



# スポーツパレス便り

No.  
446



## 謹賀新年

### HAPPY NEW YEAR



富山県総合体育センターは、新年を迎えより一層安心安全な施設を目指して参ります。  
今年も皆様のご来館を心よりお待ちしております。 職員一同



## TOYAMAアスリートマルチサポート事業

当センターの大研修室において11月23日(土)に選手対象の集合講習会を行いました。第2回は、スポーツ栄養と女性アスリートサポートについての2つの講習会を行いました。初の試みとして、北海道で遠征中の選手もオンラインで参加しました。1つ目の講習会は、館川美貴子氏(日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)を招いて、練習時、普段の補食について学びました。2つ目は、鮫島梓氏(産婦人科医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター)を招いて、女性アスリート特有の障害やコンディショニングについて学びました。



スポーツ栄養講習会



女性アスリートサポート講習会

# 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、脚のトレーニングを紹介します。

## 第8回

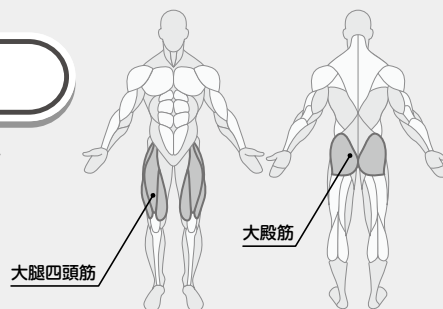
## 脚

### フロントランジ

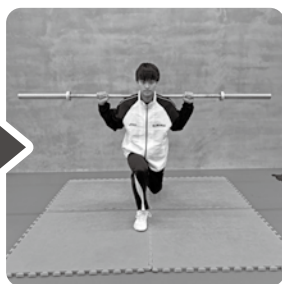
肩の後ろにバーベルを乗せてランジ運動を行うトレーニング

**ねらい** ● 切り返しの動きに対応するための下半身の大きな筋肉を鍛える

**対象** ● 大殿筋 大腿四頭筋



1. バーベルを肩に乗せて、肩甲骨を寄せて肩幅より広いグリップ幅で、バーベルを握る。スタンスは腰幅で両足は平行にする。(手首を曲げない)



2. 前方に片足を踏み出し、足裏全体を床につける。バランスを取りながら、膝がつま先より前に出ないように、膝と股関節をゆっくり曲げていく。後ろ脚の膝は床につかないように曲げる。



3. 大腿骨（足の付け根から膝までの太ももの骨）が床と平行になるまで腰を落としたら、踏みつけた脚で力強く床を押し、スタートポジションに戻る。この動作を、脚を入れ替えて左右交互に実施する。

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。

# 第2トレーニング室を有効に 競技力アップ

当センターには、アスリート専用の第2トレーニング室があります。  
本トレーニング室は一団体での占有利用が可能で、レベルの高いトレーニングが行えます。  
各競技団体や学校部活動、地域のクラブチームなどの団体で是非、  
活用していただき競技力アップにつなげてください!!



## 利用条件

- 1 予約制 (最大利用人数40人程度)
- 2 トレーニング指導ができる有資格者、指導者が必ず付き添うこと
- 3 原則、中学生以上のアスリートを対象とし、自主トレーニングは認めない。

## 対象

- 1 TOYAMAアスリートマルチサポート選手
- 2 各競技団体強化指定チーム・選手
- 3 プロ、実業団、中・高等学校運動部活動
- 4 競技力向上を目指すクラブチーム
- 5 県外アスリートについても、対象2～4に準じていれば利用可能です。

## 利用料金表

区分		金額
利用時間		3時間
個人	一般	450円
	児童・生徒	230円
団体 (30人以上)	一般	360円
	児童・生徒	180円

※その他、予約や詳細はセンターまでお問い合わせください。

# 1月 利用予定表

【12/20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
5 (日)	富山県ソフトテニス連盟			17:00~19:00
6 (月)	未来のアスリート体力測定 前日準備			9:00~13:00
11 (土)	富山県ソフトテニス連盟練習会	高体連バスケットボール専門部	(一社)富山県水泳連盟 富山カップ水球競技大会	9:00~21:00
12 (日)	富山市中体連ソフトテニス専門部 練習会	富山市ハンドボール協会 富山カップ	(一社)富山県水泳連盟 富山カップ水球競技大会	9:00~19:00
13 (月祝)		富山市ハンドボール協会 富山カップ	(一社)富山県水泳連盟 富山カップ水球競技大会	9:00~19:00
18 (土)		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10回プログラム		9:00~21:00
19 (日)	富山県ソフトテニス連盟練習会			9:00~19:00
25 (土)	富山県バレーボール協会高等学校新人バレーボール大会 富山県ソフトテニス連盟練習会	富山県中学校体育連盟 中学練成会		17:00~21:00
26 (日)		(一財)富山県バスケットボール協会富山県 一般男女バスケットボール 県リーグ戦		9:00~19:00

※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 … 1(水)~3(金)/7(火)/14(火)/21(火)/28(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) 1月18日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 1月25日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 1月25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



## 体成分分析装置

inbody

が設置されています!!

【利用料金】 一 般 … 670円  
児童及び生徒 … 330円

実際にどんなことがわかりますか?

- ◆ 体重・筋肉量・体脂肪量
- ◆ 部位別筋肉量・部位別体脂肪量  
(表示:上半身・下半身・右半身・左半身・体幹)
- ◆ 内臓脂肪レベル など



スポーツパレス便り No.446 令和6年12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

