



スポーツパレス便り

No.
393

富山県総合体育センター

親子
体験型
セミナー

元気TOYAMA

受講者
募集

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。

【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
体操 スポーツチャンバラ 水泳
サッカー バスケットボール 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

5月9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 4月18日(土)9時～定員になり次第締め切り

お申し込み・
お問い合わせ

富山県総合体育センター 事務所

富山市秋ヶ島 183番地 TEL076-429-5455(担当:山本)
※当センター受付に置いてある申込書に保険料を添えてお申込みください

主催 (公財)富山県体育協会 富山県総合体育センター



☆☆☆ 目指せ! トップアスリート ☆☆☆

2020年度 パレススポーツセミナー実施要項 新規会員募集中



| コース名 | | 対象 | コース | 開設曜日 | 時間 | 定員 | 受講料(月額) | 備考 |
|------------------------------|-------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| わんぱくスポーツ | | 小学1年生～ 小学3年生 | 週1回 | 月 | 17:00～18:00 | 各30名 | ¥3,700 | 陸上競技・ボール運動・器械体操など、多種目スポーツを体験し、基本技術を身に付けます。 健康運動実践指導者 |
| フェンシングジュニア | | 小学生以上 | 週1回 | 水 | 19:00～21:00 | 各20名 | ¥4,300 | 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。 富山県フェンシング協会 推薦指導者 |
| | | | | 金 | | 20名 | ¥5,800 | |
| トランポリン ジュニア | 初級～中級 | 小学生以上 | 週1回 | 月 | A 17:30～18:30 | 21名 | ¥3,700 | バジテストをクリアしながら、楽しくトランポリンを習得できます。 富山県体操協会 推薦指導者 |
| | | | | | B 18:30～19:30 | 35名 | | |
| | 木 | C 17:30～18:30 | 21名 | D 18:30～19:30 | 35名 | | | |
| | 選手育成 | 小学生以上 | 週2回 | 月・木 | 19:30～20:30 | 14名 | ¥6,000 | トランポリン競技会に出場する事を目的として指導致します。 |
| | エアリアル | 小・中・高校生 | 週1回 | 木 | 19:30～20:30 | 14名 | ¥3,700 | スノーボーダー・モーグルスキー・チアリーダーなど、小・中・高生のエアリアルトレーニングの指導を致します。 |
| テニスジュニア | | 小学生以上 | 週1回 | 水・金 | 17:00～19:00 | 各25名 | ¥4,300 | テニスに親しみ、テニスのルールや基礎技術から楽しく学びます。 富山県テニス協会推薦指導者 |
| | | | | | | 週2回 | 15名 | ¥5,800 |
| 陸上ジュニア | | 小学4年生以上 | 週1回 | 水 | 18:30～20:00 | 50名 | ¥3,700 | 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。 富山陸上競技協会推薦指導者 【活動場所】 富山県総合運動公園陸上競技場 |
| バドミントンジュニア | | 小学生以上 | 週1回 | 月 | 19:00～21:00 | 20名 | ¥4,300 | 技術向上のためには、最初が大切!基本をしっかり習得し、競技実戦に繋がります。 富山県バドミントン協会推薦指導者 |
| サッカージュニア | | 小学生以上 | 週1回 | 金 | 17:30～19:00 | 30名 | ¥3,700 | サッカーの基本を習得しましょう。これからサッカーを始めるお子さんや、技術を向上させたいお子様のお手伝いをします。 日本サッカー協会公認指導者 健康運動実践指導者 【活動場所】空港スポーツ緑地陸上競技場 雨天時 富山県総合体育センター内 【冬期間】富山県総合体育センター内 |
| チア・リーディング ジュニア | 基礎 | 年長児以上 | 週1回 | 月 | 17:00～18:00 | 30名 | ¥3,700 | ダンスやモーション・スタンプ(組体操)を学び、仲間を思いやり協力する心・礼儀やマナーを身につけて楽しく練習します。 育成クラスでは、競技会出場を目指し、技術向上・豊かな表現力を身に付けます。『元氣』『勇氣』『笑顔』のパワーで、イベント等にも参加しながらチアを楽しみます。 日本チアリーディング協会 チアリーディング指導資格者 |
| | 選手 | 小学生以上 | 週2回 | 月 | 18:00～20:45 | 40名 | ¥5,800 | |
| 水泳ジュニア | 基礎 | 小学生以上 | 週2回 | 水・土 | 18:00～19:30 | 20名 | ¥5,800 | 水に親しみ、クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳の4泳法を基本に練習します。 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 응용技術を練習します。 日本水泳連盟 日本スポーツ協会 公認指導者・公認コーチ |
| | 選手育成 | | 週3回 | 月・水・土 | 18:00～20:00 | 20名 | ¥8,000 | |
| 水球ジュニア | | 小学生以上 | 週3回 | 月・水 | 18:30～20:30 | 30名 | ¥8,000 | 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。競技会参加を目的に練習します。 |
| | | 金 | 18:00～20:00 | | | | | |
| アーティスティック スイミング (シンクロ) | 基礎 | 年長以上 | 週1回 | 土 | 16:30～18:00 | 30名 | ¥4,000 | アーティスティックスイミングに親しみ、楽しく基礎をマスターします。 選手育成では、技術の向上と共に競技会に向け演技の練習をします。 |
| | 選手育成 | 小学生以上 | 週3回 | 水 | 17:00～18:30 | | ¥8,000 | |
| | | | | 木 | 17:30～19:00 | | | |
| | | | | 土 | 16:30～18:00 | | | |
| レディーステニス | A | 一般女性 | 週1回 | 金 | 10:00～12:00 | 各15名 | ¥6,500 | 基礎技術を学びながら、楽しく健康体力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。 これからテニスを始めたいビギナーの方にもおすすめです。 富山県テニス協会 推薦指導者 |
| | 13:00～15:00 | | | | | | | |
| エンジョイテニス | A | 一般男女 | 週1回 | 水 | 10:00～12:00 | 各15名 | 週4回コース (¥18,000) | |
| | 13:00～15:00 | | | | | | | |
| リラックスヨガ | | 一般男女 | 週1回 | 水 | 10:00～11:00 | 15名 | ¥3,700 | 日常生活の凝りや疲労を、ゆっくり自分と向き合い、呼吸と対話しながら心身ともにリラックスへと促します。 インド政府公認資格者 |
| ピラティス | | 一般男女 | 週1回 | 木 | 10:00～11:00 | 15名 | ¥3,700 | 身体の奥にある筋肉に働きかけるエクササイズ。細くしなやかな体づくりを目指します。 FTPピラティスインストラクター |
| トランポリンエアリアル | | 一般男女 | 週1回 | 木 | 19:30～20:30 | 10名 | ¥3,700 | スノーボーダー・モーグルスキー・チアリーダーなど一般成人のエアリアルトレーニングの指導を致します。 富山県体操協会推薦指導者 |
| レクリエーション トランポリン | | 一般男女 | 月2回 | 月 | 10:30～12:30 | 20名 | ¥1,900 | 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。 富山県体操協会推薦指導者 |



W受講・家族割引制度あり!!

※参加人数が少数な場合、休講になる事もございます。

お問合せ ☎(076)-429-2766

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

- 4(土) 富山県卓球協第29回東アジアホープス大会県予選
- 5(日) 富山県バレーボール協会協議者育成プログラム
- 12(日) (一社)国際空手道連盟極真会館北信越学生大会
- 15(水) 富山グラウジーズBリーグホームゲーム
- 18(土)/19(日) 富山県高等学校体育連盟高校春季卓球選手権大会
- 23(木) 第29回富山県民スポレク祭りハーサル
- 25(土)/26(日) 第74回富山県高等学校春季バスケットボール選手権大会
- 29(水) (一財)富山県バスケットボール協会U14育成センター

■ 中アリーナ

- 4(土) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム
- 5(日) 富山県卓球協会国体候補選手一次選考会
- 12(日) (一社)国際空手道連盟極真会館北信越学生大会
- 15(水) 富山グラウジーズBリーグホームゲーム
- 18(土) 富山県高等学校体育連盟高校春季卓球選手権大会
- 19(日) 第29回富山県スマッシュミズバドミントン大会
- 25(土) 第74回富山県高等学校春季バスケットボール選手権大会
- 29(水) (一財)富山県バスケットボール協会U14育成センター

※ランニング走路が利用できない日、および時間

4(土)〈8:00~18:00〉 5(日)〈8:00~17:00〉 11(土)〈17:00~21:00〉 12(日)〈8:00~18:00〉 15(水)〈9:00~21:00〉 16(木)〈9:00~13:00〉
18(土)〈8:00~21:00〉 19(日)〈8:00~18:00〉 23(木)〈9:00~17:00〉 25(土)〈8:00~21:00〉 26(日)〈8:00~18:00〉 29(水)〈8:00~17:00〉

☆☆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】2(木)/9(木)/16(木)/23(木)/30(木)〈18:00~21:00〉

■ 小アリーナ

- 1(水)/8(水)/15(水)/22(水) リラックスヨガ (10:00~11:00)
- 2(木)/9(木)/16(木)/23(木)/30(木) ピラティス (10:00~11:00)
- 6(月)/20(月) ハラウマウロア (13:30~15:30)
- 29(水) ビームライフル体験教室 (13:00~16:00)

■ 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

■ 宿泊

- 1(水)~2(木) 富山SC
- 1(水)~4(土) メガロス葛飾

■ 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

■ 測定室

6(月) (AM) 富山スガキ

■ 50m温水プール

- 1(水)~ 4(土) メガロス葛飾合宿
- 12(日) 富山県長水路公認記録会
- 15(水)~25(土) 水球日本代表合宿
- 一般開放時間変更のお知らせ
- 12(日) 富山県長水路公認記録会のため一般開放はありません
- 15(水)~25(土) 水球日本代表合宿のため一般開放時間が変更になります
- セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土) 〈18:00~20:00〉

■ 飛込温水プール

- 12(日) 富山県長水路公認記録会
- 19(日) アーティスティックスイミング県体一部/フィギュア記録会
- セミナー水球ジュニア (月)(水)(金) 〈18:30~20:30〉
- セミナーアーティスティックスイミング
- (水) 〈17:00~18:30〉 (木) 〈17:30~19:00〉 (土) 〈16:30~18:00〉

■ 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

【4月の休館日…7(火)、14(火)、21(火)、28(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

※ただし温水プールおよびスポーツサウナは

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

●整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 4月11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
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。

●内科系スポーツ障害相談日(無料) 4月18日(土)/25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18日(土)/25日(土)14:00~17:00 (一般1,070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)



令和2年度

スポーツケルニツクのお知らせ

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!どなたでも無料で相談できます。

整形外科系スポーツ障害相談

〈14:00~16:00〉

| | | |
|------|-----|--------|
| 令和2年 | 4月 | 11日(土) |
| | 5月 | 9日(土) |
| | 6月 | 6日(土) |
| | 7月 | 4日(土) |
| | 8月 | 1日(土) |
| | 9月 | 5日(土) |
| | 10月 | 11日(日) |
| | 11月 | 7日(土) |
| | 12月 | 19日(土) |
| 令和3年 | 1月 | 16日(土) |
| | 2月 | 6日(土) |
| | 3月 | 13日(土) |

内科系スポーツ障害相談

〈14:00~17:00〉

| | | |
|------|-----|---------------|
| 令和2年 | 4月 | 18日(土)・25日(土) |
| | 5月 | 16日(土)・30日(土) |
| | 6月 | 20日(土)・27日(土) |
| | 7月 | 18日(土) |
| | 8月 | - |
| | 9月 | 12日(土) |
| | 10月 | 24日(土)・31日(土) |
| | 11月 | 14日(土)・21日(土) |
| | 12月 | 12日(土) |
| 令和3年 | 1月 | 23日(土)・30日(土) |
| | 2月 | 13日(土)・20日(土) |
| | 3月 | 6日(土) |

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

◆約10名

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)についての相談
- ◆内科系障害をもつ方のスポーツ実施に関する相談など

定 員

◆約4名

アドバイザー 日本スポーツ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 トレーニング室内 体力相談室

お申し込み方法 ご希望の方は下記の申し込み用紙を直接お持ちいただくか、電話、FAX、メール又は郵送にてお申し込み下さい。

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(富山空港横)

TEL 076(429)5455 FAX 076(429)4163

ホームページ(富山県総合体育センター)

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

E-mail: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp(トレーニング室)



スポーツパレス便り No.393 令和2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

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