



# スポーツパレス便り

No. 438

令和6年度

## スポーツクリニック開催のお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に…

相談無料



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。

### 整形外科系スポーツ障害相談 (14:00~16:00)

令和6年	4月	13日(土)
	5月	11日(土)
	6月	1日(土)
	7月	6日(土)
	8月	3日(土)
	9月	14日(土)
	10月	14日(月祝)
	11月	2日(土)
	12月	7日(土)
令和7年	1月	18日(土)
	2月	1日(土)
	3月	8日(土)

内 容

- ◆スポーツによる腰・膝・肩などの痛みに関する相談
- ◆スポーツによるケガ等の治療方法やトレーニング処方に関する相談
- ◆スポーツ障害の予防方法に関する相談など

定 員

◆約10名

アドバイザー

日本スポーツ協会公認スポーツドクター ※ドクター、アドバイザー

場 所

富山県総合体育センター トレーニング室内 体力相談室

お申し込み方法

ご希望の方は電話、FAX、メールにてお申し込み下さい。

富山県総合体育センター(スポーツパレス) 〒939-8252 富山市秋ヶ島183(富山空港横) TEL 076-429-5455 FAX 076-429-4163  
E-mail: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp (トレーニング室) ホームページ(富山県総合体育センター) <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html>

### 内科系スポーツ障害相談 (14:00~17:00)

令和6年	4月	20日(土)・27日(土)	
	5月	18日(土)・25日(土)	
	6月	8日(土)・15日(土)	
	7月	-	
	8月	-	
	9月	7日(土)・28日(土)	
	10月	19日(土)・26日(土)	
	11月	9日(土)・16日(土)	
	12月	14日(土)・21日(土)	
	令和7年	1月	25日(土)
		2月	8日(土)・15日(土)
		3月	1日(土)

内 容

- ◆スポーツによる内科的症状(動悸、息ぎれ、頭痛、胸痛)などについての相談
- ◆内科系障害をもつ方のスポーツ実施に関する相談など

定 員

◆4名



## 「県民ふるさとの日」無料開放のお知らせ

5月9日(木) 9:00 ~ 21:00

「県民ふるさとの日」のため、第1トレーニング室のみ上記日程が無料開放となります。

# はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、ご自身でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、胸部のトレーニングを紹介します。

## 第1回

## 胸

ベンチに寝てバーベルを上下して、胸を強化する定番のトレーニング

### ねらい

- 胸部の筋肉を鍛える

### 対象

- 大胸筋、三角筋前部、上腕三頭筋

- 1.ベンチにまっすぐに寝て頭、肩、臀部、両足裏をしっかりとベンチ又は床に固定する。



- 2.肩幅より広めにグリップ幅で左右均等にバーベルを握り、肩の真上で保持し手首を返さずまっすぐにする。



### ポイント

- 手首を返さないように注意



- 3.手首を固定し、乳頭を結ぶライン上で身体に触れるまで、バーベルをゆっくり一定の速度で下ろす。手首の真下にヒジがあることを意識する。



### ポイント

- 親指で包むようにバーベルを握り、肩の真上で保持する。



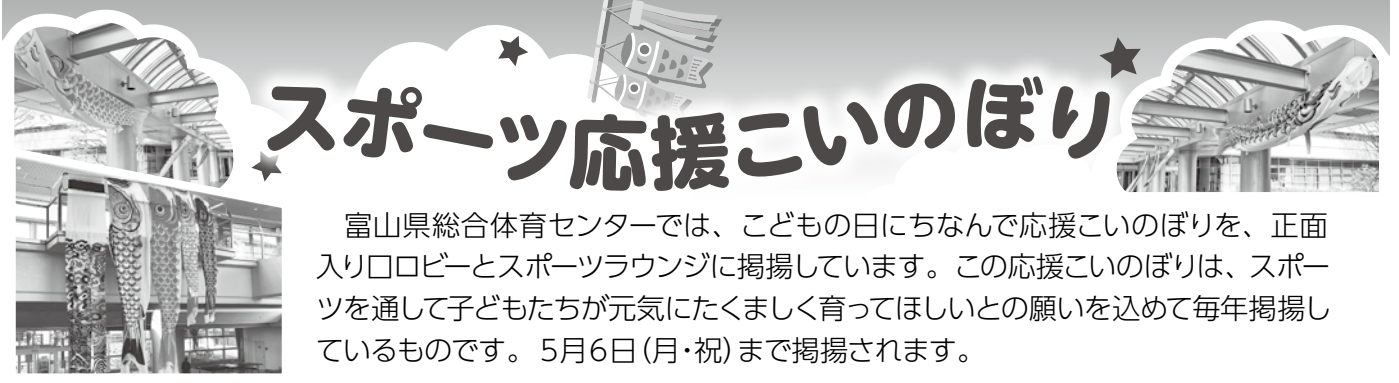
### ポイント

- 乳頭ラインまでゆっくりバーベルを下す。
- 手首の真下にヒジを保持しながらしっかり曲げる。

動作中、バーベルを平行に保持し、同じ軌道でゆっくりコントロールしながら、常に頭、肩、臀部、両足裏の固定を保持してスタートポジションまで戻す。

フリーウエイトトレーニングで一番大切なのが、正しいフォームで行い、自分が続けられる回数にすること。トレーニングを始めてモチベーションが高いうちは、ついたくさん回数をこなしたくなります。しかし回数を増やす前に、「正しいフォームで筋トレできているか」を確認することが大切です。

**筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット(セット間は1～2分休む)**を目安にはじめてみましょう。



# スポーツ応援こいのぼり

富山県総合体育センターでは、こどもの日にちなんで応援こいのぼりを、正面入り口ロビーとスポーツラウンジに掲揚しています。この応援こいのぼりは、スポーツを通して子どもたちが元気にたくましく育ってほしいとの願いを込めて毎年掲揚しているものです。5月6日(月・祝)まで掲揚されます。

## TOYAMA 第78回国民スポーツ大会冬季大会成績 アスリートマルチサポート事業

〔スケート競技会〕令和6年1月27日(土)～2月3日(土) 北海道苫小牧市

〔スキー競技〕令和6年2月21日(水)～2月24日(土) 山形県山形市・上市市・最上町



### 競技別成績

競技名	種別	種目	選手及びチーム名(所属)	順位	R5年度 マルチサポート選手
スケート	成女	スピード1500m	前田 梓(ダイチ株)	8位	○
		スピード3000m		2位	○
		スピード1500m	賀来 真穂(ダイチ株)	6位	○
		ショートトラック500m	菊池 萌水(KHネオケム株)	6位	○
		ショートトラック1000m		6位	
スキー	成男B	ジャイアントスラローム	坂次 大和(砺波工業高等学校(教))	4位	
	少女		清利 葵乃(砺波工業高等学校)	7位	○
		上野 香晴(富山第一高等学校)	8位	○	
	成男A	クロスカンントリー10km	広瀬 峻(株長田組)	1位	○
			山下 陽暉(自衛隊体育学校)	3位	○
	成男	クロスカンントリーリレー	竹原 義之(農事組合法人野口営農組合)	1位	○
			山崎 大翔(早稲田大学)		○
			山下 陽暉(自衛隊体育学校)		○
			広瀬 峻(株長田組)		○
	少男	クロスカンントリーリレー	三島 大橙(南砺平高等学校)	8位	○
			坂大 芳輝(雄山高等学校)		○
			大瀬 優貴(南砺市立平中学校)		
			宮田 敦生(南砺平高等学校)		○
	女子	クロスカンントリーリレー	山崎 彩羽(南砺平高等学校)	6位	○
	山本菜由子(南砺福野高等学校)		○		
	宮崎 美樹(早稲田大学)				
	宮木 真帆(日本大学)				
成男B	スペシャルジャンプ	山元 豪(ダイチ株)	4位	○	

# 5月 利用予定表

【4/20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	大アリーナ	中アリーナ	50mプール飛込プール	ランニング走路 利用可能時間
3 (金)	第20回富山県トランポリン競技選手権大会(北信越予選会)	全日本実業団・全日本クラブ 全国卓球レディース県予選		13:00~19:00
4 (土) 5 (日)	北国カップハンドボール強化練習会			9:00~19:00
6 (月)	中部日本卓球県予選(ジュニア)	県ダブルス卓球大会(ラージ)		17:00~19:00
11 (土)	富山県卓球協会 中部日本県予選(一般)	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業(19期生) 第2回プログラム		17:00~21:00
12 (日)	富山県武術太極拳連盟スポーツレクリエーション大会			13:00~19:00
13 (月)	富山高等専門学校新入生研修会			16:00~21:00
17 (金)	富山県聴覚総合支援学校運動会			17:00~21:00
18 (土)	第33回富山県民スポレク祭 カローリング競技大会			17:00~21:00
19 (日)	富山県ママさんバレーボール 県民スポーツレクリエーション祭	富山県ソフトバレーボール 2024年富山県民スポーツフェスタ 第33回県民スポレク祭	第77回富山県民体育大会 AS競技一部	16:00~19:00
25 (土)	富山県高校総合体育大会バレーボール競技			17:00~21:00
26 (日)	富山県高校総合体育大会バレーボール競技			17:00~19:00

※50mプールでの大会時は、一般開放時間に変更になります。

5月9日(木)「県民ふるさとの日」のため第1トレーニング室のみ無料開放いたします。  
開放時間 9:00 ~ 21:00

【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 及 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(予定)

- 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 5月11日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 5月18日(土)・25日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 5月18日(土)・25日(土) 14:00~17:00

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

## 友だち 募集中

LINE公式アカウント



スポーツパレス便り No.438 令和6年4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

