



# スポーツパレス便り

No. 427

## 一般体力測定診断システムが リニューアルしました



最大酸素摂取量



垂直跳び



上体起こし



長座体前屈

当センターでは、県民の健全な心身の発達と明るく豊かな生活に寄与することを目的として、体力測定を実施しています。握力、反復横跳びなどの11項目を測定し、その測定値から、筋力、心肺持久性など7つの体力要素について評価します。

是非一度、一新された測定機器を使い、ご自身の体力状況を確認してみませんか？



### 一般測定コース利用料金

#### 個人

- 一般（19歳以上）……………670円
- 児童及び生徒（18歳以下）…330円

#### 団体（30名以上）

- 一般（19歳以上）……………540円
- 児童及び生徒（18歳以下）…270円

## 「県民ふるさとの日」無料開放のお知らせ

5月9日(火) 9:00 ~ 17:00

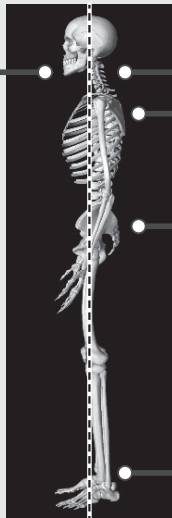
「県民ふるさとの日」のため、第1トレーニング室のみ上記日程が無料開放となります。

# 姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢と動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

## 第1回 直立姿勢（横向き）

あごを引く



耳、肩、股関節、くるぶしを結んだ線が一直線

### 実施方法

- 両足は腰幅程度に開く
- 両手は体側に沿うように、自然に立つ
- 視線は正面を向く

### 確認方法

- 横から確認したとき、脊柱の湾曲、骨盤の前傾・後傾が適切か

## 問題となる姿勢例

### 反り腰

#### 改善エクササイズ例「腸腰筋ストレッチ」



#### 確認ポイント

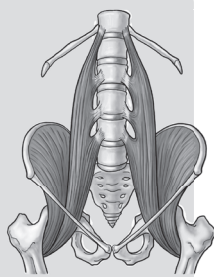
- 骨盤が前傾する
- 腰椎が過度に後弯する



- やり方：1) 足を前後に開き、片膝立ちで姿勢をとる。  
2) 後ろ足側の腕を斜め上に上げ、後ろ足の付け根を伸ばす。

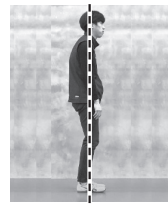
#### ポイント

腰椎から大腿骨にかけてついている「腸腰筋」は、体幹と下肢をつなげている筋肉です。この筋肉が硬くなると、腰椎を下肢側に引っ張り、骨盤が前傾することで腰が反ります。日常生活は座位姿勢をとることが多く、この筋肉は硬くなりやすいです。



### 猫背

#### 改善エクササイズ例「キャット&ドッグ」



#### 確認ポイント

- 骨盤が後傾する
- 胸椎が過度に後弯する



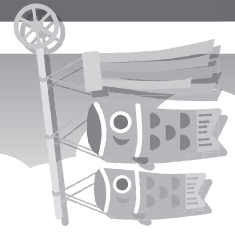
- やり方：1) 四つんばいの姿勢になる。  
2) 骨盤を前傾させると同時に肩甲骨を寄せる。  
3) 骨盤を後傾させると同時に背中を丸める。

#### ポイント

キャット&ドッグで猫背を改善させるには、肩甲骨を寄せて胸を張り、同時に骨盤が連動して前傾することが重要になります。デスクワークやスマートフォンの操作などで、視線が下がる位置で作業をしていると、骨盤が後傾し背中が丸くなりやすいです。



# ★スポーツ応援こいのぼり



富山県総合体育センターでは、子どもの日にちなんで、応援こいのぼりを正面入りロビーとスポーツラウンジに掲揚しています。

この応援こいのぼりは、スポーツを通して子どもたちが元気にたくましく育てほしいとの願いを込めて、毎年掲揚しているものです。5月5日まで掲揚されます。



## TOYAMA アスリートマルチサポート事業

TOYAMA アスリートマルチサポート事業のサポート競技アスリートの活躍をご紹介します。

### 全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会飛込み

- 9～11歳の部 坪田 紗良 (高岡SC)  
「女子1m板 優勝」、「女子最優秀賞」
- 14～15歳の部 坂田 力毅 (高岡SC)  
「男子1m板 優勝」、「男子3m板 2位」、「男子優秀賞」
- 14～15歳の部 高桑 沙希 (高岡SC)  
「女子1m板 3位」、「女子3m板 4位」
- 14～15歳の部 柴田 純平 (富山国際大付高1年)  
「男子1m板 5位」



### JOCジュニアオリンピックカップ全日本ジュニアスキー選手権 K2 (中学1年～早生まれ高1) クラスの部

- 堺 麻里杏 (富大付属中3年)  
「大回転 優勝」、「パラレル大回転 優勝」、「回転 2位」
- 上野 香晴 (井波中3年)  
「回転 優勝」、「大回転 3位」、「パラレル大回転 3位」
- 清利 葵乃 (城端中3年)  
「パラレル大回転 2位」「大回転 7位」



※各所属、学年は、2023年3月31日現在

# 5月 利用予定表

【4/20現在】

※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。

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
3 (水祝)	大アリーナ	富山県体操協会トランポリン委員会第19回富山県トランポリン競技選手権大会(準備)	
	中アリーナ	富山県卓球協会全日本実業団・全日本クラブ・全国レディース県予選	
4 (木)	大アリーナ	富山県体操協会トランポリン委員会第19回富山県トランポリン競技選手権大会(北信越予選会)	
7 (日)	大アリーナ	富山県卓球協会中部日本県予選(ジュニア)	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県卓球協会県ダブルス卓球大会(ラージ)	
9 (火)	第1トレーニング室	「県民ふるさとの日」のため無料開放(第1トレーニング室のみ開館) 開館時間9:00~17:00	
13 (土)	大アリーナ	富山県卓球協会中部日本県予選(一般)	8:00~17:00
14 (日)	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県民スポレク祭	8:00~16:00
	50mプール	富山県水泳連盟日本アーティスティックスイミングチャレンジカップ 2023予選会	
	飛込プール		
19 (金)	大アリーナ	富山高等専門学校1年生交流研修会	9:00~17:00
	中アリーナ		
20 (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) 第2回育成プログラム	13:00~18:00
21 (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2023年度 富山県スポーツフェスタ第32回スポレク祭ソフトバレーボール	8:00~15:00
	中アリーナ	(一財)富山県バスケットボール協会天皇杯・皇后杯全日本バスケットボール 選手権大会富山県代表決定戦	
27 (土)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技	9:00~21:00
	中アリーナ		
28 (日)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技	8:00~17:00
	中アリーナ		
29 (月)	大アリーナ	ねんりんピックカローリング大会予選会	8:00~17:00

※50mプールでの大会時は、一般開放時間が変更になります。

休館日 … 2日(火)/9(火)/16(火)/23(火)/30(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

## スポーツクリニックのお知らせ

- 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 5月13日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 5月20日・27日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 5月20日・27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.427 令和5年4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

