



スポーツパレス便り

No. 440

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20日(土) ~ 8月31日(土)

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。
※同伴者には受付でバンド(テープ)を渡します。



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。

※この他に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1日(月) ~ 8月7日(水)

設置場所 正面出入口、大アリーナ2階ロビー、スポーツラウンジコーナー



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、下半身のトレーニングを紹介します。

第3回

下半身

ねらい

- 屈伸運動により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（ハムストリング）
大腿四頭筋、広背筋、僧帽筋、脊柱起立筋

デッドリフト

下半身を繰り返し伸ばし、下半身の大きな筋肉を強化する

グリップは肩幅よりやや広く、スタンスは肩幅にし、つま先をやや外側に向け、ゆっくり腰を落としてセットする。背筋を伸ばし、肩はバーベルの真上かやや前にくるようにする。立ち上がりながらヒザと股関節を完全に伸ばしてバーベルを持ち上げる。

肘ではなく、カラダで起こす力でバーベルを持ち上げることを意識する！



ポイント

- 足を肩幅くらいに開き、軽く膝を曲げ、バーベルを握る
- つま先とヒザの向きを同じにする

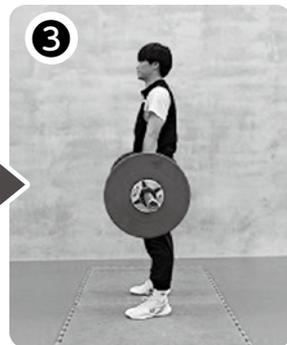
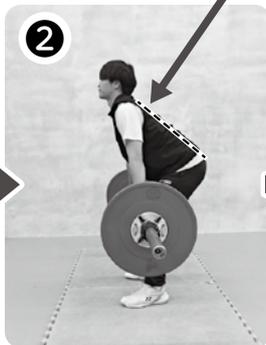
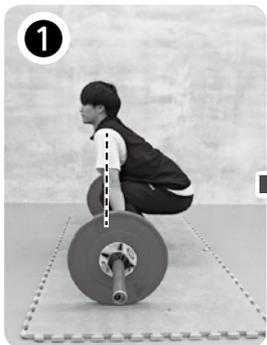


動作中、背筋は、必ず伸ばしバーベルを身体から離さず、肩の位置はつねにバーベルの真上にあるように意識する。持ち上げたときと同じ動作でゆっくりスタートポジションに戻る。

(側面からの姿勢)

ポイント

- バーベルを身体から離さないように立ち上がり、腰をそらさずお尻を締める
- バーベルは肩関節上にセットして、背中を意識して持ち上げる



ポイント

- 腰・背が丸まらないようにする
- 肩を落として 前傾姿勢をつくる

動作中は、胸を張り、腰・背中が丸まらないように注意し、腹筋と背筋に力を入れた状態で行う。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。

施設紹介 中アリーナ

当センターの中アリーナを
利用してみませんか

概要

競技フロア 45m×30m

- ・ハンドボール …… 1面
- ・バスケットボール …… 2面
- ・テニス …… 2面
- ・バレーボール …… 3面
- ・バドミントン …… 6面
- その他

専用料金		単位	金額 (円)
大会	有料	1時間	4,600
	無料		1,530
練習	全面		1,530
	1/2面		620
	1/3面	410	
	バドミントンコート1面	200	

専用以外の利用料金	単位	金額 (円)
一般	2時間	270
児童生徒及び生徒		130

空調設備

冷暖房完備の空調設備があります。夏季、冬季の練習や大会時に使用していただければ快適なアリーナとして利用可能になります。

付属設備利用料金区分		単位	金額 (円)
照明設備	750ルクス	1時間	630
冷暖房設備			2,890



固定式バスケットボールゴール

ゴールは4つ設置しており、高さの調整ができ、一般、ミニバスに対応します。



中学校運動部活動の地域移行等に対応した運営

夏季期間（7月～8月）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や強化練習会等を考慮し臨時開館します。（ただし17時までの開館となります。）

希望団体は、予約が必要となりますので、1週間前までにTELで問い合わせください。

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	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
6 (土)	第47回北信越ママさん バレーボール大会(準備)			9:00~21:00
7 (日)	第47回北信越ママさん バレーボール大会		第77回富山県民体育大会 AS競技三部	17:00~19:00
13 (土)	ささくら保育園運動会	富山県スポーツ協会 地域指導者研修会	第62回富山県中学校 総合選手権大会(競泳)	13:00~15:00
	未来のアスリート発掘事業 19期生第4回プログラム			19:00~21:00
14 (日)		富山県中学校 ハンドボール選手権大会	第62回富山県中学校 総合選手権大会(競泳)	9:00~19:00
15 (月)	第13回富山県オープン年齢別 トランポリン競技選手権大会			9:00~19:00
21 (日)	少林寺拳法全国大会 富山県予選会	富山県障害者スポーツ協会 審判員養成講習会		16:00~19:00
27 (土)		富山県中学校体育連盟 ハンドボール専門部強化練習会		9:00~21:00
28 (日)	富山県民体育大会卓球競技(2部・3部)			17:00~19:00

※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…2(火)/9(火)/16(火)/23(火)/30(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 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

当日予約について

- 電話のみでの受付となります。(※ただし、プールの専用レーン予約は、利用予定日の一週間前までです。)
- 予約システムまたはメール・FAXでの予約は受け付けておりません。

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) 7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

友だち 募集中

LINE公式アカウント



スポーツパレス便り No.440 令和6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

