



スポーツパレス便り

No.
435

謹賀新年



富山県総合体育センターは、新年を迎えより一層
安心安全な施設を目指して参ります。

今年も皆様のご来館を心よりお待ちしております。

職員一同

新年のご挨拶

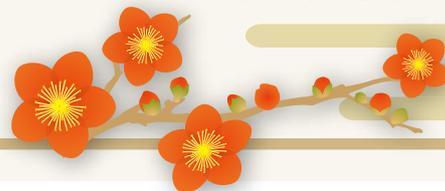
富山県総合体育センター センター長 笹林 一樹

NHKの大河ドラマが好きで毎年欠かさず見えています。今は、松本潤の「どうする家康」。家康は、信長や秀吉の無理難題に耐えて、最後に260年以上にわたる江戸幕府の基盤を作られた武将。そして、家康の「人の一生は重荷を負て遠き道をゆくが如し」（東照公御遺訓）は、自分の中学校卒業文集にも書きましたが、大好きな言葉の一つです。人の歩みには浮き沈みがあり、喜びがあり、苦しみにも出会います。人は、笑いや涙を道連れに365日を一步ずつ進みますが、いくつになっても、荷物を背負って坂道を登っていかなければならないとのことだそうです。

運氣が上がり何もかも良くなっていくという新しい辰年には、パリ2024オリンピック、インターハイスキー大会（南砺市など）や初の国民スポーツ大会（従来は国民体育大会）などが開催されます。怪我やメンタルに不安などを抱き荷を背負う本県出身アスリートも、それらを克服して各大会で立派に活躍し、最後には満足して喜ぶ姿になることを切に願っております。

また、時間に余裕がない又は健康に自信がないと思っている県民の皆様が、県総合体育センターでやわやわと急がずマイペースでトレーニングを行い、人生100年時代という遠き道に近づくお手伝いを私達が少しでもできればと考えております。

本年もどうぞ宜しくお願いします。



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・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8回

前屈



頭部を下げ、両手が床についている。

両膝が伸びている。

実施方法

- 両脚を腰幅程度に開く。
- 両膝を伸ばしたまま、視線を後方に向けてように頭部を下げ、両手を真下の床に置く。

確認方法

- 横から見て、両膝が伸びたまま上体が適切に丸まり、両手が床についているか。

問題となる姿勢例

確認ポイント

- 膝を伸ばしたままだと床に手をつけられないけど、



- 膝を曲げると手を床につけることができる。

確認ポイント

- 動作中は、太ももと上体が触れたままを維持する。

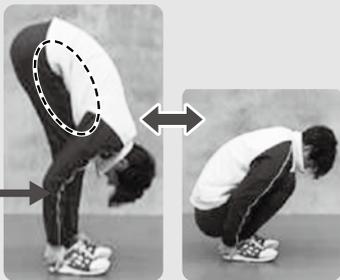
太ももの裏側の筋肉（ハムストリングス）の柔軟性が不足している可能性があります。

股関節を曲げる動きに制限があると、より深い前屈が必要な場合、腰を曲げる動きを大きくしなければいけません。その結果、腰を固定する能力が低下し、椎間板に不均衡な圧縮がかかり、椎間板ヘルニア等の障害リスクを高める可能性があります。

ハムストリングスの柔軟性を改善する

「ジャックナイフ」

- 1) しゃがんだ姿勢から、両手でカートをつかむ。
- 2) カートをつかんだまま脚を伸ばし、太ももの裏側をストレッチする。このとき、上体と太ももは触れたままにする。
- 3) 無理のない範囲で動作を繰り返し、徐々に動きを大きくする。



確認ポイント

- 足元よりも遠くの床に手が伸びる

背筋群の柔軟性が不足している可能性があります。

背中を丸める動きに制限があると、より深い前屈が必要な場合、股関節を曲げる動きを大きくしなければいけません。その結果、股関節はより大きな圧縮ストレスを受けることとなり、場合によっては疼痛を伴う可能性があります。

背筋群の柔軟性を改善

「フルスクワットストレッチ」

- 1) 深くしゃがんだ姿勢から、肩の高さを目安に、柱などにつかまる。
- 2) 背中を丸め、背中に空気を溜めるようにゆっくり息を吸い、腰部あたりにストレッチを感じる。
- 3) 息を吐き、背中全体が伸ばされるように意識する。



確認ポイント

- 5秒かけて息を吸い、5秒かけて息を吐く。背中の部分に空気を溜めるように、ゆっくり呼吸をする。

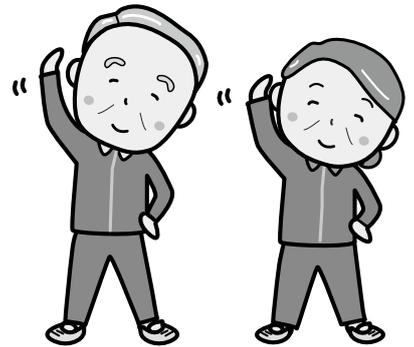
シニア世代 トレーニングセミナー開催!

富山県総合体育センターでは、近年の高齢化社会（富山県の65歳以上の人口割合は32.6%※令和2年10月1日現在）を踏まえ、シニア世代を対象とした腰痛・膝関節痛予防等に関するトレーニングセミナーを開催いたします。皆様の健康維持・増進に、本セミナーがその一助となれば幸いです。

活動内容

- 腰痛・肩こり予防のストレッチ体操
- ウォーキングなどの有酸素運動
- 家でもできる簡単トレーニング

※現時点での予定のため、今後変更する可能性があります。



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

受講料 計4回 **5,000円(税込み)**
※トレーニング室使用料、保険料を含みます。

定員 15名
対象者 県内在住
65歳以上の方(男女問わず)
※年齢に達していない希望者は、ご相談の上対応いたします

指導者 公益財団法人富山県スポーツ協会 富山県総合体育センター職員

場所 富山県総合体育センター トレーニング室

受付期間 令和6年1月10日(水)～2月14日(水)

お申し込み

富山県総合体育センター事務所にて、申込書にご記入ください。

※申込書と受講料を添えてお申し込みをお願いいたします。

※持病などをお持ちの方は、かかりつけの医師とご相談の上、お申し込みをお願いいたします。

※申込書については、本セミナーでのみ使用し、適切に管理いたします。

※受付期間を過ぎてもキャンセルについては、ご返金いたしかねますのであらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】 富山県総合体育センター 指導課
〒939-8252 富山市秋ヶ島183
TEL：076-429-5455 FAX：076-429-4163

【主催】 公益財団法人富山県スポーツ協会 富山県総合体育センター

1月 利用予定表

【12/20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
4 (木)	第12回 TOYAMA CUP 中学男子バレーボール大会			17:00~21:00
5 (金)	第12回 TOYAMA CUP 中学男子バレーボール大会			17:00~21:00
6 (土)	第12回 TOYAMA CUP 中学男子バレーボール大会		富山カップ水球競技会	17:00~21:00
7 (日)	ソフトテニスジュニア 強化練習会	ハンドボール富山カップ		9:00~19:00
8 (祝)	富山県高等学校新人 バスケットボール選手権大会	ハンドボール富山カップ		17:00~19:00
13 (土)	富山県高等学校新人大会 バレーボール競技	未来のアスリート発掘事業 [18期生]第10回育成プログラム		終日不可
14 (日)	富山県高等学校新人大会バレーボール競技			17:00~19:00
20 (土) 21 (日)	富山県高等学校新人大会バレーボール競技			20日 終日不可 21日 17:00~19:00
27 (土)	ソフトテニスジュニア 強化練習会	中学校剣道錬成大会	水球北信越高校生大会	17:00~21:00
28 (日)	ソフトテニス県インドア選手権 (一般)		全日本ジュニア水球競技会 北信越ブロック予選	18:00~19:00

※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 … 1(月)~3(水)/9(火)/16(火)/23(火)/30(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) 1月13日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 1月20日(土)・27日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 1月20日(土)・27日(土) 14:00~17:00

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.435 令和5年12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

