



# スポーツパレス便り

No. 420

## 富山きときと空港「空の日」記念イベント

連携企画  
開催!

日時 令和4年9月25日(日)  
9:30~15:00

内容

空  
港

- 施設見学バスツアー
- クイズラリー
- 県警音楽隊コンサート
- マスコットキャラクター写真撮影会
- ヘリ遊覧飛行 など

セ  
ン  
タ  
ー

- 空港内メインステージ企画
  - 10:00~10:30 エコノミー症候群予防ストレッチ
- 小アリーナ
  - 9:30~12:00 ビームライフル無料体験
  - 13:00~15:00 体組成測定会
- 卓球・ビリヤード
  - 9:30~15:00 無料体験



写真は  
前回開催のもの

※内容など変更する場合があります。  
※新型コロナウイルスの感染拡大によりイベントが中止になる場合があります。  
詳細に関しては「富山きときと空港ホームページ」をご覧ください。

## スポーツフェスティバル2022 開催決定!!

日時 令和4年10月10日(月祝) 9:00~16:00

場所 富山県総合体育センター及び富山県空港スポーツ緑地

内容 施設無料開放

- ホッケー (小矢部 RED OXの選手来館!)
- 車いすバスケの体験会も開催

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によって、日程など変更する場合があります。

詳細は次号で掲載予定

# ダイナミックストレッチ特集

ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

## 第5回 体幹部

### 1 キャット&ドッグ

**ねらい** 体幹部の動きを高める **意識する動作** 骨盤/前傾・後傾、肩甲骨/内転・外転、脊柱/屈曲・伸展  
四つん這いで腰を上下し、体幹の動きを高めるストレッチ



#### 開始姿勢

手は肩の下、膝は股関節の下で四つんばい姿勢になり、視線は下を向いた状態でセットする。



#### Point

ゆっくり息を吸いながら、へそを床に近づけるように背中をそらし、同時に肩甲骨を寄せる。

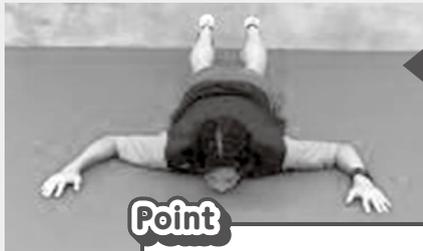


#### Point

ゆっくり息を吐きながら、肩甲骨をできるだけ引き離すように、背中を丸める。

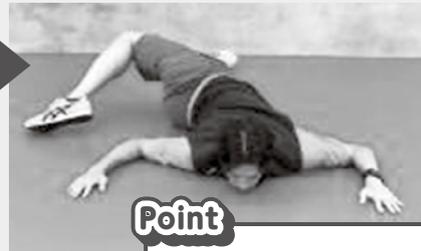
### 2 スコーピオン

**ねらい** 脊柱の動きを高める **意識する動作** 胸椎/回旋、腰椎/回旋、股関節/伸展・内転・外転  
うつ伏せに寝て脚を左右に振り、脊柱の動きを高めるストレッチ



#### Point

うつ伏せに寝て、両脚を伸ばす。肩の高さで肘を90度程度に曲げ、手のひらを床につけてセットする。



#### Point

身体をひねりながら、片足を反対側の足のの上に交差させる。やや膝を曲げ、できるだけ身体から遠くの位置に足を着ける。左右交互に行う。

### 3 ローバックローテーション

**ねらい** 脊柱の動きを高める **意識する動作** 胸椎/回旋、腰椎/回旋、股関節/屈曲・内転  
仰向けに寝て脚を左右に振り、脊柱の動きを高めるストレッチ



#### Point

仰向けに寝て、両脚を伸ばす。両腕を肩の延長線上に広げてセットする。



#### Point

片脚を浮かせて、つま先が反対側の指先に触れるように、身体をひねる。左右交互に行う。

利用者からの質問に  
お答えします!

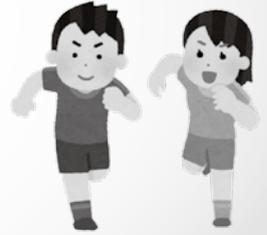
## Q&A コーナー

◎ 50m温水プールの一般開放時間を知りたい。  
どのようにすればわかりますか?



▲ 50m温水プールの予定表は、1週間分をレーン別にして館内に掲示し、プール入り口には配布用の予定表がありますのでご自由にお取りください。またホームページや Facebook にもアップしていますのでご利用ください。

◎ チームで宿泊施設を利用して合宿をしたいのですが、  
利用の基準はありますか?



▲ 利用基準はあります。  
・10名以上の団体  
・当体育センター、空港スポーツ緑地、県総合運動公園を利用しての合宿もしくは研修会を行う団体以上2点がクリアしていれば利用できます。  
申し込みは利用日の6か月前から10日前まで電話で申し込み可能です。  
※休館日と休館日の前日は宿泊できません。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

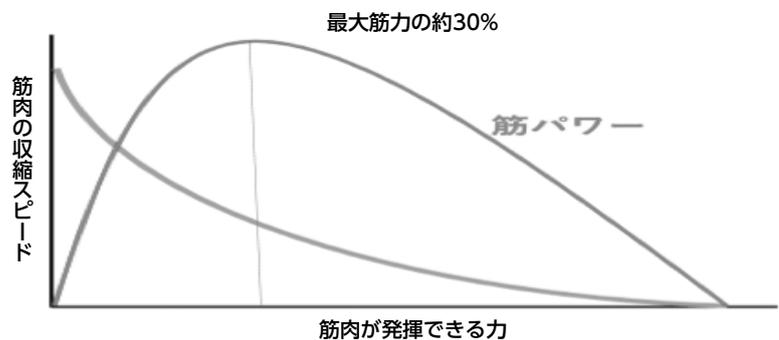


## 体力測定を活用しよう! ~筋パワー~

当センターでは、垂直跳びで体力要素の筋パワー（瞬発力）を評価します。速く走る、遠くへ跳ぶまたは投げるなど、全力の運動を支える能力が筋パワーです。

筋パワーとは、筋力とスピードの積で表されます。

筋力というのは、発揮する力が大きくなると、スピードが遅くなるという特徴があります。右図のように、筋パワーの最大値というのは、最大筋力の約30%で得られるとされています。



出典：https://sprint-condition.info/ 『陸上競技の理論と実践～ Sprint&Conditioning』

### 筋パワー測定項目

例) 垂直跳び、立ち幅跳び、メディシンボール投げ、20mダッシュ、自転車エルゴメーター 等

これらの運動には、筋パワーとともに、運動の巧緻性（上手さ）も少なからず関係しています。そのため、測定の結果は、用いられる運動課題に影響を受けます。

# 9月 利用予定表

【8/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
1 (木)	大アリーナ	北信越学生卓球連盟夏季北信越学生卓球選手権大会 兼第88回全日本大学総合卓球選手権大会(個人の部)北信越地区予選	8:00~21:00
2 (金)	大アリーナ		8:00~20:00
3 (土)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県高校秋季大会 兼全日本バレーボール高校選手権大会県予選会	9:00~17:00
4 (日)	中アリーナ		9:00~17:00
4 (日)	飛込プール	富山県水泳連盟(AS) 第52回富山県水泳選手権大会	
10 (土)	中アリーナ	富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生第10回プログラム	
10 (土)	大アリーナ	富山県ハンドボール協会 日本ハンドボール選手権富山県予選	8:00~13:00
11 (日)	中アリーナ		
11 (日)	大アリーナ	富山県卓球協会 全日本県予選(ジュニア)	8:00~17:00
15 (木)	大アリーナ	富山県カローリング協会 第11回北日本新聞杯カローリング大会	8:00~17:00
16 (金)	大アリーナ	富山県中学校体育連盟 剣道専門部中学校新人大会剣道競技事前準備	
	中アリーナ	富山県中学校体育連盟 中学校新人大会新体操競技	
17 (土)	大アリーナ	富山県中学校体育連盟 剣道専門部中学校新人大会剣道競技	8:00~17:00
18 (日)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県高校秋季大会ハンドボール競技	8:00~17:00
	中アリーナ		
19 (月)	大アリーナ	富山テレビ放送チャレンジスーパーちびっ子	8:00~17:00
	中アリーナ		
	50mプール		
22 (木)	中アリーナ	富山県身体障害者福祉協会	
23 (金)	大アリーナ	富山県バレーボール協会富山県ママさんバレーボール連盟 2022TOYAMAレディースバレーボール大会	8:00~17:00
	中アリーナ		
24 (土)	大アリーナ	富山県卓球協会 富山県ラジボール選手権大会	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県バレーボール協会指導者講習会	
25 (日)	大アリーナ	富山県バドミントン協会富山県レディースバドミントン連盟 第1回トヨタモビリティ富山オープンバドミントン大会	8:00~19:00
	中アリーナ		
28 (水)	大アリーナ	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	17:00~21:00

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際はご確認ください。※50mプールの一般開放時間はホームページをご覧ください。

休館日…6(火) / 13(火) / 20(火) / 27(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

※夏季営業時間は → 平日 7/21 ~ 8/31 10:00 ~ 20:00

- 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 9月3日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 9月10日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 9月10日(土) 14:00~16:00

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。

問い合わせ、申し込みは、富山県総合体育センター 076-429-5455(代)まで

スポーツパレス便り No.420 令和4年8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

✉palace@sportsnet.pref.toyama.jp ④http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html



MAKE  
TOYAMA  
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US