



スポーツパレス便り

No. 419

夏休みも富山県総合体育センターへGO!!

～お得な割引利用券があるよ～

当センターでスポーツを楽しんで暑さを吹き飛ばしましょう！
アリーナでは、バドミントン、フレッシュテニス、ビーチボールなどたくさんのスポーツが楽しめます。また、中アリーナにはバスケットボールゴールが常設されていますのでいつでも練習が可能です。
スポーツ後には、スポーツサウナで汗を流してリフレッシュしましょう！



施設セット割引券

- アリーナ・スポーツサウナ ➡ 一般 **560円** / 児童及び生徒 **280円**
- プール・スポーツサウナ ➡ 一般 **770円** / 児童及び生徒 **390円**
- トレーニング・スポーツサウナ ➡ 一般 **660円** / 児童及び生徒 **330円**
- トレーニング・プール ➡ 一般 **750円** / 児童及び生徒 **370円**

親子割引券

一般1名と
児童生徒1名

- 大・中アリーナ ➡ **340円**
- プー ル ➡ **680円**
- トレーニング ➡ **540円**



※当センターの空き状況や利用上の注意点、詳しい料金表等は、ホームページでご確認ください。ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

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4回 胸 椎

1 チェストオープナー

ねらい 胸椎の動きを高める **意識する動作** 胸椎／回旋
四つん這いで肘を開き、胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

四つん這いの姿勢になり、視線を床に向ける。片手を頭の後ろにあて、両肘が近づくようにセットする。



Point

胸を開くように、肘を頭上に持ち上げる。目で肘を追いながら動作する。骨盤が傾かないように注意する。

2 ライニング・チェストオープナー

ねらい 胸椎の動きを高める **意識する動作** 胸椎／回旋
仰向けになって腕を開き、胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

仰向けに寝て、片足は伸ばし、片足は90度に曲げ足を交差させる。腕を肩の高さまで伸ばし、手のひらを合わせてセットする。

Point

肘を伸ばしたまま、上側の腕を半円を描くように大きく開き、反対側の床につける。動作中は目で指先を追う。



Point

反対側の肩が床から浮かないように注意する。



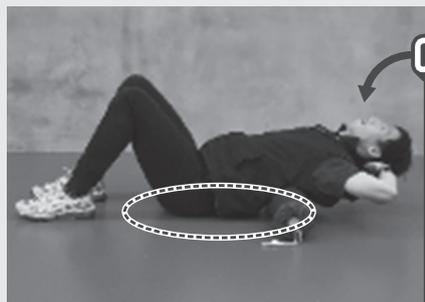
3 ソラシックス エクステンション with ストレッチポール

ねらい 胸椎の動きを高める **意識する動作** 胸椎／屈曲・伸展
仰向けになって腕を開き、胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

体育座りの姿勢で両足を開き、肩甲骨下部あたりにストレッチポールを置く。両手を頭の後ろで組む。

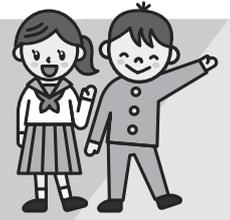


Point

ストレッチポールに体を預け、胸を大きく開くように両肘を開き、背中を丸めるように両肘を近づける。動作中は、お尻を床から浮かせない。また、腰がそらないように注意する。



富山市内中学生 「14歳の挑戦」で職業体験



7月4日～8日（5日火曜日は除く）の4日間、大沢野中学校（2名）、上滝中学校（3名）、興南中学校（2名）の生徒が当センターにおいて職業体験実習を行いました。日常の管理業務をはじめ、七夕の設置や体力測定体験など一生懸命取り組んでくれました。お疲れ様でした！

中学生 の声

- 運動が好きでセンターに興味があったので希望した。
- 将来は、運動に関わる仕事がしたいと思っている。
- プールのロープ張りや清掃など大変だったけど一生懸命取り組めた。
- 元気良く挨拶することを心掛けて、自分なりに出来たと思う。



体力測定を活用しよう ～筋力～

運動は筋肉が力を発揮することで発現するので、筋力は重要な体力要素のひとつです。

最大筋力

①筋肉の太さ ②筋肉を活動させるための神経の興奮

①筋肉が萎縮して細くなる。 ②筋肉が太くてもそれを活動させることができない
大きな力を発揮することができない。

→ 特に②に関しては、意欲や動機づけ、力を出すことに集中できる能力が必要

当センターでは、握力と背筋力で筋力を測定

握力…前腕の筋力を測定

握力は上肢のパワーと直結しており、高齢者においては、ほかの身体部位の筋力や身体活動量などの関係性が認められており、健康度の指標としても用いられています。

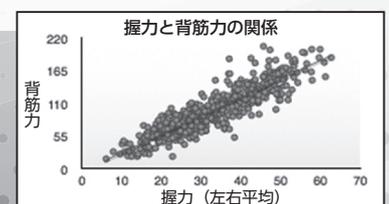
背筋力…体幹と股関節筋群の筋力を測定

背筋力は上半身の直立姿勢を保持するときに必要な筋肉で、日常やスポーツ動作において、この姿勢保持がうまくできないと、腰痛の原因になります。

● 握力と背筋力の関係

最大筋力に関わる神経系は、筋活動の部位が変わっても共通で、身体全体の筋力は互いに関連しています。

握力と背筋力には直接の関係性はないですが、握力が強い人は、背筋力も比例して強い傾向があります。



8月 利用予定表

【7/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用不可
5 (金)	大アリーナ	富山県人事委員会任用課 警察官採用試験	8:00~18:00
6 (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9回プログラム	14:00~18:00
	中アリーナ	富山県卓球協会 全日本ラージボール県予選	
7 (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
	中アリーナ	富山県フェンシング協会 富山県小学生合同練習会	
11 (木)	大アリーナ	富山県中学校体育連盟卓球専門部 全日本選手権カデットの部富山県予選	8:00~19:00
	中アリーナ		
13 (土) 14 (日)	中アリーナ	富山県バレーボール協会 日本スポーツ協会指導者資格講習会 (コーチI)	
19 (金)	中アリーナ	富山地区高体連バレーボール専門部富山地区夏季リーグ戦	
20 (土)	大アリーナ	富山県体操協会 トランポリン委員会第1回強化練習会	
	中アリーナ	富山県卓球協会 名古屋OP県予選 (ホープス・カブの部)	
21 (日)	中アリーナ	(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	
24 (水)	中アリーナ	富山県中学校体育連盟 中学校新体操競技強化練習会	
26 (金)	大アリーナ	富山県教育委員会保健体育課 小学校体育実技指導者講習会	12:00~17:00
	中アリーナ		
27 (土)	大アリーナ	富山県中学校体育連盟剣道専門部 中学校夏季練成会	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県高体連卓球専門部 秋季大会富山地区予選会	
28 (日)	中アリーナ	(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	
31 (水)	大アリーナ	北信越学生卓球連盟夏季北信越学生卓球選手権大会 兼第88回全日本大学総合卓球選手権大会北信越地区予選	8:00~21:00

※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…2(火) / 9(火) / 16(火) / 23(火) / 30(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) 8月6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.419 令和4年7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