



スポーツパレス便り

No. 377

富山県総合体育センター

★お楽しみ★
抽選もあるよ!

スポーツフェスティバル 2018

10/8 ^{体育の日} 月
時間 9時~17時

場所

富山県総合体育センター
富山県空港スポーツ緑地

家族みんなで
GO!!

オープニングイベント

- パレススポーツクラブによる演技発表会
第1部：チアリーディング「Bunnys」の演技
第2部：新体操「パレスRG」の演技

施設無料開放

- トレーニング室開放
- テニスコート開放



体力測定 & スポーツ相談

- 簡単! 健康体力チェック
- コンピュータ体力チェック
- ロコモ度テストで体力チェック
- トレーニング相談 ●スポーツクリニック



大会・記録会

- ちびっ子 アクティブ運動会
- ふれあいビーチボール交流会
- チームライフル大会 ●みんなで体験水球交流会



動作分析

- フォームチェックプロジェクト
～体の動きを見てみよう～

スポーツ体験コーナー

- アーティスティックスイミング体験セミナー
- ビーチボール体験広場 ●バンジートランポリン体験
- スポーツなんでも広場 ●ビリヤード体験コーナー
- フィットネスセミナー ●テニスレッスン

スポーツフェスティバル2018 イベント案内

イベント名	開催時間	イベントの主な内容	参加方法	申込場所等
▼大アリーナ				
オープニングイベント	9:30~9:50	バレススポーツクラブの演技発表会です ※第一部 → チアリーディング「Bunnys」の演技 ※第二部 → 新体操「バレスRG」の演技	自由にご覧ください	
フォームチェックプロジェクト ～体の動きを見てみよう～	10:00~16:00	スポーツリハビリを行う理学療法士が「投げる」「走る」「打つ」などのフォームを撮影し動作分析ソフトを使ってアドバイスします	参加自由	
ビーチボール体験広場 ㊗	10:30~13:00	みんなで楽しくビーチボールを体験できる広場です 1人でもOK!!		
スポーツなんでも広場 ㊗	11:00~16:00	トランポリン/スラックライン/ストラックアウト/バスケットボール/ダブルダッチ など		
バンジートランポリン体験	13:30~15:30	補助器具を体に取り付けることで初心者でも高くジャンプ! 宙返りにもチャレンジできる体験コーナーです ※受付は13時00分から13時30分 大アリーナ内トランポリンコーナーにて	当日申込 (先着24名)	体育センター 大アリーナ
フィットネスセミナー ㊗	① 14:00~14:20 ② 14:30~14:50 ③ 15:00~15:20	①【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 ②【ヨガ】人気のヨガで心も体もリフレッシュ! ③【座禅】座禅で心と体に不思議な効果が…	参加自由	
お楽しみ抽選	12:00~16:00	お楽しみグッズがもらえる抽選コーナー (景品が無くなり次第終了)	㊗ 抽選券配布 ㊗ スタンプラリー後、受付で抽選券と交換	

◆大アリーナ



オープニングイベント (チアリーディングの演技)



オープニングイベント (新体操の演技)



スポーツなんでも広場 (スラックライン)



スポーツなんでも広場 (トランポリン)



スポーツなんでも広場 (ストラックアウト)



フィットネスセミナー (座禅)

体育の日にパレスでさわやかな汗を!!

イベント名	開催時間	イベントの主な内容	参加方法	申込場所等
-------	------	-----------	------	-------

▼中アリーナ

ふれあいビーチボール交流会	9:30～15:30	気の合った仲間とチームを作りゲームを楽しむ交流会です	事前申込 ※先着30チーム	体育センター 事務室
---------------	------------	----------------------------	------------------	---------------

▼小アリーナ

チームライフル大会	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	参加者を募集し得点を競います		参加自由
-----------	------------------------------	----------------	--	------

▼スポーツラウンジ

ビリヤード体験コーナー	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	専門スタッフのアドバイスを受けながらビリヤードを体験できるコーナーです		参加自由
簡単! 健康体力チェック	①10:00～12:30 ②13:30～16:00	誰でも簡単にできるテストで健康体力をチェックします		

◆スポーツラウンジ



ビリヤード体験コーナー

◆空港スポーツ緑地陸上競技場



ちびっ子 アクティブ運動会

▼トレーニング室 ※内履きシューズをご持参ください

トレーニング室開放	9:00～17:00	トレーニング室を無料開放します	無 料 (注)小学生は保護者同伴	
トレーニング相談		目的に応じたトレーニング方法を専門スタッフがアドバイスします	参加自由	
～健康寿命を延ばそう～ ロコモ度テストで体力チェック	10:00～12:00	「立ち上がりテスト」「ツーステップテスト」「ロコモ度テスト25」を実施します ロコモティブシンドローム防止のための運動習慣定着のきっかけに!	当日申込 ※受付は10時まで	トレーニング室
コンピュータ体力チェック	14:00～16:00	体力測定の結果をコンピュータで診断します	当日申込 ※受付は13:30まで	
スポーツクリニック		スポーツ障害やトレーニング方法等のスポーツに関する様々な悩みに スポーツドクターが相談に応じアドバイスします	事前申込 ※当日可	

▼飛込温水プール

みんなで体験水球交流会	①10:00～12:00	富山スイミングパレス水球チームを中心に交流試合や体験会を行う	事前申込 ※当日可	温水プール 受付
アーティスティック スイミング体験セミナー	②12:30～15:30	アーティスティックスイミングの初歩の演技を体験できるセミナー		

▼空港スポーツ緑地陸上競技場

ちびっ子 アクティブ運動会	①10:00～16:00	「25m走」「ボール投げ」の測定や「サッカー」「野球」「鬼ごっこ」を体験 できる運動会です	当日申込	陸上競技場
---------------	--------------	--	------	-------

▼空港スポーツ緑地テニスコート

テニスレッスン	10:00～12:00	テニス協会公認コーチが上達のコツをアドバイスします	事前申込 ※当日可	空港スポーツ緑地 管理事務所
テニスコート無料開放	13:00～17:00	テニスコートを無料開放します	無 料	

お申し込み、お問い合わせ

富山県総合体育センター
富山県空港スポーツ緑地

富山市秋ヶ島183 TEL.076-429-5455
URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>
富山市秋ヶ島287 TEL.076-429-7129
URL <http://smilepark.net>

10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。【9/10現在】

■ 大アリーナ

6(土) 健康保険ビーチボール
7(日) 第7回きときと富山オープンバドミントン大会
8(月) スポーツフェスティバル2018
11(木) 精神障害者レクリエーション大会
13(土) JVAゴールドプラン バレーボール
14(日) KNB杯決勝大会 バレーボール
17(水) 富山県老人福祉施設協議会 レクリエーション大会
20(土) 富山県高校秋季卓球大会
21(日) 第7回富山県学童体操競技大会
第10回シンクロナイズドトランポリン競技選手権大会
27(土)/28(日) 2018~2019シーズンBリーグ グラウジーズホームゲーム
29(月)~31(水) ねんりんピック富山2018総合開会式準備

■ 中アリーナ

6(土) 日本ハンドボール選手権 富山県大会
7(日) 第7回きときと富山オープンバドミントン大会
8(月) スポーツフェスティバル2018
13(土) 富山市ジュニア体操・新体操競技会
14(日) KNB杯決勝大会 バレーボール
ねんりんピック富山2018式典練習会
20(土) (公財)富山県体育協会未来のアスリート発掘事業
21(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦
27(土)/28(日) 2018~2019シーズンBリーグ グラウジーズホームゲーム
29(月)~31(水) ねんりんピック富山2018総合開会式準備

※ランニング走路が利用できない日、および時間

6(土)/13(土)/14(日)/17(水)/21(日)の〈8:00~17:00〉 7(日)/20(土)の〈8:00~19:00〉
8(月)/11(木)/28(日)の〈9:00~17:00〉 26(金)の〈17:00~21:00〉 27(土)/29(月)/31(水)の〈9:00~21:00〉

☆☆10月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ 10月のスポーツタイムはございません

■ 小アリーナ

3(水)/10(水)/17(水)/24(水)リラックスヨガ(10:00~11:00)
8(月) スポーツフェスティバル2018
4(木)/11(木)/18(木)/25(木)ピラティス(10:00~11:00)

■ 50m温水プール

改修工事のため利用できません
12月19日(水)から営業再開の予定です

■ 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
8(月) スポーツフェスティバル2018

■ 測定室

8(月) スポーツフェスティバル2018
11(木)/18(木) 健康科学専門学校
13(土) 個人
20(土)/21(日)/27(土)/28(日) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 飛込温水プール

1(月)/3(水) 富山県消防学校水難救助訓練
8(月) スポーツフェスティバル2018
13(土) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング強化練習
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ドスイミング (月)(水)(木)〈17:00~18:30〉
セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 会議室/大研修室/中研修室/小研修室/宿泊■

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

■ スポーツサウナ

営業時間はいつでもご利用いただけます



【10月の休館日…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

飛込温水プール及びスポーツサウナは営業
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) 10月8日(月)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) 10月13日(土)/20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) 10月13日(土)/20日(土)14:00測定開始 (一般1,050円/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)

スポーツパレス便り No.377 平成30年9月20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

URL: <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail: palace@sportsnet.pref.toyama.jp