



スポーツパレス便り

No.
428

全国高校総体 富山県予選会開幕



5月下旬から県内各地で、北信越・全国への出場権をかけた高校生の熱き戦いが繰り広げられます。高校生の活躍を応援し、県内スポーツを盛り上げましょう！

当センターで開催予定の競技（高校総体）

■バレーボール

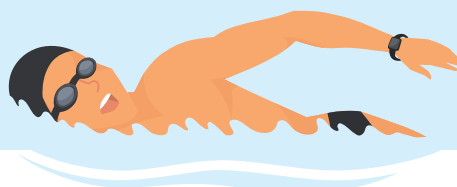
5/27：女子（1・2回戦）
6/ 3：女子（3回戦・準々決勝）
6/ 4：男女（準決勝・決勝）

■卓球

6/ 5：シングルス（決勝まで）

■水泳（競泳／水球）

6/18：競泳男女
6/24：水球男子（トーナメント方式またはリーグ戦）



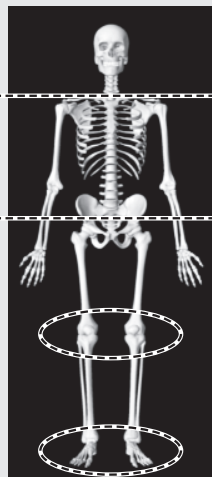
お知らせ 新型コロナウイルス第5類移行に伴う施設の利用について

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ分類されたことにより、当センターのトレーニング室、会議室、観客席、宿泊施設等の**人数制限が撤廃**となりました。

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2回 直立姿勢（前向き）



肩と腰のラインが、床に対して平行

膝とつま先が、左右対称か、正面を向いているか

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

- 前方から確認したとき、肩のラインと腰のラインが、床に対して平行か
- 膝とつま先が左右対称か、正面を向いているか

問題となる姿勢例

左右の高さが違う、片側が前になる



確認ポイント

- 肩、腰の高さが左右で違う

体が横に傾く、捻じれるときには、腹部や背部の筋肉が活動します。

筋肉が張っている方向に体が傾き、筋肉が弱いことで代償をとって体が傾く可能性があります。

腹部・背部をほぐす

「体幹側屈ストレッチ」

- 1) 肩幅に足を開き、片方の腕を真っ直ぐ頭上に伸ばし、耳につける。
- 2) 片足を1歩前に出し、前足側の体側を真横に倒す。



腹部を強化

「サイドベント」

- 1) 横向きに寝て、両脚を90度曲げる。
- 2) 手を頭の後ろに組みながら、上側の肋骨を閉じるよう上体を起こし、肘と膝を近づける。



確認ポイント

- 片側の肩、腰が前になる

膝が内側を向く



確認ポイント

- 膝のお皿が正面を向いていない

膝が内側を向いてしまう場合、腸脛靭帯が張ることで脛を外側に捻り、お尻の筋肉が上手く使えていない可能性があります。

腸脛靭帯をほぐす

「フォームローラー」

- 1) 横に寝て、下側の太腿の外側にフォームローラーを乗せる。
- 2) 体重をかけながら転がし、痛い部分をほぐす。転がすポイントを変えながら太腿の外側全体を行う。



お尻を強化

「クラムシェル」

- 1) 横に寝て、両脚を曲げる。
- 2) 足部の内側を支点に、外側の膝を上げる。腰が開かないように注意。



腸脛靭帯

夏に向けて、レッツ暑熱順化!

これからの時期は、気温の上昇に伴い体が暑さに慣れてきますが、慣れないうちの運動は熱中症や脱水のリスクが高くなります。ここでは暑熱順化についてご紹介いたします。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることをいいます。

暑さに慣れるとは?

運動と体温の関係

- 人は運動をすると体温が上昇します。
- 体温が上がると、汗を出して体温を下げようとします。
- 深部体温が40度になると、運動をすることができなくなります。



もし、暑さに体が慣れていないと…

- 汗を出すまでに時間がかかってしまい、運動をしていなくても深部体温が上がります。
- ➔この状態で運動をすると、すぐに深部体温が40度に到達し、運動ができなくなります!

暑さに慣れるためには?

- 日頃から、気温を選ばずウォーキングやジョギングなどの運動を行う。
- お風呂に入るときはシャワーのみで済ませず、入浴をして発汗を促す。

★ 注意点

- 運動をするときは、発汗機能が滞らないように通気性のいい服装で運動しましょう。
- 暑さに慣れないうちは、運動強度は低くし、徐々に運動強度を高めていきましょう。
- 暑熱下での運動は発汗量が増加し、脱水症状の注意が必要です。水分補給を怠らないようにしましょう。
- 必要に応じて、アイススララー、氷袋、塩分やミネラルの補充錠剤、送風機、日傘などを準備して対策をしましょう。

暑さに慣れると?

- 運動前の深部体温が下がる。
- 深部体温が低い状態でも発汗ができるようになる。
- ➔暑い環境下でも、高いパフォーマンスが発揮できるようになります!



真夏頃には、気温30度以上、湿度60~70%程度の蒸し暑い気候になることが予想されます。暑さに体が慣れるためにも、数週間の期間が必要です。早めの対策を施し、暑さに負けない体づくりをしていきましょう!

6月 利用予定表

【5/20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	利用可能時間
3 (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	終日不可
	中アリーナ		
4 (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	17:00~19:00
	中アリーナ		
5 (月)	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卓球競技	19:00~21:00
10 (土)	大アリーナ	ささくら保育園運動会	18:00~21:00
	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3回育成プログラム	
	中アリーナ	富山県中学校体育連盟 新体操選手権大会	
11 (日)	中アリーナ	富山県卓球協会 国体選手一次選考会 (少年)	9:00~19:00
14 (水)	大アリーナ	富山県人事委員会任用課警察官採用試験	18:00~21:00
16 (金)	大アリーナ	北信越高等学校体育大会 第59回北信越高等学校バレーボール選手権大会	16・17日終日不可
18 (日)	中アリーナ		18日17:00~19:00可
22 (木)	大アリーナ	富山県教育委員会保健体育課 中・高等学校体育実技指導者講習会	9:00~12:00
	中アリーナ		17:00~21:00
23 (金)	大アリーナ	富山県スポーツ協会第33回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会(前日準備)	9:00~13:00
24 (土)	大アリーナ	富山県スポーツ協会第33回富山県スポーツ少年団競技別総合交流会 総合開会式・バドミントン競技	18:00~21:00
25 (日)		富山県スポーツ協会第33回富山県スポーツ少年団競技別総合交流会 ミニバスケットボール競技	
24 (土)	50mプール	富山県水泳連盟 富山県民体育大会水球競技	18:00~21:00
25 (日)	50mプール	富山県水泳連盟 富山県フィギュア記録会第19回富山市民体育大会	18:00~21:00
	飛込プール		

※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 … 6日(火)/13(火)/20(火)/27(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) 6月10日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 6月17日・24日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 6月17日・24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.428 令和5年5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

