



スポーツパレス便り

No. 444

令和6年度 TOYAMAアスリートマルチサポート事業

SAGA2024 佐賀国民スポーツ大会 大会成績

会期前 9/5(木)~17(火)、9/21(土)~10/1(火) 本会期 10/5(土)~15(火)

競技	種別	種目	氏名・チーム名	順位
陸上	成年男子	3000mSC	鈴木 聖矢	3位
	少年女子A	300mH	松木 愛結	7位
水泳(競泳)	成年女子	200m個人メドレー	山川 陽菜	8位
水泳(飛込)	少年男子	飛板飛込	坂田 力毅	7位
水泳(競泳)	少年男子A	200mバタフライ	森 祐太	8位
水泳(飛込)	少年男子	高飛込	坂田 力毅	5位
水泳(競泳)	少年女子B	100m背泳ぎ	大西 琴葉	4位
水泳(競泳)	少年女子B	4×100mメドレーリレー	富山選抜	8位
水泳(飛込)	成年男子	高飛込	坂田 龍鳳	5位
水泳(競泳)	少年女子A	4×100mメドレーリレー	富山選抜	7位
ローイング	成年男子	舵手つきフォア	富山選抜	8位
	成年女子	シングルスカル	四方 美咲	3位
ホッケー	少年女子		富山選抜	5位
バレーボール	成年女子		富山選抜	5位
バスケットボール	成年男子		富山選抜	5位
レスリング	女子	フリースタイル53kg級	中村 成実	5位
	少年男子	フリースタイル80kg級	大庭 悠生	5位
ウエイトリフティング	成年男子	+109kg級スナッチ	村上英士朗	1位
	成年男子	+109kg級クリーン&ジャーク	村上英士朗	2位
	少年男子	81kg級スナッチ	石倉 健佑	6位
	少年男子	89kg級クリーン&ジャーク	中山 龍樹	4位
自転車	女子	500mTT	石中 葵	6位

競技	種別	種目	氏名・チーム名	順位
ソフトテニス	少年男子		富山選抜	8位
馬術	成年男子	六段障害飛越	崇田 和之	8位
バドミントン	成年男子		富山選抜	5位
	少年男子		富山選抜	5位
弓道	少年男子	近的	富山選抜	8位
ライフル射撃	成年女子	10mエア・ライフル(60発)	旭 夏希	1位
	少年女子	BR(60発)	山田 愛弓	5位
	成年男子	50mライフル三姿勢	長谷川智彦	6位
カヌー(SL)	成年男子	C-1(25ゲート)	高木 信寿	6位
	成年女子	C-1(25ゲート)	荒城 祐佳	5位
	成年男子	C-1(15ゲート)	高木 信寿	5位
	成年女子	C-1(15ゲート)	荒城 祐佳	6位
カヌー(SP)	成年女子	K-1 500m	浦田 樹里	2位
	少年男子	K-2 500m	富山選抜	1位
	少年女子	K-2 500m	富山選抜	8位
	成年女子	K-1 200m	浦田 樹里	1位
	少年男子	K-2 200m	富山選抜	3位
アーチェリー	少年女子		富山選抜	8位
	少年男子		富山選抜	2位
空手道	成年女子	組手	三島 桜妃	5位

講習会のご案内

TOYAMAアスリートマルチサポート事業の一環として、全競技団体の選手対象集合講習会を開催します。計4回のシリーズで各専門家からアスリートとして知っておくべき基礎知識を学べる機会です。スポーツ医学に基づいた知識を知る事で、障害予防はもちろん、効率的・効果的なトレーニングによる競技力向上を目指します。今後のアスリート人生の充実につなげていくために、ぜひ、ご参加ください。

1. 対象

TOYAMAアスリートマルチサポート事業 サポート選手
*指導者・保護者、マルチサポート選手以外の選手も参加可能です

2. 申込方法

参加者名簿をFAX、E-mail等でそれぞれの講習会の1週間前までに
お申し込みください。

3. 日時・会場・講師・講習内容紹介(詳細はHP(QRコード)をご覧ください)

- 第1回 令和6年11月 2日(土) 姿勢チェック・障害予防
- 第2回 令和6年11月23日(土) 栄養講習・女性アスリートサポート
- 第3回 令和6年12月14日(土) フィールドテスト・トレーニング
- 第4回 令和6年12月21日(土) メンタル・アンチドーピング講習

TOYAMAアスリート
マルチサポート事業HP



お知らせ

大アリーナLED化工事のため、下記の期間、大アリーナ・ランニング走路を閉鎖します。
ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

【期間】12月1日～翌年3月27日(予定) ※なお、工事期間が変更になる場合がありますことをご了承願います。



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、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、腹筋のトレーニングを紹介します。

第6回

腹筋

プレートプレスクランチ

プレートを使用して腹筋を強化するトレーニング

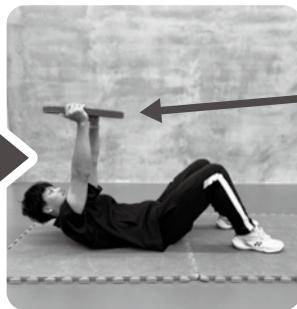
ねらい

●腹筋を鍛える

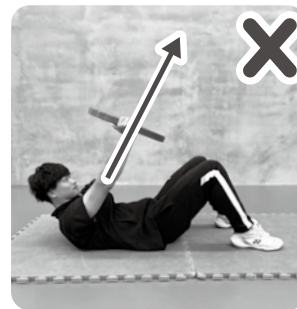
対象

●腹直筋

1. 膝を90度に曲げ、仰向けに寝る。両手でプレートを持ち、肘を伸ばしてセットする。
2. 腹部を意識しながら、プレートを肩の真上に押し上げるように、ゆっくり上半身を起こす。肩甲骨が床から離れるまで起こしたら、ゆっくりスタートポジションに戻る。



真上に押し出すように上半身を起こす。



ロシアンツイスト

プレートを使用して腹筋を強化するトレーニング

ねらい

●腹筋を鍛える

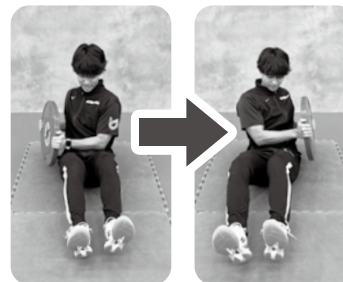
対象

●外腹斜筋・内腹斜筋

1. 膝を45度程度に曲げ、床から浮かせます。胸の前にプレートを持ち、上半身と太ももでV字を作ります。プレートを胸から離さないまま、上半身を左右にねじります。



(正面図)



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。

スポーツフェスティバル2024開催!

当センターでは、10月14日(月・祝)スポーツの日に「スポーツフェスティバル2024」を開催しました。
たくさんの方にお越しいただき、様々なスポーツ体験を楽しんでいただきました。



オープニングイベント



トランボリン体験コーナー

水球体験コーナー

フラダンス体験会

Newコーナー



お母さんのトレーニング講座

オリンピックコーナーフェンシング

11月 利用予定表

【10/20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 (金)	第72回秋季北信越大学 バレーボール選手権大会(準備)			9:00~18:00
2 (土)	第72回秋季北信越大学 バレーボール選手権大会			終日不可
3 (日)		富山県卓球協会 ラージボール選手権大会		17:00~19:00
4 (月祝)	富山県高等学校体育連盟 高校秋季大会兼全日本 バレーボール高校選手権大会			17:00~19:00
9 (土)	富山県ビーチボール協会 健康保険ビーチボール大会	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8回プログラム		17:00~21:00
10 (日)	富山県障害者スポーツ協会 第24回障害者スポーツ大会卓球競技			16:00~19:00
16 (土)	第79回北信越卓球選手権大会 マスターズの部			終日不可
17 (日)			(一社)富山県水泳連盟 バジテストAS競技	終日不可
21 (木)	富山県カローリング協会 第4回カローリングチャンピオン大会			17:00~21:00
23 (土祝)	富山県高等学校体育連盟 高校秋季大会兼全日本 バレーボール高校選手権大会			17:00~19:00
24 (日)	富山県バレーボール協会 ソフトバレーボール連盟 2024ソフトバレーフェスティバルinとやま	富山県卓球協会 大阪OP県予選(ホープスの部) 東京OP県予選(マスターズ)		17:00~19:00
30 (土)		富山県卓球協会 県新人大会 (ホープス以下の部)		9:00~21:00

※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…5(火)/12(火)/19(火)/26(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) 11月2日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 11月9日(土)・16日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 11月9日(土)・16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.444 令和6年10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

