

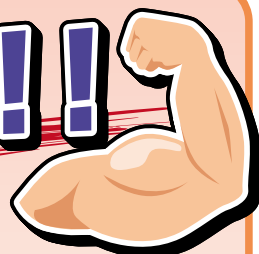


スポーツパレス便り

No. 425

第2トレーニング室
を活用して、

競技力アップ!!!



当センターには、アスリート専用の第2トレーニング室があります。
本トレーニング室は一団体での占有利用になり、レベルの高いトレーニングが行えます。
各競技団体や学校部活動、地域のクラブチームなどの団体で、是非活用していただき競技力アップにつなげてください!!



利用料金表

区 分		(金額)
利用時間		3時間
個人	一般	450円
	児童・生徒	230円
団体 (30人以上)	一般	360円
	児童・生徒	180円

利用条件

- 1 予約制 (最大利用人数40人程度)
- 2 トレーニング指導ができる有資格者、指導者が必ず付き添うこと
- 3 原則、中学生以上のアスリートで自主トレーニングは認めない

対 象

- 1 TOYAMAアスリートマルチサポート選手
- 2 各競技団体強化指定チーム・選手
- 3 プロ、実業団、中・高等学校運動部活動
- 4 競技力向上を目指すクラブチーム
- 5 県外アスリートについても、対象2～4に準じていれば利用可能

※その他、予約や詳細はセンターまでお問い合わせください。

《臨時休館のお知らせ》

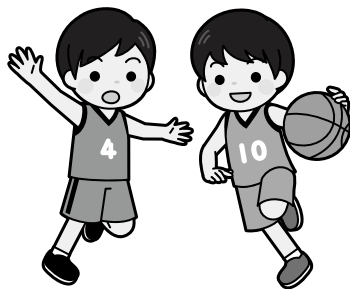
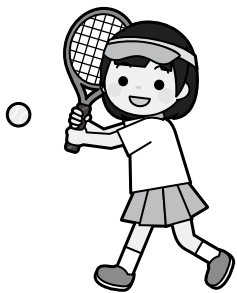
令和5年3月8日(水)～9日(木) 2日間

当センター給水用高置水槽の更新工事のため、上記期間は臨時休館となります。

2月 利用予定表

【1/20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	富山県テニス協会 富山県室内オープンテニス選手権大会	8:00~21:00
	中アリーナ		
5 (日)	大アリーナ	富山県テニス協会 富山県室内オープンテニス選手権大会	8:00~18:00
	中アリーナ		
	50mプール	富山県水泳連盟 グランドチャンピオンスイムミート2023	
	飛込プール		
11 (土)	50mプール	富山県水泳連盟 (AS) 第12回ジュニアシンクロカップ	14:00~18:00
	大アリーナ	富山県体育協会 未来のアスリート発掘事業18期生第3回プログラム	
12 (日)	大アリーナ	富山県テニス協会 富山県ジュニア室内テニス選手権大会	8:00~19:00
	中アリーナ		
18 (土) 19 (日)	飛込プール	富山県水泳連盟 (飛込) 富山オープン	
19 (日)	大アリーナ	富山県ビーチボール協会 シニア大会	8:00~17:00
25 (土)	大アリーナ	富山県卓球協会 県ダブルス団体OP卓球大会 県ラージボール団体卓球大会	8:00~17:00
	中アリーナ		
26 (日)	大アリーナ	富山県ビーチボール協会 ジュニア大会	8:00~17:00



※50mプールでの大会時は、一般開放時間が変更になります。

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問い合わせてください

- 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 2月4日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 2月25日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 2月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

**MAKE
TOYAMA
STYLE**

BEYOND CORONA, WITH US

3月 利用予定表

【1/20現在】

日/曜日	施設名	大会・行事	ランニング走路利用可
4 (土)	大アリーナ	富山県中体連剣道専門部 中学強化稽古会	8:00~17:00
	中アリーナ	富山県体育協会 未来のアスリート発掘事業18期生第4回プログラム	
5 (日)	大アリーナ	富山県厚生部障害福祉課 みんなでフライングディスク	8:00~17:00
	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	
11 (土)	大アリーナ	富山県体操協会 トランポリン委員JGAトランポリンバッジテスト	8:00~18:00
	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16回プログラム	
12 (日)	大アリーナ	富山県ビーチボール協会 レディース大会	8:00~17:00
	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	
18 (土)	大アリーナ	富山県バレーボール協会	8:00~21:00
	中アリーナ	北信越小学生バレーボール富山交流会	
19 (日)	大アリーナ	富山県バレーボール協会	8:00~19:00
	中アリーナ	北信越小学生バレーボール富山交流会	
25 (土)	大アリーナ	富山県体操協会 パレスRG発表会	9:00~21:00
	中アリーナ	富山県高体連バスケットボール専門部 バスケットボール春季交歓会	
26 (日)	大アリーナ	富山県体操協会 パレスRG発表会	8:00~18:00
	中アリーナ	富山県高体連バスケットボール専門部 バスケットボール春季交歓会	
	飛込プール	富山県水泳連盟AS 日本選手権北信越ブロック予選会	
27 (月)	大アリーナ	富山県高体連バスケットボール専門部 バスケットボール春季交歓会	8:00~17:00
	中アリーナ		

※50mプールでの大会時は、一般開放時間が変更になります。

休館日…7(火)/14(火)/28(火)

◆富山県総合体育センターの営業時間◆		※温水プールおよびスポーツサウナ	
平日/土曜	9:00~21:00	平日	14:00~20:00
日曜/祝日	9:00~19:00	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問い合わせてください

- 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 3月11日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 3月4日・25日(土) 14:00~16:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 3月4日・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

MAKE TOYAMA STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

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9回 股関節 Part3

1 サイドランジ withツイスト

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲、胸椎／回旋

横に踏み出し、腰を落として、上体を捻り、股関節と胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、両腕を伸ばして手を合わせる。

側方に1歩踏み込み、股関節と膝を曲げる。このとき、膝がつま先よりも前に出ないように注意する。

腰、背中が丸くならないように、踏み込んだ側の腕を大きく弧を描くようにして頭上に上げる。このとき、膝が内側に入る、または足裏が床から離れないように注意する。

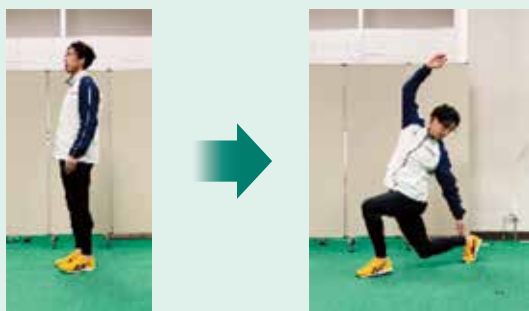
腕を下ろし、直立の姿勢に戻り、反対側も行う。

2 リバースランジ withツイスト

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲・伸展、胸椎／側屈

後ろに踏み出して身体をひねり、股関節と胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、背筋を伸ばし、胸を張る。

片足を後ろに大きく1歩下げ、バランスをとりながらゆっくり下がる。このとき、前足の膝がつま先よりも前に出ない、後ろ足の膝は床に着かないように注意する。

踏み出した足の反対側の手(右足が後ろなら左手)でかかとを触るように、上半身をひねりながら側方に倒す。

コントロールしながら動作を行い、直立姿勢に戻ったら、反対側も行う。

3 ピックアップ

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲

前傾し片脚ずつつま先に触れながら進み、股関節とヒザの動きを高める動き



Point

腰幅に足を開く。

背筋を伸ばし、胸張った状態で1歩踏み出す。片足立ちになり、膝を若干曲げつつ、股関節から上半身を前傾させる。

浮かせている足は、上半身の傾きと同時に、後ろに伸ばす。

動作中は、腰・背中が丸くならないように注意し、左右交互に動作を繰り返す。

