



スポーツパレス便り

No.
434



スポーツパレス クリスマスツリー

富山県総合体育センターでは11月25日から12月25日までの期間、当センター正面玄関にクリスマスツリーを設置し、デコレーションやイルミネーションとあわせて彩り、華やいだ雰囲気を出しています。このイベントは、当センターの季節行事として毎年開催しているものです。ツリーにはキラキラと美しく光る電飾が施され、通りかかった人びとの心を和ませています。

告知 シニア世代トレーニングセミナー開催予定

当センターでは、近年の高齢化社会を踏まえ、シニア世代（65歳以上）を対象とした腰痛・膝関節痛予防等のトレーニングセミナーを開催いたします！

対象者 県内在住の65歳以上の方。※年齢に達していない希望者は要相談

実施日時 令和6年2月21日(水)、28日(水) 3月6日(水)、13日(水)
午後2時00分～午後3時30分(計6回)

来月号のパレス便りで、申し込み方法などの詳細を掲載いたします。皆様のご参加をお待ちしております！

年末年始休館日のお知らせ

当センターは、令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで休館日となります。



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・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7回 片脚スクワット (前・後)



股関節・膝・足首が直線上にある。



骨盤が床に対して平行。

前回 (パレス便り433号) の「第6回：片脚スクワット (横)」と一緒に、動作を確認してみましょう！

実施方法

- 両脚を揃えて立ち、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

- 正面から見て、股関節・膝・足首が直線上にあるか。
- 後ろから見て、骨盤が床に対して平行か。

問題となる姿勢例

膝関節が内側にシフトする



確認ポイント

- 膝が過度に内側に入っている。

骨盤が回旋している



確認ポイント

- 骨盤が、床に対して傾いている。



上写真のように、

- 1) 股関節が十分に曲げれず
- 2) 膝が内側に入り
- 3) 重心が後ろに傾くことは、膝にとって危険な動作となります。

股関節を外転・外旋させる筋群 (お尻) の活動が低下している可能性があります。

この筋群の活動低下により、股関節が内転・内旋され、膝が内側にシフトし骨盤も傾く可能性があります。

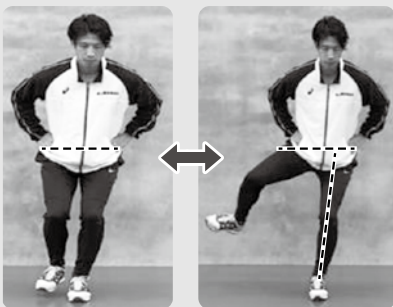
このような肢位で、かつ膝関節が屈曲した状態で太もも前 (大腿四頭筋) の筋群を強く収縮させると、膝にある前十字靭帯が強く緊張し、損傷のリスクが増大します。

お尻の筋群を強化し、股関節に体重を乗せる感覚を養いましょう。

臀筋群の活性化

「片足立ち股関節外転」

- 1) 片足立ちで軽く股関節と膝を曲げ、手を腰に置く。
- 2) 支持脚を安定させ、浮いている脚の内外転を繰り返す。



骨盤の安定性向上

「片足立ち骨盤回旋」

- 1) 片足立ちで軽く股関節と膝を曲げ、手を腰に置く。
- 2) 支持脚を安定させ、支持脚の股関節の内外転を繰り返す。



スポーツ活動と風邪

寒くて乾燥する冬の季節は風邪を引きやすくなりますが、運動によって風邪を引きにくくするといわれています。しかし、高いレベルの競技アスリートは風邪を引きやすいともいわれています。

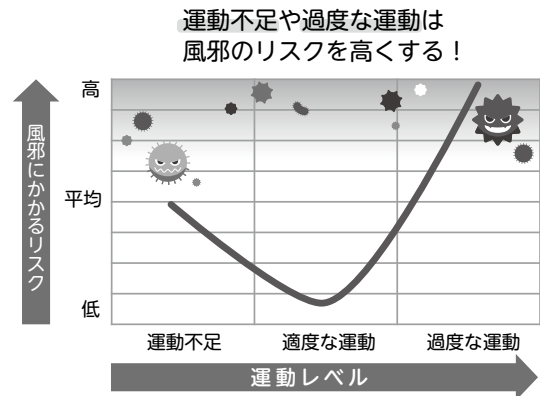
運動をすると風邪に対して強くなるのか弱くなるのか？この記事では、スポーツと風邪について考えてみましょう！

1. スポーツ活動は風邪を引きにくくする

適度な運動というのは、免疫機能を向上させ、風邪を引きにくくするといわれています。

しかし、過度な運動になると体にかかるストレスが大きくなり、逆に免疫機能を低下させ、風邪を引きやすくなります。

このように、運動をしすぎると風邪を引きやすくなるという、右図のようなJカーブ説が提唱されています。



2. 適度な運動とは？

厚生労働省が示している「健康づくりのための身体活動基準2013」では、以下のような活動を推奨しています。

日常生活において、身体活動を毎日60分間行う。

例) ●普通歩行 ●犬の散歩 ●掃除をする ●自転車漕ぎ ●早歩き

週に60分間（1回30分を週に2回など）、息が弾み汗をかく程度の運動を行う。

例) ●ボウリング ●ダンス ●ジョギング ●ラジオ体操
●自体重orウエイトを使った筋力トレーニング
●その他のスポーツ活動（ゴルフ、卓球、野球、水泳、バドミントン、サッカー、テニス、など）



身体活動量には個人差があり、最適な運動量はその人によって異なります。

自分自身にとって最適な運動習慣を身につけ、風邪に負けない強い身体を手に入れましょう！

【出典】

厚生労働省 「健康づくりのための身体活動基準2013」
日本スポーツ協会 「スポーツ活動と防衛体力」

12月 利用予定表

【11/20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 (土)	未来のアスリート発掘事業		18:00~21:00
3 (日)	富山県卓球新人大会 (一般の部・ホープス以下の部)		17:00~19:00
9 (土)	第38回北信越卓球選手権大会 (団体の部 一般)		終日不可
10 (日)	全国中学校選抜卓球大会県予選		終日不可
15 (金)	第9回北信越卓球選手権大会 ホープス・カブ・バンビの部 (前日準備)		9:00~18:00
16 (土)	第9回北信越卓球選手権大会 ホープス・カブ・バンビの部 (団体)	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業 [第18期生]第9回育成プログラム	終日不可
17 (日)	第9回北信越卓球選手権大会 ホープス・カブ・バンビの部 (個人)	バスケットボール U15北信越ブロックリーグ	終日不可
23 (土)	富山県高等学校 新人バスケットボール選手権大会	全国卓球ホープス選抜県予選	17:00~21:00
24 (日)	富山県卓球選手権大会	東アジア卓球ホープス大会県予選	17:00~19:00
25 (月)	富山県高等学校 新人ソフトテニス選手権大会 兼北信越高等学校選抜大会予選会		17:00~21:00
27 (水)			

※50mプールでの大会時は、一般開放時間に変更になります。

【休館日 … 5(火)/12(火)/19(火)/26(火)/29(金)~1月3(水)】

◆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) 12月9日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 12月16日(土)・23日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 12月16日(土)・23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.434 令和5年11月25日 印刷:いおざぎ印刷(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

