



# スポーツパレス便り

No. 431

## 富山きときと空港

# 「空の日」記念イベント連携企画開催

日時 令和5年 9月17日 9:30～15:00  
※一部イベント除く

### 空 港

- 施設見学バスツアー
- お仕事体験・職場見学
- 県警音楽隊コンサート
- 子供制服を着て写真撮影会
- ヘリ遊覧飛行
- フライトシミュレーションゲーム
- 麻薬探知犬デモンストレーション など

### 当センター

- エコノミー症候群予防ストレッチ (空港2F 中央ロビー)

### 無料体験

- ビームライフル (小アリーナ)
- 卓球・ビリヤード



※内容など変更する場合がありますので、詳細に関しては「富山きときと空港ホームページ」をご覧ください。掲載写真は過去の開催風景

# 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・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5回 胸椎回旋

膝を閉じたまま、骨盤が動かないように、できる限り上半身を捻る。



背筋を伸ばし、胸の前で手を組む。

両膝は閉じたままにする。

### 実施方法

- 背もたれのない椅子もしくは台に深く座る（脚の角度が90度になる高さが望ましい）。このとき、膝は閉じたままにする。
- 両手を胸の前に組み、しっかりと胸を張る。
- 骨盤が動かないように、できる限り上半身を捻る。

### 確認方法

- 正面から見たときに、膝の真上に肩が位置しているか。

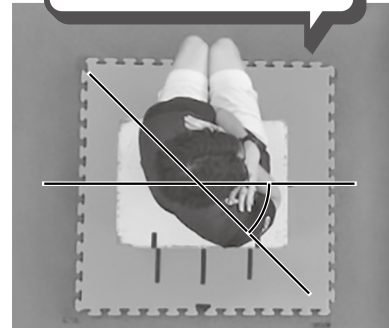
### 問題となる姿勢例

#### 上半身が十分に捻れない

胸椎の可動域が不足している可能性があります。脊柱は上から、頸椎、胸椎、腰椎と区別されており、頭頸部で約80度、胸部で約35度、腰部で約5度の回旋可動域があるとされています。（個人の特性によって差はあります。）

胸椎の回旋可動域が不足すると、不足分の可動域を腰椎が補おうとするため、腰痛の危険性が高まります。また、猫背のような背中が丸い姿勢も、胸椎の回旋動作に悪影響を及ぼすので、普段の姿勢にも注意しましょう。（姿勢に関しては、パレス便り427号、428号をご参照ください。）

45度以上の回旋可動域があることが望ましい。



#### 確認ポイント

- 膝の真上に肩が位置していない。

#### 胸椎の回旋可動域を改善する①

##### 「チェストオープナー」

- 1) 横向きに寝る。上側の脚は90度に曲げ、ローラーの上に乗せる。下側の脚は体側に沿って真っ直ぐに伸ばす。両手は胸の高さで前に伸ばす。
- 2) 上側の手で大きな弧を描くように胸を開き、両肩を床に近づける。視線は動いている手を追い、膝はローラーから離れないように押し付ける。



自分で膝を固定できずに浮いてしまう場合は、手で膝を押さえてもよい。



#### 胸椎の回旋可動域を改善する②

##### 「ライニング・チェストオープナー」

- 1) 四つんばいになり、片側の手を後頭部に添える。
- 2) 添えている側の肘を、反対側の手に近づける。
- 3) 肘を天井に向かって伸ばし、胸を大きく開く。このとき、骨盤が動かないように注意する。



骨盤が動いてしまう場合、お尻にボールを挟み、骨盤を固定させるとよい。



# BMI Body Mass Index を活用してみよう!

まだまだ暑い日々が続きますが、季節はだんだんと秋に移り変わり、運動が行いやすい季節になります。ここでは、BMIについての理解を深め、運動での体づくりの目標値として参考にしてください。

**BMIとは?** → BMIは、一般的に肥満度の尺度として用いられており、体重と身長を二乗した値を割ることで求められます。

式: 体重 (kg) / 身長 (m)<sup>2</sup> ※例えば、身長175cmの体重70kgの場合、「70 / (1.75×1.75) = 22.87…」となり、BMIは22.9となります。

## BMIの数値の意味について

- BMI < 18.5 痩せ体型に分類されます。これ以上数値が低いと、免疫力低下などの影響が懸念されます。
- BMI 22.0 標準体型に分類されます。病気にかかりにくい体型とされていますが、BMIが標準でも体脂肪率が高い、「隠れ肥満」に注意が必要です。
- BMI 25.0 肥満（1度）に分類されます。日本では「25」を超えると肥満と判定されます。
- BMI > 30.0 肥満（2～4度）に分類されます。アメリカなどでは、「30」を超えると肥満と判定されます。

BMIは、「痩せ」や「肥満」による病気への繋がりを問題にするので、「健康」を保証するための数値ではないことを理解することが必要です。ご自身の身長と体重からBMIを算出し、何キロの体重で「痩せ」や「肥満」に該当するか計算してみましょう。

## いろいろなスポーツ選手のBMI

### 男子

選手名	競技・種目	身長	体重	BMI
渡部 暁斗	コンバインド	182.0cm	64.0kg	19.3
今井 正人	マラソン	169.0cm	56.0kg	19.6
小林 陵侑	ジャンプ	173.0cm	60.0kg	20.1
久保 建英	サッカー	173.0cm	67.0kg	22.4
北島 康介	水泳	178.0cm	72.0kg	22.7
石川 祐希	バレーボール	192.0cm	84.0kg	22.8
三苫 薫	サッカー	178.0cm	73.0kg	23.0
朝原 宜治	100m	179.0cm	75.0kg	23.4
大谷 翔平	野球	193.0cm	95.3kg	25.6
室伏 広治	ハンマー投げ	187.0cm	103.0kg	29.4

### 女子

選手名	競技・種目	身長	体重	BMI
大岩千未来	新体操	160.0cm	41.0kg	16.0
高橋 尚子	マラソン	163.0cm	46.0kg	17.3
野口みずき	マラソン	150.0cm	41.0kg	18.2
高梨 沙羅	ジャンプ	152.0cm	44.0kg	19.0
井村久美子	走り幅跳び	166.0cm	53.0kg	19.3
青木 益未	100mH	166.0cm	58.0kg	21.1
熊谷 紗希	サッカー	173.0cm	63.0kg	21.1
室伏 由佳	ハンマー投げ	170.0cm	67.0kg	23.2
植草 歩	空手	168.0cm	68.0kg	24.1
上野由岐子	ソフトボール	174.0cm	74.0kg	24.4

※表のBMIは、選手名鑑などで公表されている数値から計算したものです。

筋力やスピードが重要な競技ではBMIが高く、体重が少ないと有利とされる競技（持久系や審美系）ではBMIが低い特徴があります。しかしBMIの弱点として、体重の中身（筋肉量や体脂肪量など）が考慮されていないことにあります。数値を解釈するときは、注意が必要です。

当センターでは、インピーダンス法による身体組成（筋肉量、体脂肪量など）が測定できる、「InBody」を導入しています。ぜひ一度、ご自身の体組成を測定してみたいはかがですか？

料金  
(一般測定)

一 般 (大学生以上)…¥670  
児 童 生 徒 (高校生以下)…¥330



# 9月 利用予定表

【8/20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	50mプール	ランニング走路 利用可能時間
2 (土)	富山県高等学校体育連盟富山県高校 秋季大会兼全日本バレーボール 高校選手権大会県予選会			17:00~21:00
3 (日)	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2回トヨタモビリティ富山オープンバドミントン大会		富山県水泳連盟 第53回富山県水泳選手権大会	終日不可
9 (土)	富山県高等学校体育連盟富山県高校秋季大会 兼全日本バレーボール高校選手権大会県予選会			17:00~21:00
10 (日)	富山県卓球協会全日本県予選 (ジュニア)	富山県ハンドボール協会 日本ハンドボール選手権富山県予選		17:00~19:00
14 (木)	富山県カローリング協会第12回 北日本新聞社杯カローリング大会			17:00~21:00
15 (金)	富山県中学校体育連盟中学校 新人大会剣道競技	富山県中学校体育連盟 新体操新人大会		18:00~21:00
16 (土) 18 (月)	富山県高等学校体育連盟県高校秋季大会ハンドボール競技			終日不可 18日のみ 17:00~19:00
23 (土)	富山県卓球協会 富山県団体卓球選手権大会	富山県卓球協会 富山県ラージダブルス団体		17:00~19:00
24 (日)	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 2023TOYAMAレディースバレーボール大会			17:00~19:00
30 (土)	富山県ハンドボール協会U12強化合宿			13:00~21:00

※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 … 5日(火)/12(火)/19(火)/26(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) 9月9日(土) 14:00 ~ 16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 9月2日(土)・30日(土) 14:00 ~ 16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 9月2日(土)・30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

