



スポーツパレス便り

No.
412

富山県総合体育センター

「体力測定してみませんか」



最大酸素摂取量



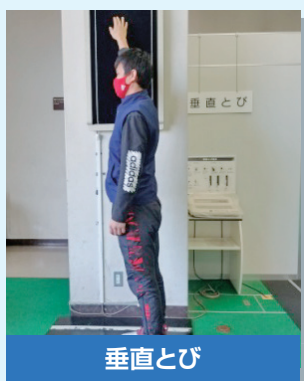
握力



背筋力



体前屈



垂直とび



上体起こし



閉眼片足立ち



反復横とび

当センターでは、上記の測定項目の他にも身長、体重、体脂肪率が測定できます。

測定評価は、年齢別全国平均値とご自身の測定結果が比較できるようになっており、今後のトレーニングの目標にもなりますので、興味のある方は是非測定してみてください。

※測定には、事前予約が必要です。当センタートレーニング室までお問い合わせください。

＜測定料金＞ 一般コース …… 一般 670円 / 児童及び生徒 330円
 専門コース …… 一般 1,070円 / 児童及び生徒 540円



年末年始の休館日のお知らせ



当センターは、**令和3年12月30日（木）～ 令和4年1月2日（日）まで休館**となります。

また、**令和3年12月29日（水）、令和4年1月3日（月）は19：00までの開館**となります。



チューブトレーニング特集



第8回 捻挫ぐせの予防と解消

足関節周辺の筋力を養い、
関節のゆるみを補正する!!

捻挫とは… 関節に無理な力がかかり、骨と骨をつないで固定する役割をもつ靭帯を引き伸ばしたり、損傷すること
捻挫した時は、まず初期治療（安静・冷却・圧迫・高挙 RICE処置）を十分に行う必要があります。その後、血行を促進すると同時に、受傷部位の強化をしなければなりません。一般に内反捻挫の場合、腓骨筋など足関節の外反筋群をトレーニングすることで、反射的に内反を防ぐ筋力が養われます。また関節の周囲筋を強化することで関節を固定する機能が高まり、関節のゆるみを改善します。

① 足関節周囲の筋肉を鍛える（外返し）



足にチューブまたはバンドをかけ、負荷をかける足は、かかとを支点にしてつま先を内側に向けます。



チューブまたはバンドの張力に逆らうようにつま先を外側に振り向けます。

ワンポイント 上体を安定させて、足を動かすときは、小指を反らすようにすると効果的です。

② 足関節周囲の筋肉を鍛える（内返し）



椅子に輪を作ったバンドを結びつけます。その輪に足先を入れて、かかとを支点にしてつま先を外側に向けます。



身体を安定させ、バンドの張力に逆らうようにつま先を内側に振り向けます。

ワンポイント 上体を安定させて、親指を反らすようにすると効果的です。

③ 足関節周囲の筋肉を鍛える（つま先上げ）



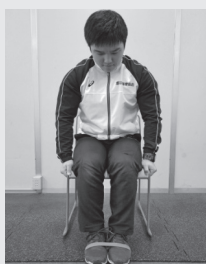
かかとを椅子にあてて、つま先を伸ばした足先にチューブまたはバンドをかけます。



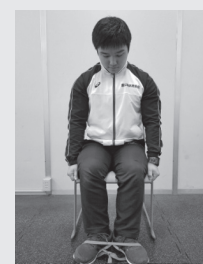
かかとを支点に負荷に逆らうようにつま先を上げます。

ワンポイント 足の指全体を反らせて動かしてください。

④ 足関節周囲の筋肉を鍛える（つま先開き）



両足を揃え、つま先に輪にしたチューブまたはバンドをかけます。



負荷に逆らうようにかかとを支点に両足同時に小指を反らせながら外側に振り向けます。



ワンポイント 両足を揃えた状態で、チューブまたはバンドを隙間なくピタッと巻きましょう。

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!

施設紹介 「会議室」



当センター正面入り口右側には、長机が37台設置された広い会議室があります。

用途は様々で、会議や講習会、研修会などで利用できます。また音響設備や映像装置なども設置しており、利用者のご希望に対応しています。

利用に関しては、お気軽にご相談ください。

※現在は、感染症拡大防止の為、利用人数を制限しています。

利用料金

利用時間区分によって利用料金変動します。詳細は当センターホームページをご覧ください。



TOYAMAアスリートマルチサポート事業

スポーツメンタルトレーニング研修会開催

TOYAMAアスリートマルチサポート事業に関わっている指導者を対象に、スポーツメンタルの基本理論や実践的な手法を研修し、指導現場で活用してもらうため、研修会を開催しています。

日時 令和3年12月19日(日) 9:00～12:00

講師 関西福祉大学 教授 岡澤 祥訓氏

定員 35名(予定)

会場 富山県総合体育センター 会議室

選手対象の研修会は、1月8日、9日に開催を予定しております。



※お問い合わせや参加申し込み等に関しては、当センター担当者までご連絡ください。

12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。

【11/20現在】

■ 大アリーナ

- 1(水)/8(水)/15(水) 富山県シニアテニス連盟冬季強化練習会
22(水)/29(水)
- 2(木)/9(木)/16(木)/23(木) 富山県卓球協会強化練習会
4(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生測定会
5(日) 富山県卓球選手権新人大会(ホース以下の部)
11(土)/12(日) 第7回北信越卓球選手権大会(ホース・カブ・パンピの部)
18(土) 全国中学校選抜卓球大会富山県予選会
19(日) 第36回北信越団体卓球選手権大会
22(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
25(土)/27(月) 県高校新人ソフトテニス選手権大会兼
北信越高校選抜ソフトテニス大会予選会
26(日) 富山県卓球協会富山県新人大会(一般)

■ 中アリーナ

- 1(水)/8(水)/15(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
2(木)/9(木)/16(木)/23(木) (一財)富山県バスケットボール協会強化練習会
4(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生測定会
5(日) 富山県卓球選手権新人大会(ホース以下の部)
11(土)/12(日) 第7回北信越卓球選手権大会(ホース・カブ・パンピの部)
18(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業16期生
19(日) 富山県ソフトテニス連盟ジュニア強化練習会
25(土) 富山県卓球協会全国ホース選抜県予選
26(日) 富山県卓球協会第31回東アジアホース大会兼予選

※ランニング走路が利用できない日、および時間

4(土)〈8:30~18:00〉 5(日)〈8:00~17:00〉 10(金)〈18:00~21:00〉 11(土)〈8:00~21:00〉 12(日)〈8:00~19:00〉
18(土)〈8:00~21:00〉 19(日)〈8:00~19:00〉 25(土)〈8:00~17:00〉 26(日)〈8:00~17:00〉 27(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

- 1(水)/10(金)/15(水)/24(金) ナニ・マカエ・フラ(10:30~12:30)
1(水)/8(水)/15(水)/22(水)/29(水) HHMI (13:00~15:00)
2(木)/9(木)/16(木)/23(木) ピラティス (10:00~11:00)
HHMI (19:00~21:00)

■ 50m 温水プール

- 4(土)/5(日) 北信越ジュニア秋季水球競技大会
6(月)~11(土) 水球女子日本代表合宿
9(木)~15(水) 水球男子日本代表合宿
23(木)~25(土) 枚方スイミングスクール合宿
25(土)~29(水) 富山県水泳連盟競泳合宿
セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 宿泊

- 4(土) 富山県水泳連盟水球
23(木)/24(金) 枚方スイミングスクール
25(土)~28(火) 富山県水泳連盟競泳
27(月)/28(火) 富山県水泳連盟水球

■ 飛込温水プール

- 18(土)/19(日) 富山県水泳連盟水球女子強化練習
25(土)~28(火) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング育成合宿
27(月)~29(水) 富山県水泳連盟水球小学生合宿
セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00~20:00〉
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

- 2(木)/3(金) 中央農業高校陸上部
4(土) 呉羽中学校陸上部
5(日) 魚津西部中学校バレーボール部
5(日) 富山南高校野球部
11(土) 個人男性4名
12(日) 富山飛翔ジュニアバドミントンクラブ
20(月) 個人男性1名
20(月) 中央農業高校野球部



■ 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

【休館日…7(火)、14(火)、21(火)、28(火)、30(木)、31(金)】

◇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) 12月18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) 12月11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) 12月11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.412 令和3年11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 富山市秋ヶ島183 tel (076)429-5455

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