

# ジムワールド Gym world

R05  
春号

MAKE  
TOYAMA  
STYLE  
BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

## 81歳 安居さん日本新記録!! 全日本ベンチプレス選手権で2連覇

日本記録は  
通算で  
10回目  
の更新!!



安居さん

第35回全日本ベンチプレス選手権大会(2/18~19日・愛知県岡崎市)でフルギア男子マスターズ5(80歳以上)74Kg級に出場された安居民雄さん(西部組・高岡市)が自身の記録を0.5Kg更新する103Kgの日本新記録で2連覇を達成しました。

63歳の時に腰痛を発症し、腰周りの強化を目的にパワーリフティングを始められました。あらゆるトレーニング種目を網羅するといわれるスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの『ビッグ3』で体幹部、脚腰を鍛え上げられました。



富山県パワーリフティング協会提供

コロナ禍の中、トレーニング場所の制限を受けながら、10年来拠点としている西部体育センターに加え高岡プールのトレーニング場で昨年10月からこの大会に向けて出来る限りの準備をされました。日本記録の103Kgはアナウンサーも絶叫する会心の試技でした。

81歳となり身体の衰えを感じながらも、「できるだけ多くの人にパワーリフティングに親んでもらいたい」とパワーリフティングの普及・振興にも携わっておられます。

メダルと賞状を手にするレジェンドの笑顔は充実感に溢れていました。

## 施設利用についてお知らせ

- **5/13(土)~5/21(日)**  
大会準備のため、全館利用不可

- **6/1(木)~9/15(金)**  
照明LED化工事のため大アリーナ利用不可

よろしく  
お願いします。



ご了承の程

発行 / (公財) 富山県スポーツ協会 富山県西部体育センター 〒939-1313 砺波市柳瀬241番地 ☎(0763)33-3412 FAX(0763)33-5840

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/seibu/>

Facebook : <https://www.facebook.com/toyama.seibu/>

E-mail : [seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp)



ホームページQRコード



LINEQRコード

# 大会、イベントのお知らせについて

これまでジムワールドP2に掲載しておりました『**主なイベント、大会予定、駐車場混雑状況**』は西部体育センターホームページでご案内しております。(ホームページのトップページから“**年間大会予定**”のタグをクリック)

また、砺波総合運動公園、温水プールの大会等の情報につきましては各施設まで直接お問い合わせ下さい。

**砺波市温水プール** TEL : (0763)33-4450 FAX : (0763)33-4462

**砺波総合運動公園** TEL : (0763)33-6889 FAX : (0763)33-6891

## ひき続き大募集!! Enjoyバドミントン

毎週  
水曜日

バドミントン愛好者が楽しくバドミントンができる場を提供し、健康、体力づくりを支援します!!

注：月曜日

4月 5,12,19,26日

5月 1,10,24,31日

6月 7,14,21,28日

7月 5,12,19,26日

場所 中アリーナ 対象者 バドミントン愛好者 定員 15人

受講料 2,000円/月または1回600円

申込み 受講料を添えて直接窓口へお申込みください。

問合せ 富山県西部体育センター TEL 0763-33-3412



# 令和5年度スポーツクリニック (前期)のお知らせ ~スポーツ障害相談~

**無料**

**整形外科 13:00~15:00**

スポーツによる肩、腰、膝等の関節の痛みや不具合などへの対処法やトレーニング方法に関すること

4月22日、6月17日、7月15日(土) 市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生  
5月27日(土) 市立砺波総合病院整形外科 高木 泰孝 先生

**内科 13:30~15:30**

内科系障害がある場合の運動やトレーニング方法に関すること

6月10日(土) あみたに医院 院長 網谷 茂樹 先生

**レディース 13:00~15:00**

女性特有の症状や悩み、妊娠期や産後の運動についてなど

6月24日(土) 伏木医院 院長 伏木 弘 先生

**場所** 富山県西部体育センター1F応接室

**申込み** 開催日の2日前までに電話または直接窓口へお申込みください。  
〒939-1313 砺波市柳瀬241 富山県西部体育センター TEL 0763-33-3412



## プレゼントクイズ



### <問題>

富山県西部体育センターでは、令和5年6月の毎週木曜日10:00~12:00に中アリーナで教室を開催します。それは、何の競技の教室でしょうか。次の3つから選んでください。

- ① テコンドー
- ② 絵画
- ③ ビーチボール

※ヒント…1ページ

### ■応募のきまり

クイズの答えは西部体育センターにある応募用紙、はがき、FAX、E-mailでご応募ください。応募の際には

- ①クイズの答え ②希望のプレゼント番号 ③住所
- ④氏名(ふりがな) ⑤生年月日
- ⑥電話番号 ⑦西部体育センター・砺波市温水プールへのご意見、ご要望

をお寄せください。

当選者の発表は、書面で通知するか、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※プレゼント番号①(スポーツ用品)については当センター窓口でのお渡しとなりますのでご了承ください。

- ◇宛先 〒939-1313 砺波市柳瀬241番地  
富山県西部体育センター「プレゼントクイズ係」
- ◇締切 2023年8月31日(木) 必着

2名様  
プレゼント

西部体育センターから



腹筋ローラー

施設利用券  
2枚組1名様

- ・大・中アリーナ
- ・第1・第2トレーニング室
- ・スポーツサウナ



※1枚でいずれか1箇所利用できます。

NPO法人SEIBUスポーツクラブから

レッスン利用券  
3名様

エアロピクス・ヨガ各種、  
ピラティス、太極拳・気功法



ヨガ

エアロピクス



※エアロピクス・ヨガ各種、ピラティス、  
太極拳・気功法のいずれかが1回無料です。

※ご利用は中学生以上の方に  
限らせていただきます。

健康体力  
づくり

# ビーチボール教室 開催決定!!

スポーツを始めたいけど1人じゃ不安…キツイ筋トレは苦手…。一緒に楽しむ仲間がほしい方、集まれ!!  
ビーチボールのポイント練習からゲーム、ストレッチ、簡単な体カトレーニングなど楽しみながら健康体力の保持増進を目指します。

開催  
期間

6/1, 6/8, 6/15,  
6/22, 6/29(木)  
10:00~12:00



場所 富山県西部体育センター 中アリーナ

指導者 西部体育センター スポーツ専門員 堀 由美子

受講料 3,000円(保険料込み)

申込み 5/1(月)~5/31(水) 受講料を添えて窓口へ

※申込みが定員の半数に達しない場合は中止となります。

※5/13(土)~5/21(日)は受付できませんのでご了承下さい。



友だち  
募集中!!

西部体育センター  
LINE 公式アカウント

『LINE』では急な変更や緊急連絡などをいち早くダイレクトにお伝えしていく予定です。  
普段から西部体育センターをご利用のお客様は是非お友だち追加して下さい!!



友だち追加で  
施設体験クーポン  
進呈中!!

令和5年度からの

## 広報誌GymWorldについて

今年度から『広報誌ジムワールド』は、**年4回の不定期発行**となります。

西部体育センターの LINE やインスタグラムとともに、施設の情報を出るだけ多くの皆様にお届けできるよう努めてまいります。  
今後とも西部体育センターをよろしく申し上げます。



●休館日 毎週火曜日 年末年始12/29~1/3

●開館・利用時間 【富山県西部体育センター】  
平日(月・水~金) 9:00~21:00 土 曜 9:00~21:00 日 曜・祝日 9:00~17:00  
《サウナ 14:00~20:30》 《サウナ 10:00~20:30》 《サウナ 10:00~16:30》

【砺波市温水プール】  
平日(月~土) 10:00~21:00 日 曜・祝日 10:00~17:00

【砺波総合運動公園】  
平日・日 曜・祝日 9:00~17:00 (火曜日、第3月曜日、祝日の翌日は休園日)

●問合せ 富山県西部体育センター TEL (0763) 33-3412 FAX (0763) 33-5840  
e-mail: seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp  
砺波市温水プール TEL (0763) 33-4450 FAX (0763) 33-4462  
砺波総合運動公園 TEL (0763) 33-6889 FAX (0763) 33-6891



リサイクル適性