



スポーツパレス便り

No.
411

富山県総合体育センター

中アリーナがリニューアル!



当センター中アリーナは、6月から工事の為に閉鎖していましたが、新たな設備を設置して10月より再開しました!!



空調設備の新設

新たに冷暖房完備の空調設備が新設されました。今後は夏季、冬季の練習や大会時にも快適なアリーナとして利用可能になります。冷暖房の運用開始は、11月下旬を予定しています。



固定式バスケットボールゴール更新

最新のバスケットボールゴールにリニューアルしました。高さの調整ができ、一般、ミニバスに対応します。ダンクシュートも大丈夫です。



冬季の運動不足解消に! **無料**

当センター大アリーナの観覧席通路は、1周200mのウォーキング・ランニングコースになっております。

屋外での運動が出来ない季節になってきます。ウォーキングで汗を流して運動不足を解消しましょう!!

※大会などで利用不可の日があります。詳しくは4ページ目をご覧ください。





チューブトレーニング特集



第7回 肘・手首の傷害予防

前腕の筋力強化と握力強化で テニス肘や野球肘などを予防!!

肘関節は、上腕と前腕の間にある関節で、屈曲、伸展、回内、回外などの動きの中心になる関節です。肘の傷害で最も多いのは、肘の外側あるいは内側の痛みで、テニス肘など呼び名は違ってもこれらのほとんどが筋や腱の付着部への繰り返しのストレスによって引き起こされた炎症によるものです。傷害予防に有効なのは、ストレッチングと筋力強化です。チューブを使い、前腕の動きだけではなく、手首や手の動きを考慮した動作でトレーニングをすることです。

① 前腕の筋肉を鍛える（手首の伸展）



膝下の長さに調整したチューブを手の甲を上にして握ります。上体はやや前傾にしてチューブを握った肘は固定します。



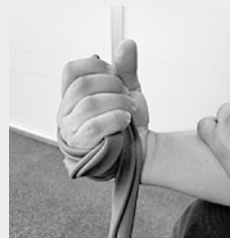
手首を反り返すようにして、チューブを上引き上げます。

ワンポイント 反対の手で前腕をしっかり固定し、可動域いっぱい動かしてください。

② 前腕の筋肉を鍛える（手首の屈曲）



膝下の長さに調整したチューブを手のひらを上にして握ります。上体はやや前傾にしてチューブを握った肘は固定します。



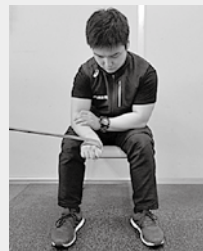
手首を巻き込むようにして、チューブを上引き上げます。

ワンポイント 反対の手で前腕をしっかり固定し、可動域いっぱい動かしてください。

③ 前腕の筋肉を鍛える（手首の回内）



チューブの一方を身体の側方に固定し、手のひらを上にして握ります。



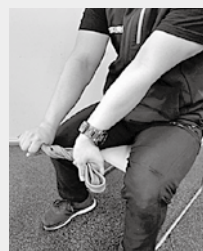
親指側からチューブを巻き込むように回転させます。

ワンポイント 前腕の骨が軸になるように回転させてください。

④ 手指と前腕の筋肉を鍛える（グリップ力強化）



チューブを折りたたんで棒状にまとめ、手のひらを自分の身体側に向けて握ります。



両手の親指が交差するように、まとめたチューブを内側にひねります。

ワンポイント 雑巾を絞るようなイメージで行ってください。

目安 各 10～15回×2～3セット **強度** チューブの長さを調整して無理のないように!

ハイパフォーマンススポーツセンター



当センター職員の中山指導員は、令和3年4月から期限付きで「ハイパフォーマンススポーツセンター(HPSC)」に出向しています。

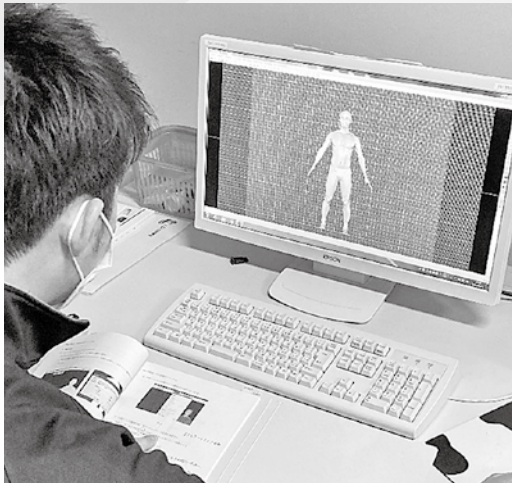
からの便り

HP JAPAN HIGH
SC PERFORMANCE
SPORT CENTER

「ハイパフォーマンススポーツセンター (HPSC)」とは…

スポーツ科学・医学・情報など先端的研究のもと、充実した最新施設、器具、機材を活用し、各分野の専門家集団が連携しあって、我が国の国際競技力向上のための支援に取り組んでいます。

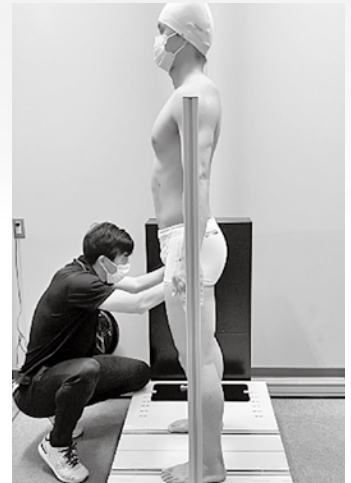
第2回 「形態」の測定および測定の「意義」について



ポリゴン作成作業の様子



BLSによる測定の様子(被験者はJISSスタッフ) 中山撮影



「形態」とは…体の大きさや形などの身体特性のこと

- 周径囲…トレーニングに伴う筋肉量や脂肪量の増減が反映されると考えられます。
 - 身長、体肢長…ジュニアアスリートにおいて発育発達状況の指標になり得ると考えられます。
- 形態の特徴は、身体組成や姿勢など様々な要素を合成したもので、これらの影響を認識する必要があります。

HPSCでは、Body Line Scanner (BLS) という光学式3次元形状計測装置を用いて測定を行っています。これは、コピー機のようにレーザー光で全身をスキャンして、人体をかたどったポリゴンを作り、そこから形態指標を算出する方法です。形態の最も基本的な測定方法は、テープメジャーやマルチン式人体計測器を用いた手計測法です。そこで重要となるのは、測定者の「技術」です。どの測定方法を実施するにしても測定者の技術が測定値に影響を与えます。誤差を最小限にするため、測定者は定期的に手技を確認する必要があります。

次に、測定の意義について考えてみます。前回の記事(パレス便り408号)では、正確な測定値を得るために「条件」を意識しましょうと紹介しました。この「条件」や「技術」というのは、「信頼性」と呼ばれる測定の重要な概念の一つに影響を与えます。信頼性とは、同じ測定をしたときに同じような結果が得られるかどうかを示す概念です。しかし、複数回の測定を行い、同じ値を得ることは少ないのが通常です。つまり、測定とは本質的に限界があり、誤差がつきまとうということです。すべてを完璧にすることは現実的には難しいことなので、この誤差を考慮した上で測定項目の選択や測定結果の解釈をしましょう。

測定を実施する目的は、その人の弱点の特定、トレーニング効果の確認、コンディションのチェック、トレーニング計画作成のための情報収集など、何らかの目的達成のための手段です。各々の掲げている本来の目標を念頭に置き、測定を最大限に活用しましょう!

11月の主な利用予定

**MAKE
TOYAMA
STYLE**
BEYOND CORONA, WITH US

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。

【10/20現在】

■ 大アリーナ

3(水) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権県予選
4(木)/11(木)/18(木)/25(木) 富山県卓球協会強化練習会
6(土) 県中体連卓球専門部第2回カデットポイント戦
7(日) 第21回障害者スポーツ大会卓球競技
11(木) 堀川中学校レクリエーション
13(土) 大阪OP県予選(ホープス以上)東京OP県予選(マスターズ)
14(日) 富山県ママさんバレーボール連盟第6回連盟杯
20(土)/21(日) 富山県剣道道場連盟 小中合同強化錬成会
23(火) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権県予選最終日
24(水) 富山県教育委員会保健体育課運動部活動指導者研修会
富山県バレーボール協会競技者育成プログラムJOC強化練習会
25(木) 速星小学校太鼓の発表会
27(土) 富山県学童体操競技大会
第13回富山県シンクロナイズドトランポリン競技選手権大会
28(日) 2021ソフトバレーフェスティバルinとやま
29(月) 第10回北日本新聞社杯カローリング大会

■ 中アリーナ

3(水) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権県予選
4(木)/11(木)/18(木)/25(木) 富山県バスケットボール協会育成センター
6(土) 県中体連卓球専門部第2回カデットポイント戦
富山県体育協会未来のアスリート発掘事業16期生
7(日) 第21回障害者スポーツ大会卓球競技
10(水)/17(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラムJOC強化練習会
13(土) 県フェンシング協会元気とやまスポーツ道場強化練習会
14(日) 富山県ママさんバレーボール連盟第6回連盟杯
23(火) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権県予選最終日
28(日) 2021ソフトバレーフェスティバルinとやま



※ランニング走路が利用できない日、および時間

3(水)〈9:00~17:00〉 6(土)〈8:00~18:00〉 7(日)〈7:30~14:00〉 11(木)〈13:00~16:00〉 13(土)〈8:00~17:00〉 14(日)〈8:00~17:00〉 20(土)〈8:00~21:00〉
21(日)〈7:00~19:00〉 23(火)〈9:00~17:00〉 24(水)〈8:00~17:00〉 25(木)〈12:00~16:00〉 28(日)〈8:00~16:00〉 29(月)〈8:00~17:00〉

★《ファミリースポーツタイム》★ 今月のファミリースポーツはありません。 ※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください。

■ 小アリーナ

3(水)/10(水)/17(水)/24(水) HHMI (13:00~15:00)
4(木)/11(木)/18(木)/25(木) ビラティス (10:00~11:00)
HHMI (19:00~21:00)
12(金)/17(水)/24(水)/26(金) ナニ・マカエ・フラ (10:30~12:30)
13(土) 富山県中学校新人大会(競泳)〈7:30~15:30〉

■ 50m 温水プール

13(土) 富山県中学校新人大会水泳競技
18(木)~25(木) 男子水球日本代表合宿
セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00~20:00〉
セミナー水球ジュニア (月)(水)(金)〈18:30~20:30〉
セミナーアーティスティックスイミング
(水)〈17:00~18:30〉 (木)〈17:30~19:00〉 (土)〈16:30~18:00〉

■ 測定室

1(月) 平高校スキー
3(水) 富山第一高校スキー
6(土) 未来のアスリート発掘事業 スキーコース強化
7(日) 未来のアスリート発掘事業 モーグルジュニアチーム
23(火) 男性6名

■ 飛込温水プール

6(土)~7(日) 飛込北信越合宿
20(土)~21(日) YT ASC合宿
21(日) 富山県ASバジージェスト
27(土) 富山県水泳連盟AS育成練習会

■ スポーツサウナ/トレーニング室/会議室/大研修室/中研修室/小研修室

営業時間内はいつでも利用可能

■ 宿泊

6(土) 富山県水泳連盟飛込北信越合宿
19(金) YT ASC

【休館日…2(火)、9(火)、16(火)、30(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇
平日/土曜 9:00~21:00
日曜/祝日 9:00~19:00

※温水プールおよびスポーツサウナ
平 日 14:00~20:00
土 曜 10:00~20:00
日曜/祝日 10:00~18:30

新型コロナウイルス感染予防の
為営業時間が変更になる可能性
がありますので当センターに
お問い合わせください。

スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に日本スポーツ協会公認
スポーツドクターがアドバイスいたします。

● 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 11月6日(土)14:00~16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

● 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 11月13・20日(土)14:00~16:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

● 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 11月13・20日(土)14:00~16:00

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ (076) 429-5455 (代)

スポーツパレス便り No.411 令和3年10月25日 印刷:いおざき印刷(株)

発行:富山県総合体育センター/〒939-8252 富山県秋ヶ島183 tel (076)429-5455

URL : <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail : palace@sportsnet.pref.toyama.jp