



スポーツパレス便り

No.
409

富山県総合体育センター

トランポリン エアリアルセミナー開催中!



随時会員
募集中

競技トランポリン選手から初心者の方、またスノーボーダーやモーグルスキーヤー、チアリーディングにも役立つコースです。親子教室等もあり、最大6台のトランポリンで選任の指導員が指導いたします。興味のある方は、下記までお問い合わせください。

開催日 毎週木曜日 19:30~20:30 (60分間)

お問い合わせ先 一般社団法人パレススポーツクラブ 事務局

TEL:076-426-2766 Mail:palace-sc@sportsnet.pref.toyama.jp

スポーツ
フェスティバル
2021 **開催決定**



令和3年 **10/10**日

富山県総合体育センター及び
富山県空港スポーツ緑地

●詳細は次号で掲載予定

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって、日程など変更する場合があります。



チューブトレーニング特集



第5回 肩痛の予防と解消

インナーマッスルを鍛えて、
肩関節の安定性を高める!!

肩の障害は、中高年者に限らず、若い人でも肩を酷使するスポーツによる痛みを訴えるケースも見られます。障害と深い関係性があるのが「インナーマッスル」です。肩の場合、上腕骨の骨頭を肩関節の内部にしっかりと安定させることが重要になってきます。ゴムチューブトレーニングを行い、アウターとインナーをバランス良く鍛えることにより、痛みの予防と解消ができるケースが多くあります。肩痛などでお困りの方は、是非お試しください!!

① 肩のインナーマッスルを鍛える（肩甲下筋）



固定したチューブを握り、腕を脇に締めたまま肘は90度に曲げます。



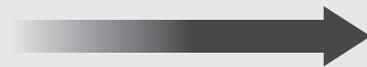
体の前を水平に横切るように内旋させながらチューブを引きます。戻すときはチューブの反発を感じながらゆっくり戻しましょう。

ワンポイント チューブは、比較的弾力の弱いものを使用します。大胸筋を使わないように注意しましょう。

② 肩のインナーマッスルを鍛える（棘下筋）



手の平を上に向け、チューブを握ります。両腕を脇につけ、肘を90度に曲げます。



脇を締めたまま、両腕を同時に外側に開きます。

ワンポイント 脇を締めて、肩甲骨を寄せるように意識してください。

③ 肩のインナーマッスルを鍛える（棘上筋）



チューブの一方の端を踏んで固定し、もう一方の端を反対側の手で持ちます。



姿勢を崩さないように、腕を真横に引き上げます。上げ過ぎないように注意しましょう。

ワンポイント チューブは比較的弾力の弱いものを使用します。小指を少し上に向けて行いましょう。

④ 肩甲骨周辺の筋肉を鍛える（菱形筋）



脚は、前後肩幅程度に広げて立ち、前側の足でチューブを踏みます。上体は前傾させ反対側でチューブを握ります。



姿勢を保ったまま、肩甲骨の動きを意識して肘を上方斜め45度程度にゆっくり引き上げます。

ワンポイント スタートは引き上げる手の小指を上に向けます。反対側の手は、膝に乗せ上体を安定させましょう。

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!

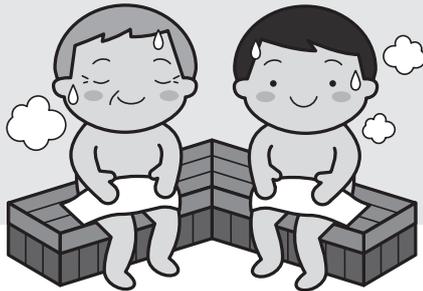
施設紹介 「スポーツサウナ」

当センターのプール棟入口には、「浴室・サウナ・休憩室」が完備されています。浴室は、マッサージ効果を高めるジェットバス噴射機能を有する温浴槽とサウナのほてりを取る水風呂を備えています。またサウナは、ストーブを挟み対面になっており、ゆったりと楽しめるスペースとなっております。是非ご利用ください。

利用料金(1回券) 一般……………430円
 児童及び生徒…220円

お得な料金プランが いっぱい!!

- 定期券(1ヶ月券、3ヶ月券)
 - 回数券(6回券)
 - セット券(プール、トレーニング、体育館)
- ※詳細はホームページをご覧ください。



県営施設の臨時休館

富山県

▶ステージ3への移行に伴い、人流の増加や感染リスクの高まりを防ぐため、8月18日(水)から当面の間、**県営文化施設・体育施設等を臨時休館**

◎予約済みの場合は、十分な感染防止対策を講じたうえで**利用可能**

9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。

【8/20現在】

■ 大アリーナ

- 3(金) 水橋高校体育大会
- 9(木) 富山県児童館連絡協議会
- 11(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業16期生
- 12(日) 富山県卓球協会全日本県予選(ジュニア)
- 17(金) 県中体連剣道専門部中学校新人大会剣道競技
- 18(土) 富山県体育協会地域スポーツ指導者研修会
- 19(日) 富山県卓球協会富山県団体卓球選手権大会
- 20(月) 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
- 23(木) 富山県バスケットボール協会U14育成センター練習会
- 25(土) 富山県卓球協会富山県ラージボール卓球選手権大会
- 26(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦

■ 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。



※ランニング走路が利用できない日、および時間

2(木)〈13:00～17:00〉 3(金)〈8:00～17:00〉 9(木)〈13:00～15:00〉 11(土)〈13:00～18:00〉 12(日)〈8:00～17:00〉
17(金)〈8:00～17:00〉 18(土)〈8:00～18:00〉 19(日)〈8:00～17:00〉 23(木)〈8:00～17:00〉 25(土)〈8:00～18:00〉 26(日)〈9:00～17:00〉

★《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(水)／8(水)／15(水)／22(水)／29(水) HHMI (13:00～15:00)
- 2(木)／9(木)／16(木)／23(木)／30(木) ピラティス (10:00～11:00)
- 2(木)／ 9(木)／16(木)／30(木) HHMI (19:00～21:00)
- 8(水)／10(金)／15(水)／24(金) ナニ・マカマエ・フラ (10:30～12:30)
- 6(月)／13(月) ハラウマウロア (13:30～15:30)
- 12(日) ビームライフ体験教室(13:00～16:00)

■ 50m 温水プール

- 3(金)～ 5(日) 富山県水泳連盟競泳国体強化
- 8(水)～10(金) 富山大学人間発達科学部水泳実習
- 11(土)／12(日) 富山県水泳連盟競泳学童強化
- 12(日)～17(金) 山梨学院大学水泳部合宿
- 15(水)～29(水) 中央大学水泳部合宿
- セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00～20:00〉

■ 測定室

- 11(土) マルチ駅伝



■ 飛込温水プール

- 11(土)／12(日) 富山県水泳連盟水球女子強化練習
- 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〉

■ 宿泊/スポーツサウナ

当面の間、閉鎖

■ トレーニング室/会議室/大研修室/中研修室/小研修室

当面の間、閉鎖(予約済みの団体のみ利用可能)

【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

※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問
い合わせてください。

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)

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)

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)

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)

新型コロナ
ウイルス感
染予防の為
今月は中止
いたします。