



スポーツパレス便り

No.
424

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

「春よ、来い。」まだ冬本番を迎えていないのに、この曲が私の頭の中を駆け巡っています。

昨年北京オリンピックに出場した羽生結弦選手は、フリーでは4回転半に挑戦するも転倒しましたが、このフリーがこれまでの人生の中で一番応援をいただいた感謝の思いを伝えたいということで、エキシビションで松任谷由美の名曲「春よ、来い」をピアニスト清塚信也が演奏したメロディに合わせた優雅な心からの舞いを演じ、皆を魅了されました。私は、この姿を決して忘れることができません。

新型コロナウイルス感染症の波が次々に押し寄せた昨年度の当センターは、3年ぶりに開催された国体に出場するアスリートがトレーニングに励んだり、利用者数が少しずつ増えてはきましたがコロナ禍以前には戻っていません。

新しき年は、当センター開設40周年目を迎えることとなります。新型コロナウイルス感染症を気にしなくてもよい世の中になり、ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC：東京）ネットワークの連携機関として指定を受けた当センターにオリンピックを目指す本県アスリートが溢れ、年間利用者が25万人に復活する『春よ 遠き春よ 険閉じればそこに』春が待ち遠しい。

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8回 股関節 Part2

1 股関節内回し

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／内旋

ヒザを上げ外から内に回旋し、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、背筋を伸ばし、胸を張る。

ヒザを90度程度曲げ、高く上げる。外から内に向かって大きく回す。ヒザの角度を保ち、身体の正面まで回したらゆっくり下ろす。反対足も同様に行う。

動作中は姿勢を保持し、上半身がブレないように注意する。

2 股関節外回し

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／外旋

ヒザを上げ内から外に回旋し、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、背筋を伸ばし、胸を張る。

ヒザを90度程度曲げ、高く上げる。内から外に向かって大きく回す。ヒザの角度を保ち、身体の横まで回したらゆっくり下ろす。反対足も同様に行う。

動作中は姿勢を保持し、上半身がブレないように注意する。

3 ランジウォーク with ツイスト

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 胸椎／回旋

足を前に踏み出して身体を捻り、股関節と胸周辺の動きを高める動き



Point

腰幅に足を開き、腕を伸ばし、頭上で手を組む。片足を大きく踏み込み、腰を落とす。このとき、前足のスネが床に対して垂直になり、ヒザがつま先よりも前に出ないように、90度になるようにする。

踏み込んだ足の方の上体を捻る。このとき、腰を反らないように注意し、前足の臀部、後ろ足の太もも前と付け根が伸びていることを意識する。

動作中は姿勢を保持し、動作をコントロールする。

独立行政法人日本スポーツ振興センター

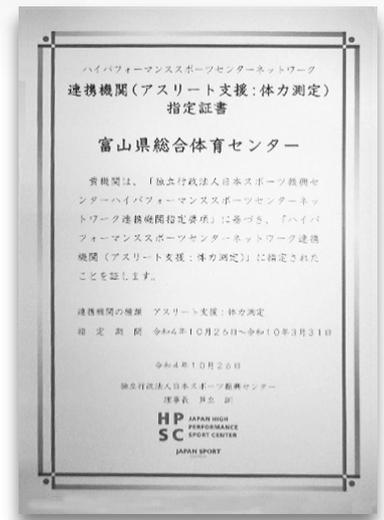
ハイパフォーマンススポーツセンター (HPSC) と ネットワーク連携機関として締結!!

HPSCはオリンピック、パラリンピック競技を一体的に捉え、日本のトップアスリートの中核拠点として、国立スポーツ科学センターとナショナルトレーニングセンターが持つスポーツ医・科学研究、スポーツ科学・医学・情報サポート及び高度な科学的トレーニング環境を提供しハイパフォーマンススポーツの強化に取り組んでいる。

またHPSCは、全国の医・科学センターや大学等と体力測定や研究等で連携を図り、アスリートの包括的な支援体制を構築することを目指しており、当センターは公募の中から、体力測定環境や測定機器の設置基準などの項目をクリアして認定を受けた。

今後は、「ハイパフォーマンススポーツセンターネットワーク連携機関」として最新情報を取り入れ、「富山県から全国へ! 全国から世界へ!」羽ばたいていくアスリートをスタッフ一丸となり支援していく。

北陸3県として初の連携機関



左から

富山県総合体育センター センター長

笹林 一樹

「HPSCネットワークの構築」事業・統括マネージャー

白井 克佳 氏

富山県生活環境文化部スポーツ振興課 課長

島谷 達雄

Q 富山県総合体育センターのトレーニング室では具体的にどのようなことをするのですか？

A 中央競技団体が推薦する全日本代表レベルのアスリートへの体力測定とデータ共有を行います。
測定内容…有酸素性能力測定、筋力測定 (一般の方は、通常の測定が可能です)

Q 認定期間はあるのですか？

A 2022年10月26日から2028年3月末まで

Q 富山県のアスリートはどのようなメリットがあるのですか？

A 全国のトップアスリートの測定データが蓄積されていく中で、県内アスリートは目標値が明確になり、よりレベルの高いトレーニングに励み、競技力アップにつながっていく。

1月 利用予定表

【12/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
4 (水)	大アリーナ	富山県バレーボール協会 立山杯中学男子バレーボール大会	8:00~16:00
	中アリーナ		
5 (木)	大アリーナ	富山県バレーボール協会 立山杯中学男子バレーボール大会	8:00~16:00
	中アリーナ		
6 (金)	大アリーナ	富山県バレーボール協会 立山杯中学男子バレーボール大会	8:00~16:00
	中アリーナ		
8 (日)	大アリーナ	富山県高体連 富山県高等学校新人バスケットボール選手権大会1回戦	8:00~19:00
	中アリーナ	富山市ハンドボール協会 富山カップ	
7 (土)	50mプール	富山県水泳連盟	
9 (月祝)	飛込プール	富山カップ水球競技大会	
9 (月祝)	大アリーナ	富山県高体連 富山県高等学校新人バスケットボール選手権大会2回戦	8:00~17:00
	中アリーナ	富山市ハンドボール協会 富山カップ	
14 (土)	大アリーナ	富山県高体連 富山県高等学校新人バレーボール競技	9:00~21:00
	中アリーナ		
15 (日)	大アリーナ	富山県高体連 富山県高等学校新人バレーボール競技	9:00~17:00
	中アリーナ		
19 (木)	中アリーナ	児童自立支援施設北陸3県バレーボール大会	
21 (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14回プログラム	
21 (土)	大アリーナ	富山県高体連 富山県高等学校新人バレーボール競技	9:00~21:00
	中アリーナ		
22 (日)	大アリーナ	富山県高体連 富山県高等学校新人バレーボール競技	9:00~17:00
	中アリーナ		
28 (土)	大アリーナ	富山県高体連 富山県高等学校新人バスケットボール選手権大会準決勝・決勝	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県中体連 剣道専門部強化練習会	
29 (日)	大アリーナ	富山県ソフトテニス連盟 富山県インドア選手権 (一般)	9:00~18:00
	中アリーナ		

休館日…1(日)/2日(月)/3日(火)/10(火)/17(火)/24(火)/31(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

(休業・臨時休館について)

- 50m温水プール、スポーツサウナの定期清掃・点検・補修工事のため令和5年1月10日(火)~1月24日(火)(予定)まで臨時休業いたします。
- 給水用高地水槽の更新工事につき、令和5年3月8日(水)~3月9日(木)の2日間は臨時休館となります。

- 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 1月14日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 1月21日・28日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 1月21日・28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

MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

スポーツパレス便り No.424 令和4年12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

