



スポーツパレス便り

No. 418

富山きときと空港を利用で

お得に

飛行機に搭乗または、
空港内テナントで
お食事・お買い物

(写真提供：富山空港ターミナルビル株式会社)



3コーナーのご利用料金が **半額** になります!

ビリヤード

光線銃

卓球



1台につき30分
310円 → **150円**



一般30分
200円 → **100円**
児童生徒30分
100円 → **50円**



1台につき30分
100円 → **50円**

割引を受ける場合に必要なもの ★スポーツラウンジ受付で提示してください

- 飛行機に搭乗した（する）ことがわかる搭乗券、web予約画面
- 富山きときと空港ターミナルビルのお店のレシートなど（500円以上税込）

※半額対象は、空港利用日のみに限ります。

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（木）～ 8月31日（水）

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



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3回 肩周辺 Part.3

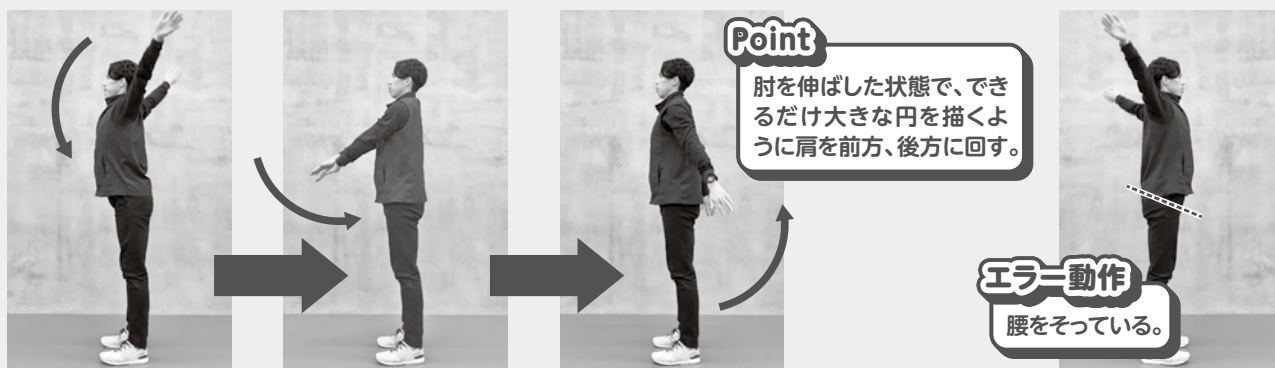
- 1 肩甲骨エクササイズA** | **ねらい** 肩甲骨周辺・胸部周辺を伸ばす **意識する動作** 肩甲骨/内転・外転
肩甲骨周りを動かし、可動域を高めるストレッチ



- 2 肩甲骨エクササイズB** | **ねらい** 肩甲骨周辺・胸部周辺を伸ばす **意識する動作** 肩甲骨/上方回旋・下方回旋
肩甲骨周りを動かし、可動域を高めるストレッチ



- 3 アームサークル** | **ねらい** 肩甲骨周辺・胸部周辺を伸ばす **意識する動作** 肩関節/屈曲・伸展 肩甲骨/挙上・下制・上方回旋・下方回旋
肩甲骨周りを動かし、可動域を高めるストレッチ



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(木)～8月7日(日) **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。

七夕がたくさんの短冊で彩られ、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

体力測定を活用しよう ～身体組成～

身体組成とは…身体がどのような組織によって構成されているかを表したもので、評価指標に使用されるのは、除脂肪体重と体脂肪率です。

除脂肪体重(kg)：体重から脂肪を除いた重さ（骨、内臓、筋肉など）

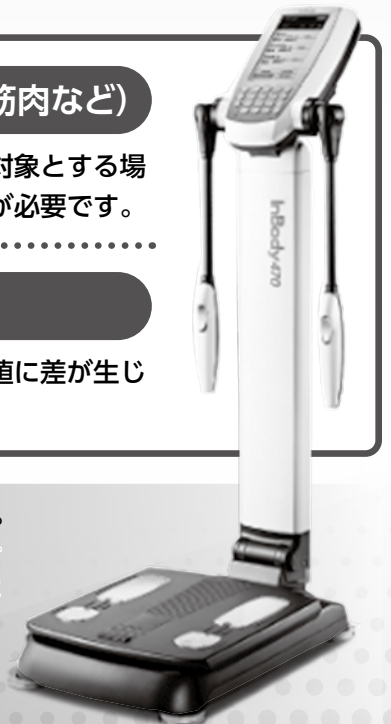
→除脂肪体重の変化は、筋肉量の変化として評価できます。しかし子どもを対象とする場合は、成長とともに骨や内臓が大きく変化するので、測定値の解釈に注意が必要です。

体脂肪率(%)：体重に対する脂肪量の割合

→体脂肪率の測定値は、測定機器によって手法や推定式が異なるので、測定値に差が生じる可能性があります。異なる機器の測定値の比較には注意が必要です。

● 富山県総合体育センターでは、生体電気インピーダンス法で測定します。

生体電気インピーダンス法は、微弱な電流を体内に流し、その際の電気の流れやすさから体組成を推定します。脂肪組織はほとんど電気を流さないのですが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすい特徴があります。インピーダンス法は、簡便に身体組成を測定できるメリットがある一方、身体の体水分や体温などの影響を受けやすいデメリットがあります。継続的に測定を計画する際には、同じ時間帯で測定を実施する等の工夫が大切になります。



7月 利用予定表

【6/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
1 (金) 4 (月)	50mプール 飛込プール	北信越国民体育大会 (AS競技) ※4(月)は飛込プールのみ	
2 (土)	大アリーナ	富山県体育協会未来のアスリート発掘事業17期生第8回プログラム	14:00~18:00
3 (日)	大アリーナ	富山県少林寺拳法連盟少林寺拳法富山大会	8:00~13:00
9 (土)	大アリーナ	ささくら保育園運動会	8:00~13:00
	中アリーナ	富山県卓球協会国体候補選手二次選考会 (少年)	
10 (日)	大アリーナ	富山県中学校体育連盟第60回富山県中学校総合選手権大会体操競技	8:00~17:00
15 (金)	大アリーナ	富山県カローリング協会第11回富山新聞社杯カローリング大会	8:00~17:00
16 (土) 17 (日)	中アリーナ 50mプール 飛込プール	富山県水泳連盟第59回富山県中学校総合選手権大会 (競泳)	
	大アリーナ	富山県ビーチボール協会富山県民体育大会	8:00~17:00
18 (日)	大アリーナ	富山県体操協会トランポリン委員会第12回年齢別トランポリン競技選手権大会	
22 (金) 24 (日)	50mプール 飛込プール	北信越高等学校体育連盟北信越高等学校選手権 (水球競技)	
23 (土)	大アリーナ 中アリーナ	富山県中学校体育連盟富山県民体育大会バスケットボール競技 (2部中学生の部)	8:00~18:00
	大アリーナ	富山県卓球協会富山県民体育大会卓球競技 (2部・3部)	8:00~17:00
27 (水)	大アリーナ	富山県中学校体育連盟卓球専門部北信越大会富山県代表選手強化練習会	8:00~17:00
28 (木)	大アリーナ	富山県総合教育センター初任者研修会・新規採用教員研修会 (共通)「生徒指導」	9:00~12:00
29 (金)	大アリーナ	第47回日本ハンドボールリーグ (準備)	13:00~21:00
30 (土)	大アリーナ	第47回日本ハンドボールリーグ	8:00~18:00
31 (日)	大アリーナ	(一財) 富山県バスケットボール協会富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦	9:00~17:00

※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…5(火) / 12(火) / 19(火) / 26(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

※夏季営業時間は → 平日 7/21 ~ 8/31 10:00 ~ 20:00

- 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 7月2日(土) 14:00 ~ 16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 予定なし
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 予定なし

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.418 令和4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

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



MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US