



スポーツパレス便り

No.
404

富山県総合体育センター

親子
体験型
セミナー

親子チャレンジ

受講者
募集

主催(公財):富山県体育協会富山県総合体育センター

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。

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

初回 4月10日(土)午後7時～(開講式約10分)
Start 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27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)

※当センターに申し込み用紙がありますので保険料を添えてお申込みください。



令和3年度

スポーツケガリミックのお知らせ

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!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3年	4月	10日(土)
	5月	8日(土)
	6月	5日(土)
	7月	3日(土)
	8月	7日(土)
	9月	4日(土)
	10月	11日(月祝)
	11月	6日(土)
	12月	18日(土)
令和4年	1月	15日(土)
	2月	5日(土)
	3月	12日(土)

内科系スポーツ障害相談

〈14:00~17:00〉

令和3年	4月	17日(土)・24日(土)
	5月	22日(土)・29日(土)
	6月	12日(土)・19日(土)・26(土)
	7月	—
	8月	—
	9月	11日(土)
	10月	23日(土)・30日(土)
	11月	13日(土)・20日(土)
	12月	11日(土)
令和4年	1月	22日(土)・29日(土)
	2月	26日(土)
	3月	5日(土)・19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など

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 ※ドクター、アドバイザー

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 ご希望の方は電話、FAX、メール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)





☆☆☆ 目指せ! トップアスリート ☆☆☆

2021年度 パレススポーツセミナー実施要項



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4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 金	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	
		週2回	水・金		20名	¥5,800		
トランポリン ジュニア	初級～中級	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				
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・チャリダーなど、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2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 【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	
チアリーダー ジュニア	基礎	年長児以上	週1回	月	18:00～19:00	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』のハワードで、イベント等にも参加しながらチアを楽しみます。 日本チアリーダー協会 チアリーダー指導資格
	選手	小学生以上	週2回	月 金	18:00～20:45 18:00～20:00	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活用技術を練習します。
	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 金	18:30～20:30 18:00～20:00	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。 日本水泳連盟 日本スポーツ協会 公認指導者・公認コーチ	
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。
			週3回	水 木 土	17:00～18:30 17:30～19:00 16:30～18:00			
	選手育成	小学生以上	週3回	水 木 土	17:00～18:30 17:30～19:00 16:30～18:00			
							週1回	
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薦めです。 富山県テニス協会 推薦指導者
	B				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)	
	B				13:00～15:00			
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・チャリ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く指導いたします。 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

**MAKE
TOYAMA
STYLE**
BEYOND CORONA, WITH US

※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

3(土) 未来のアスリート発掘事業16期生
4(日) 第29回富山県スマッシュミズパドミントン大会
10(土) 極真会館富山県第11回北信越学生大会設営・準備
11(日) 極真会館富山県第11回北信越学生大会
17(土)／18(日) 富山県高校春季大会卓球競技
24(土)／25(日) 富山県高校春季大会バスケットボール選手権大会
29(木) BBTチャレンジスーパーチビッ子

■ 中アリーナ

1(木)／8(木)／15(木)／22(木) 富山県卓球協会強化練習会
4(日) 富山県卓球協会団体候補選手一次選考会(一般)
11(日) 極真会館富山県第11回北信越学生大会
17(土) 富山県高校春季大会卓球競技
18(日) 太極拳24式レベルアップ講習会講習会1
24(土) 富山県高校春季大会バスケットボール選手権大会

※ランニング走路が利用できない日、および時間

3(土)〈14:00～18:00〉 4(日)〈8:00～13:00〉 10(土)〈17:00～21:00〉 11(日)〈8:00～18:00〉 17(土)〈8:00～21:00〉
18(日)〈8:00～18:00〉 24(土)〈8:00～21:00〉 25(日)〈8:00～17:00〉 29(木)〈7:30～17:00〉

☆☆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】 1(木)／8(木)／15(木)／22(木) 〈18:00～21:00〉

■ 小アリーナ

1(木)／8(木)／15(木)／22(木)／29(木) ピラティス(10:00～11:00)
1(木)／8(木)／15(木)／22(木) ハーロー・フラ 富山校(19:00～21:00)
5(月)／19(月) ハーローマウロア(13:30～15:30)
9(金)／14(水)／23(金)／28(水) ハワイアンフラ教室Luana(10:30～12:30)
29(木) ビームライフル体験教室(13:00～16:00)

■ 50m 温水プール

1(木)～5(月) トライアックス
7(水)～16(金) 日本水泳連盟水球
11(日) 富山県長水路公認記録会
29(木) チャレンジスーパーチビッ子
上記期間は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〉

■ 宿泊

1(木)～4(日) トライアックス

■ 測定室

5(月) 富山スガキ

■ 飛込温水プール

11(日) 富山県長水路公認記録会
18(日) 県民体育大会アーティスティックスイミング(1部)
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〉

■ トレーニング室 / 会議室 / 大研修室 / 中研修室 / 小研修室

利用については、お問い合わせください

【休館日…6(火)、13(火)、20(火)、27(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

※温水プールおよびスポーツサウナ

平日 14:00～20:00

土曜 10:00～20:00

日曜／祝日 10:00～18:30

新型コロナウイルス感染予防の
為営業時間が変更になる可能性
がありますので当センターに
お問い合わせください

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10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17日(土)・24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17日(土)・24日(土)14:00～17:00 (一般 1,070円 / 児童生徒 540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.404 令和3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

