



# スポーツパレス便り

No. 442

令和6年

富山きときと空港

## 「空の日」記念イベント連携企画開催

日時 令和6年 9月16日(月) 9:30~15:00 **参加無料**  
※一部イベント除く ※遊覧飛行ヘリを除く

### 空 港

- 施設見学バスツアー
- お仕事体験・職場見学
- 管制塔気象施設見学
- 子供制服を着て写真
- ヘリ遊覧飛行
- フライトシミュレーションゲーム  
※当日9:30受付開始(先着20名)
- 麻薬探知犬デモンストレーション
- 富山県警察音楽隊ふれあいコンサート など
- ガラス工房特別体験  
※当日受付
- 県警ヘリ・防災ヘリによる救助訓練観覧  
県警10:00~10:30 防災14:00~14:30
- 当日限定フード、航空会社オリジナルグッズ等販売
- マスコットキャラクター写真撮影会



### 当センター(空港1F)

- 身長・体重測定
- 体組成測定(インボディ)  
(筋肉量、体脂肪量の測定)

### 無料体験

#### 小アリーナ

- ビームライフル

#### ラウンジ

- ビリヤード
- 卓球



※内容など変更する場合がありますので、詳細に関しては

「富山きときと空港ホームページ」 <https://www.toyama-airport.jp> をご覧ください。

## スポーツフェスティバル2024 開催決定!!

日時 令和6年10月14日(月・祝)  
9:00~16:00

内容 **施設無料開放**

- トランポリン、バドミントン、バスケットボール、卓球、ビリヤード体験コーナー等

場所 富山県総合体育センター

詳細は次号で掲載予定

# 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、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、腕のトレーニングを紹介します。

## 第5回

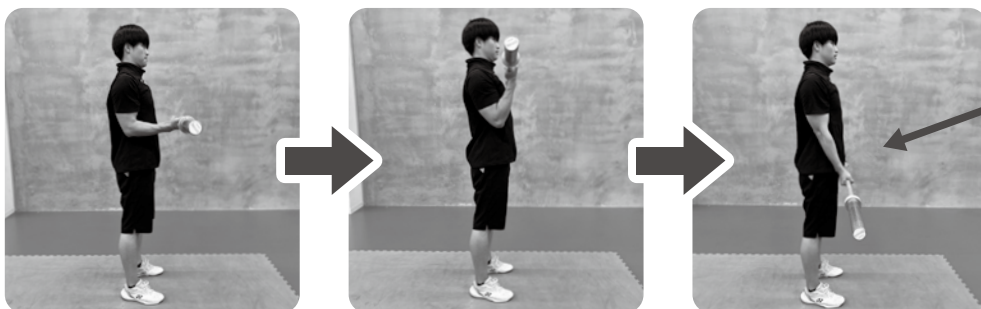
## 腕

### アームカール

ねらい

●上腕二頭筋を鍛える

1. グリップは肩幅で、手のひらを前方に向けバーベルを握る。スタンスは腰幅で、肘を伸ばしてセットする。



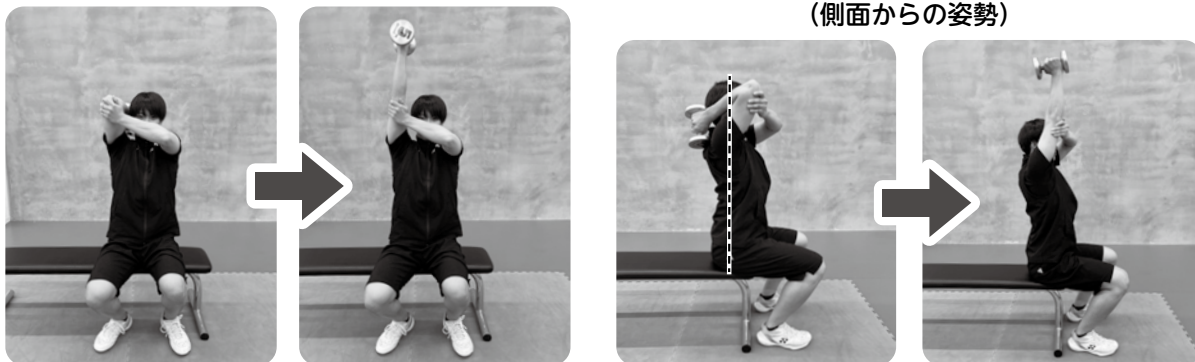
2. 肘をゆっくり曲げ、バーベルを持ち上げる。動作中は体幹を意識して体が前後に動かないようにする。肩の少し前までバーベルを持ち上げ、ゆっくりスタートポジションに戻す。

### シーティッド・ダンベルオーバーヘッド

ねらい

●上腕三頭筋を鍛える

1. 片手でダンベルを握る。上腕が耳の横に来るようにダンベルを持ち上げる。
2. 肘を伸展させて、ダンベルを上げる。動作中、肘が外側に向かないように保持する。



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。

# 富山きときと空港の利用でスポーツがお得に!!

飛行機に搭乗または、空港内テナントでお食事・お買い物された方が対象



(写真提供：富山空港ターミナルビル株式会社)

スポーツラウンジ(3コーナー)のご利用料金が **半額** になります!!

## ビリヤード



1台につき30分  
310円  
➔ **150円**

## 光線銃



一般 200円  
30分 ➔ **100円**  
生徒 100円  
30分 ➔ **50円**

## 卓球



1台につき30分  
100円  
➔ **50円**

割引を受ける場合に必要なもの ☆スポーツラウンジ受付で提示してください

- 飛行機に搭乗した(する)ことがわかるもの(web予約画面等)
- 富山きときと空港ターミナルビルのお店のレシートなど(500円以上税込)

※半額対象は、空港をご利用当日に限ります。

※当該証するもの1件につき1つのコーナーに限ります。

# 9月 利用予定表

【8/20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 (日)	富山県学童体操競技大会 JGAトランポリンバジテスト	日本ハンドボール選手権 富山県予選		15:00~19:00
5 (木)	ヤングリゾート南山大学ACE			9:00~21:00
7 (土)	富山県高校秋季大会兼全日本 バレーボール高校選手権大会	未来のアスリート発掘事業 19期生第6回プログラム		17:00~21:00
8 (日)	富山県卓球協会 全日本県予選(ジュニア)	日本ハンドボール選手権 富山県予選	日本赤十字社富山県支部 水上安全法救助員育成講習	17:00~19:00
11 (水)	富山グラウジーズ			終日不可
14 (土)	富山県団体卓球選手権大会	富山県卓球協会 ラージダブルス団体		17:00~21:00
15 (日)	2024TOYAMAレディースバレーボール大会		第54回富山県水泳選手権大会 AS競技	17:00~19:00
16 (月祝)	第3回トヨタモビリティ富山オープンバドミントン大会		日本赤十字社富山県支部 水上安全法救助員育成講習	終日不可
21 (土)	第44回北信越ブロックスポーツ 少年団競技別交流会卓球競技			終日不可
22 (日)		富山県中学校体育連盟 新人大会 新体操競技		18:00~19:00
23 (月祝)	富山県ハンドボール協会 小学生選抜強化合宿			13:00~19:00
25 (水)	第13回北日本新聞社杯 カローリング大会			17:00~21:00
26 (木)		身体障害者福祉協会 カローリング競技会		9:00~21:00
27 (金)	富山県手をつなぐ育成会 ふれあいフェスティバル			13:00~15:00
28 (土)	第35回北信越ジュニア新体操女子選手権大会			終日不可
29 (日)			第40回富山県高等学校 新人水泳競技大会	終日不可

※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 … 3(火)/10(火)/17(火)/24(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) 9月14日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 9月7日(土)・28日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 9月7日(土)・28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

