



スポーツパレス便り

No.
422

呼吸循環器系機能測定のお知らせ

富山県総合体育センターで実施している呼吸循環器系機能測定は、運動生理学専門指導員及びスポーツドクター立会いのもと、持久系競技の指標となる様々な値を求め、測定後は結果についての説明と個人にあった今後の効果的なトレーニング方法について、アドバイスを行っています。

今後の測定日程

11月12日(土)・19日(土)

12月17日(土)

1月21日(土)・28日(土)

2月25日(土)

3月4日(土)・25日(土)

定員 最大4名

測定料金 一般/1,070円 児童・生徒/540円

場所 富山県総合体育センター 呼吸循環測定室

日程 13:00~受付・問診・準備

14:00~測定開始

申込方法 測定希望日の一週間前までに電話またはメールにてお申し込みください。



県内唯一の測定機器
持久系競技者おススメ

スポーツフェスティバル2022

2年ぶりに開催!

10月10日(月祝)スポーツの日に当センターでは、「スポーツフェスティバル2022」が開催されました。当日は入退場を正面出入口のみとして、来館者の検温また各会場には消毒液などを設置して感染症対策を十分に行い、延べ3,500人の来館者がスポーツを体験しました。



トランポリン



車いすバスケット



ボート漕ぎ

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6回 足 関 節

1 ダイナミックカーフ

ねらい 足関節の動きを高める

意識する動作 足関節／底屈・背屈

四つん這いで足首を前後に動かし、足首の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

手を肩幅、足を腰幅で四つんばいの姿勢になり、腰を高い位置に上げ、ややかかとを浮かせてセットする。



Point

片脚の膝を曲げるとともにかかとを床から離し、片方の膝は伸ばすとともに、かかとを床に近づける。

2 つま先歩き

ねらい 足関節の動きを高める

意識する動作 足関節／底屈

かかとを上げ、つま先立ちで歩き、足首の動きを高めるストレッチ



Point

足を腰幅に開き、かかとをしっかりと上げてつま先立ちのまま歩く。



Point

背筋を伸ばして胸を張り、腕をしっかりと振る。背中を丸めたりしないように注意する。

3 かかと歩き

ねらい 足関節の動きを高める

意識する動作 足関節／背屈

つま先を上げ、かかとで歩き、足首の動きを高めるストレッチ



Point

足を腰幅に開き、つま先を上げた状態で歩く。



Point

背筋を伸ばして胸を張り、腕をしっかりと振る。背中を丸めたりしないように注意する。

富山県競泳チーム大活躍!

入賞ラッシュ!

当センター温水プールを拠点とし練習会や合宿を行っている富山県水泳連盟競泳チームが9月に栃木県で開催されました「第77回国民体育大会」において、優勝を含む8種目で入賞という快挙を達成しました。

総合体育センターは、50mプールや宿泊、食堂などの機能が一体化され、強化を図るには最高の環境が整備された施設です。当連盟の競泳チームは毎年、強化拠点として総合体育センターを使用させていただいており、多くの強化合宿を開催しています。

今年、3年ぶりに開催された「いちご一会とちぎ国体」では、これまで強化してきた選手達の活躍により、優勝1つ、準優勝2つを含めた、計8種目で入賞することができ、高得点を獲得することができました。

今後も総合体育センターを拠点に、来年の国体でも多くの点数が取れるよう、計画的に選手強化を図ってきたいと考えています。
(富山県水泳連盟 競泳委員長 大浦寛之)



高岡 SC 道淵コーチより提供

「少年女子B100mバタフライ」優勝

中嶋 碧 選手 (城端中)

国体優勝の感想

初めて参加する国体で富山県代表といういつもと違うプレッシャーを感じました。しかし、いつもならライバルの県内選手と同じチームの仲間になり、応援してもらえたことで緊張が和らぎ自己ベスト更新の優勝ができたと思います。

センターでの練習の成果

全国大会は50mプールでの開催が多く、本番同様の環境で練習ができることは非常にありがたいです。

レース展開を想定しての練習や、25mプールでは味わえない苦しい状況なども体感でき、本番では慌てることなく臨めます。

今後の目標

自己ベストタイム更新することが目標です。0.01秒でも速く泳げるように頑張ります。

また、「水泳が速い選手」だけではなく人間力も高め「周りから応援される強い選手」になりたいと思います。



ナント SC 吉田コーチより提供

11月 利用予定表

【10/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
3 (木)	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	8:00~17:00
	中アリーナ		
5 (土)	大アリーナ	富山県中学校体育連盟卓球専門部 第2回富山県カデットポイント戦 (大阪国際県予選)	8:00~18:00
	中アリーナ		
6 (日)	大アリーナ	富山県バレーボール協会 富山県ソフトバレーボール連盟2022ソフトバレーフェスティバルinとやま	8:00~16:00
	中アリーナ		
12 (土)	大アリーナ	富山県卓球協会 富山県団体卓球選手権大会	8:00~17:00
	中アリーナ		
13 (日)	大アリーナ	富山県厚生部障害福祉課 第22回富山県障害者スポーツ大会卓球競技	7:00~14:00
	中アリーナ		
19 (日)	大アリーナ	(一財) 富山県剣道連盟 第45回凌雲館幼少年親善剣道富山大会	19日 8:00~21:00
20 (日)	中アリーナ		20日 7:00~19:00
23 (水)	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
	中アリーナ		
26 (土)	大アリーナ	富山県体操協会 富山県学童体操競技大会	9:00~15:00
	大アリーナ	富山県体操協会トランポリン委員会 第14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	
	中アリーナ	富山市体操協会 富山市ジュニア体操・新体操競技会	
27 (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39回富山県レディースクラブ対抗バドミントン大会	9:00~16:00
	中アリーナ	富山県卓球協会 大阪OP県予選 (ホープスの部) 東京OP県予選 (マスターズ)	

※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…1(火) / 8(火) / 15(火) / 22(火) / 29(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

- 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 11月5日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 11月12日・19日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 11月12日・19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.422 令和4年10月25日 印刷:いおざぎ印刷(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