



スポーツパレス便り

No.
433

スポーツフェスティバル2023開催!

10月9日（月祝）スポーツの日に当センターでは、「スポーツフェスティバル2023」が開催されました。当日はあいにくの空模様でしたが、たくさんの方にお越しいただき、様々なスポーツ体験を楽しみました。



バドミントン体験コーナー



ビリヤード体験コーナー



フラダンス体験会



ボート漕ぎ体験コーナー



オープニングイベント



バスケットボール体験コーナー



卓球体験コーナー



トランポリン体験コーナー



ヨガ教室

冬季テニス申し込みについてのお知らせ

冬季テニス申し込み受付期間は、令和5年10月11日（水）～11月5日（日）となります。関係者の方々は、お申し込みのお忘れがないようご注意ください。

※利用申込書は事務所の受付カウンターにあります。（ホームページからもダウンロードできます。）

※ホームページから、お申し込みに関する実施要項・募集案内を確認できます。



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・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6回 片脚スクワット（横）

背筋を伸ばしたまま、股関節と膝を約90度まで屈曲させる。



実施方法

- 両足を揃えて立ち、手は腰に置く。
- 胸を張り背筋を伸ばしたまま片足立ちになり、支持脚の膝と股関節が、約90度になるようにしゃがむ。

確認方法

- 真横から見て、背筋が伸びたまま股関節と膝が約90度になるまでしゃがめているか。

問題となる姿勢例

膝関節優位な動作パターン



確認ポイント

- お尻を後ろに引けていない。

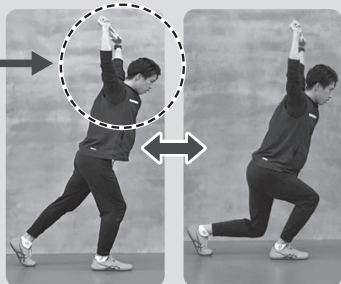
膝が優先して曲がり、お尻（股関節）を後ろに上手く引けていない可能性があります。

膝が前に出てしゃがむ動きは、大腿部前側の筋肉が働きます。この筋肉が強く働きすぎると、膝の怪我につながる可能性が高くなります。ですが、股関節を優先した動作（お尻を後ろに引く動作）が行えるようになると、お尻の筋肉が働きます。その結果、膝にかかるストレスが分散され、怪我のリスクを減少させることができます。

体後面の筋群の活性化①

「オーバーヘッド・スプリットスクワット」

- 1) 足を前後に開き、前脚：後脚に9：1の割合で体重をかける。肩幅よりも広くタオルを持ち、バンザイする。
- 2) 前脚の股関節と膝が90度になるようにしゃがむ。前脚の膝が前に出すぎないように注意する。



確認ポイント

- 肩甲骨を寄せて、常にタオルの位置は耳の真横もしくは頭の後ろを維持する。

背中が丸くなる



確認ポイント

- しゃがむときに背中が丸くなる。

体を丸めてバランスをとる癖がある可能性があります。

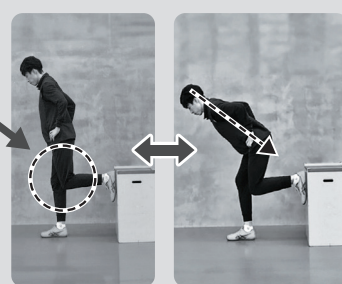
体の前面（大腿部前面、腹部、胸部など）の筋群は、動きの意識がしやすく、普段の生活でも活動しやすい部分です。しかし、体の前面が働きすぎると、膝や腰の障害のリスクが高まるほか、スポーツ動作のパフォーマンス低下に繋がる可能性があります。

体の後面（背部、臀部、大腿部後面など）の筋群の活動を意識し、動作パターンを学習していきましょう。

体後面の筋群の活性化②

「壁片脚ルーマニアンデッドリフト」

- 1) 壁に対して背中を向け、片脚の膝を曲げて足裏を壁につける。
- 2) 両手を腰に置き、胸を張ったままお尻を真後ろに引き、上体を前傾させる。このとき、お尻の位置が下がらないように注意する。



確認ポイント

- 遊脚の膝は、支持脚の膝の真横か、やや後ろに位置する。

秋の運動・スポーツを快適に！

気温が穏やかな秋の季節は、運動・スポーツに最適な時期です。また、効果的にダイエットしやすい時期ともいわれており、これを機に運動を始めようという方もいるのではないのでしょうか？

ここでは、運動を始めるにあたっての注意点や目安をご紹介します。

Step1: 下肢筋力(立ち上がりテスト)の評価

立ち上がりテストとは、下肢筋力を評価するテストで、主にロコモティブシンドローム（ロコモ）の度合いを調べることを目的に行われています。

やり方

椅子や台などに浅く座り、両手を胸の前で組む。

両脚または片脚を床に着け、膝を軽く曲げる。



反動をつけないように立ち上がり、立ち上がった姿勢で、3秒間姿勢を保持する。

両脚で20cmの台から立ち上がることができれば歩行、片脚で40cmの台から立ち上がることができればジョギングが可能な筋力があるとされています。立ち上がることができない人は、運動機能が低下している可能性があり、急な運動で膝のケガをする危険性があります。自分自身の筋力レベルを把握し、楽しく継続できる運動を選択していきましょう。

Step2: 運動様式を選択しよう

立ち上がりテストの評価が良くない方は、体重負荷が高くない運動（自転車、水泳、ウォーキング）を選択されるとよいでしょう。

当センターでのおすすめ運動場所

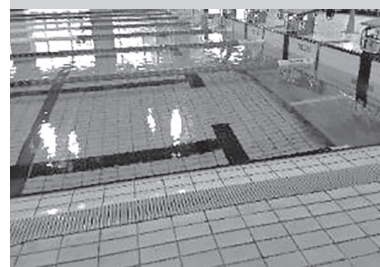
大アリーナ2階ランニング走路



第1トレーニング室



50m温水プール



その他の運動様式：登山、ヨガ、エアロビクス、ダンス、その他スポーツ、などなど

Step3: 運動プログラムを考えよう

- 一般的な有酸素運動のガイドライン
 - ・ 中強度（早歩き）以上の運動を、1日あたり30分以上行う。
 - ・ できれば毎日、もしくは1週間あたり150～300分の運動をする。
- 運動習慣がない方は
 - ・ 今よりも1日あたり2,000歩以上、歩数を増やしましょう。※できれば毎日！

スマホのアプリで
歩数管理は
簡単にできます！

最終的にはランニングと組み合わせて、1日あたり8,000歩以上を目標にする！

11月 利用予定表

【10/20現在】

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
3 (金祝)	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			終日不可
3 (金祝) 5 (日)	第71回秋季北信越大学バレーボール選手権大会			終日不可
6 (月)	富山市医師会看護専門学校 看護学科			9:00～13:00 17:00～21:00
11 (土)	富山地区高校新人バレーボール大会		富山県水泳連盟 第44回富山県中学校選抜 体育大会 (競泳)	17:00～21:00
12 (日)	第23回富山県障害者スポーツ大会(卓球競技会)			16:00～19:00
18 (土) 19 (日)	第46回凌雲館幼少年親善剣道富山大会			終日不可
20 (月)	第3回富山県カローリング チャンピオン大会			17:00～21:00
23 (木祝)	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			17:00～19:00
25 (土)	富山県学童体操競技	富山県卓球協会 大阪OP県予選(ホープスの部) 東京OP県予選(マスターズ)		15:00～21:00
	第12回富山県オープン年齢別 トランポリン競技選手権大会			
26 (日)	富山県ハンドボール協会 強化練習会	富山県卓球協会 富山県ラージボール選手権大会		16:00～19:00

※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。

※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 … 7日(火)/14(火)/21(火)/28(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) 11月4日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 11月11日(土)・18日(土) 14:00～16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 11月11日(土)・18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

友だち 募集中

LINE公式アカウント



スポーツパレス便り No.433 令和5年10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 ㊦http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html

