



スポーツパレス便り

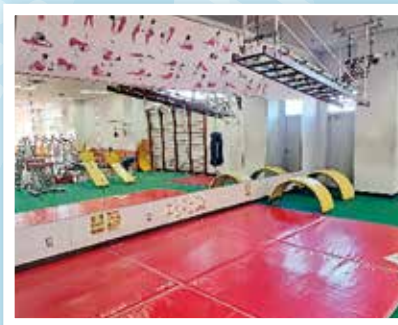
No. 447

冬季の運動不足解消に!! 第一トレーニング室

当センター第一トレーニング室は、ランニングマシン4台の他に有酸素マシンなど、各種マシントレーニング機器やダンベル、バーベル、ベンチプレスラック、スクワットラックが設置されています。

初心者・女性の方
大歓迎

マシンの使用やトレーニング方法がわからない場合は、お気軽に指導員までご相談ください。



平日の午前・午後は
混雑無し!

【利用料金】(1回3時間)

一般400円
児童及び生徒200円
シニア(60歳以上)320円

※お得な回数券や定期券あり

令和6年10月31日に東京のグランドプリンスホテル新高輪にて公益財団法人日本水泳連盟の創立100周年記念式典が開催されました。その際、当センターのプールが、合宿サポート施設として日本水泳連盟を支えたことに対し感謝状が贈呈されました。プール受付にて感謝状を展示しています。

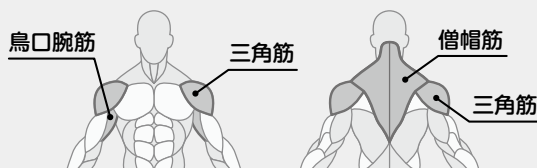


はじめよう! フリーウエイトトレーニング

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、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、肩のトレーニングを紹介します。

第9回

肩



フロントレイズ

ダンベルを前方向に持ち上げ、肩を強化するトレーニング

ねらい

●肩前部の筋肉を鍛える

対象

●三角筋前部・烏口腕筋

1. スタンスは腰幅から肩幅程度に開き、膝を軽く曲げて立つ。ダンベルを親指で包むように握り、身体の前で手のひらを身体に向ける。手首をまっすぐに固定して、肘を伸ばしてセット。視線は前方に向ける。
2. 腕をまっすぐ前に出すように、一定の速度でゆっくりダンベルを持ち上げる。肘をしっかりと伸ばし、肩の高さ程度まで上がったなら、ゆっくりスタートポジションに戻る。



アップライトロウ

バーベルを引き上げて肩を強化するトレーニング

ねらい

●肩部の筋肉を鍛える

対象

●三角筋・僧帽筋

1. 腹・胸に沿って、あごに向けて一定の速度でゆっくりバーベルを引き上げる。肘を手首より高く、肩と同じかそれより高い位置まで引き上げたら、ゆっくりスタートポジションに戻る。



20～30cmの幅で
バーベルを握り
肘を肩よりも高く上げる

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。

TOYAMA アスリートマルチサポート事業

TOYAMAアスリートマルチサポート事業では、様々な医科学分野の先生方による選手対象集合講習を開催しています。今回は第3回体力測定&トレーニング講習会と第4回メンタル・アンチドーピング講習会を紹介します。

第3回 体力測定&トレーニング講習会

12月14日(土)に第2トレーニング室において選手対象の体力測定&トレーニング講習会を行いました。中山雄大スポーツ専門員(富山県スポーツ協会、NSCA-CSCS、JISSフィットネスチェックスペシャリスト)を招いて、なぜ体力測定を行うのか、何の体力数値が知りたいのかによって測定内容を決定すること、測定は全力を出さないと意味が無いこと、測定数値をどう活かしていくかなどの説明後、立ち幅跳びと20mダッシュを実際に測定しました。

測定した数値を基に、目標数値の設定や数値の見方、測定数値を伸ばすためのトレーニング方法を学び、



各個人の体力レベルを理解した上での今後のトレーニングに活用する方法についても学びました。選手からも「自分のパフォーマンスを数値で見ることが重要だと分かった」「課題を見つけることが出来た」などの声が聞かれました。今後のモチベーションにもつながったようでした。

第4回 メンタル・アンチドーピング講習会

12月21日(土)に大研修室においてメンタル講習会とアンチドーピング講習会を2回に分けて行いました。対象は、選手だけでなくコーチおよび保護者にも参加していただきました。メンタル講習会は、高橋知春氏(メンタルコーチ、米国LifeCoach Training Institute公認ライフコーチ)を招いて、メンタルコーチングとは何か、選手の目標達成のために「選手」「コーチ」「保護者」がどのような役割をもっているのかを学びました。ワークシートを使い、自分自身がどういう考え方をもっているのか頭の中を整理したり、選手やコーチ、保護者で意見交換をしたりするなど、コーチングについての理解を深めることが出来ました。

アンチドーピング講習会では、青塚保志氏(薬剤師、公認スポーツファーマシスト)を招いてスポーツの価値を守るためにドーピングが禁止されているということを学びました。アンチドーピングのルールに関することやどのような薬や成分がドーピングの対象となり、そのような薬を調べるにはどのような方法があるのか、具体的な内容を学びました。参加者からは「詳しく知りたかったことを聞ける良い機会となった」「すぐに活用できる情報を知れてありがたかった」などの声が聞かれ、参加者の意識を高めることができた良い講習会となりました。



メンタル講習会



アンチドーピング講習会

2月 利用予定表

※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。

【1/20現在】

| 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 |
|------------------|------------|---|--------------------------------|-------------------|
| 2 (日) | LED工事のため閉鎖 | (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 | | 終日不可 |
| 8 (土) | | 富山県卓球協会 県ラージボール団体卓球大会 | | |
| 9 (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 | (一社)富山県水泳連盟 第14回ジュニアシンクロカップ | |
| 15 (土) 16 (日) | | JBA北信越ブロック 育成センター交歓会 | (一社)富山県水泳連盟 富山室内オープン | |
| 22 (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11回プログラム | | |
| 23 (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 | | |
| 24 (月・祝) | | 富山県卓球協会 県ダブルス団体OP卓球大会 | | |

3月 利用予定表

※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。

【1/20現在】

| 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 (土) | LED工事のため閉鎖 | 富山県体操協会トランポリン委員会 JGAトランポリンバジテスト | | 終日不可 |
| 2 (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 | | |
| 8 (土) | | 北信越中学男女バレーボール選手権大会 | 富山県水泳連盟 グランドチャンピオンスイムミート | |
| 9 (日) | | | | |
| 15 (土) 16 (日) | | 北信越小学生バレーボール 富山交流大会 | | |
| 22 (土) 23 (日) | | 富山県体操協会 第39回パレスRG発表会 | | |
| 28 (金) | 第26回全国中学校選抜卓球大会(前日準備・前日練習) | | | |
| 29 (土) | 第26回全国中学校選抜卓球大会 | | | |
| 30 (日) | | | 富山県水泳連盟 第101回日本選手権水泳競技大会 AS競技予選会 | |

※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 … 2月4(火)/18(火)/25(火) 3月4(火)/11(火)/18(火)/25(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) 2月1日(土) 3月8日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 3月1日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 3月1日(土) 14:00~17:00

※2月8日(土)、2月15日(土)の内科系スポーツ障害相談及び呼吸循環器系機能測定は測定機器の不具合により中止となりました。

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

