



# スポーツパレス便り

No.  
417

## 富山県スポーツフェスタ 開幕!!

5月7日に富山県空港スポーツ緑地陸上競技場と当センターでは、「スポーツフェスタオープニングデー」が開催されました。

晴天のスポーツ日和となったこの日に参加者は、ウォーキングをはじめ様々なスポーツ体験に汗を流しました。



### ■富山県スポーツフェスタ

子どもから高齢者、トップアスリートからスポーツ・レクリエーション愛好家までの幅広いスポーツ志向に対応した総合的なスポーツ大会

#### チャンピオン部門

県代表を決定する大会

#### 交流部門

交流大会及び健康体力づくり等

#### 地域対抗部門

地域代表による郡市対抗戦

#### 体験部門

体験教室及びイベント等

## 県内外のチームが強化合宿

当センターは、体育館や温水プールの他に宿泊施設が併設されており、全国各地から強化合宿に利用されるチームが多数あります。

### ■競泳チーム「東京ドーム」

五輪選手の今井選手、長谷川選手をはじめ、世界選手権やユニバーシアードに出場する選手が多数在籍



© 富山県体育協会

#### ○富山合宿の魅力

プールと宿泊施設、トレーニングルームが一体となっている施設は日本中探してもない。しかも公共施設で安価は非常にメリット。交通の便利さもあり、都内で行うより集中でき、環境がいい。

#### ○プールの良さ

練習で50mプールが利用でき、大会と同じ水深や水温も競技用に設定されているので素晴らしいプールだと感じる。

#### ○選手の声

「環境がよく、集中して練習ができる」「水温、水質が非常によく、泳ぎやすい」  
「ご飯がおいしく、立山連峰や空気がきれいなのでリラックスでき最高！」

※宿泊合宿の詳細や申し込みにつきましては、当センターホームページでご確認ください。

# 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2回 肩周辺 Part.2

### 1 ショルダーウォールスライド

**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、肩甲骨／挙上・下制・上方回旋・下方回旋  
座った状態で肩を上下し、肩回りの可動域を広げるストレッチ



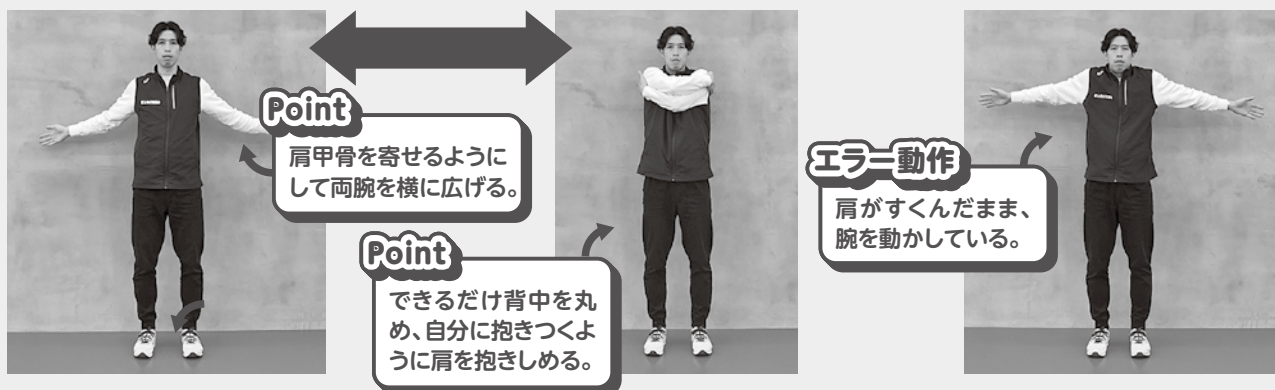
### 2 ショルダーウォールタッチ

**ねらい** 肩甲骨周辺・背部周辺を伸ばす **意識する動作** 肩関節／屈曲・伸展  
座った状態で腕を上下に動かし、背中の可動域を広げるストレッチ



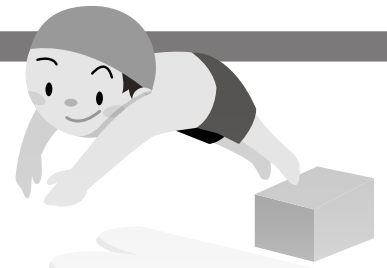
### 3 アームハグ

**ねらい** 肩部周辺の可動域を広げる 肩関節の水平方向の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節／水平内転・水平外転



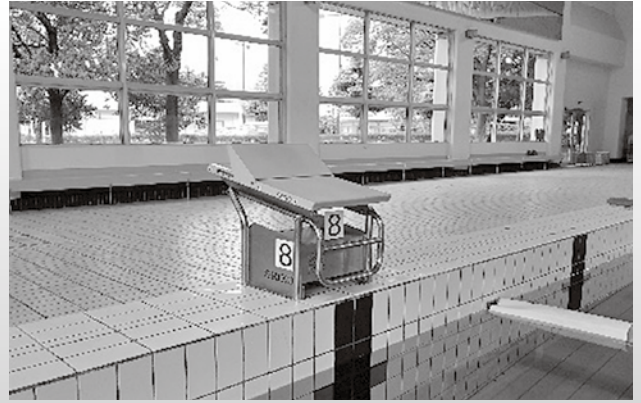


# 飛び込み台設置します!



当センター温水プールは、飛び込み台を常時設置しておりませんが、「飛込の練習がしたい」、「大会があるので設置してほしい」などの要望があればその都度設置します。設置希望があれば職員にお申し出ください。

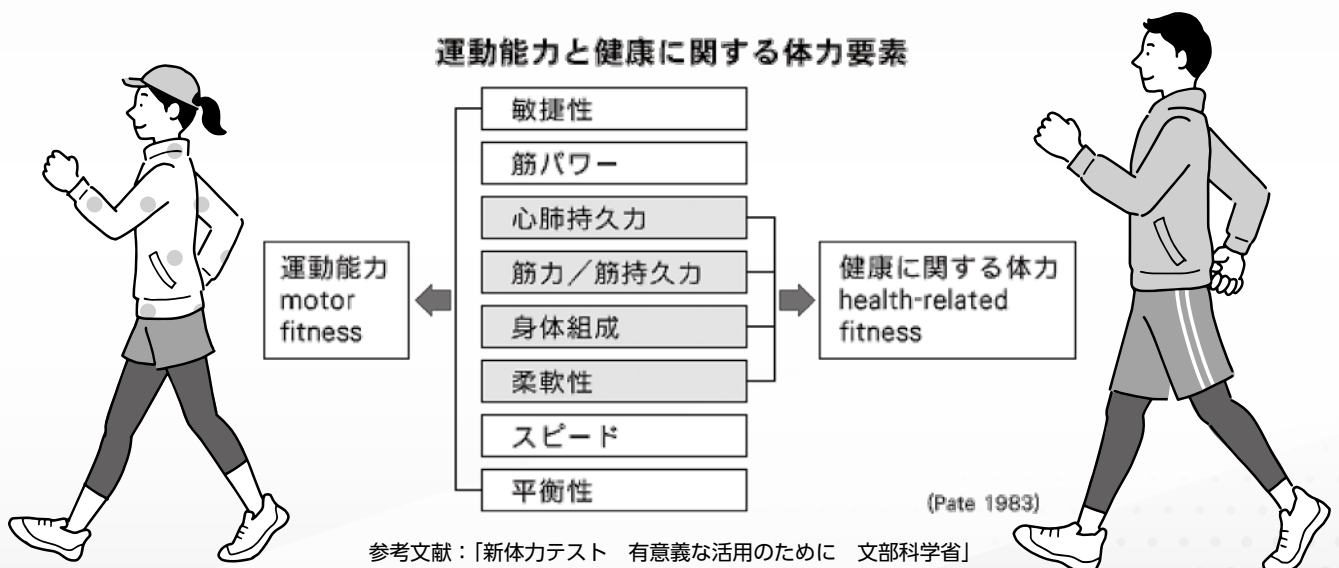
※台は非常に重く、精密機器だということから職員2人で設置します。



## 体力測定を活用しよう ～はじめに～

今回から体力測定の重要性について紹介していきたいと思います。そこで得られる測定データは、自分自身の健康・体力を把握することができ、それぞれのライフステージを通して体力の向上や健康の維持増進に取り組むための貴重な基礎資料となります。

富山県総合体育センターで提供している一般体力測定は、運動能力を構成する要素のうち、「敏捷性」「筋パワー(瞬発力)」「心肺持久力」「筋力・筋持久力」「身体組成」「柔軟性」「平衡性」の7つを測定し評価します。そのうち、「筋力・筋持久力」「心肺持久力」「柔軟性」「身体組成」は健康に関連する体力とされています。



次回から、一般体力測定で実施されている基礎項目について紹介をしていきます。各測定項目は何を目的として実施しているのか、理解を深めていきましょう。

# 6月 利用予定表

【5/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
4 (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
5 (日)	中アリーナ		
6 (月)	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卓球競技	8:00~18:00
11 (土)	大アリーナ	JGAトランポリン バッジテスト	14:00~18:00
	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7回プログラム	
12 (日)	大アリーナ	富山県卓球協会 国体候補選手一次選考会 (少年)	8:00~15:00
	中アリーナ	シャンデール 第18回ピンポン大会	
12 (日)	プール	水球女子日本代表合宿	/
17 (金)			
17 (金)	大アリーナ	北信越高等学校体育連盟 北信越高等学校体育大会卓球競技	8:00~21:00
19 (日)	中アリーナ		19日大アリーナ 8:00~19:00
19 (日)	プール	(一社) 富山県水泳連盟 第18回日本海マスターズ水泳大会富山 兼第75回富山県民体育大会 水泳競技 (一般の部)	/
23 (木)	大アリーナ	富山県教育委員会保健体育課 中・高等学校体育実技指導者講習会	12:00~17:00
	中アリーナ		
24 (金)	大アリーナ	富山県体育協会 第32回富山県スポーツ少年団競技別総合交流会 前日準備	13:00~21:00
25 (土)	大アリーナ	富山県体育協会 第32回富山県スポーツ少年団競技別総合交流会バドミントン競技	7:00~18:00
	中アリーナ	ひかり保育園運動会	/

※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…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) 6月4日(土)14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 6月11日(土)・18日(土)・25日(土)14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 6月11日(土)・18日(土)・25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.417 令和4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

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



MAKE  
TOYAMA  
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US