



スポーツパレス便り

No. 407

富山県総合体育センター

みんなでスポーツを応援しよう！ 七夕に願いを込めて…



設置期間 7月7日(水)～8月7日(土) **設置場所** 当センター内3ヶ所

富山県総合体育センターでは「スポーツ応援七夕」を設置します。この七夕は、富山のスポーツや日本のスポーツを応援するとともに、様々なスポーツイベントを盛り上げたいという願いを込めて毎年設置しています。

七夕の近くには、短冊に願い事や応援メッセージを自由に書くコーナーもあります。

七夕がたくさん短冊で彩られ、皆さんの想いが天高くまで届きますよう願っています。 (※写真は昨年の七夕)



祝!! TOYAMAアスリートマルチ サポート選手が東京五輪出場

中山楓奈 さん

7月23日に開幕する東京2020五輪に当センターでトレーニングに励み、TOYAMAアスリートマルチサポート選手の中山楓奈さん(龍谷富山高1年)が「女子スケートボードストリート」に出場します!中山選手は7月26日に出場し、予選と決勝が行われます。日本代表として世界の大舞台で戦う中山選手に富山県から熱い声援を送りましょう!!



50m温水プール及びスポーツサウナ 夏期営業時間のお知らせ

期間：7月21日(水)～8月30日(月)

時間：平日/土曜日 10:00～20:00 日曜日/祝日 10:00～18:30



チューブトレーニング特集

第3回 腰痛の予防と解消

腹筋を鍛えて腹圧を高め、脊柱を内側からサポートしよう!!

腰痛には様々な原因が指摘されています。一般的には、運動不足あるいは加齢による脊椎の周辺筋肉（特に腹筋）の低下が原因となっている場合が多く見られます。そこで腹筋を鍛え、椎間板や周辺の筋群にかかる負担を軽減させることにより、腹腔内圧を高めて腰痛の解消、予防につなげましょう。

① 腹筋を鍛える【体前屈】



椅子に座り、チューブを膝上10cmのところに押し付けるようにかけます。



両肘を伸ばしたままチューブをももに押し当てて、伸ばしながら上体を前屈させます。

ワンポイント チューブは二重にしっかり握り、おじぎをするように身体を曲げていきます。肘は伸ばし、あごを引いたまま腹筋を意識しましょう。

② 腹筋と太もも前面を鍛える【体前屈もも上げ】



椅子に座り、チューブを膝上10cmのところに押し付けるようにかけます。



上体を前屈させ、同時にチューブを当てている片方の太ももを胸のほうに引き上げます。

ワンポイント 息を吐きながら太ももを引き上げたとき、上半身は太ももを迎えにいくようにあごを引いたまま、前かがみにします。

③ わき腹を鍛える【背負い投げ腹筋】



椅子の後ろ脚にチューブを巻き付けます。巻き付けた側の肩にチューブを背負い、首の横で両手で握ります。



背負い投げをするように身体をひねり、前屈させます。左右交互に行いましょう。

ワンポイント チューブを背負い、両足は肩幅より少し広く開き、身体を安定させましょう。

④ 腹筋を鍛える【上体起こし】



仰向けに寝て、両膝は立てましょう。チューブを柱などに固定し、もう一端は耳のあたりで持ちます。



チューブの張力に逆らうように上体を起こします。

ワンポイント 上体を起こすことが困難な場合は、肩を浮かせてへそをのぞく程度の動作だけでも効果があります。

目安 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 「ビリヤード」

当センターのスポーツラウンジには、ビリヤード台が2台設置されており、経験者の方や未経験者の方を問わず、楽しめる場所になっております。用具は、利用料金に含まれていますので、手ぶらで来館していただければご利用できます。(用具の持参は可。)

興味のある方は、ご利用ください。

料金 30分…310円 (1台)

平日がおススメ!

利用手順

- ① 事務所前の券売機でチケットを購入
- ② チケットの裏面に代表者の氏名と連絡先を記入
- ③ ラウンジ受付にチケットを出す
- ④ 用具の貸出の有無
- ⑤ 用具使用の場合は、終了後返却



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、8月にカナダ・ケベックシティで開催されるアーティスティックスイミングの「第17回FINA世界ジュニア選手権大会」日本代表に選出された川口愛莉さん（富山いずみ高校2年 富山スイミングパレス所属）です。

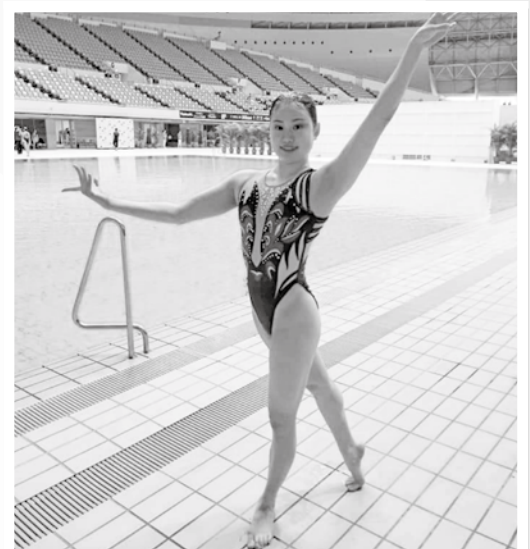
川口さんは、小学1年生から習い始め、現在週5日間のハードな練習ですが、「自分で曲を表現できる」「メンバーと協力して演技が成功した時の達成感」が楽しく思える瞬間だそうです。

今大会に向けて、「出場種目でメダルを獲得」が目標で、「今後も日本代表に選ばれ、悔いの残らないように競技をしたい」と話してくれました。

※残念ながらコロナ禍のため本大会は中止になりました。



所属クラブの世界大会壮行式 (6/12当プール)



7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。

【6/20現在】

■ 大アリーナ

- 1(木)/8(木)/15(木)/29(木) 富山県卓球協会強化練習会
3(土) ひかり保育園運動会
富山県体育協会未来のアスリート発掘事業16期生
4(日) 天皇杯皇后杯全日本バスケットボール選手権大会県代表決定戦
10(土) ささくら保育園運動会
富山県体育協会トランポリン委員会強化練習会
11(日) 第59回富山県中学校総合選手権大会体操競技
17(土)/18(日) 富山県中学校総合選手権大会卓球競技
22(木) 創立50周年記念3B体操全国大会富山東支部大会
23(金) 第11回年齢別トランポリン競技選手権大会
24(土) 富山県民体育大会卓球競技(2部・3部)
25(日) 富山県民体育大会バスケットボール競技(2部中学の部)
28(水) 県中体連卓球専門部北信越大会富山県代表選手強化練習会
29(木) 富山県総合教育センター初任者研修会
30(金) 富山県小学校教育研究会夏季体育実技指導者研修会

■ 中アリーナ

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。

■ 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



※ランニング走路が利用できない日、および時間

3(土)〈7:00~18:00〉 4(日)〈9:00~17:00〉 10(土)〈7:30~12:30〉 11(日)〈8:30~16:30〉 17(土)〈8:00~21:00〉 18(日)〈8:00~16:00〉
22(木)〈8:00~16:00〉 24(土)〈8:00~17:00〉 25(日)〈8:00~15:00〉 28(水)〈8:00~17:00〉 29(木)〈9:00~12:00〉 30(金)〈9:00~12:00〉

★《ファミリースポーツタイム》★ 今月のファミリースポーツはありません。 ※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

- 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)/29(木) HHMI 〈19:00~21:00〉
5(月)/12(月)/26(月) MISA JAPAN 〈19:00~21:00〉
5(月)/19(月) ハラウマウロア 〈13:30~15:30〉
7(水)/14(水)/21(水)/28(水) HHM 〈13:00~15:00〉
9(金)/14(水)/28(水)/30(金) ナニ・マカマエ・フラ 〈10:30~12:30〉
17(土) 富山県中学校総合選手権大会(競泳) 〈7:30~21:00〉
18(日) 富山県中学校総合選手権大会(競泳) 〈7:30~17:00〉

■ 50m 温水プール

- 北陸地区高専大会水泳競技のため
3(土) 一般開放はありません
富山県消防学校水難救助訓練/東京ドームスポーツ合宿のため
8(木)/9(金) 一般開放時間は〈18:00~20:00〉となります
東京都水泳協会合宿のため
10(土) 一般開放時間は〈10:00~15:30/18:00~20:00〉となります
11(日) 一般開放時間は〈11:30~16:00〉となります
12(月)/14(水)/15(木)
一般開放時間は〈13:30~15:30/18:00~20:00〉となります
富山県中学校水泳選手権大会のため
17(土)/18(日) 一般開放はありません
富山県水泳連盟水球合宿のため
26(月)/28(水)~30(金) 一般開放時間は〈12:00~17:00〉となります
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 宿泊

- 10(土)~15(木) 東京都水泳協会
17(土) TENNIS@こみゅ
17(土)~18(日) 富山県陸上競技協会
26(月)~29(木) 富山県水泳連盟水球

■ 測定室

- 19(月) 上市高校ボクシング部
21(水)~23(金) 高岡商業高校陸上部

◆50m温水プール及びスポーツサウナ 夏期営業時間のお知らせ

期間: 7月21日(水)~8月30日(月)
時間: 平日/土曜日[10:00~20:00] 日曜日/祝日[10:00~18:30]

■ 飛込温水プール

- 7(水)~9(金) 富山県消防学校
17(土)/18(日) 富山県中学校水泳選手権大会
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〉



【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) 7月3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) 開催されません

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) 開催されません

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.407 令和3年6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

