



スポーツパレス便り

No. 437

親子
体験型
セミナー

親子チャレンジ

毎週土曜日午後7時10分～8時50分
スポーツ系活動、文化系活動などを行います。

受講者
募集

【文化系】
シーズン
活動 など

【スポーツ系】 陸上競技 トランポリン
水泳 スポーツチャンバラ キンボール
サッカー バスケ ビーチボール など

体力測定 (子ども)

ミニ講座 (おとな)

初回

Start

4月6日(土)午後7時～(開講式約10分)

富山県総合体育センター:中アリーナ

各種目は専門指導者に
教えてもらえるので、
初心者の方も安心です♡

新★小学4年生の
みなさん 始まるよー



『保護者向け研修会』等も
開催します。

募集対象 新小学4年生とその保護者
(新小学5・6年生の参加についてはお問い合わせください)

受講料 親子1組1ヶ月4,300円+年間保険料(子ども800円、大人1,850円)

受付開始 3月17日(日)9時～ 定員になり次第締め切り

主催 (公財)富山県スポーツ協会 富山県総合体育センター

施設予約受付に関するお知らせ

2024年3月1日から当センターは、施設(アリーナ、温水プール、会議室など)のご利用について電話での予約・キャンセルが不可となっています。皆様にはご迷惑とご不便をおかけいたしますが、今後ともよろしくお願い致します。

	電話	窓口	予約システム	メール	FAX
施設予約	×	○	○	○	○
キャンセル	×	○	×	○	○

※電話予約は当日のみ可としますが、予約後にキャンセルされる場合は料金が発生します。※当日キャンセルは、料金が100%発生いたします。

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10回

足首



膝が壁に
触れる

拳1個分

実施方法

- 片膝立ちになり、前脚の膝を壁につける。このとき、膝とつま先は同じ方向を向く。
- つま先と壁との間を拳1個分離す。踵が床から離れたり膝が内側に入ったりしないように注意して、膝が壁に触れるまで足首を曲げる。

確認方法

- 膝が壁に触れることができるか。

問題となる姿勢例

膝が壁に着かない



腓腹筋の
起始部

ヒラメ筋の
起始部



足首の運動軸

腓腹筋・ヒラメ筋の
停止部

ふくらはぎの筋肉の柔軟性の低下が、足首の動きに制限をかけている可能性があります。足首の関節（距腿関節）は、下腿部の骨と足部の骨が接合しています。また、ふくらはぎの筋肉は、大腿骨および腓骨に起始部があり、そこから踵骨に伸びて停止しているため、この筋肉が収縮することで、足首を軸につま先を下げる動き（底屈）ができます（図1）。逆に、つま先を上げる動き（背屈）をするためには、ふくらはぎの筋肉を伸張させることが必要ということになります（足はこのほかにも複雑な動きを可能としますが、この記事では、これ以外の足部の関節については触れません）。

足首の可動性がないと、つまずきや捻挫など、バランス機能の低下や傷害に繋がる可能性があります。足首の動きが悪いと感じている人は、改善の必要があるかもしれません。

足首の背屈可動域の改善

「ふくらはぎストレッチ①」

- 1) 壁に両手をつき、背筋を伸ばしたまま両脚を前後に開く。
- 2) 前脚の膝を軽く曲げて、後脚は伸ばしたまま踵を床に着ける。
- 3) 動作中はリラックスしながら、10～30秒保持する。



確認ポイント

- 後ろ脚の膝は伸ばしたまま、踵は床に着ける。

確認ポイント

- ストレッチ感が弱い場合は、体全体を前傾させる。膝裏当たりが伸びる。

足首の背屈可動域の改善

「ふくらはぎストレッチ②」

- 1) 片膝を立てて、後脚は正座をする。このとき、前脚の膝とつま先を同じ方向に向ける。
- 2) 踵が浮かないように注意して、背筋を伸ばした良い姿勢で前脚に体重をかける。
- 3) 動作中はリラックスしながら、10～30秒保持する。



確認ポイント

- 背筋を伸ばして、前脚に体重をかける。

確認ポイント

- 体勢をとるのが難しい場合、前述のストレッチ姿勢から後ろ脚の膝を曲げてよい。アキレス腱当たりが伸びる。

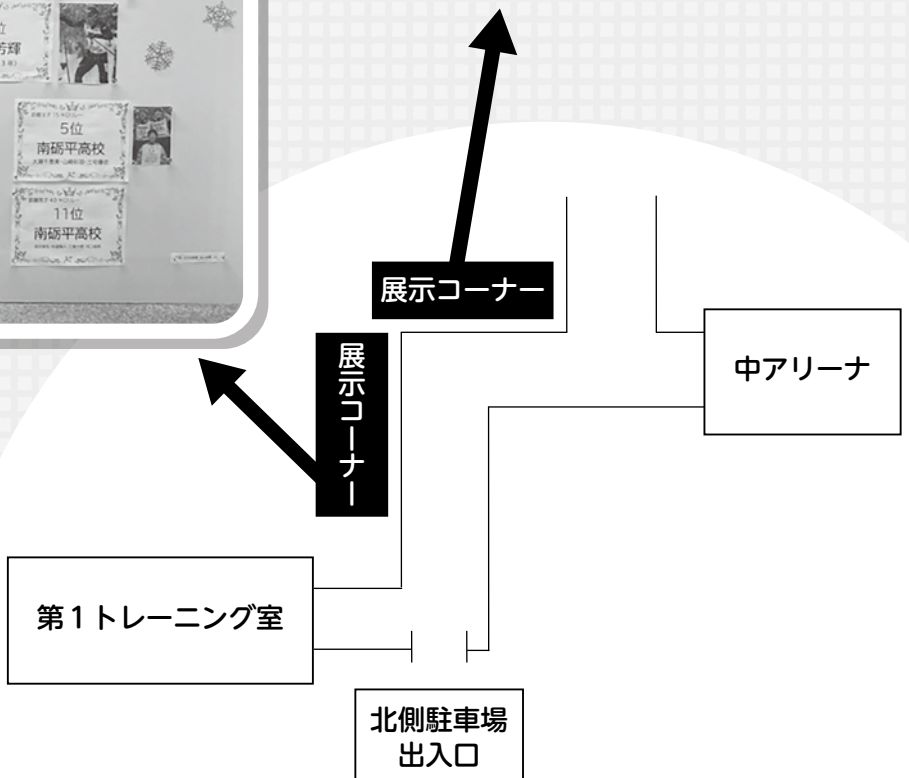


県勢大活躍!

～全国高等学校スキー大会・国民スポーツ大会冬季大会～

今年の2月7～11日に全国高等学校スキー大会が富山県、2月21～24日に国民スポーツ大会冬季大会が山形県で開催され、県勢は優勝者を含め多数の種目で入賞を果たしました。また、国民スポーツ大会冬季大会では、5大会連続の天皇杯入賞を勝ち取っています。

当センターの展示コーナーに入賞者を紹介しています。お立ち寄りの際には、ぜひご覧ください！



4月 利用予定表

【3/20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
6 (土)	富山市スポーツ少年団結団式 未来のアスリート発掘事業19期生 指定証交付式 第1回プログラム	卓球国体候補選手一次選考会 (一般)		13:00~15:00 19:00~21:00
7 (日)	第15回北信越学生空手道選手権大会			17:00~19:00
13 (土)	富山県高校春季大会ハンドボール競技			終日不可
14 (日)	富山県高校春季大会ハンドボール競技		富山県フィギュア記録会 第13回ルーティン大会	17:00~19:00
20 (土)	富山県高校春季卓球選手権大会			終日不可
21 (日)	富山県高校春季卓球 選手権大会	第33回富山県スマッシュ・ミズ バドミントン大会	富山県春季長水路記録会	18:00~19:00
27 (土)	富山県高校春季バスケットボール 選手権大会			終日不可
28 (日)	富山県高校春季バスケットボール 選手権大会	富山県武術太極拳 レベルアップ研修会		17:00~19:00
29 (月)	BBTチャレンジ スーパーチビッツ		BBTチャレンジ スーパーチビッツ	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 … 2(火)/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
及 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(予定)

- 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 4月13日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 4月20日(土)・27日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 4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.437 令和6年3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

