



# スポーツパレス便り

No. 406

富山県総合体育センター

## 令和3年度 富山県スポーツフェスタ 開幕

この大会は、県民体育大会、県民スポーツ・レクリエーション祭、県スポーツ少年団競技別総合交流大会 総合型地域スポーツクラブのクラブ祭等で構成される総合的なスポーツ大会です。

### チャンピオン部門〈県代表を決定する大会〉

- 県民体育大会（第一部）

### 地域対抗部門〈地域代表による都市対抗戦〉

- 県民体育大会（第二部）
- 県民スポーツ・レクリエーション祭

### 交流部門〈交流大会及び健康体力づくり等〉

- 県民体育大会（第三部）
- 県民スポーツ・レクリエーション祭
- 県スポーツ少年団競技別総合交流大会
- とやまスポレク交流大会

### 体験部門〈体験教室及びイベント等〉

- 県民スポーツ・レクリエーション祭
- 総合型地域スポーツクラブのクラブ祭



## 富山県スポーツフェスタオープニングデー 5月9日開催



富山県空港スポーツ緑地陸上競技場では、「富山県民歩こう運動推進大会」が同時開催！！

当センターでは、富山県民スポレク祭体験コーナーや県内スポーツチーム、選手の応援ブースが設置され、多数の参加者で賑わいました。

## 中アリーナ 利用不可のお知らせ

当センター中アリーナは空調工事の為、6月7日～9月30日（予定）まで利用ができなくなります。利用者の皆様には、ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。再開の詳細につきましては、当センターホームページなどをご確認ください。



# チューブトレーニング特集



## 第2回 膝痛の予防と解消

大腿四頭筋の筋力を強化して  
膝関節への負担を和らげよう!!

膝は最も負担のかかる関節の1つです。歩くときでも膝には体重の3倍の力がかかると言われ、階段の昇り降りや走ったりジャンプしたりすると、負担はもっと増えます。こうした力を受け止め、分散し更にダイナミックな運動をつくる力を生み出すのが大腿四頭筋です。膝の痛みを訴える人の原因として大腿四頭筋の筋力低下と考えられるケースが多くあります。チューブトレーニングで十分な筋力を取り戻すことで関節への負担を減らし、痛みの解消が期待できます。

### ① 太ももの前面を鍛える【ストレート レッグ ライジング】



床に腰を下ろして脚を前に伸ばし、両脚の膝の上あたりにチューブを巻きます。



膝を伸ばしたまま片方の脚だけをゆっくり上げます。つま先を手前に向けると力が入りやすくなります。

**ワンポイント** 慣れてきたら、下ろすときに床すれすれで脚を止めてみましょう!

### ② 太ももの横とお尻を鍛える【横向きストレート レッグ ライジング】



両脚の上あたりにチューブ巻き、横向きに寝ます。身体を浮かせ、手は床について安定させます。



上になっている脚を、膝を伸ばしたまま開くように上げます。

**ワンポイント** 体がぶれないように、上体を手でしっかり支えましょう!

### ③ 脚全体の筋力を鍛える(座位編)【座位でのレッグプレス】



片方の足裏にチューブの中央部をかけ、両端をそれぞれの手でしっかり握ります。



チューブの抵抗に逆らうよう、連続的に脚を曲げ伸ばします。チューブと脚のラインは平行になります。

**ワンポイント** 手も一緒に引っ張られると、脚に十分な負荷がかからなくなるので手は固定し、姿勢をしっかり保持してください。

### ④ 脚全体の筋力を鍛える(立位編)【スクワット】



両脚を肩幅に開き、腰を沈めるようにして膝を曲げ、中腰に立ちます。チューブの中央付近を両脚で踏み、両端を両手でしっかりとつかみます。このとき、チューブを持つ位置が膝の横あたりにくるように握りを調整します。



チューブを引っ張るように、膝を伸ばしながら身体を立てます。両腕は伸ばしたまま行います。

**ワンポイント** 身体を立てる際に、腰が折れて上体が前に倒れないように注意しましょう。チューブを短く持てば持つほど、負荷は大きくなります。あごを引き前方を見たまに行いましょう!

※目安…左右各 10～15回×2～3セット 強度…チューブの長さを調整して無理のないように!

# 施設紹介

# 「小体育室」

当センターの小体育室は、光線銃（ビームライフル）が5台設置されており、子供たちに大人気の場所となっております。またフラダンスやヨーガ、ダンス、エアロビクスなどのサークル活動でもご利用いただけますので、是非ご利用ください。

## 料金 光線銃（ビームライフル）

— 一般 30分……200円  
 児童および生徒 30分……100円

## サークル活動等の専用利用

1時間……580円

## その他

— 一般 2時間……270円  
 児童および生徒 2時間……130円

## 平日がおススメ！

※光線銃(ビームライフル)の利用不可  
 毎週木曜日 10:00～11:00  
 19:00～21:00

利用状況や申し込みなどの詳細は当センターホームページをご確認ください。



# 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、パワーリフティングの世界大会やアジア大会などで上位入賞を果たし、現在マスターズ（60歳代）日本記録を保持している **谷川達朗さん、恵美子さん（富山パレス）ご夫妻** です。

パワーリフティングを始めて35年目、週3回当センタートレーニング室でパワーアップに励んでいます。元気の源は「トレーニングと栄養管理した奥様の料理」だというお二人の今後の目標は「生涯現役！大会に出場し続けたい！」と声を揃えて答えてくれました。

また達朗さんは、県内聖火ランナーに選出されており、「6月3日しっかり走りたい」と大役を前に、一層トレーニングに力が入っていました。



# 6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。

【5/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 5(土)/6(日) 富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技  
7(月) 富山県高等学校総合体育大会卓球競技  
10(木)/17(木)/24(木) 富山卓球協会強化練習会  
12(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業16期生  
13(日) 富山卓球協会国体候補一次選考会(少年)  
19(土) 第31回富山県スポーツ少年団競技別総合交流会  
20(日) 富山市中学校総合選手権大会卓球競技  
富山県体操協会トランポリン委員会JGAトランポリンバジテスト  
24(木) 富山県教育委員会保健体育課体育実技指導者講習会  
26(土) 富山県民スポーツ祭カローリング競技  
30(水) 創立50周年記念3B体操全国大会富山東支部大会リハーサル

## ■ 中アリーナ

- 3(木) 富山県教育委員会保健体育課水泳指導者講習会  
富山卓球協会強化練習会  
5(土) 富山県放デイゆるゆる大運動会

6/7～9/30(予定)の期間は中アリーナ  
空調工事のため使用不可となっております。



## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

5(土)〈8:00～21:00〉 6(日)〈8:30～17:00〉 8(月)〈8:00～18:00〉 12(土)〈14:00～18:00〉 13(日)〈8:00～15:00〉 18(金)〈13:00～15:00〉  
19(土)〈7:00～18:00〉 20(日)〈8:00～17:00〉 24(木)〈12:00～17:00〉 26(土)〈8:00～17:00〉 30(水)〈9:00～17:00〉

## ☆☆6月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

【大アリーナ】3(木)〈18:00～21:00〉

※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。

## ■ 小アリーナ

- 3(木)/10(木)/17(木)/24(木) ピラティス(10:00～11:00)  
2(水)/3(木)/9(水)/10(木)/16(水)/23(水)/24(木) ハーロー・フラ富山校(19:00～21:00)  
7(月)/28(月) ハーローマウロア(13:30～15:30)  
9(水)/11(金)/23(水)/25(金) ハワイアンフラ教室Luana(10:30～12:30)  
14(月)/28(月) MISA JAPAN(19:00～20:50)

## ■ 宿泊

26(土) 富山県水泳連盟AS

## ■ 測定室

- 5(土)/6(日) 富山中部ボーイズ  
県水連AS  
12(土) 上滝中学校コンバインド  
13(日) 富山商業高校バドミントン部  
20(日) 富山飛翔ジュニアバドミントンクラブ

## ■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでも利用ができます

## ■ 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

## ■ 50m 温水プール

- 富山県教育委員会保健体育課水泳指導者研修会のため  
3(木) 一般開放はありません  
富山県総合教育センター初任者研修会のため  
10(木) 一般開放はありません  
富山県高等学校総合体育大会水泳競技大会(競泳)のため  
20(日) 一般開放はありません  
富山県民体育大会水泳競技大会(水球)のため  
26(土) 一般開放はありません  
28(月) 富山県消防学校  
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00～20:00〉



## ■ 飛込温水プール

- 19(土) 富山県水泳連盟水球女子強化練習  
26(土)/27(日) 富山県水泳連盟AS育成強化練習  
27(日) 富山県民体育大会水泳競技大会(AS)3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〉



## 【休館日…1(火)、8(火)、15(火)、22(火)、29(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) 6月5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) 6月12日(土)・19日(土)・26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) 6月12日(土)・19日(土)・26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.406 令和3年5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)

