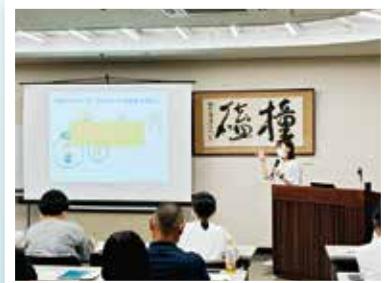


# スポーツパレス便り

No.  
441

## 令和6年度 TOYAMAマルチサポート事業

富山県スポーツ協会本部と富山県総合体育センターが共同で行っている令和6年度TOYAMAマルチサポート事業では、富山県内の各競技団体の強化指定選手及びエリートユース生に総合的な医・科学サポートを実施しています。事業の一環として、6/29(土)にトレーニング講習会(選手向け)を開催しました。中山 雄大氏(富山県スポーツ協会本部、NSCA認定ストレングス＆コンディショニングスペシャリスト)を講師にウエイトトレーニングの基礎や正しく鍛える方法を学びました。また、スポーツ栄養・女性アスリートサポート講習会(指導者及び保護者向け)では、館川 美貴子氏(日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)、鮫島 梢氏(産婦人科医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター)を講師に、選手の健康管理、身体づくりやコンディショニング等を栄養学＆医学的観点から講習していただきました。



スポーツ栄養講習会の様子



トレーニング講習会の様子

女性アスリートサポート講習会

### お知らせ

- トレーニング指導
- 体力測定
- スポーツ栄養
- メンタルトレーニング
- 映像、情報技術
- 女性アスリート
- アンチドーピング

医・科学サポートをご希望のTOYAMAアスリートマルチサポート選手、コーチは、下記の連絡先までお問い合わせください。

公益財団法人富山県スポーツ協会事務局  
TEL 076-461-7138



TOYAMAアスリート  
マルチサポート事業HP

# 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ではなく、自分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、肩のトレーニングを紹介します。

## 第4回

## 肩

## ねらい

- ダンベルを持ち上げて肩を強化するトレーニング

## 対象

- 主に三角筋前部・三角筋中部・上腕三頭筋

### ダンベルショルダープレス

肩部の筋肉を鍛える

1. スタンスは腰幅から肩幅程度に開き、ダンベルを親指で包むように握り、ヒジの真上に手首が位置するようにセットする。



#### ポイント

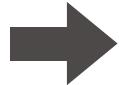
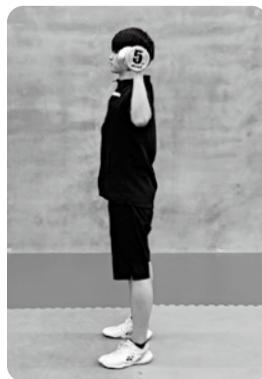
- ・常に肘と手首を直線にする



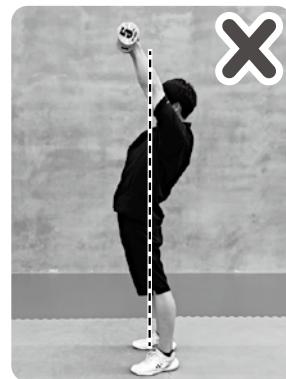
- ・頭上でダンベルを合わせるように肘を伸ばす

2. ダンベルをゆっくりコントロールしながら、上腕が耳に近づくようにヒジをしっかりと伸ばして頭上に上げる。動作中は、体幹をまっすぐにキープし、左右ダンベルを平行に保ちながら、ダンベルの真上でヒジと手首が一直線になるように保持する。

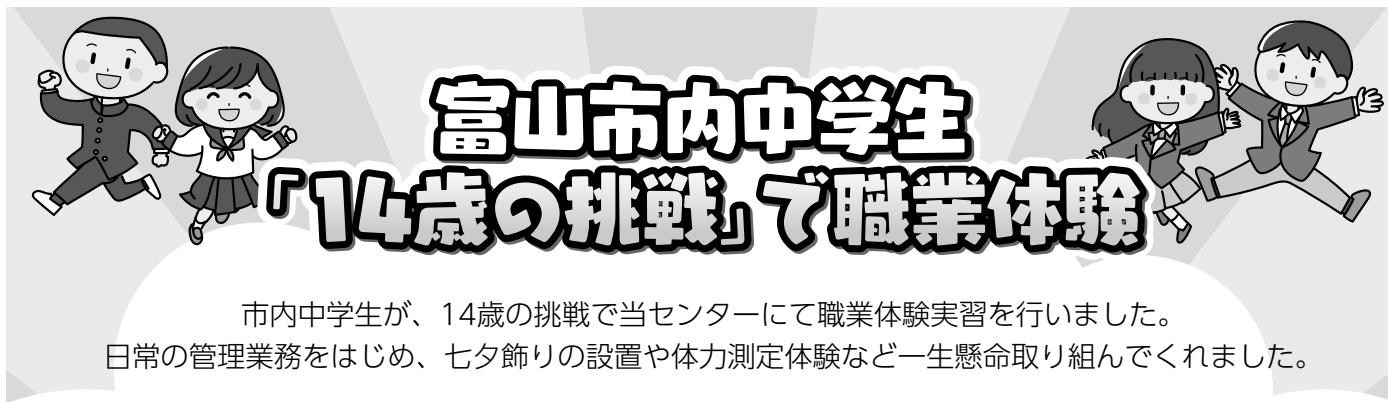
(側面からの姿勢)



- ・腹筋と姿勢を意識



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。



- 七夕飾り設営を楽しく行いました。利用者の方が願い事を書いてもらえたならもっとうれしいです。
- 卓球の練習や大会で利用していた体育センターは、どのような仕事をしているのか興味があって第一志望で体育センターを選びました。
- 今後のトレーニング方法だけでなく、働くことの大切さをこの「14歳の挑戦」を通して学ぶことができました。

**5月 29日(水)～5月 31日(金) 3日間  
芝園中学校(4名)**



**7月 1日(月)～5日(金)(2日(火)は除く) 4日間  
興南中学校(2名)**



**7月 8日(月)～12日(金)(9日(火)は除く) 4日間  
大沢野中学校(2名)・西部中学校(2名)**



# 8月 利用予定表

【7/20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 (木)	富山県教育委員会保健体育課小学校体育実技指導者講習会			9:00～12:00 17:00～21:00
2 (金)	第38回全国ホープス東日本ブロック卓球大会 (前日準備・前日練習)			終日不可
3 (土) 4 (日)	第38回全国ホープス東日本ブロック卓球大会			終日不可
10 (土)	富山県バレーボール協会 JOC 一次選考会(男女)	未来のアスリート発掘事業 19期生第5回プログラム		17:00～21:00
11 (日)		富山県フェンシング協会 スポーツ道場強化練習		17:00～19:00
12 (月)	早稲田大学卓球部合同合宿			9:00～19:00
14 (水)		日本スポーツ協会公認バレーボール コーチ I 養成講習会(専門科目)		9:00～21:00
15 (木)				9:00～21:00
17 (土)	富山県中学校体育連盟全日本選手権カデットの部富山県予選	(一社)富山県水泳連盟 第1次男女ユース北信越合宿 (水球)	19:00～21:00	
18 (日)	富山県フェンシング協会小学校練習会 富山県ハンドボール協会		9:00～19:00	
24 (土)	富山県バレーボール協会 JOC 最終選考会(男女)			17:00～21:00
25 (日)	富山県ジュニア新体操競技大会	富山県中学校体育連盟 ハンドボール専門部強化練習会		終日不可
28 (水) 29 (木)	夏季北信越学生卓球選手権大会			終日不可
30 (金)				20:00～21:00

※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 … 6(火)／13(火)／20(火)／27(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 10:00～20:00 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) 8月 3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

スポーツパレス便り No.441 令和6年7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 ⚡http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html

友だち  
募集中

＼LINE公式アカウント／

