



スポーツパレス便り

No.
445



スポーツパレス クリスマスツリー

富山県総合体育センターでは11月27日(水)から12月25日(水)までの期間、当センター正面玄関にクリスマスツリーを設置し、デコレーションやイルミネーションとあわせて彩り、華やいだ雰囲気演出しています。このイベントは、当センターの季節行事として毎年開催しているものです。ツリーにはキラキラと美しく光る電飾が施され、通りかかった人びとの心を和ませています。



TOYAMAアスリートマルチサポート事業

当センターの第2トレーニング室において11月2日(土)に選手対象の集合講習会を行いました。第1回の今回は前坂 宣明氏(富山医療福祉専門学校理学療法学科アスレティックトレーナーコース教員)を招いて、競技力向上に繋げる姿勢改善と障害予防について講習していただきました。選手たちは自分の姿勢を確認し、修正する方法を学びました。

～次回以降の集合講習会予告～

- 第2回 11月23日 栄養・女性アスリートサポート(終了)
- 第3回 12月14日 トレーニング
- 第4回 12月21日 メンタル・アンチドーピング講習会



年末年始休館日のお知らせ

当センターは、**令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)**まで休館となります。



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、胸のトレーニングを紹介します。

第7回

胸

大胸筋 上部

大胸筋



インクラインベンチプレス

インクラインベンチでバーベルを上下して胸を強化するトレーニング

ねらい

●胸の上部の筋肉を鍛える

対象

●大胸筋(上部)・三角筋・上腕三頭筋

1. インクラインベンチにまっすぐ仰向けに寝て、頭・肩・臀部・両足裏をしっかりと床、またはベンチに固定する。ベンチプレス同様、肩幅より広めのグリップ幅で、左右均等にバーベルを握る。



2. 手首を固定して、乳頭のラインと鎖骨の間にバーベルをゆっくり一定の速度で下す。
3. バーベルを平行に保ち、同じ軌道でゆっくりバランスをとりながらスタートポジションまで戻す。
(側面からの姿勢)



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、しっかりバランスがとれるようにして、「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。

TOYAMA **アスリートマルチサポート事業**

スポットライト

TOYAMAアスリートマルチサポート選手が今年の佐賀県で開催されたSAGA2024国民スポーツ大会において優秀な成績を収めましたのでカヌー競技の活躍と競技の紹介をします。

カヌー競技とは、湖や川などの水上をカヌーで漕ぎ、スピードや技術を競う水上スポーツです。オリンピック種目として「カヌースラローム」と「カヌースプリント」が採用されています。

カヌースラローム



スタートからゴールまでの所要タイムと、各ゲートを通る際のペナルティタイムの合計によって勝敗を決定します。ゲートは通過順序が決まっています。ゲートのポールに体や船体、パドルが触れると、2秒のタイムペナルティタイムを追加します。所要タイムとタイムペナルティタイムの合計が少ない選手が勝者となります。

国民スポーツ大会の成績：カヌースラロームカナディアン

成年男子	25ゲート6位	高木 信寿
成年男子	15ゲート5位	
成年女子	25ゲート5位	荒城 祐佳
成年女子	15ゲート6位	

カヌースプリント



静水面で1人乗りから4人乗りまでの艇にのり、一定の距離(200m、500m、1000m)と水路(レーン)を決めて複数の艇が一齐にスタートして最短時間で漕ぎ、着順を競う競技です。

国民スポーツ大会の成績：カヌースプリントカヤック

成年女子	200m1位	浦田 樹里
成年女子	500m2位	
少年男子ペア	500m1位	富山選抜 酒井・藤縄
少年男子ペア	200m3位	
少年女子ペア	500m8位	富山選抜 酒井・一橋
少年女子ペア	200m8位	

富山県から中学生、高校生、大学生、一般といった各年代で数多くのカヌー日本代表選手を輩出しています。

今年も日本を代表して富山県の中学生の選手がオーストラリア、高校生の選手がブルガリア、大学生の選手がクロアチア、成年の選手がドイツへと遠征しています。

紹介したスラローム、スプリントの他にもカヌーマラソン、SUP、ワイルドウォーター、ドラゴンカヌーと多くの競技があります。その他、カヌーは競技としてだけでなく、安定性に富み初心者でも簡単に艇を操ることが出来るということで、釣りや狩猟、キャンプ、溪流くだり、ツーリングなどレクリエーションとして広く愛好されています。カヌーの魅力は、自然と一体化した中で自由に艇を操ることができる点にあります。

12月 利用予定表

【11/20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)		富山県卓球協会 県新人大会(一般の部)	AS大会	終日不可
8 (日)		富山県卓球協会 ニッタク杯ラージボール ミックスタブルス団体		終日不可
14 (土) 15 (日)		第2回バスケットボール U15北信越ブロックリーグ		終日不可
21 (土)		富山県卓球協会 全国ホープス選抜県予選		終日不可
22 (日)		富山県卓球協会 東アジアホープス大会県予選		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)/29(日)~1月3(金)】

◆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

《年末年始の休館日のお知らせ》

当センターは、令和6年12月29日(日)~令和7年1月3日(金)まで休館となります。

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) 12月7日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 12月14日(土)・21日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 12月14日(土)・21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



施設紹介

スポーツサウナ

このサウナは、サウナの本場フィンランドで歴史と伝統を誇るメトナ社製で熱効率と安全性に優れています。



平 日 14:00-20:00
土 曜 10:00-20:00
日 曜 / 祝 日 10:00-18:30

※休館日・開放時間の変更にご注意ください

1時間の料金(円)

	1回券	6回券	定期券	
			1カ月	3カ月
一 般	430	2,150	4,300	12,470
児童及び生徒	220	1,100	2,200	6,380

スポーツパレス便り No.445 令和6年11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

