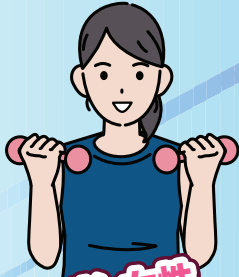


スポーツパレス便り

No. 423

！冬季の運動不足解消に！

第一トレーニング室

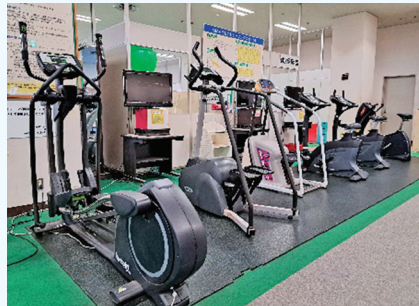


初心者・女性の方大歓迎

当センター第一トレーニング室は、ランニングマシン7台（現在は間隔を空け4台稼働中）の他に有酸素マシンをはじめ、マシントレーニング機器やダンベル、バーベルが設置されています。



マシンの使用やトレーニング方法がわからない場合は、お気軽に指導員までご相談ください。



平日の午前・午後は混雑無し

利用料金 [1回3時間]

一般	400円
児童及び生徒	200円
シニア (60歳以上)	320円

※お得な回数券や定期券あり

体成分分析装置 (inbody) が設置されています！

実際にどんなことが分かりますか？

- ◆ 体重・筋肉量・体脂肪量
- ◆ 部位別筋肉量・部位別体脂肪量 (表示：上半身・下半身・右半身・左半身・体幹)
- ◆ 内臓脂肪レベル など

利用料金 ■ 一般…670円 ■ 児童及び生徒…330円



年末年始の休館日のお知らせ



当センターは、令和4年12月30日(金)～令和5年1月3日(火)まで休館となります。
また、令和4年12月29日(木)は19:00までの開館となります。



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7回 股関節 Part1

1 レッグスイング (フロント)

ねらい 股関節の動きを高める **意識する動作** 股関節/屈曲・伸展
脚を前後に振り、股関節の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

腰幅のスタンスをとり、側方の手は壁をつき直立姿勢を安定させる。



Point

つま先を正面に向け膝を伸ばしたまま、股関節を前後に大きく動かす。リズムカルに脚を動かし、腰が反ったり丸まらないように注意する。

2 レッグスイング (サイド)

ねらい 股関節の動きを高める **意識する動作** 股関節/内転・外転
脚を左右に振り、股関節の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

腰幅のスタンスをとり、両手は壁をつき直立姿勢を安定させる。



Point

片脚を浮かせて膝を伸ばしたまま、股関節を左右に大きく動かす。リズムカルに脚を動かし、腰が反ったり丸まらないように注意する。

3 90/90 ヒップモビリティ

ねらい 股関節の動きを高める **意識する動作** 股関節/屈曲・内転・外転・内旋・外旋
座った状態で脚を倒し、股関節の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

両脚を肩幅より広めに開き、膝を90度に曲げる。腰・背筋を伸ばす。



Point

膝の角度を90度に保ったまま脚を側方に倒し、両膝を床に着ける。5秒間キープする。



Point

前足に向かって上体を倒し、5秒間キープする。開始姿勢に戻り、反対側も実施する。

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選手、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、指導現場や試合で実践してもらうため、研修会を開催します。

指導者対象 | 日時：令和5年1月8日（日） 9:00～12:00（受付 8:30）

選手対象 | 日時：令和5年1月8日（日） 13:30～16:30（受付 13:00）
令和5年1月9日（月祝） 9:00～12:00（受付 8:30）

講師：奈良教育大学名誉教授
岡澤 祥訓氏

定員：各45名

会場：富山県総合体育センター 大研修室

※お問い合わせや参加申し込み等に関しては、
当体育センターまでご連絡ください。

（担当：宮崎）

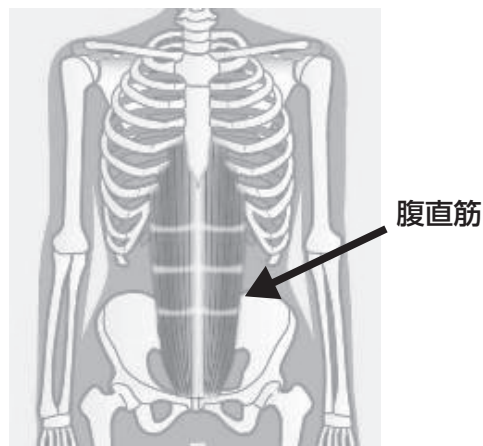


体力測定を活用しよう！ ～筋持久力～

当センターでは、腹部や腰部の筋力および筋持久力を評価することを目的として、「上体起こし」を実施しています。

上体を起こすときは、腹筋群が主として関与しており、代表的な筋として腹直筋があります。男性は腹直筋が厚いほど、上体起こしの回数が多い（＝筋力が高い）傾向にあります。女性は男性に比べて腹直筋が薄く、個人差がそれほど大きくありません。また、腹部にある皮下脂肪が動作を制限している可能性もあります。そのため、上体起こしの回数は、筋厚だけではなく皮下脂肪を加味した腹部の形状との関係が深くなります。

参考文献：「新体力テスト 有意義な活用のために 文部科学省」



上体起こしを実施する際には、障害発生（腰痛など）のリスクを抑えるために腰部を固定させる筋肉も働くため、上体起こしの評価が高いことはそれらのリスクを低下させることが期待できます。そのため、健康という観点からも上体起こしは重要な意味を持つテストです。

12月 利用予定表

【11/20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	富山県カローリング協会 第2回県チャンピオン大会	8:00~17:00
3 (土)	大アリーナ	富山県体育協会 未来のアスリート発掘事業18期生測定会	8:00~18:00
4 (日)	大アリーナ	富山県卓球協会 県新人大会 (一般の部)	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県卓球協会 県新人大会 (ホープスの部)	
10 (土)	大アリーナ	北信越卓球連盟	8:00~21:00
	中アリーナ	第8回北信越卓球選手権大会 (ホープス・カブ・バンビの部)	
11 (日)	大アリーナ	北信越卓球連盟	8:00~19:00
	中アリーナ	第8回北信越卓球選手権大会 (ホープス・カブ・バンビの部)	
17 (土)	大アリーナ	富山県卓球協会 全国中学校選抜卓球大会県予選	8:00~21:00
	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13回プログラム	
18 (日)	大アリーナ	北信越卓球連盟 第36回北信越団体卓球選手権大会	8:00~19:00
	中アリーナ	富山県バレーボール協会 JOC中学バレーボール県代表選手壮行会	
24 (土)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県高等学校新人ソフトテニス選手権大会兼北信越高等学校選抜ソフトテニス大会予選会	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県卓球協会 全国ホープス選抜県予選	
25 (日)	大アリーナ	富山県卓球協会 富山県卓球選手権大会	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県卓球協会 東アジアホープス選抜県予選	
26 (月)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県高等学校新人ソフトテニス選手権大会兼北信越高等学校選抜ソフトテニス大会予選会	8:00~17:00

※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) / 30(金) / 31(土)

◆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) 12月10日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 12月17日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 12月17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.423 令和4年11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

