



# スポーツパレス便り

No.  
371

富山県総合体育センター

**屋根付き通路で楽々アクセス！**

**富山県総合体育センターと富山きときと空港とを結ぶ  
連絡通路が完成**



富山県総合体育センターと富山きときと空港とを結ぶ連絡通路がこのほど完成しました。連絡通路はすべて屋根に覆われているほか、壁面(片面)には雨の吹き込みを防ぐガラスがはめ込まれており、快適に通行でき、アクセスがますます便利になりました。



視察に訪れた石井隆一富山県知事

富山きときと空港を利用された方には  
富山県総合体育センターでの

卓球

ビリヤード

ビームライフル

の利用料金割引サービスがあります。

飛行機に搭乗した(する)ことがわかる搭乗券やweb画面など、または、富山きときと空港ターミナルビル内のお店のレシートなど(500円以上・税込)をご提示ください。

<お問い合わせ先>

富山県総合体育センター

TEL : 076-429-5455

# パレススポーツクラブ

## 平成30年度スポーツセミナー新規会員募集中

### ★ 目指せ! トップアスリート ★

#### ★ベースボールジュニア★

これから野球を始めるお子さんから、技術を向上したいお子さんのお手伝いをします。

#### ★サッカージュニア★

これからサッカーを始めるお子さんや、技術を向上したいお子さんのお手伝いをします。

#### ★テニスジュニア基礎・選手育成★

基礎では、ルールや基礎技術を学びます。選手育成では競技選手を目指し、より実戦的な練習を行います。

#### ★チア・リーディングジュニア★

ダンスやモーションスタンプを基礎から学ぶとともに、イベント等にも参加しながらチアを最大限に楽しみます。

#### ★水泳ジュニア基礎コース★

基礎能力を向上し競技会に参加できるように練習します。

#### ★水泳ジュニア選手育成コース★

得意種目の技能を伸ばし、競技選手を目指して基礎技術をもとに応用技術を練習します。

#### ★シンクロナイズドスイミング基礎★

シンクロナイズドスイミングに親しみ、楽しく基礎をマスターします。

#### ★シンクロナイズドスイミング選手育成★

技術の向上とともに、競技会に向けての演技を練習します。

#### ★水球ジュニア★

水球の楽しさを知り、ルールや基礎技術を習得してゲームができるようになります。

#### ★トランポリン初級★

バジジテストをクリアしながら楽しくトランポリンの技術を習得できます。

#### ★トランポリン選手育成★

トランポリン競技選手を育てます。

#### ★トランポリンエアリアル★

スノーボード、モーグルスキー、チアリーディングなど、小・中・高生のエアリアルトレーニングを指導いたします。

#### ★バドミントンジュニア★

基本をしっかり習得し、競技実戦につなげます。

#### ★体操ジュニア★

柔軟体操やマット運動などを行い、体操の基礎技術を楽しみ練習します。

#### ★フェンシングジュニア★

フェンシングに親しみ、ルールや基礎技術を習得しながら、実戦に近づけていきます。

#### ★陸上ジュニア★

陸上競技各種目の基礎技術を習得し、陸上競技の楽しさ、ルールやマナーなどを学びます。

### ♣ 集まれ元気っ子! ♣

#### ★うんどうだいすき★

かけっこやボール遊び、水遊びにマット運動など、子供たちに必要な多くの運動を楽しく行います。

#### ★わんぱくスポーツ★

陸上競技、ボール運動、器械体操など、多項目スポーツを体験し、基礎技術を身につけます。

### ♪ 明るく楽しく健康づくり ♪



NEW

#### ★ベリーダンスde体幹トレーニング★

ベリーダンスの動きでおなかを動かしながら体幹トレーニングができるセミナーです。

NEW



#### ★レディーステニス★

テニスの基礎技術を学びながら、楽しく健康体づくりを目指します。メンバー同士のコミュニケーションを大切に、より楽しく活動できるように工夫します。

#### ★エンジョイテニス★

これからテニスを始めたいビギナーの方におすすめのセミナーです。

#### ★リラックスヨガ★

フリースタイルヨガとアロマの力で心身を癒やします。締めくくりはハーブティーでリラックスしましょう。

#### ★綺麗を目指すピラティス★

体の奥にある筋肉に働きかけるエクササイズです。細くしなやかな体づくりを目指します。

#### ★レクリエーショントランポリン★

初心者・経験者を問わず、レクリエーショントランポリンを楽しみ指導いたします。

TOYAMA



PALACE  
SPORTS CLUB

●お申し込み・お問い合わせは…

**パレススポーツクラブ事務局**まで

〒939-8252 富山県富山市秋ヶ島183 富山県総合体育センター内

TEL 076-429-2766(直通) <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou>  
E-mail:palace-sc@sportsnet.pref.toyama.jp

### 好評!受講生募集中!

富山県総合体育センターが主催する親子参加型セミナー「元気TOYAMAスポーツ・文化親子でチャレンジ!!」も好評開講中です。お問い合わせは富山県総合体育センターTEL076-429-5455まで。。。。

# 4月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。

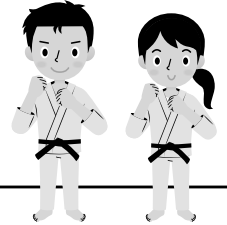
【3/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 1(日) 北信越学生空手道選手権大会  
 7(土) 富山県卓球協会東アジアホープス大会富山県予選会  
 7(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業  
 8(日) 富山県卓球協会国体候補選手1次選考会(一般)  
 15(土) 富山県スマッシュ・ミズバドミントン大会  
 21(土)/22(日) 富山県高等学校春季卓球大会  
 28(土) 富山県高等学校春季バスケットボール選手権大会  
 29(日) コーセル杯チャレンジスーパーチビッコ  
 30(月) 富山県高等学校春季大会バレーボール競技

## ■ 中アリーナ

- 1(日) 北信越学生空手道選手権大会  
 8(日)/22(日) 富山県バレーボール協会強化練習会  
 30(月) 富山県高等学校春季大会バレーボール競技



## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

1(日)/7(土)/22(日)の〈8:00~18:00〉 8(日)の〈8:00~15:00〉 15(日)/28(土)/29(日)の〈8:00~17:00〉  
 21(土)の〈8:00~21:00〉 30(月)の〈8:00~16:00〉

## ☆☆4月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください

【大アリーナ】5(木)/12(木)/19(木)/26(木)〈18:00~21:00〉

## ■ 小アリーナ

- 2(月)/16(月) ハラウマウロア〈13:30~15:30〉  
 4(水)/11(水)/18(水)/25(水)  
 鷹月〈19:00~21:00〉  
 29(日) 富山県ライフル射撃協会チームライフル体験教室  
 セミナーリラックスヨガ (水)〈10:00~11:00〉  
 セミナーピラティス (木)〈10:00~11:00〉  
 セミナーベリーダンス (木)〈18:00~19:00〉

## ■ トレーニング室

営業時間はいつでもご利用いただけます

## ■ 測定室

- 4(水) (午前)富山サガキ  
 14(土) (午前)ヴィストカレッジ  
 22(土) (午前/午後)富山第一高校男子バレーボール部

## ■ 宿泊

- 1(日)~6(金) トライアックス  
 4(水)~7(土) サンケイSTスイミングスクール  
 4(水)/5(木) 福井県水泳連盟アーティスティックスイミング  
 7(土) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング  
 28(土)/29(日) 富山県水泳連盟競泳

## ■ 50m温水プール

- 1(日)~7(土) トライアックス合宿  
 富山県水泳連盟競泳合宿のため  
 28(土) 一般開放時間は〈11:30~16:00/18:00~20:00〉となります  
 富山県水泳連盟競泳合宿/コーセル杯チャレンジスーパーチビッコのため  
 29(日) 一般開放はありません  
 富山県水泳連盟競泳合宿のため  
 30(月) 一般開放時間は〈11:30~16:30〉となります  
 セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

## ■ 飛込温水プール

- 1(日) シンクロ日本選手権北信越ブロック予選  
 4(水)~8(日) サンケイSTスイミングスクール合宿  
 4(水)~6(金) 福井県水泳連盟アーティスティックスイミング合宿  
 7(土)/8(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング合宿  
 セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉  
 セミナーシンクロナイズスイミング(月)(水)(木)〈17:00~18:30〉

## ■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでもご利用いただけます

## ■ 会議室/大研修室/中研修室/小研修室

会議室および研修室の利用については、お問い合わせください

## 【4月の休館日・・・3(火)、10(火)、17(火)、24(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇ ※ただし温水プールおよびスポーツサウナは

平日/土曜 9:00~21:00  
 日曜/祝日 9:00~19:00

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

スポーツ障害でお悩みの方に、日体協公認  
 スポーツドクターがアドバイスいたします!

### ●整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 4月14日(土)14:00~16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

### ●内科系スポーツ障害相談日(無料) 4月7日(土)/21日(土)14:00~17:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

### ●呼吸循環器系機能測定日(有料) 4月7日(土)/21日(土) 13:00受付・測定準備 (一般1,050円)

14:00測定開始 (児童 520円)  
 競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)



平成30年度

# スポーツクリニックのお知らせ



スポーツ障害でお悩みの方に日本体育協会公認スポーツドクターがアドバイスいたします!

## 整形外科系スポーツ障害相談

〈14:00~16:00〉

- 内 容**
- ◆スポーツによる腰・膝・肩などの痛みに関する相談
  - ◆スポーツによるケガ等の治療方法やトレーニング処方に関する相談
  - ◆スポーツ障害の予防方法に関する相談

**定 員** ◆毎回 約10名

**アドバイザー** ◆日本体育協会公認スポーツドクター

**場 所** ◆富山県総合体育センター 体力相談室

相談は無料です

## 内科系スポーツ障害相談

〈14:00~17:00〉

- 内 容**
- ◆スポーツによる内科的症状(動悸、息切れ、頭痛、胸痛など)に関する相談
  - ◆内科系障害をもつ方のスポーツ実施に関する相談

**定 員** ◆最大4名

**アドバイザー** ◆日本体育協会公認スポーツドクター

**場 所** ◆富山県総合体育センター 体力相談室

相談は無料です

## スポーツクリニック呼吸循環器系機能測定のお知らせ

13:00受付・測定準備 14:00測定開始



スポーツクリニックでは、運動生理学専門指導者およびスポーツドクター立ち会いのもと、呼吸循環器系機能測定を次のとおり実施しています。

また、測定後は測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてのアドバイスがあります。



**測定方法** 呼吸採集マスクと心電図用電極を着けてトレッドミルや自転車エルゴメーターで徐々に負荷を上げながら、運動時の呼気を分析し、「最大酸素摂取量(VO2Max)」や「運動強度限界値(LT値)」などを求めます。

**定 員** ◆最大4名

**場所・時間** ◆体力相談室・呼吸循環器系機能測定室

**その他** ◆測定は有料です  
(一般1,050円/児童および生徒520円)

## ◆平成30年度スポーツクリニックの日程◆

※日程は変更になる場合がありますのでご注意ください

		整形外科系スポーツ障害相談日	内科系スポーツ障害相談日 呼吸循環器系機能測定日
平成30年	4月	14日(土)	7日(土)/21日(土)
	5月	12日(土)	19日(土)/26日(土)
	6月	9日(土)	16日(土)/23日(土)
	7月	7日(土)	—
	8月	4日(土)	25日(土)
	9月	8日(土)	29日(土)
	10月	8日(月・祝)	13日(土)/20日(土)
	11月	3日(土)	10日(土)/17日(土)
平成31年	12月	1日(土)	15日(土)
	1月	12日(土)	19日(土)/26日(土)
	2月	9日(土)	16日(土)/23日(土)
	3月	23日(土)	16日(土)

スポーツクリニックに関するお問い合わせ・お申し込みは



富山県総合体育センター〔スポーツパレス〕

〒939-8252 富山市秋ヶ島183番地

TEL 076-429-5455(代表) FAX 076-429-4163

Eメール: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp