



スポーツパレス便り

No. 429

50m温水プール及びスポーツサウナ 夏季開館時間のお知らせ

期間 7月21日(金)～8月31日(木)

時間 平日(火曜休館日)／土曜日 10:00～20:00
日曜日／祝日 10:00～18:30

以下の注意事項を守って、楽しく安全にプールをご利用ください。



水深1.60m～1.95m、
水温27～29℃のプ
ールです。



遊具の持ち込みはで
きません。



必ず水着・水泳帽を着
用して下さい。



撮影をご希望の方は、受
付でお申し出ください。



小学生のご利用は、50mを泳ぐ
ことができ、18歳以上(高校生
不可)の方の同伴が必要です。
幼児のご利用はできません。



レーン内では、右側通行で泳い
てください。レーン内の追い越
しは、十分に注意してください。



プール及びサウナをご利用
の際、病気・酒気帯びの方
の入場は固くお断りします。

※この他ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

みんなでスポーツを応援しよう!七夕に願いを込めて..

当センターでは、「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ことのできるコーナーもあります。七夕がたくさん短冊で彩られ、皆さんの願いが天高くまで届きますように願っています。

設置期間 7月5日～8月7日(月)

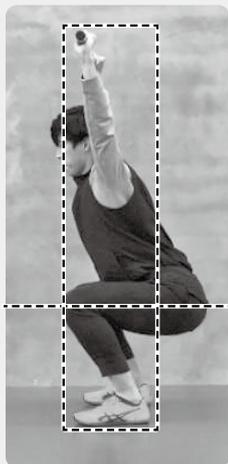
設置場所 正面出入口、北側駐車場出入口、スポーツラウンジコーナー



姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢と動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第3回 オーバーヘッドスクワット



スティックが
足部の真上に
収まっている

背筋を伸ばしたま
ま、膝と股関節を
結んだ線が、床に
対して平行

実施方法

- 両足は腰幅程度に開き、つま先を正面に向ける。
- スティックを肩幅より広く持ち、頭上にまっすぐ伸ばす。
- 視線は正面を向いたままスティックを頭上で維持し、できるだけ深くしゃがむ。

確認方法

- 横から見て、スティックが足部の真上に収まっているか。
- 膝と股関節を結んだ線が、床に対して平行になるまでしゃがめるか。そのとき、腰が反ったり丸くなったりしていないか。

問題となる姿勢例

スティックが足部の真上に収まらない



確認ポイント

- 足部の真上にスティックが収まっていない

胸を張ることができない、または腕を上げる動きに制限があるかもしれません。胸を張ることができないと、肩甲骨が正しい位置に収まらず、腕の動きが制限されます。また、腕を上げる動きに制限があると、肩の障害の危険性が高まります。

胸を張りやすくする

「ソラシックエクステンション」

- 1) 仰向けで両膝を曲げ、肩甲骨の下辺りにフォームローラーを置く。
- 2) 胸を張ると同時に肘を開き、背中を丸めるように肘と胸を閉じる。このとき、腰が反らないように注意する。



腕を上げる動きを改善する

「胸郭フォームローラー」

- 1) 横向きになり、フォームローラーを腋・肋骨辺りに置く。
- 2) 体重をかけながら、上下に移動する。ローラーの場所を変えながら行う。



深くしゃがめない



確認ポイント

- 股関節の位置が膝よりも高い

深くしゃがむことができない原因として、股関節と足首の可動域が十分でない可能性があります。

股関節と足首の可動域を高めることで、腰や膝の障害を予防することに繋がります。

股関節を曲げる動きを改善する

「ロックバック」

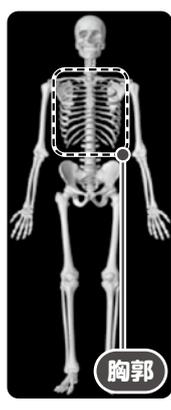
- 1) 仰肩の真下に手をつき、膝は腰幅よりも開く。足首を曲げつま先は床に着く。
- 2) 両手を押ししながら股関節を曲げ、動作中は腰を丸めない。



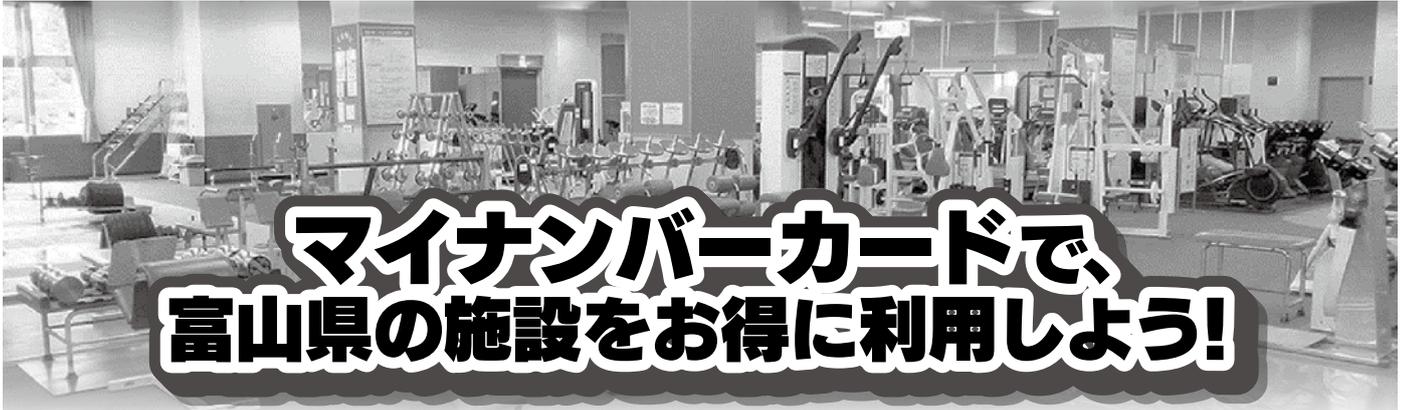
足首を曲げる動きを改善する

「足裏ボールコロコロ」

- 1) 足裏にテニスボールなどを置き、体重をかけたまま各方向に転がす。
- 2) 痛みのある場所に、ボールに圧をかけてたまま、膝を曲げ伸ばしする。



胸郭



県では9月30日（土）までの期間、マイナンバーカードをお持ちの方を対象に、富山県の施設を無料でご利用いただけるクーポンを発行しています。

当センターでは、「第1トレーニング室」が無料クーポンの対象となっています。この機会に、トレーニング室で気持ちの良い汗を流してみたいはいかがでしょうか？

第1トレーニング室 Q&A コーナー

Q. 第1トレーニング室では何ができるの？

A：筋力や持久力のトレーニングをはじめ、ご利用者の目的に合わせたトレーニングができます。ご見学にも対応しているので、是非お越しください。

Q. 初心者でも利用できるの？

A：初心者の方でもご利用いただけます。当センターでは、中学生から高齢者といった、幅広い年代の方々にご利用いただいております。

Q. 機械の使い方がわからないのだけど…

A：当センタースタッフが使用方法をお教えいたします。また、必要に応じてトレーニング計画のアドバイスをいたします。

※電子クーポンの利用方法など詳しい情報は、富山県のホームページをご参照ください。



リンク先：富山県／マイナンバーカード利活用実証事業の実施について

夏休みの臨時開館についてのお知らせ

夏季休業期間である、7月～8月にかけての休館日（火曜日）のアリーナ、温水プール、トレーニング室を、部活動の地域移行を考慮し、要望に応じ開館します。

注 意 点

ご予約いただいた団体のみを利用可とし、9：00～17：00までの開館とします。ご予約等のお問い合わせにつきましては、当センターまでご連絡ください。

7月 利用予定表

【6/20現在】

※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。

日/曜日	施設名	大会・行事	利用可能時間
1 (土)	大アリーナ	富山県スポーツ協会 第33回富山県スポーツ少年団競技別総合交流会ミニバスケット競技	終日不可
	中アリーナ	富山県銃剣道連盟 地方青少年武道錬成大会	
	50mプール	第58回北陸地区高等専門学校体育大会水泳競技	
2 (日)	大アリーナ	富山県スポーツ協会 第33回富山県スポーツ少年団競技別総合交流会ミニバスケット競技	18:00~19:00
	中アリーナ	富山県銃剣道連盟 地方青少年武道錬成大会	
	50mプール	富山県水泳連盟 第78回富山県民体育大会(三部) 第12回富山県ルーティン大会	
5 (水)	大アリーナ	富山県カローリング協会 第12回富山新聞社杯カローリング大会	17:00~21:00
8 (土)	大アリーナ	第75回北陸地区国立大学スポーツ大会(バスケットボール)	19:00~21:00
	中アリーナ	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業(18期生) 第4回育成プログラム	
9 (日)	大アリーナ	第75回北陸地区国立大学スポーツ大会(バドミントン)	終日不可
	中アリーナ	富山県スポーツ協会 地域スポーツ推進事業地域スポーツ指導者研修会	
14 (金)	大アリーナ	第75回中部日本卓球選手権大会(一般・ジュニアの部)(前日準備・前日練習)	終日不可
	中アリーナ		
15 (土)	大アリーナ	第75回中部日本卓球選手権大会(一般・ジュニアの部)	終日不可
17 (月)	中アリーナ		
15 (土)	50mプール	富山県水泳連盟 第60回富山県中学校総合選手権大会(競泳)	終日不可
16 (日)	飛込プール		
22 (土)	大アリーナ	富山県卓球協会 富山県民体育大会卓球協会競技(2部・3部)	17:00~21:00
	中アリーナ	(一財)富山県バスケットボール協会 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部中学の部)	
23 (日)	大アリーナ	富山県少林寺拳法連盟 少林寺拳法全国大会富山県予選会	16:00~19:00
	中アリーナ	(一財)富山県バスケットボール協会 富山県民体育大会バスケットボール競技(2部一般の部)	
29 (土)	大アリーナ	富山県バレーボール協会 北信越大会出場校強化練習会	29日 17:00~21:00
30 (日)			30日 17:00~19:00
30 (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	

※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 … 4日(火)/11(火)/18(火)/25(火)※

※要望に応じて臨時開館

◆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

スポーツクリニックのお知らせ

- 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 7月8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

MAKE TOYAMA STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

スポーツパレス便り No.429 令和5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

