



# スポーツパレス便り

No.  
416

令和4年度

## 富山県スポーツフェスタ

### ＼オープニングデー開催！



同時  
開催

第31回 富山県民スポーツ・レクリエーション祭体験部門  
第34回 富山県民歩こう運動推進大会

日時

令和4年5月7日(土)10時～15時

内容

10:00～10:10

オープニング(県スポーツフェスタの開会宣言 他)

場所 空港スポーツ緑地陸上競技場

10:30～11:30

ウォーキングイベント(約5km)(県民歩こう運動推進大会)

場所 空港スポーツ緑地コース

10:30～15:00

スポーツ体験イベント

場所 空港スポーツ緑地陸上競技場・総合体育センター大アリーナ・中アリーナ 他

10:30～12:30

県内スポーツチームによる体験ブース

場所 空港スポーツ緑地陸上競技場



(写真は昨年開催の様子)

※後日抽選

★体験部門のスタンプを集めて景品をゲット!

★さらに、県内スポーツチームのグッズが当たるダブルチャンスもあるよ!

詳しくは、富山県HPまたは富山県スポーツフェスタ実行委員会事務局(県スポーツ振興課内)  
TEL076-444-3461 までお問い合わせください。

### 館内施設ステージ1に伴い、利用人数緩和!!

新型コロナウイルス対策の県独自の警戒レベルが4月1日に最も低い「ステージ1」になり、各施設の利用人数が緩和されました。(定員の4分の3程度の利用人数となりました。)



- 会議室60名以内 → 90名以内
- 大研修室35名以内 → 52名以内
- 中研修室20名以内 → 30名
- 小研修室15名以内 → 22名以内
- 宿泊室 和室16名以内 → 24名以内
- 中研修室13名以内 → 20名以内

第一トレーニング室は、変更なく30人までの制限となります。

# ダイナミックストレッチ特集

ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

## 第1回 肩周辺 Part.1

### ① 腱板エクササイズ A

**ねらい** 肩部周辺の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節／内旋・外旋  
腕を上下して肩の可動域を広げます。投げる動作などに有効なストレッチです。



### ② 腱板エクササイズ B

**ねらい** 肩部周辺の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節／内旋・外旋  
腕を回旋して肩の可動域を広げます。投げる動作などに有効なストレッチです。



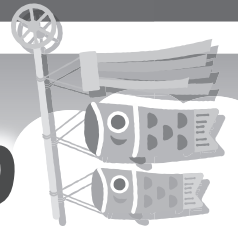
### ③ ウィンドミル

**ねらい** 肩部周辺の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節／屈曲・伸展  
両腕を前後反対に回旋します。肩の可動域を広げるストレッチです。

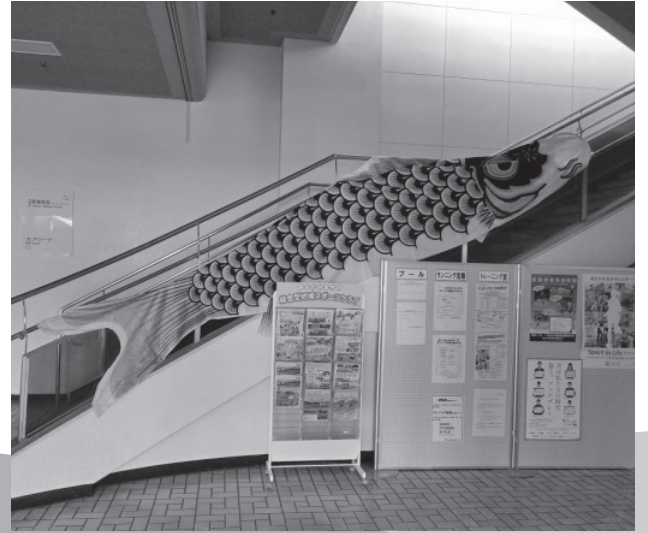




# 元気っ子★TOYAMA応援こいのぼり



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。



## 職員紹介

令和3年4月から期限付きで「ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）」に出向していました中山指導員が、1年間の勤務を終え、当センターに戻ってきました。

HPSC での中山指導員は最先端の体力測定を研修し、日本を代表する選手のサポートにも従事しました。

今後は、その知識を富山県の選手や日本代表選手の競技力向上に活かしていくことになります。

（証明書を受け取る中山指導員）



## ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）とは

スポーツ科学・医学・情報など最先端な研究のもと、充実した最新施設、器具、機材を活用し、各分野の専門家集団が連携しあって、我が国の国際競技力向上のための支援に取り組む組織です。

# 5月 利用予定表

【4/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
1 (日)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校バレーボール強化練習会	9:00~17:00
	中アリーナ	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	
2 (月)	大アリーナ	北信越大学バスケットボール連盟第54回笹本杯争奪北信越大学バスケットボール春季リーグ戦(準備日)	15:00~21:00
	中アリーナ		
3 (火祝)	大アリーナ	北信越大学バスケットボール連盟第54回笹本杯争奪北信越大学バスケットボール春季リーグ戦	8:00~19:00
	中アリーナ		
4 (水祝)	大アリーナ	北信越大学バスケットボール連盟第54回笹本杯争奪北信越大学バスケットボール春季リーグ戦	7:00~19:00
	中アリーナ		
5 (木祝)	大アリーナ	北信越大学バスケットボール連盟第54回笹本杯争奪北信越大学バスケットボール春季リーグ戦	7:00~18:00
	中アリーナ		
6 (金)	大アリーナ	富山県スポーツ振興課富山県スポーツフェスタオープニングデー準備日	17:00~21:00
7 (土)	大アリーナ	富山県スポーツフェスタオープニングデー	8:00~15:00
	中アリーナ		
8 (日)	大アリーナ	富山県卓球協会中部日本県予選(ジュニア)	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県卓球協会県ダブルス卓球大会(ラージ)	
14 (土)	大アリーナ	富山県卓球協会中部日本県予選(一般)	8:00~21:00
	大アリーナ	北信越学生剣道連盟大会準備日	
	中アリーナ	富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生第6回プログラム	
15 (日)	大アリーナ	北信越学生剣道連盟北信越学生剣道選手権大会	7:00~18:00
16 (月)	大アリーナ	富山高等専門学校1年生交流研修大会	9:00~17:00
	中アリーナ		
21 (土)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技会	9:00~21:00
22 (日)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技会	9:00~17:00
	飛込プール	第18回富山市民体育大会第11回富山県ルーティン大会県体1部フィギア	
28 (土)	大アリーナ	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技	9:00~17:00
29 (日)	中アリーナ		

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際はご確認ください。※50mプールの一般開放時間はホームページをご覧ください。

休館日…10(火) / 17(火) / 24(火) / 31(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

- 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 5月7日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 5月14日(土)・21日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 5月14日(土)・21日(土) 14:00~16:00

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。

問い合わせ、申し込みは、富山県総合体育センター 076-429-5455(代)まで

スポーツパレス便り No.416 令和4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

✉palace@sportsnet.pref.toyama.jp ④http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html

MAKE  
TOYAMA  
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

