



# 謹賀新年



富山県総合体育センターは、新年を迎えより一層  
安心安全な施設を目指して参ります。

今年も皆様のご来館を心よりお待ちしております。

職員一同

## 新年のご挨拶

富山県総合体育センター センター長 笹林 一樹

新型コロナで世の中が縮こまっている中、県総合体育センターでトレーニングしていたアスリートに初めてオリンピックメダリストが誕生しました。東京 2020 オリンピック・スケートボード女子ストリートの中山楓奈選手で、私たちにとっても大変嬉しいことでした。

さて、新型コロナとの闘いがなかった時を思い返してみると、ラグビーワールドカップ 2019 の「4年に一度じゃない。一生に一度だ。」というキャッチコピーが世の中に行き渡っていた頃でした。実は、私もこのコピーに乗せられて試合を見に行き、一生に一度の経験をし、大いなる感動を覚えました。何事も新しい事には、常にチャレンジが伴い、毎日をそれが人生の最後の日だと思っ

て大切に生きれば、一生に一度の今日を楽しむことができるとのことだそうです。  
この言葉のとおり、新しき年が新型コロナを気にしなくてもよい世の中になり、本県アスリートや県民が、県総合体育センターなどでトレーニングを行い、常に新しいことに挑戦し、少しでも充実した日々を過ごすお手伝いのできればと願っています。



# チューブトレーニング特集



## 第9回 肩の脱臼ぐせの予防と解消

肩周辺の大筋群を強化し、  
脱臼肢位を避ける防御力をつける!!

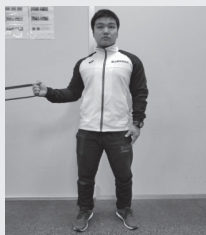
脱臼とは… 関節を形成する2つの骨がずれたり外れたりして、正常でない位置関係になること。

「完全脱臼」 関節面に並んだ骨が完全に分離した状態

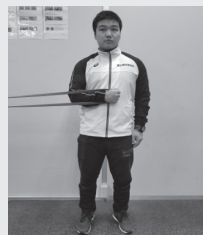
「不完全脱臼」(亜脱臼) 関節を形成する2本の骨が完全に分離していない状態

肩関節は、構造的に可動域がとても大きい分、安定性に乏しく、外力によって肩の外転や外旋が強制されたときに脱臼は起こります。肩関節の強化では、脱臼の起こりやすい不安定な肢位をとらないように瞬時に固定、制動して関節を防衛するような姿勢をとる事が大切です。アウターとインナー両筋をバランス良く強化していきましょう。

### ① 肩の前面から胸にかけての筋肉を鍛える



脇を締めて上腕を体側につけ、肘を90度曲げた状態を保ち、腕を外側に開いた状態で構えます。



腕が身体の前を水平に横切るように、腕が胸につくまでチューブを引きます。

**ワンポイント** 肩周辺の大筋群を強化するために、積極的に大胸筋を意識してください。

### ② 肩の付け根の筋肉を鍛える



チューブの一方を外側に固定し、45度程度に上げた状態で腕を伸ばします。



腕を伸ばしたまま、腰の横まで振り下ろすように引きつけます。

**ワンポイント** 脇を締めることで、腕を引き下げる筋力を強化します。チューブが強すぎると動作が行いづらいので最初は弱いチューブから始めましょう。

### ③ 上肢全体の筋肉を鍛える



両足を肩幅程度に開き、身体の前方にチューブを固定します。上体を少し前傾させ、両腕を伸ばした状態でチューブを握ります。



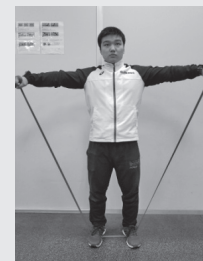
両脇を引き締めるようにしてチューブを引き寄せます。

**ワンポイント** チューブは、両手の場合は2重(2本)、片手の場合は1本で行うとよいでしょう。

### ④ 肩側面の筋肉を鍛える



足を肩幅程度に開き、チューブを踏んで固定します。この時、チューブの緩みがないように握ってください。



背筋を伸ばし、腕を横に広げるような形で、まっすぐ肩の高さまで引き上げます。

**ワンポイント** 肩の高さまで引き上げられない場合は、無理のない範囲で行ってください。水平より高く上げない方がよいでしょう。

**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 「トレーニング室」

当センターのトレーニング室は、有酸素マシン17台、筋力トレーニングマシン15台が設置されています。またダンベルやバーベルが使用できるフリーウエイトゾーンも充実しており、高重量でのトレーニングも可能です。初心者の方は、マシンの使用方法など不明な点は、指導員がアドバイスします。冬季の運動不足解消に、是非ご来館ください。

※現在は、感染症拡大防止の為、利用人数を制限しております。

**利用料金** 1回券 … 一般 / 400円  
 児童生徒 / 200円

**お得!** 回数券、シニア割引 (65歳以上)、  
 定期券、セット券もあります!!



## 施設利用制限緩和について

利用者からの要望及び新型コロナウイルスの感染状況を踏まえて  
 令和3年12月4日から利用時間や人数制限を以下の通り緩和しました。

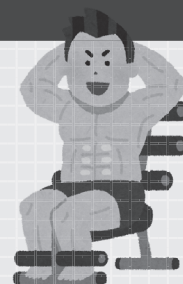
### トレーニング

#### 換気、清掃時間の閉鎖を撤廃

利用時間…平日9:00～21:00 / 日曜祝日9:00～19:00

利用人数…同時利用可能人数30名 (変更なし)

●器具の消毒は、職員が8:30 / 12:00 / 16:00に行います



### 会議室 / 研修室

#### 定員の4分の3程度に変更

- 会議室 60名以内 → 90名以内
- 大研修室 35名以内 → 52名以内
- 中研修室 20名以内 → 30名以内
- 小研修室 15名以内 → 22名以内

### 宿泊室

- 和室 16名以内 → 24名以内
- 洋室 6名以内 (変更なし)
- 中研修室 13名以内 → 20名以内

※詳しくは当センターホームページまたは直接お問い合わせください。

# 1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。

【12/20現在】

## ■ 大アリーナ

6(木)/13(木)/20(木)/27(木) 富山県卓球協会強化練習会  
8(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生指定証交付式  
富山県体操協会トランポリン委員会強化練習会  
9(日) 富山県ソフトテニス連盟県インドア選手権(一般)  
10(月) 富山県高校新人バスケットボール選手権大会  
12(水)/19(水)/26(水) 富山県シニアテニス連盟冬季強化練習会  
15(土)/16(日)/22(土) 富山県高等学校新人大会バレーボール競技  
23(日)/30(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦  
29(土) 富山県バスケットボール協会U-15会長杯リーグ

## ■ 中アリーナ

3(月) 富山県ハンドボール協会強化練習会  
6(木)/13(木)/20(木)/27(木) 富山県バスケットボール協会育成センター  
8(土)/10(月) 富山市ハンドボール協会富山カップ  
9(日) 富山県ソフトテニス連盟県インドア選手権(一般)  
12(水)/19(水)/26(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム  
15(土)/16(日)/22(土) 富山県高等学校新人大会バレーボール競技  
22(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業16期生  
23(日)/30(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦  
29(土) 富山県バスケットボール協会U-15会長杯リーグ



## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

7(金)〈17:00~21:00〉 8(土)〈8:00~13:00〉 9(日)〈8:00~17:00〉 10(月)〈8:00~17:00〉 15(土)〈9:00~17:00〉  
16(日)〈9:00~17:00〉 22(土)〈9:00~17:00〉 23(日)〈9:00~17:00〉 29(土)〈8:30~16:30〉 30(日)〈9:00~17:00〉

★《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

5(水)/12(水)/19(水)/26(水) HHMI 〈13:00~15:00〉  
6(木)/13(木)/20(木)/27(木) ビラティス 〈10:00~11:00〉  
HHMI 〈19:00~21:00〉  
14(金)/19(水)/26(水)/28(金) ナニ・マカマエ・フラ 〈10:30~12:30〉  
16(日) 富山県漁友会 〈14:00~15:00〉  
16(日) ビームライフ体験会 〈15:00~18:00〉  
29(土) 富山市役所森林政策課 〈13:00~17:00〉

## ■ 50m 温水プール

山梨学院大学水泳部合宿/東京ドームスポーツ合宿のため  
5(水) 一般開放時間は〈13:30~15:30/18:00~20:00〉となります  
水球富山カップのため  
8(土)~10(月) 一般開放はありません  
富山県水泳連盟競泳合宿のため  
29(土) 一般開放時間は〈11:00~17:30〉となります  
30(日) 一般開放時間は〈11:00~14:30/16:30~18:30〉となります  
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

11(火)から25日(火)の期間、定期清掃・定期点検・補修工事のため休業いたします。

## ■ 宿泊

3(月)~6(木) 山梨学院大学水泳部  
6(木) 富山県水泳連盟水球  
8(土)/9(日) 富山県水泳連盟富山カップ水球競技大会  
29(土) 富山県水泳連盟競泳

## ■ 飛込温水プール

5(水)~7(金) 富山県水泳連盟水球合宿  
8(土)~10(月) 水球富山カップ  
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〉

## ■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでも利用可能

11(火)から25日(火)の期間、定期清掃・定期点検・補修工事のため休業いたします。

## 【休館日…1(土祝)、2(日)、4(火)、11(火)、18(火)、25(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) 1月15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) 1月22・29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) 1月22・29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.413 令和3年12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](mailto:palace@sportsnet.pref.toyama.jp)