



スポーツパレス便り

No. 448

新しく富山県総合体育センターの予約システムが
令和7年3月31日(月)から変更されます。

施設予約がより便利になります

- スマホやパソコンから施設の空き情報をいつでも確認
- 会員登録もwebで可能
- システムにログインして施設予約(メールで予約完了通知が届きます)
あとは当日施設窓口に来るだけ!



詳しくはQRコードで
ご確認ください。

親子
体験型
セミナー

親子チャレンジ

土曜日(毎月3回)午後7時10分~8時50分
楽しいスポーツ活動が盛りだくさん!!

受講者募集!

予定のスポーツ

陸上競技 ドッジボール トランポリン
スポーツチャンバラ ビーチボール サッカー など

初回 Start 4月12日(土) 午後7時~(開講式約10分)
富山県総合体育センター 中アリーナ

各種目は専門指導者に
教えてもらえるので、
初心者の方も安心です♥

新★小学4年生の
みなさん始まるよー



ともだち
たくさんできるよ~

募集対象 新小学4年生とその保護者 (新小学5・6年生の参加については
お問い合わせください)

受講料 親子1組 1ヶ月 3,300円+年間保険料 (こども 800円
おとな 1,850円)

受付開始 3月20日(木・祝) 9時~ ※定員になり次第締め切ります

お申し込み
・
お問い合わせ

富山県総合体育センター 事務所

富山市秋ヶ島183番地 TEL 076-429-5455 (担当:水野)
※詳しくは、QRコードでご確認ください。



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、上腕のトレーニングを紹介します。

第10回

上腕

ダンベルトライセップスキックバック

ダンベルを片手で持って肘を伸展・屈曲させ、上腕を強化するトレーニング

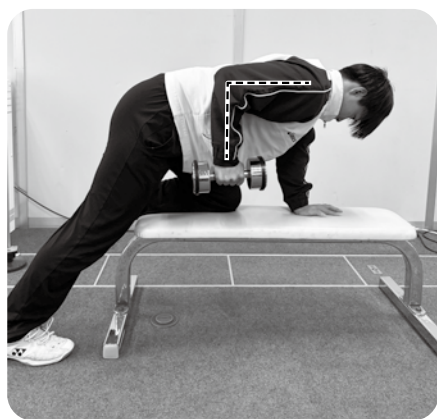
ねらい

●上腕後部の筋肉を鍛える

対象

●上腕三頭筋

1. 手のひらを身体に向けてダンベルを持つ。反対側の手、膝をベンチに乗せ固定する。上半身はなるべく床と平行にして保持。ダンベルを持っている方の足裏を床につけ、反対側の膝はベンチに乗せる。肘を体側に置いて90度に曲げてセットする。
2. 肘の位置を変えないように注意しながら、肘を伸ばしダンベルを上げる。脇を開かずしっかり伸ばしたら、ゆっくりスタートポジションに戻る。動作中上半身を固定するように意識する。



ポイント

上半身はなるべく
床と平行

間違いの例

- 腰・背中が曲がっている
- 肘のスタートの位置が曲がっていて、低い
- 勢いをつけてダンベルを上げる



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3～5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情報

この事業は、全国や世界の檜舞台で活躍できるアスリートの育成のために、各種強化事業と併せ、監督、コーチ、スポーツドクター等の連携のもとスポーツ医・科学的サポートを積極的に展開するとともに、県内施設を活用したトレーニングの一貫指導体制の構築を目指しています。

現在、富山県スポーツ協会強化指定選手（国民スポーツ大会実施競技団体（41競技））等を対象に事業を行っています。
今回は、国民スポーツ大会冬季大会において優秀な成績をおさめられた選手を紹介します。

第79回国民スポーツ大会冬季大会成績

〔スケート競技会〕 令和7年1月26日（日）～2月5日（水）群馬県渋川市、岡山県岡山市、倉敷市
〔スキー競技〕 令和7年2月13日（木）～2月16日（日）秋田県鹿角市

競技別成績

競技名	種別	種目	選手及びチーム名（所属）	順位
スピードスケート	成女	スピード1500m	百瀬 愛美（ダイチ株）	4位
		スピード3000m		1位
		スピード1500m	賀来 真穂（ダイチ株）	3位
		スピード3000m		6位
		スピード2000mリレー	富山県選抜 前田 梓，丸子 夢実， 賀来 真穂，百瀬 愛美 （ダイチ株）	6位
スキー	成男B	ジャイアントスラローム	橋本 哲也（（有）アクセス）	5位
			坂次 大和（砺波工業高等学校(教)）	9位
			水口 雄太（南砺市役所）	5位
	成男C	クロスカントリー5km	藤田 紘基（南砺平高等学校(教)）	6位
	成男		島田 正叡（（公財）富山県スポーツ協会）	7位
			宮木 凌（（公財）富山県スポーツ協会）	
			竹原 義之（農業組合法人野口営農組合）	
		宮木 海（富山市消防局）		
	少男	クロスカントリーリレー	三島 大橙（南砺平高等学校）	4位
			大瀬 優貴（南砺平高等学校）	
			中道 陽人（南砺平高等学校）	
			青能 央宜（南砺市立城端中学校）	
	女子		山崎 彩羽（南砺平高等学校）	7位
松平 朱莉（南砺平高等学校）				
宮崎 美樹（早稲田大学）				
野原こより（専修大学）				
成男B	スペシャルジャンプ	山元 豪（ダイチ株）	3位	



モモセ マナミ
百瀬 愛美（ダイチ株）左
カライ マホ
賀来 真穂（ダイチ株）右



ヤマモト ゴウ
山元 豪（ダイチ株）

4月 利用予定表

【3/20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
4 (金)	Bリーグ2024～2025シーズン (第30節)前日準備			終日不可
5 (土)	Bリーグ2024～2025シーズン (第30節)	富山県卓球協会国体候補選手 一次選考会(一般)		終日不可
6 (日)				終日不可
12 (土)	富山県高等学校体育連盟 富山県高校春季大会ハンドボール競技			終日不可
	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業 20th指定証交付式・第1回プログラム	富山県高等学校体育連盟 富山県高校春季大会 ハンドボール競技		終日不可
13 (日)	富山県高等学校体育連盟 富山県高校春季大会ハンドボール競技		(一社)富山県水泳連盟 富山県フィギュア記録会 第14回富山県ルーティン大会	17:00～19:00
18 (金)	Bリーグ2024～2025シーズン (第32節)前日準備			終日不可
19 (土) 20 (日)	Bリーグ2024～2025シーズン (第32節)		(一社)富山県水泳連盟 富山県春季長水路記録会	終日不可
26 (土)	富山県高等学校体育連盟 富山県高校春季卓球選手権大会			終日不可
27 (日)	富山県高等学校体育連盟 富山県高校春季卓球選手権大会			終日不可
29 (火祝)	BBTチャレンジ スーパーチビツ子	富山県バスケットボール協会 U13/14富山県育成センター	BBTチャレンジ スーパーチビツ子	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…1(火)/8(火)/15(火)/22(火)/30(水)】

◆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) 4月 19日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 4月 12日(土)・26日(土) 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 4月 12日(土)・26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

