



# スポーツパレス便り

No. 449

## 第1トレーニング室に新しいマシン等が導入されました。

ランニングマシン2台とパワーラック2台が設置されました。

### ランニングマシン



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。

皆様に人気のランニングマシンが新しくなりました。最新のバージョンにアップグレードしました。新しいモデルは、スムーズで静かな走行感を実現し、デザインもスタイリッシュでトレーニングがさらに楽しくなります。

### パワーラック



主に高負荷で行うスクワットやベンチプレスをサポートするラックです。シャフトを好きな高さに調節できるため、効率のよいトレーニングが可能です。また、セーフティーバーを搭載しているので安全に行いやすいです。さらにチンニングバー（懸垂バー）も利用できます。本格的なトレーニングを行いたい方などにおすすめです。

ウエイトプレートも新調しました。



## 「県民ふるさとの日」無料開放のお知らせ

5月9日(金) 9:00 ~ 21:00

「県民ふるさとの日」のため、第1トレーニング室のみ上記日程が無料開放となります。

## 第1回

## プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を行い、継続することによりパフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

## ※トレーニングの前の注意点

- 天井の高さ等の環境の確認
- シューズを履く
- ウォーミングアップとして股関節と膝関節のストレッチ

## ツーフットアングルホップ

ねらい | 両足で高くジャンプを行い足関節のジャンプ力を身につける

1. スタンスを腰幅にとり、股関節、膝を軽く曲げ、安定した姿勢をとる。
2. 腕の反動と足首だけで垂直方向に踏み切り、真上にジャンプし、スタートポジションと同じ姿勢で着地する。
3. 接地時間をできるだけ短くし、その場で連続してジャンプを繰り返す。

## ポイント

- できるだけ股関節とヒザの曲げ伸ばしを使わないようにする



## サイド to サイドアングルホップ ツーフットアングルホップの横方向バージョンです。

ねらい | 両足で左右にジャンプを行い足関節のジャンプ力を身につける

1. スタンスを腰幅にとり、股関節、膝を軽く曲げ、安定した姿勢をとる。
2. 股関節、膝の曲げ伸ばしを使わないように腕の反動と足首だけで横にジャンプする。
3. 接地時間をできるだけ短くし、左右にジャンプを繰り返す。

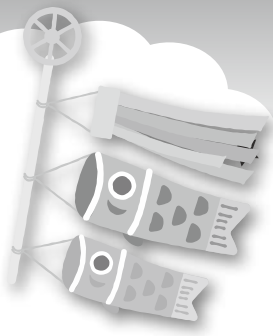
## ポイント

- 上体を起こし、腰を曲げないようにする
- ジャンプするときに膝を内側にいれないように意識して飛ぶ



プライオメトリクスは素早く、爆発的な動作を目標として行いましょう。15秒間連続ジャンプを3セット行う。セット間の休息時間は次のセットを全力で行うために十分な休息をとってください。着地動作が多いためコンクリートのような固いところは避け、足への負担が少ない場所を選ぶようにしましょう。





# ★ スポーツ応援こいのぼり ★

富山県総合体育センターでは、こどもの日にちなんで応援こいのぼりを、正面入り口通路とスポーツラウンジに掲揚しています。この応援こいのぼりは、スポーツを通して子どもたちが元気にたくましく育ってほしいとの願いを込めて毎年掲揚しているものです。5月6日(火・祝)まで掲揚されます。

## 今月のスポットライト

センター利用者の活躍を紹介し、応援していく「今月のスポットライト」。

今回は、第48回全国高等学校ハンドボール選抜大会において19年ぶりに優勝した「高岡向陵高等学校女子ハンドボール」です。月に4回程度当センター第2トレーニング室でトレーニングに励んでいます。トレーニングでは、瞬発力と筋力アップに重点をおき、試合で相手に負けない身体づくりに取り組んでいます。

長野大監督は、「TOYMAアスリートマルチサポート事業の効果もあり今回の選抜大会では、パワー負けしない体づくりができ、試合の最後の最後まで集中力が切れなかった。」とのことでした。

大井寧々主将は「謙虚に練習をして次のインターハイで日本一になり、2冠を目指します」と力強く語ってくれました。

全国高等学校ハンドボール選抜大会



当センターでのトレーニングの様子



# 5月 利用予定表

【4/19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<br>利用可能時間 |
|----------------|--|---|-----------------------------------|-------------------|
| 3(土祝)          |  | 富山県卓球協会<br>全日本実業団・全日本クラブ<br>全国レディース県予選              |                                   | 9:00~19:00        |
| 4(日祝)          | 富山県体操協会トランポリン委員会<br>第21回富山県トランポリン競技選手権大会 |   |                                   | 9:00~19:00        |
| 6(火祝)          | 富山県卓球協会 中部日本県予選(ジュニア)<br>県ダブルス卓球大会(ラージ)  |   |                                   | 17:00~19:00       |
| 8(木)           | 富山県高等専門学校新入生交流研修会                        |   |                                   | 16:00~21:00       |
| 9(金)           | Bリーグ2024~2025シーズン※1                      |   |                                   | 終日不可              |
| 10(土)          | Bリーグ2024~2025シーズン<br>※2                  | 富山県スポーツ協会<br>未来のアスリート発掘事業<br>20th第2回プログラム           |                                   | 終日不可              |
| 11(日)          | 第41回北信越レディースクラブ対抗バドミントン大会                |   |                                   | 終日不可              |
| 12(月)          | Bリーグ2024~2025シーズン※3                      |   |                                   | 終日不可              |
| 15(木)          | 富山県聴覚総合支援学校運動会                           | 富山県総合教育センター<br>新規採用教員研修会<br>(幼稚園教諭・保育教諭)            |                                   | 16:00~21:00       |
| 16(金)<br>18(日) | 北信越大学生ハンドボールリーグ                          | 全日本パワーリフティング選手権大会                                   |                                   | 終日不可              |
| 24(土)          | 富山県卓球協会<br>中部日本県予選(一般)                   | 富山県ソフトバレーボール連盟<br>2025年 富山県民スポーツフェスタ<br>第34回県民スポレク祭 | (一社)富山県水泳連盟<br>AS国体強化委員会          | 17:00~21:00       |
| 25(日)          | 富山県ママさんバレーボール連盟<br>第34回県民スポレク祭           | 天皇杯・皇后杯全日本バスケットボール<br>選手権大会富山県代表決定戦                 | (一社)富山県水泳連盟<br>第78回富山県民体育大会AS競技一部 | 16:00~19:00       |
| 31(土)          | 富山県高等学校体育連盟富山県高校総合体育大会バレーボール競技           |   |                                   | 17:00~21:00       |

※1.2.3...レギュラーシーズンの順位により開催の有無が決定します。

【休館日 … 7(水)/13(火)/20(火)/27(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) 5月 10日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 5月 17日(土)・24日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 5月 17日(土)・24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.449 令和7年4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

