



スポーツパレス便り

No. 451

第1弾 好評開催 済

部活動地域展開支援プロジェクト

わくわく スポーツ体験会

今日的課題である中学校部活動の地域移行がスムーズに行えるよう、富山県スポーツ協会加盟競技団体と連携を図りながら、スポーツ体験会を始めました。

全7回シリーズ（6月～12月の間で毎月1回）で開催予定です。

第1回目は「ボクシング」「空手道」を6/21（土）に開催しました。

今後の開催情報は、HP、SNS、チラシなどでお知らせいたします。



**参加
無料**

対象者

原則、小学6年生～中学2年生

※上記以外の方は、お問い合わせください。

わくわくスポーツ体験会

【ボクシング競技】

全7回シリーズの第1回目です。
今後の情報は、HPでお知らせいたします。

参加者
募集
参加無料



講師 大谷 栄二郎
日本ボクシング連盟ナショナルコーチ
富山県ボクシング連盟 副会長

体験内容

・基本動作（ストレート フック アッパー 構え）
・ミット打ち（力いっぱいミットにパンチを打ち込もう）

講師 利根川 十仁
富山県体育会
成年女子 フライ級5位

やりたい部活
が学校にない

見つけよう！
自分に合ったスポーツを！！

【空手道競技】

自分のやりたい競技の
活動場所を知りたい

いろんなスポーツ
を体験してみたい

体験内容

・礼儀作法
・基本動作（突き 蹴り ミット打ち）
・ナショナル選手による演舞披露



講師 藤田 康祐
（国士館大学4年）
全日本空手道連盟ナショナルチーム団長

先着30名（※事前申込制）
※下記からも申し込みができます。
<https://forms.gle/9wRzftHAcRvHgEp9>

※見学自由

講師 三島 桜妃
（国士館大学4年）
佐賀県空手
成年女子 選手5位

日時 6/21（土） 19:00～21:00

場所 富山県総合体育センター 大アリーナ
＜お問い合わせ＞ TEL 076-429-5455

A班 19:00～19:45 ボクシング
(15名) 20:00～20:45 空手道
B班 19:00～19:45 空手道
(15名) 20:00～20:45 ボクシング
※1種目の参加のみでも構いません。

持ち物
内履きシューズ
飲み物、タオル
着替え

対象者

原則、小学6年生～中学2年生
※上記以外の方は、お問い合わせください

小・中学生のスポーツ活動について相談を受け
付けております。気軽にお問い合わせください。
E-mail: soudan@sportsnet.pref.toyama.jp

主催
（公財）富山県スポーツ協会・富山県総合体育センター

夏季期間における利用時間の延長について

50mプール及びスポーツサウナについて下記のとおり利用時間を延長します

期間 7月21日（月・祝日）～8月31日（日）

時間 平日（火曜日を除く） 10:00～20:00

土 曜 日 10:00～20:00 ※通常どおり

日・祝日 10:00～18:30 ※通常どおり

以下の注意事項を守って、
楽しく安全にプールをご利用ください。

- 水深1.60m～1.95m、水温27～29℃のプールです
- レーン内では、右側通行で泳いでください
- レーン内の追い越しは、十分に注意してください
- 小学生のご利用は、50mを泳ぐことができ、18歳以上（高校生不可）の方の同伴が必要です
- 幼児のご利用はできません



遊具の
持ち込みは
できません



撮影を
ご希望の方は、
受付でお申し出
ください



必ず水着・
水泳帽を着用
して下さい



プール及びサウナを
ご利用の際、病氣・
酒気帯びの方の入場
は固くお断りします

※この他に不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



第3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足首、股関節周りのストレッチ

交互プッシュオフ・ジャンプ

今回はボックス（台）を使ったトレーニングを紹介していきます。

ボックスに乗せた片脚で左右交互に踏み切ってジャンプを行い、下半身のパワーを身につけるトレーニングです。

ねらい | 反動動作で脚を交互に入れ替え、垂直方向のジャンプ力を身につける

1. ボックスに対して正面に立ち、つま先と膝を同じ方向に向け、ボックスに片脚を乗せる。
2. ボックスに乗せた前脚にしっかりと体重を乗せて踏み切る。両腕の反動を使い、大きく上にジャンプする。
3. 空中時は、脚の入れ替えをして、着地については、股関節・ヒザ・足首で衝撃を吸収しながら着地して、着地時間も短くして連続ジャンプを繰り返す。

ボックス上の右脚で跳ぶ ▶



空中で脚の入れ替え ▶



▶ 両脚で着地（ボックス上は左脚）



ポイント

- 前脚に体重を乗せて大きく腕を振り上げて上に高くジャンプ

ポイント

- 脚の入れ替え中に状態がぶれないように体幹を意識する

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回数は10回程度を目標とし、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。

富山県総合体育センターと 富山医療福祉専門学校が

連携



2025年4月23日、5月1・15・28日の4日間、富山県総合体育センターと富山医療福祉専門学校（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー承認校）の連携による体力測定実習が実施されました。これは、県内のトップアスリートのサポートをするために体力測定の実践的な学びの場を提供することを目的とした取り組みです。今回の連携実習は、現場で求められる専門知識に加え、体力測定を正確に行えるよう指導を行いました。今後は、富山県スポーツ協会と連携しトップアスリートの測定をしています。



みんなでスポーツを応援しよう！七夕に願いを込めて...

当センターでは、「スポーツ応援七夕」を設置します。この七夕は、富山のスポーツや日本のスポーツを応援するとともに、様々なスポーツイベントを盛り上げたいという願いを込めて毎年設置しています。

七夕の近くには、短冊に願い事や応援メッセージを自由に書くことのできるコーナーもあります。七夕がたくさんの短冊で彩られ、皆さんの願いが天高くまで届きますように願っています。

設置期間 7月2日（水）～8月7日（木）

設置場所 正面出入口、アリーナ棟 2Fエントランス、スポーツラウンジコーナー



7月 利用予定表

【6/20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
3 (木)	ささくら保育園運動会 リハーサル			12:00～21:00
5 (土)	北陸地区高等専門学校体育大会 バレーボール大会			終日不可
6 (日)	北陸地区高等専門学校体育大会 バレーボール大会		(一社)富山県水泳連盟 第78回富山県民体育大会 AS競技三部	17:00～19:00
9 (水)	ささくら保育園運動会 リハーサル			12:00～21:00
11 (金)	ささくら保育園運動会 (前日準備)	新庄さくら保育園運動会 (前日準備)		9:00～15:00 17:00～21:00
12 (土)	ささくら保育園運動会	新庄さくら保育園運動会	(一社)富山県水泳連盟 第62回富山県中学校総合選手権大会 (競泳)	終日不可
	第46回北信越国民スポーツ大会 (トランポリン競技)前日準備	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業20th 第4回プログラム		
13 (日)	第46回北信越国民スポーツ大会 トランポリン競技	富山県スポーツ協会 地域スポーツ指導者研修会	(一社)富山県水泳連盟 第62回富山県中学校総合選手権大会 (競泳)	終日不可
18 (金)			第46回北信越国民スポーツ大会 (AS競技)	9:00～21:00
19 (土)	第63回富山県中学校総合選手権大会 (体操競技)	じんぼ保育園運動会	第46回北信越国民スポーツ大会 (AS競技)	17:00～21:00
20 (日)	少林寺拳法全国大会 富山県予選会	第45回北陸三県医学部薬学部 卓球定期戦	第46回北信越国民スポーツ大会 (AS競技)	16:00～19:00
21 (月)	(一財)富山県バスケットボール協会 U13/14富山県育成センター	第45回北陸三県医学部薬学部 卓球定期戦		17:00～19:00
26 (土)	富山県卓球協会富山県民体育大会 卓球競技(2部・3部)			17:00～21:00
27 (日)	(一財)富山県バスケットボール協会 U15クラブチーム選手権大会			16:00～19:00
30 (水)	富山県教育委員会保健体育課 小学校体育実技指導者講習会			9:00～12:00 17:00～21:00

※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(火)/8(火)/15(火)/22(火)/29(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
※(7/21から10:00～20:00)
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) 7月 5日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 7月 12日(土) 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 7月 12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



Instagram
はじめました。

フォローよろしくお願ひします。



スポーツパレス便り No.451 令和7年6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

