



スポーツパレス便り

No.
450

富山県スポーツ協会主催

未来のアスリート発掘事業

未来のアスリート選手20期生・ジュニア指定者始動

平成17年度からスタートした「未来のアスリート発掘事業」は、スポーツ能力に優れた児童を見出し、競技団体、学校、家庭と連携を図りながら、「将来のスポーツ界を担う人材育成」「全国、世界の檯舞台で活躍できる選手の育成」をサポートしていくものです。20年目を迎えた本年度、新たに未来のアスリート選手として、小学6年生50名とジュニア指定（小学5年生）10名が指定されました。年間のプログラムには、専門家を講師として・メンタルトレーニング・スポーツ栄養・スポーツ障害・コミュニケーション・コンディショニング・ファルトレクトレーニング・専門体力測定等の講習会や実習を行います。現在、本事業の修了生から国際大会出場者、全国大会入賞者が多数出ており、これからますますの活躍が期待されます。

第1回プログラム 令和7年4月12日(土)

ファルトレクトレーニング：自然の地形を利用しながら、ジョグ、歩行、ダッシュなどスピードを変化させて行い、全身持久力、下半身の筋力、コーディネーション能力などを向上させるトレーニング



講師



(公財)富山県スポーツ協会
スポーツ専門員
かきたに あけみ
柿谷 朱実 先生

第2回プログラム 令和7年5月10日(土)

コミュニケーション：コミュニケーションのきっかけを作り、アスリート同士が協力しながら課題を解決していく



講師

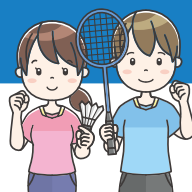


(一社)プロジェクト・アドベンチャー協会
代表理事
なんば かつみ
難波 克己 先生

お知らせ

大アリーナLED照明完備

令和7年3月29日(土)から大アリーナの照明がLED化されました。
明るい体育館で汗を流しませんか？バドミントンコート1面1時間200円



第2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

- ウォーミングアップとして主に手首、肩関節のストレッチ
静的ストレッチは、筋力が低下する可能性があるので、筋トレ前にやりすぎるのは避けるようにしましょう。

チェストプッシュス

今回はメディシンボールという「重いボール」を使用して行います。自分のできる範囲のボールを持って行ってください。

ねらい | 上腕・胸筋を中心として上半身の体幹筋を鍛える

1. 両足を肩幅くらいに開き、体の正面でボールをセットする。
2. バasketボールのパスをするような動作で、素早くプッシュする。

ボールを壁に当てるトレーニングや二人で連続パスをするトレーニングがありますがどちらも周りの状況を確認してからやりましょう。

ポイント

- プッシュする際、ボールを持っている時間を短くするようにする。



正面図



壁に当てるバージョン



二人でパスするバージョン

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3kg～5kgのボールで行いましょう。回数は15回を目標とし、3セット以上を全力で行う。セット間の休息時間は、全力で行うため十分な休息をとってください。ボールキャッチには突き指等に配慮して無理の無い重さで行いましょう。



令和7年度

スポーツクリニック開催のお知らせ



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。
どなたでも無料で相談できます。

整形外科系スポーツ障害相談 〈14:00～16:00〉

令和7年	4月	19日(土)	終了
	5月	10日(土)	終了
	6月	14日(土)	
	7月	5日(土)	
	8月	2日(土)	
	9月	6日(土)	
	10月	4日(土)	
	11月	8日(土)	
	12月	6日(土)	
令和8年	1月	17日(土)	
	2月	7日(土)	
	3月	14日(土)	

内 容

- ◆スポーツによる腰・膝・肩などの痛みに関する相談
- ◆スポーツによるケガ等の治療方法やトレーニング処方に関する相談
- ◆スポーツ障害の予防方法に関する相談など

定 員

◆約10名

内科系スポーツ障害相談 〈14:00～17:00〉

令和7年	4月	12日(土)・26日(土)	終了
	5月	17日(土)・24日(土)	終了
	6月	21日(土)・28日(土)	
	7月	12日(土)	
	8月	30日(土)	
	9月	-	
	10月	18日(土)・25日(土)	
	11月	15日(土)・29日(土)	
	12月	13日(土)・20日(土)	
令和8年	1月	24日(土)	
	2月	14日(土)・28日(土)	
	3月	7日(土)	

内 容

- ◆スポーツによる内科的症状（動悸、息切れ、頭痛、胸痛など）についての相談
- ◆内科系障害をもつ方のスポーツ実施に関する相談など

定 員

◆4名

アドバイザー

日本スポーツ協会公認スポーツドクター

場 所

富山県総合体育センター トレーニング室内 体力相談室

お申し込み方法

ご希望の方は電話、FAX、メール又は郵送にてお申し込み下さい。

※ドクター、
アドバイザーについて
詳しくはQRコードで
ご確認ください



富山県総合体育センター(スポーツパレス)

〒939-8252 富山市秋ヶ島183(富山空港横)

TEL 076-429-5455 FAX 076-429-4163

E-mail: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp (トレーニング室)

ホームページ(富山県総合体育センター)

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html>

6月 利用予定表

【5/19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 利用可能時間
1 (日)	富山県高等学校体育連盟 富山県高校総合体育大会 バスケットボール競技		(一社)富山県水泳連盟 日本海マスターズ水泳大会兼 県体競泳二部一般	17:00～19:00
4 (水)		富山県教育委員会 保健体育課 水泳指導者講習会	富山県教育委員会 保健体育課 水泳指導者講習会	9:00～21:00
5 (木)			総合教育センター初任者研修	9:00～21:00
6 (金)	スポーツエアロビック2025 富山オープン(前日準備)			9:00～17:00
7 (土)	スポーツエアロビック2025 富山オープン	富山県卓球協会第2回VICTAS杯 男女年代別個人戦ダブルス		終日不可
8 (日)	スポーツエアロビック2025 富山オープン	JGAトランボリンバジテスト		終日不可
9 (月)	富山県高等学校体育連盟 富山県高校総合体育大会卓球競技			19:00～21:00
11 (水)	富山県人事委員会事務局 企画・任用課警察官採用試験			18:00～21:00
13 (金)	富山市中学校総合選手権大会 バドミントン競技	富山市中学校総合選手権大会 新体操競技		17:00～21:00
14 (土)	富山市中学校総合選手権大会 バドミントン競技 モルテン杯第19回 北信越クラブバレーボール 6人制選手権大会前日準備	ひかり保育園運動会 富山県スポーツ協会未来のアスリート 発掘事業20th第3回プログラム	(一社)富山県水泳連盟 AS県体三部	15:00～17:00
15 (日)	モルテン杯第19回 北信越クラブバレーボール 6人制選手権大会		(一社)富山県水泳連盟 第77回富山県高等学校選手権 水泳競技大会	17:00～19:00
19 (木)	富山県教育委員会保健体育課 中・高等学校体育実技指導講習会			9:00～12:00 17:00～21:00
20 (金)		富山県銃剣道連盟北信越審査会		9:00～21:00
21 (土)	第35回富山県スポーツ少年団 競技別交流会(バドミントン)	富山県中学校体育連盟 富山市民体育大会(新体操)	(一社)富山県水泳連盟 県体三部水球競技	17:00～21:00
22 (日)	富山県バレーボール協会 富山県ソフトバレーボール連盟 令和7年度北日本新聞杯ソフトバレーボール大会	富山県銃剣道連盟 B級審判員審査会	日本ASチャレンジ 北信越ブロック予選会	終日不可
26 (木)	富山県カローリング協会 第14回富山新聞杯カローリング大会			17:00～21:00
28 (土)	ダンススポーツコングレスin富山 審判員・指導員研修会及び 東海北陸ブロック選手権大会	第60回北陸地区高等専門学校 体育大会(ハンドボール競技)	第60回北陸地区高等専門学校 体育大会(水泳競技)	終日不可
29 (日)	ダンススポーツコングレスin富山審判員・指導員研修会及び 東海北陸ブロック選手権大会		(一社)富山県水泳連盟日本ASチャ レンジカップ2025予選会	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)】

◆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)

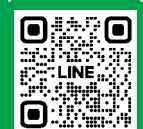
- 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 6月 14日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 6月 21日(土)・28日(土) 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 6月 21日(土)・28日(土) 14:00～17:00

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.450 令和7年5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 ㊦http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html

