



スポーツパレス便り

No. 430



夏休みも 富山県総合体育センターへGO

お得な割引利用券があるよ

当センターでスポーツを楽しんで暑さを吹き飛ばしましょう！
アリーナでは、バドミントン、フレッシュテニス、ビーチボールなどたくさんのスポーツが楽しめます。
また、第1トレーニング室およびプールでは、セルフでご利用することができるので、
自分のペースで運動を楽しむことができます。
スポーツ後には、スポーツサウナで汗を流してリフレッシュしましょう！



施設セット割引券

- アリーナ・スポーツサウナ → 一般 **560円** 児童及び生徒 **280円**
- プール・スポーツサウナ → 一般 **770円** 児童及び生徒 **390円**
- 第1トレーニング室・スポーツサウナ → 一般 **660円** 児童及び生徒 **330円**
- 第1トレーニング室・プール → 一般 **750円** 児童及び生徒 **370円**

親子割引券 ※一般1名と児童生徒1名

- 大・中アリーナ → **340円**
- プール → **680円**
- 第1トレーニング室 → **500円**

※当センターの空き状況や利用上の注意点、詳しい料金表等は、ホームページでご確認ください。
ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

当センターのLINE公式アカウントができました！

LINEでお友達登録をしていただくと、当センターをお得に利用できるサービスをお届けします。
ぜひご登録お願いいたします！



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4回 片脚立位



肩と骨盤
が床に対
して平行。



姿勢を
真っ直ぐ。

上げてい
る脚の各
関節が90
度。

実施方法

- 両脚を揃えて立ち、支持脚を真っ直ぐに伸ばしたまま、片脚の股関節-膝-足首を90度に曲げる。
- 両手は体側に沿わせる。両手を広げてバランスを取らないように注意する。

確認方法

- 後ろから見たとき、肩と骨盤が床に対して平行。
- 横から見たとき、姿勢が真っ直ぐになっている。上げている脚の各関節が90度になっている。

問題となる姿勢例

体側が傾く



お尻の筋肉（中殿筋）が上手く使えていない可能性があります。

中殿筋は腸骨から大腿骨に向かって繋がっており、骨盤の安定性に関わる筋肉のひとつです。

片脚立位時にこの筋肉が活動することで骨盤が傾くのを防ぎ、体幹部の安定性を高めます。



中殿筋の筋活動を活性化させる

「片脚立位からのアームサイドリフト」

- 1) 片脚立位になり、支持脚とは反対側の手に重り（1～2kg）を持つ。
 - 2) 重りを持つ手を真横に上げ、10～30秒間バランスをとる。
- ※より大きな負荷をかけたい場合、重さを上げて、重りを体側に保持する。



確認ポイント

- 肩：腰のラインが傾く。
- 片足を上げたときに、支持足側に体が傾く。

支持脚が曲がる



お尻の筋肉（大殿筋）が上手く使えていない可能性があります。

大殿筋は、腸骨：仙骨：尾骨から大腿骨に向かって繋がっており、股関節伸展の主動筋です。

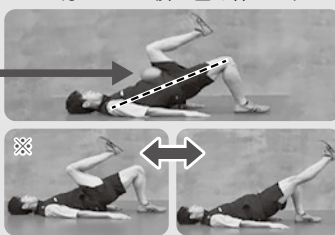


片脚立位時にこの筋肉が活動することで膝が伸び、腰部：骨盤の安定性を高めます。

大殿筋の筋活動を活性化させる

「片脚ヒップリフト」

- 1) 仰向けになり片脚の膝を曲げ、もう片脚は床から浮かせて90度に曲げる。
 - 2) 床に着いている足で床を押し、お尻を浮かせる。このとき、お腹に力を入れて腰が反らないところまで浮かせる。
 - 3) お尻を下げ、開始姿勢に戻る。
- ※動作に慣れてきたら、お尻を浮かせたまま浮いている脚を曲げ伸ばしする。



確認ポイント

- お腹の筋肉を意識しやすいように、柔らかいボールなどを挟んでもよい。

運動時における水分摂取のポイント

水分の役割は、栄養素の運搬、体温調整、老廃物排出など体で重要な役割を果たします。発汗量の多い真夏の時期は、その分体液が失われているため、しっかり水分摂取をしましょう。

☑ 脱水が体に及ぼす影響



体にとって様々な危険性があります！

☑ 水分状態の確認

- のどの渴きを感じる
 - 水分不足の疑いがあります。また、体重が2%減少している可能性があります。
- 体重を計る
 - 運動前と比較して体重が2%減少していたら、運動能力が低下している可能性が高いです。
- 尿の色を確認する
 - 濃い色の尿が確認出来たら、水分が不足している傾向にあります。

☑ 水分摂取のガイドライン(運動が1時間以上続く場合)

運動前 → 約2時間前に、適度に冷たい飲み物(10~21℃)を約500ml摂取する。

運動中 → コップ1杯分の水分を15分ごとに摂取する。

運動後 → 減少した体重0.45kg当たり500mlかそれ以上の水分を摂取する。

その他 → 水よりもスポーツドリンクのほうが、効率的に水分補給を行うことができる。

→ 理想的な飲み物は、「運動時間・強度・温度・その人の好み」によって決まる。



計画的な水分補給で、体のコンディショニングを維持しましょう！

8月 利用予定表

【7/20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	大アリーナ	中アリーナ	ランニング走路 利用可能時間
2 (水)	富山県教育委員会保健体育課 小学校体育実技指導者講習会		9:00~12:00 17:00~21:00
3 (木)	全日本クラブカップバレーボール9人制男子大会(準備)		終日不可
4 (金)	全日本クラブカップバレーボール9人制男子大会		終日不可
5 (土) 6 (日)	全日本クラブカップバレーボール9人制男子大会		終日不可
11 (金祝)	富山県中学校体育連盟 第1回富山県カデットポイント戦(名古屋オープン県予選)		18:00~19:00
12 (土) 13 (日)	富山県体操協会 富山県ジュニア新体操選手権大会兼北信越ジュニア予選会		終日不可
18 (金)	富山県中学校体育連盟 全日本選手権カデットの部富山県予選		19:00~21:00
19 (土)	(一財)富山県バスケットボール協会会長杯U15リーグ		17:00~21:00
20 (日)	富山県卓球協会 全国ラージボール大会県予選		規制なし
26 (土)	第1回スペシャルオリンピックス 東海・北信越ブロックバスケットボール競技会		終日不可
27 (日)	第1回スペシャルオリンピックス 東海・北信越ブロックバスケットボール競技会		17:00~19:00

※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…1日(火)/8(火)/15(火)/22(火)/29(火)】※ ※要望に応じて臨時開館

◆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 10:00~20:00

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) 8月5日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 予定なし
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 予定なし

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.430 令和5年7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

