



# スポーツパレス便り

No. 439

## 全国高校総体富山県予選会開幕!!

5月下旬から県内各地で、北信越・全国への出場権をかけた高校生の熱き戦いが繰り広げられます。高校生の活躍を応援し、県内スポーツを盛り上げましょう!



バレーボール



卓球



水泳



水球

### 当センターで開催予定の競技 (高校総体)

■バレーボール

- 5/25(土) : 女子(1・2回戦)
- 6/ 1(土) : 女子(3回戦・準々決勝)
- 6/ 2(日) : 男女(準決勝・決勝)

■卓球

- 6/ 3(月) : シングルス(決勝まで)

■水泳(競泳/水球)

- 6/16(日) : 競泳男女(自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、フリーリレー)
- 6/22(土) : 水球男子(トーナメント方式またはリーグ戦)

## コーセル杯 第35回チャレンジスーパーチピツ子

4/29日(月・祝)に開催しました。

1. 100m走
2. ソフトボール投げ
3. 走り幅跳び
4. ジグザグドリブル
5. 水泳(50m自由形)



# 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、脚のトレーニングを紹介します。

## 第2回

## 脚

## ねらい

- 股関節を中心とした下半身の大きな筋肉を鍛える

## 対象

- 主に大殿筋・大腿二頭筋・大腿四頭筋

## バックスクワット

肩の後ろにバーベルを乗せてスクワット運動を行う。

1. バーベルは肩甲骨を寄せたときの肩の筋肉にのせます。(首の骨にバーベルを乗せない) 肩幅より広めのグリップ幅でバーベルを握り、スタンスは肩幅かそれより広く開き、つま先をやや外に向ける。



### ポイント

- 肩甲骨を寄せてヒジを上げ、首の後ろ側でバーベルを肩に乗せる



猫背にならないように持ち幅を調節し、手首を返しすぎないようにしましょう。

2. バランスをとりながらヒザと股関節をゆっくり曲げていく。つま先とヒザは同じ方向に向け、つま先よりヒザが前に出すぎないように注意する。



### ポイント

- つま先とヒザの向きを同じにする
- 正面から見てスネが垂直になるようにする

### ポイント

- 足裏全体を床につけ、ヒザはつま先より前に出すぎないように注意する
- 腰・背が丸まらないようにする



3. 大腿骨が床と平行になるまで腰を落としたら、ゆっくりスタートポジションに戻る。

動作中は、胸を張り、腰・背中が丸まらないように注意する。高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、「正しいフォーム」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。**

# 体力測定をして体力年齢を調べてみませんか？

当センターでは、県民の健全な心身の発達と明るく豊かな生活に寄与することを目的として、体力測定を実施しています。

11項目を測定し、その測定値から、筋力、心肺持久性など7つの体力要素について評価します。(競技力アップコースを希望される方は脚、腕伸展パワーも測定します)

是非一度、測定機器を使い、ご自身の体力年齢を確認してみませんか？

## 一般測定コース利用料金

### 個人

一般 (19歳以上) ..... 670円  
児童及び生徒 (18歳以下) ... 330円

### 団体 (30名以上)

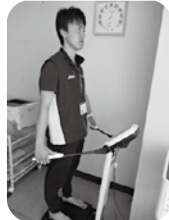
一般 (19歳以上) ..... 540円  
児童及び生徒 (18歳以下) ... 270円

## 測定項目

### 形態測定



身長・体重



体脂肪率

### 競技力アップコース



脚伸展パワー



腕伸展パワー

## 体力測定



背筋力



垂直とび



握力



片足閉眼立ち



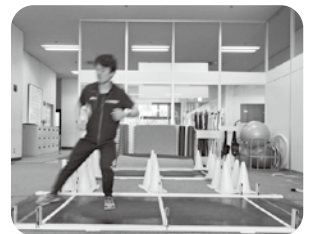
最大酸素  
摂取量



長座体前屈



上体起こし



反復横跳び

## 測定結果票

体力テストの実測値が前々回から今回のものと年齢別平均値が表記されています。

体力テストの結果をグラフに表したものです。5回前までの結果が表記されています

形態測定の実測値が記されています。前々回までの測定結果と年齢別平均値が表記されているため、今回のものと比較することができます。



年齢別の平均値が50点として表記されています。

体力テストの結果から出された体力年齢と総合判定がA~Eで評価されています。結果が前々回までのものが表記されています。

# 6月 利用予定表

【5/20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
1 (土)	富山県高校総合体育大会バレーボール競技			終日不可
2 (日)	富山県高校総合体育大会バレーボール競技		日本海マスターズ水泳大会兼 県体競泳二部一般	17:00～19:00
3 (月)	富山県高校総合体育大会 卓球競技			19:00～21:00
5 (水)		富山県教育委員会 水泳指導者講習会	富山県教育委員会 水泳指導者講習会	9:00～21:00
6 (木)			総合教育センター初任者研修	9:00～21:00
8 (土)	JGAトランポリンバジテスト	富山県中学校体育連盟 総合選手権新体操競技		12:00～15:00
	未来のアスリート発掘事業 19期生 第3回プログラム			19:00～21:00
9 (日)	富山県卓球協会 国体候補選手一次選考会(少年)	富山県フェンシング協会 スポーツ道場強化練習会		15:00～19:00
12 (水)	富山県人事委員会 警察官採用試験			18:00～21:00
14 (金) 15 (土)	北信越高等学校体育大会バスケットボール競技			終日不可
16 (日)	北信越高等学校体育大会バスケットボール競技		富山県高等学校総合体育大会 第77回富山県選手権水泳競技会	17:00～19:00
20 (木)	富山県教育委員会 中・高体育実技指導者講習会			9:00～12:00 17:00～21:00
22 (土)	第34回富山県スポーツ少年団 競技別総合交流大会バドミントン競技		富山県民体育大会水球競技	18:00～21:00
23 (日)	令和6年度北日本新聞社杯 ソフトバレーボール大会		日本ASチャレンジカップ2024予選会	17:00～19:00
24 (月) 26 (水)	東日本バレーボール大学選手権大会(男子)			終日不可
27 (木)	第13回富山新聞社杯カローリング大会			17:00～21:00
29 (土)	北陸地区高等専門学校体育大会 バスケットボール競技	ひかり保育園運動会		終日不可
30 (日)	北陸地区高等専門学校体育大会 バスケットボール競技	全日本ラージボール県予選		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。

【休館日 … 4(火)/11(火)/18(火)/25(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) 6月 1日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 6月 8日(土)・15日(土) 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 6月 8日(土)・15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.439 令和6年5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

