



スポーツパラス便り

No.
426親子
体験型
セミナー

親子チャレンジ

受講者
募集毎週土曜日午後7時10分～8時50分
スポーツ系活動、文化系活動などを行います。【文化系】
シーズン
活動 など【スポーツ系】 陸上競技 トランポリン
水泳 スポーツチャンバラ キンボール
サッカー バスケットボール ビーチボール など

体力測定 (子ども)

ミニ講座 (おとな)

初回
Start4月8日(土)午後7時～(開講式約10分)
富山県総合体育センター:中アリーナ各種目は専門指導者に
教えてもらえるので、
初心者の方も安心です。♡新★小学4年生の
みなさん 始まるよー『保護者向け研修会』等も
開催します。**募集対象** 新小学4年生とその保護者
(新小学5・6年生の参加についてはお問い合わせください)**受講料** 親子1組1ヶ月4,300円+年間保険料(子ども800円、大人1,850円)**受付開始** 3月19日(日)9時～ 定員になり次第締め切り

主催 (公財)富山県体育協会 富山県総合体育センター

名称変更

令和5年4月1日から「公益財団法人富山県体育協会」は「公益財団法人
富山県スポーツ協会」に名称変更されます。本会は今後も加盟団体の統括団体として、スポーツの普及・振興、競技力の向上及び体育
施設の利用促進に取り組んでまいります。

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10回 股関節 Part 4

1 キャリオカウォーク

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲

身体をひねりながら横に踏み出し、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、両手を胸の前に置く。

片脚を身体の前で交差させて側方に踏み込み股関節を曲げる。このとき、膝とつま先が正面を向き、膝がつま先より前に出ないように注意する。

前に出ている脚で床を蹴り、開始姿勢に戻る。

動作中は背筋を伸ばし、胸を張る。

2 スパイダーウォーク

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

脚を大きく踏み出し上半身を沈めて進み、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

両手を肩幅に広げて、腕立て伏せの姿勢で構える。大きく脚を踏み出し、スネが床に対して垂直になるようにする。このとき、踏み出した足は手の外側に置き、同時に反対側の手を大きく前に出す。

上半身を深く沈め、ストレッチする。左右交互に動作を繰り返し、1歩ずつ前に進む。

動作中は背筋を伸ばし、胸を張る。

3 レッググレイドル

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲・外旋

足首を抱えるように引き上げ、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開く。

片脚を曲げ、外くるぶしを手で持ち上げる。軸足の膝を伸ばし、曲がらないように注意する。左右交互に動作を繰り返す。

動作中は背筋を伸ばし、胸を張る。

新規

50m温水プールが専用利用可能!

4月1日から50m温水プールが1時間単位のコース(レーン)料金を設定し、大会や強化練習の他、グループや家族等で専用利用が出来るようになります。事前予約が必要です。詳細につきましては当センター事務所までお問い合わせください。

区 分		時間	金額
50m温水プール	大会・練習	1時間	1,340円
	大会・練習(宿泊施設も利用)		1,070円



50m温水プール

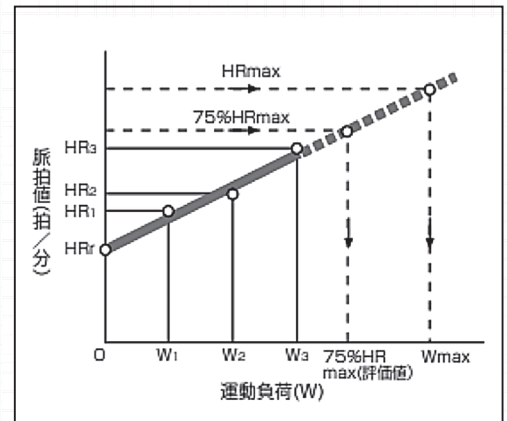
体力測定を活用しよう! ~有酸素性能力~

有酸素性能力とは、全身持久力の評価指標として用いられ、運動能力と健康体力に関連した重要な体力要素です。当センターでは、エアロバイク2100U(KONAMI社製)に内蔵されている体力測定プログラムを使用し、測定および評価を行っています。

体力測定のおしくみ

3段階の運動負荷によって体力テストを行い、それぞれの平均心拍数を求め、3点を結ぶ直線回帰から評価値を得ています。

推定最高心拍数の75%(18歳以下は150拍)における仕事率で、全身持久力を評価しています。



参照資料:「KONAMI エアロバイク2100U取扱説明書」

最高心拍数の70%~85%は、心肺機能改善に必要な運動強度の範囲とされています。体力測定から得られた評価値を有効に活用し、心肺機能を強化しましょう。

4月 利用予定表

【3/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
1 (土)	大アリーナ	(一社) 国際空手道連盟極真会館 富山県第14回北信越学生空手道選手権大会 (設営準備)	17:00~21:00
2 (日)	大アリーナ	(一社) 国際空手道連盟極真会館 富山県第14回北信越学生空手道選手権大会	8:00~18:00
	中アリーナ		
7 (金)	大アリーナ	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業18期生指定証交付式 (事前準備)	13:00~21:00
8 (土)	大アリーナ	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業18期生指定証交付式第1回育成プログラム	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県バレーボール協会 富山県ヤングクラブバレーボール連盟小学生強化試合	
9 (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32回富山県スマッシュ・ミスバドミントン大会	9:00~17:00
	中アリーナ	富山県卓球協会 国体候補選手一次選考会 (一般)	
15 (土)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県春季卓球選手権大会	8:00~21:00
	中アリーナ		
16 (日)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県春季卓球選手権大会	8:00~18:00
	中アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県春季大会ハンドボール競技	
	飛込プール	富山県水泳連盟 第79回富山県民体育大会 (一般)	
22 (土)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県高等学校春季バスケットボール選手権大会	8:00~21:00
	中アリーナ	富山県ハンドボール協会 中学校強化練習会	
23 (日)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟 富山県高等学校春季バスケットボール選手権大会	8:00~17:00
	50mプール	富山県水泳連盟 富山県春季長水路記録会	
	飛込プール		
29 (土祝)	大アリーナ	BBTチャレンジスーパーチビッ子	9:00~18:00
	中アリーナ		

休館日 … 4日(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

- 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 4月8日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 4月15日・22日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 4月15日・22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.426 令和5年3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