

スポーツパレス便り No. 414

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 開催中!!



当センターでは、①児童の運動能力開発及び向上 ②親子のふれあいの場の提供 ③親子の運動・スポーツ実践の継続を目的に年間通しての親子体験型セミナーを実施しています。活動内容は、たくさんのスポーツを親子で体験したり、クリスマスにはリースやケーキを作りを楽しめる時間を提供しています。

ビリヤード



ビームライフル



スポーツチャンバラ



跳び箱



水球



ケーキ作り



※令和4年度も開催を予定しております。申し込みについては3月下旬に当センターホームページや館内チラシで告知しますのでご確認ください。

速報

北京2022冬季オリンピック出場



やま した はる き
山下陽暉選手

城端中学校 → 南砺平高校 → 早稲田大学 → 自衛隊体育学校

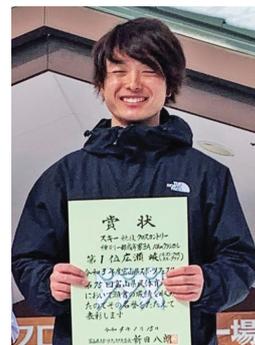
ひろ せ りょう
広瀬 峻選手

大沢野中学校 → 雄山高校 → 早稲田大学

2月に開催される「北京2022冬季オリンピック クロスカントリー競技」に高校入学から当センターでTOYAMAアスリートマルチサポート選手としてトレーニングや測定をしてきた山下陽暉選手と広瀬峻選手の出場が決定しました!! 山下選手は、1月に行われた全日本選手権で総合2位に入り、五輪派遣基準を突破したことで、広瀬選手は、同選手権クラシカルで優勝する等大きくポイントを獲得したことが出場の決め手となりました。北京の雪上を走り抜ける2人の選手に富山県から声援を送りましょう!!



高校時代の山下選手
(高校時代の指導者 井淵信雄先生より提供)



1月開催 県選手権優勝の広瀬選手
(イーストクロスス 小川氏より提供)

2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。

【1/20現在】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため予定が変更される場合があります。

■ 大アリーナ

2(水)/9(水)/16(水) 富山県シニアテニス連盟冬季強化練習会
3(木)/10(木)/24(木) 富山県卓球協会強化練習会
5(土)/6(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
11(金) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
12(土) 富山県ソフトテニス連盟ジュニア強化練習会
13(日) 富山県ビーチボール協会富山県ジュニア大会
26(土) 県ダブルス団体OP卓球大会
27(日) 富山県ビーチボール協会富山県シニア大会

■ 中アリーナ

2(水)/9(水)/16(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム
3(木)/10(木)/17(木)/24(木) 富山県バスケットボール協会育成センター
5(土)/6(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
11(金) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
12(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生
13(日) 富山県体育協会富山県スポーツ少年団表彰式・研修会
富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生
26(土) 県ラージボール団体卓球大会
27(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦

※ランニング走路が利用できない日、および時間

5(土)〈8:30~21:00〉 6(日)〈8:30~18:00〉 11(金)〈8:30~19:00〉 12(土)〈9:00~17:00〉
13(日)〈8:00~17:00〉 26(土)〈8:00~17:00〉 27(日)〈8:00~17:00〉



☆☆2月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

【大アリーナ】17(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

2(水)/16(水)/25(金) ナニ・マカエ・フラ 〈10:30~12:30〉
2(水)/9(水)/16(水)/23(水) HHMI 〈13:00~15:00〉
3(木)/10(木)/17(木)/24(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉
HHMI 〈19:00~21:00〉
10(木) ナニ・マカエ・フラ 〈11:00~13:00〉
20(日) ビームライフル体験会 〈13:00~16:00〉
27(日) 少林寺拳法連盟審判講習会 〈13:00~15:00〉

■ 50m温水プール

2(水)~18(金) イトマン東進
14(月)~23(水) 山梨学院大学水泳部合宿
上記の期間は一般開放時間が変更となります
セミナー水球ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 宿泊

14(月)~22(火) 山梨学院大学水泳部

■ 測定室

5(土)/6(日) 未来のアスリート
20(日) 北斗キッカーズ
26(土) マルチ駅伝
27(日) 八尾高校野球部



■ 飛込温水プール

6(日) ASジュニアシンクロカップ
12(土)/13(日) 富山県水泳連盟女子水球強化練習
19(土)/20(日) 飛込富山県室内オープン
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〉

■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでもご利用いただけます

■ 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

【2月の休館日・・・1(火)、8(火)、15(火)、22(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は

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) 2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) 2月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) 2月26日(土) 14:00~17:00

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)

3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。

【1/20現在】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため予定が変更される場合があります。

■ 大アリーナ

2(水)/9(水)/16(水)/23(水)/30(水) 富山県シニアテニス連盟冬季強化練習会
5(土) 富山県厚生部障害福祉課みんなでフライングディスク
6(日) 富山県ビーチボール協会富山県レディース大会
11(金) 富山県カローリング協会富山県チャンピオン大会
12(土) 富山県未来のアスリート発掘事業16期生
13(日) 北信越ママさんバレーボール連盟ことぶき親善大会
19(土)/20(日) 富山県バレーボール協会北信越小学生バレーボール大会
26(土)/27(日) (一財)富山県バスケットボール協会富山マスターズ大会

■ 中アリーナ

3(木)/10(木)/17(木)/24(木)/31(木) 富山県卓球協会強化練習会
5(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生
6(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦
12(土) 富山県ソフトテニス連盟ジュニア強化練習会
13(日) 北信越ママさんバレーボール連盟ことぶき親善大会
19(土)/20(日) 富山県バレーボール協会北信越小学生バレーボール大会
26(土)/27(日) 富山県体操協会バレスRG発表会

※ランニング走路が利用できない日、および時間

5(土)〈8:00~17:00〉 6(日)〈8:00~17:00〉 11(金)〈8:00~17:00〉 12(土)〈12:00~19:00〉 13(日)〈8:00~17:00〉
19(土)〈8:00~21:00〉 20(日)〈8:00~19:00〉 26(土)〈8:00~21:00〉 27(日)〈8:00~19:00〉

☆☆3月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

【大アリーナ】3(木)/10(木)/17(木)/24(木)/31(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

2(水)/11(金)/16(水)/25(金) ナニ・マカマエ・フラ 〈10:30~12:30〉
2(水)/9(水)/16(水)/23(水)/30(水) HHMI 〈13:00~15:00〉
3(木)/10(木)/17(木)/24(木)/31(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉
HHMI 〈19:00~21:00〉
20(日) ビームライフ体験会 〈13:00~16:00〉
26(土) 親子チャレンジ 〈19:00~21:00〉
27(日) 日本選手権AS予選会 〈8:00~17:00〉

■ 宿泊

11(金)/12(土) 富山県水泳連盟水球
23(水)/24(木) 早稲田実業学校高等部水泳部
23(水)~25(金) YT ASC

■ 測定室

5(土) マルチ駅伝
10(木) 中央農業高校野球部
19(土) 個人
23(水)~26(土) 未来のアスリート
28(月) 大門高校バドミントン部



■ 50m温水プール

11(金)~13(日) 県水連水球男子合宿
上記の期間は一般開放時間が変更となります
セミナー水球ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 飛込温水プール

12(土)・13(日) 富山県水泳連盟女子水球強化練習
23(水)~26(土) YT ASC合宿
27(日) 第98回日本選手権AS競技予選会
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〉



■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでもご利用いただけます

■ 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

【3月の休館日・・・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は

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) 3月12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) 3月5日(土)/19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) 3月5日(土)/19日(土) 14:00~17:00

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)

チューブトレーニング特集

第10回 アキレス腱炎の予防とリハビリ

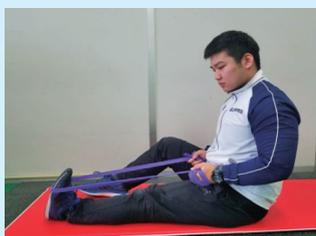
ふくらはぎ中心の筋トレでアキレス腱の断裂や炎症を防ごう!!

腱は、筋の2倍の強さがあると言われています。しかし、いくら強靱なアキレス腱とはいえ、走ったり跳んだりするときに全体重を支えるだけでなく衝撃にも耐えるため、大変な負荷がかかって思わぬタイミングで断裂してしまいます。

アキレス腱が炎症を起こしたら、患部に負担がかかる運動あるいはスポーツは中断しましょう。

炎症がある程度改善してきたら、周辺の筋を強化していくことが必要です。このとき症状に合わせて自在に強度が設定できるチューブトレーニングが有効です。特にふくらはぎを中心に筋力トレーニングを行い、たえずコンディショニングに心掛けましょう。

① ふくらはぎを鍛える（膝伸ばし）



チューブを足先にかけて、両端を両手で持ちます。つま先は手前に引いておきます。



チューブを押し伸ばすようにつま先を前に倒します。

ワンポイント 腓腹筋は膝関節にまたがる筋なので、膝を伸ばして行うとより強化されます。

② ふくらはぎを鍛える（膝曲げ）



片膝を立てて、座り足先にチューブをかけます。つま先は手前に引いておきます。



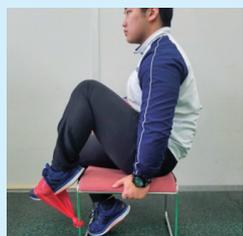
つま先でチューブを押し伸ばすように前に倒します。

ワンポイント 膝を曲げて行うと、腓腹筋よりも下方のヒラメ筋がより効果的に強化されます。

※①と②の運動時にチューブが足先からずれたり、抜けたりすることがあります。ずれにくいバンドを使用するのもお勧めです!!



③ むこうずねを鍛える（つま先上げ）



椅子に腰を掛け、端から足首の先だけを出します。つま先を伸ばした状態にチューブまたはバンドをかけ、両端を椅子に結びつけます。



負荷（チューブまたはバンドの張力）に逆らうように、つま先を上げます。

ワンポイント ふくらはぎの反対側にあるむこうずねを鍛えることで筋力のバランスがとれて運動動作がスムーズになります。



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!