



スポーツパレス便り

No. 436

親子体験型セミナー

親子チャレンジ 開催中!!

当センターでは、①児童の運動能力開発及び向上 ②親子のふれあいの場の提供 ③親子の運動・スポーツ実践の継続を目的に年間通しての親子体験型セミナーを実施しています。活動内容は、たくさんのスポーツ体験や、クリスマスの季節にはリースやケーキ作りなど、親子で楽しめる時間を提供しています。

ビリヤード



ビームライフル



スポーツチャンバラ



跳び箱



水球



ケーキ作り



※令和6年度も開催を予定しております。申し込みについては3月下旬に当センターホームページや館内チラシで告知しますのでご確認ください。

～シニアトレーニングセミナー参加者募集中！～

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、28日 3月6、13日 午後2時00分～午後3時30分（計4回）

詳細については、パレス便り435号に掲載しております。ご不明な点等がございましたら、当センターへお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております！

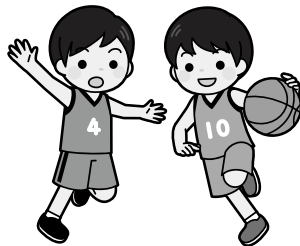
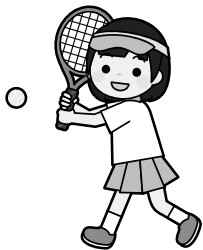
2月 利用予定表

【1/20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・飛込プール	ランニング走路 利用可能時間
3 (土)	富山県室内オープンテニス選手権大会			終日不可
4 (日)	富山県室内オープンテニス選手権大会		グランドチャンピオン スイムミート	18:00~19:00
10 (土)	富山県ソフトテニス ジュニア強化練習会			17:00~21:00
11 (日)	富山県一般男女 バスケットボール県リーグ戦		第13回ジュニア シンクロカップ (50mプール)	17:00~19:00
12 (月)	富山県ジュニア室内テニス選手権大会			終日不可
17 (土)	JGAトランポリン バッジテスト	未来のアスリート発掘事業 [18期生]第11回育成プログラム	富山オープン水泳大会 (飛込プール)	9:00~21:00
18 (日)	富山県ビーチボール ジュニア大会		富山オープン水泳大会 (飛込プール)	17:00~19:00
23 (金)	富山県ダブルス団体 OP卓球大会			17:00~19:00
25 (日)	富山県ビーチボールシニア大会			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 … 6(火)/13(火)/20(火)/27(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) 2月 3日(土) 14:00 ~ 16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 2月 17日(土) 14:00 ~ 17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 2月 17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



3月 利用予定表

【1/20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・飛込プール トレーニング室	ランニング走路 利用可能時間
2 (土)	富山県障害者スポーツ協会 みんなでフライングディスク	富山県中学校剣道強化稽古会		16:00~21:00
3 (日)	富山県ビーチボール レディース大会	富山県一般男女 バスケットボール県リーグ戦		17:00~19:00
8 (金)	協会杯バレーボール 中学校男女選手権大会 (準備)			9:00~19:00
9 (土)	協会杯バレーボール 中学校男女選手権大会			18:00~21:00
	未来のアスリート発掘事業 [第18期生] 第12回育成プログラム			
10 (日)	協会杯バレーボール 中学校男女選手権大会			終日不可
15 (金)	北信越小学生バレーボール 富山交流会 (準備)			9:00~19:00
16 (土)	北信越小学生バレーボール 富山交流会			終日不可
17 (日)	北信越小学生バレーボール 富山交流会			終日不可
22 (金)	第21回全国ホープス選抜卓球大会 (準備、前日練習)			終日不可
23 (土)	第21回全国ホープス選抜卓球大会			終日不可
24 (日)	第21回全国ホープス選抜卓球大会		富山県パワーリフティング 選手権大会 (トレーニング室)	終日不可
30 (土)	パレスRG発表会			終日不可
31 (日)	パレスRG発表会		日本選手権北信越ブロック予選 (50mプール・飛込プール)	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 … 5(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	平	日	14:00~20:00
および	土	曜	10:00~20:00
スポーツサウナ	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) 3月 9日(土) 14:00 ~ 16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 3月 2日(土) 14:00 ~ 17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 3月 2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をいたします。

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



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9回

後屈



体全体で、綺麗な弧を描けている。

腕が耳の横まで上がっている。

実施方法

- 腰幅程度に足を開き、左右の手を重ね合わせる。
- 手を重ねたまま両肘を真っ直ぐに伸ばし、腕を耳の横まで上げる。
- あごを引いたまま、できるだけ上体を反らせる。

確認方法

- 横から見て、腕が十分に上がっているか。
- 横から見て、体全体を弓なりに反らせているか。

問題となる姿勢例

腕が十分に上がっていない。



肩を曲げる動き、または胸を反らせる可動域が不足している可能性があります。肩や胸の可動域が不十分だと、その代償として腰が必要以上に動き、障害へと繋がる可能性があります。

肩と胸の動きを改善する

「背中ストレッチ」

- 1) 四つんばいの姿勢になる。片方の手のひらを上に向け、斜め前方に伸ばす。
- 2) 腰を反らせないように背中を丸め、お尻をカカトにつけるように下げる。背中部分をストレッチする。



・パレス便り429号で紹介している、「胸郭フォームローラー」も行ってみましょう！



膝が過度に曲がっている。



股関節前面の筋群が硬くなっている可能性があります。

これらの筋群が硬いと、股関節を伸ばす動きに制限がかかります。

股関節を伸ばせないということは、上体を反るときに、腰を反ることで股関節の可動域不足を代償します。

腰に必要な以上のストレスを加えないように、股関節に硬さがある人は柔軟性の改善が必要かもしれません。

股関節屈曲筋の柔軟性改善

「筋膜リリース」

- 1) うつ伏せに寝た状態で、脚を前後に開く。両肘で上体を支える。
- 2) 伸ばしている側の足の付け根にボールを置く。
- 3) ボールに体重をかけながら、前後左右に体を小さく動かし、脚の付け根をほぐす。



ターゲットポイント
骨盤の前面あたりにボールを当てる

・パレス便り427号で紹介している、「腸腰筋ストレッチ」も行ってみましょう！

