

# スポーツパレス便り No. 405

富山県総合体育センター



## 第1トレーニング室 利用時間変更のお知らせ

4月1日(木)から  
3の時間帯が変更

	受付開始	時 間	摘 要
平 日 土曜日	8:50~	① 9:00~12:00	利用可能時間
	×	12:00~13:00	換気・清掃・消毒のため利用不可
	12:50~	② 13:00~16:00	利用可能時間
	×	16:00~17:30	換気・清掃・消毒のため利用不可
	17:20~	③ 17:30~20:30	利用可能時間
日曜日 祝 日	×	20:30~21:00	換気・清掃・消毒のため利用不可
	8:50~	① 9:00~12:00	利用可能時間
	×	12:00~13:00	換気・清掃・消毒のため利用不可
	12:50~	② 13:00~16:00	利用可能時間
	×	16:00~16:30	換気・清掃・消毒のため利用不可
	16:20~	③ 16:30~18:30	利用可能時間
	×	18:30~19:00	換気・清掃・消毒のため利用不可

- 時間内、同時に利用可能な人数30名
- 上記受付開始時間からトレーニング室入り口で受付
- 平日・日・祝：3サイクル（1サイクル3時間）
- 利用者は、検温の上、氏名・連絡先を記入
- ※日・祝日③のみ2時間
- チーム・団体での利用は不可
- トレーニング室内には、利用者が消毒できるよう、タオル（毎日交換）と消毒液を設置

### 共通事項

- 体 調 管 理（発熱や倦怠感等、自覚症状のある方のご利用は止めてください）
- マ ス ク 着 用（ただし、運動中は除きます）
- 消 毒 の 徹 底（入館時に消毒液にて手指の消毒を行ってください）
- 充 分 な 換 気（窓や出入口の扉を開放し換気しています）
- 会 話 の 自 粛（近距離での会話や大きな声での会話を避けてください）
- 利用人数の制限（3密をさけるため、施設によっては利用人数を制限させていただきます）



新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、当センターの閉館時間に変更になる場合があります。  
詳細は当センターホームページをご確認ください。

## スポーツ応援こいのぼり

富山県総合体育センターでは、こどもの日にちなんで応援こいのぼりを、正面入り口ロビーとスポーツラウンジに掲揚しています。この応援こいのぼりは、スポーツを通して子供たちが元気にたくましく育てほしいとの願いを込めて毎年掲揚しているものです。5月5日まで掲揚されます。



# チューブトレーニング特集

今月よりこのコーナーでは、自宅や外出先でも気軽にトレーニングが可能なチューブトレーニングを紹介します。競技者から肩、腰、膝などの痛みでお悩みの方まで、是非参考にしてください。

## 第1回 チューブトレーニングの基礎知識

### 目的と種類

#### ① リハビリテーション

外傷・傷害から競技復帰するために行う、また傷害予防（再発防止）のためのトレーニング

#### ② 筋力アップ

一般的なエクササイズから競技特性を考慮した専門的な身体づくりのためのレジスタンストレーニング

#### ③ 神経系の働きの改善

チューブの伸縮力を利用し、動きをアシストして行う「動きづくり」のためのトレーニング

### 特徴

- ① 負荷の方向や角度を自由自在に設定できる。
- ② 負荷が重力の影響を受けない。
- ③ 個人の筋力や体力に合わせ、強度を設定できる。
- ④ 軽量で持ち運びが容易。いつでもどこでも好きなときにエクササイズが可能。
- ⑤ あらゆる動作や姿勢に対応できる。

### よく使われるスタイル5



① 椅子に座る



② 柱や椅子にチューブを結ぶ



③ 床に寝そべる



④ 立つ



⑤ ペアで

### 1本のチューブで強度を工夫する



#### 1. 長く持つ

最初はこの状態から始めましょう。20回ぐらいまで楽にできるようになったら強度を増します。



#### 2. 短く持つ

短く持てば、それだけ強度を増すことができます。



#### 3. 二重にして持つ

短く持つだけでは限度があります。その場合は二重に持って更に強度を増します。

### POINT!



ゴムの張力から抵抗を得るチューブトレーニングは、引くに従って負荷が大きくなるという負荷特性をもっています。そのため、動作の最初では小さな力を、後半に向かうにつれて大きな力を発揮することになります。こうした負荷特性に合致した動作ほど効果的なトレーニングが可能となります。

※次回から部位別メニューを紹介していきます。

## 施設紹介

当センターは、6台の卓球台が設置されており、ご家族や友人同士、また競技者まで、どなたでも気軽に使用できるスペースとなっております。

料金…1台につき30分 100円

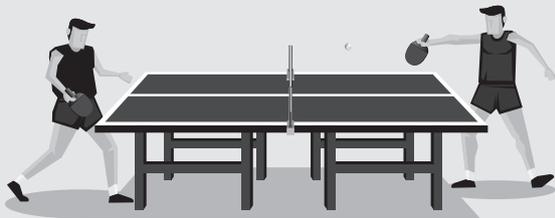
平日がおススメ!

平日(月、水、木、金)利用について

1時間利用を可能としています。

〔先にチケットを2枚購入して、連続1時間  
ご利用いただけます。〕

※ただし、混雑状況によっては30分利用とする場合があります。



## 今月のスポットライト

センター利用者の活躍を紹介し、応援していく「今月のスポットライト」。

今月は、全国的に強豪校として活躍している「高岡向陵高校男子ハンドボール部」です。

週2回程度当センター第2トレーニング室でトレーニングに励んでいます。

トレーニングでは、瞬発力と筋力アップに重点をおき、試合で相手に負けない身体づくりに取り組んでいます。

部員38名をまとめる主将の鎌仲大夢君は、「瞬発力を高め、ロングシュートの精度を上げていき、目標は全国高校総体 優勝!」と語ってくれました。



# 5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。

【4/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 1(土) 県高校春季バスケットボール選手権大会  
2(日) 第17回富山県トランポリン競技選手権大会  
4(火) 富山県卓球協会全日本実業団・全日本クラブ・全国レディース県予選  
5(水) 富山県卓球協会中部日本県予選(ジュニア)  
8(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業16期生  
9(日) 富山県スポーツフェスタオープニングデー  
富山県体操協会トランポリン委員会スボレク富山県予選会  
15(土) 富山県卓球協会中部県予選(一般)  
16(日) 天皇杯・皇后杯・全日本バスケットボール選手権大会県予選  
22(土)/23(日) 富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技  
29(土) 富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技  
24(月) 富山高専専門学校  
30(日) 富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技

## ■ 中アリーナ

- 2(日) 天皇杯・皇后杯・全日本バスケットボール選手権大会県予選  
5(水) 富山県卓球協会県ダブルス卓球大会(ラージ)  
6(木)/13(木)/20(木)/27(木) 富山県卓球協会強化練習会  
9(日) 富山県スポーツフェスタオープニングデー  
15(土) 富山県フェンシング協会元氣とやまスポーツ道場強化練習会  
16(日) 天皇杯・皇后杯・全日本バスケットボール選手権大会県予選  
20(木) 富山県総合教育センター新規採用職員研修  
24(月) 富山高専専門学校  
29(土) 富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技  
30(日) 富山県高等学校総合体育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(土)〈8:00~19:00〉 4(火)〈8:00~19:00〉 5(水)〈8:00~17:00〉 8(土)〈14:00~18:00〉 9(日)〈7:00~16:00〉 15(土)〈8:00~17:00〉  
16(日)〈9:00~17:00〉 22(土)〈8:00~21:00〉 23(日)〈8:00~17:00〉 24(月)〈8:30~16:00〉 29(土)〈9:00~17:00〉 30(日)〈9:00~17:00〉

## ☆☆5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】6(木)/13(木)/20(木)/27(木)〈18:00~21:00〉

## ■ 小アリーナ

- 6(木)/13(木)/20(木)/27(木) ピラティス(10:00~11:00)  
ハーラウ・フラ 富山校(19:00~21:00)  
12(水)/14(金)/26(水)/28(金) ハワイアンフラ教室Luana(10:30~12:30)  
23(日) (一社) 富山県水泳連盟(8:00~17:00)

## ■ 宿泊

- 1(日)~4(火) 富山県水泳連盟競泳

## ■ 測定室

- 1(土)(PM) TOYAMAアスリートマルチサポート選手(空手道)  
8(土)(AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート選手(スキー)  
22(土)(AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート選手  
22(土)(PM) 親子チャレンジ事業  
29(土)(AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート選手

## ■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでも利用ができます

## ■ 50m 温水プール

富山県水泳連盟競泳合宿のため

- 1(土) 一般開放時間は(11:30~15:30/18:00~20:00)となります  
2(日)~5(水) 一般開放時間は(11:30~16:00)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(土)/2(日) 富山県水泳連盟水球女子強化練習  
16(日) 富山県水泳連盟AS育成強化練習  
23(日) ASチャレンジカップ予選  
30(日) 富山県水泳連盟AS国体強化練習  
セミナー・水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉  
セミナー・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…11(火)、18(火)、25(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) 5月8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) 5月22日(土)・29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) 5月22日(土)・29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.405 令和3年4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](mailto:palace@sportsnet.pref.toyama.jp)

