



スポーツパレス便り

**No.
452**
第2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展開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、スポーツ体験会を行っています。

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。

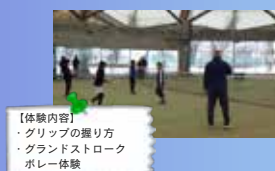
第1回は「ボクシング」「空手」を6/21（土）に、
第2回は「テニス」「フェンシング」を7/19（土）に開催しました。
今後の開催情報は、HP、SNS、チラシなどでお知らせいたします。


【部活動地域展開支援プロジェクト】
第2回

わくわくスポーツ体験会

参加無料

見つけよう！ 参加者募集 先着15名
（事前申込）こちら→
自分に合ったスポーツを！ 見学自由



【体験内容】
・グリップの握り方
・グランドストローク
・ボレー体験

【テニス競技】

講師：富山県テニス協会
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
テニスコーチ

※用具等はこちらで準備します



【フェンシング競技】

講師：前田 至康・高野 真次
富山県フェンシング協会 理事
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
フェンシングコーチ

※用具等はこちらで準備します



【体験内容】
・ルール説明
・剣の使い方指導
・試合形式体験

日 時 **7月19日（土） 18時30分～20時40分**

場 所 **富山県総合体育センター
大アリーナ**

対象者 **小学6年生～中学2年生**
※その他の方はご相談下さい

問合せ先：☎076-429-5455

全7回シリーズの第2弾！
今後の情報はHPにて→

主催
（公財）富山県スポーツ協会
富山県総合体育センター
後援
富山県 富山県教育委員会

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
soudan@sportsnet.pref.toyama.jp

富山市内中学生「14歳の挑戦」で職業体験

市内中学生が、14歳の挑戦で当センターにて職業体験実習を行いました。
日常の管理業務をはじめ、館内清掃、七夕飾りの設置や体力測定体験など一生懸命取り組んでくれました。

6/4（水）～6/6（金）3日間
芝園中学校（4名）



大アリーナ セリ出しステージの清掃

6/30（月）～7/4（金）（1日（火）は除く）4日間
興南中学校（2名）



エントランス 七夕の飾りの設置手伝い

7/7（月）～7/11（金）（8日（火）は除く）4日間
大沢野中学校（2名）



50m温水プール タイル清掃

中学生
の声

- プール監視の際、日光が水面を反射して近くに行かないと確認できないので監視業務も大変でした。
- 水質検査体験で水温、塩素濃度等を検査しました。利用者が安心してプールに入れるのは、毎日の検査があるからだと感じた。
- トレーニング室受付、プール監視、館内清掃等を行い、多くの作業があり、この体験を今後の生活や仕事に活かしていきたい。

第4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

メディシンボールツイストサイドスロー

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みてください。

ねらい | 上腕・胸筋・腹筋側面を中心として上半身の体幹筋を鍛える

1. 肩幅に足を広げ、上体をまっすぐにする。
2. 両手でメディシンボールを持ち、両肘を90度程に曲げ、腹部の前で構える。
3. 骨盤を正面に向けたまま、体幹部を回旋させて素早く、壁やパートナーに投射する。



正面

- 下半身は正面に固定したまま、体幹を軸にする意識（腹筋と背筋に力を入れる感じ）で投げる

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ない重さで行う。

令和7年度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各分野の専門家から選手の健康管理、身体づくりやコンディショニング等を医・科学的観点から学ぶ講習会を開催しています。

今回は、8/30(土) 14:00～16:00西部体育センターにおいて体力測定会(選手対象)とコンディショニング、アンチドーピング講習会(指導者及び保護者向け)を開催します。詳しくはTOYAMAアスリートマルチサポート事業HP(QRコード)をご覧ください。



TOYAMAアスリート
マルチサポート事業HP

令和7年8月30日(土) 会場：富山県西部体育センター(富山県砺波市柳瀬241 TEL(0763) 33-3412)

体力測定会(選手向け) *TOYAMAアスリートマルチサポート事業対象選手のみ

参加申込はこちら▼

時 間 受付開始 13:00 測定開始 13:30～16:00終了

講 師 富山県スポーツ協会 トレーニング指導員

申込方法 GoogleForm(QRコード)でお申し込みください

測定内容 身長、体重、体組成、全身持久力、握力、背筋力、立位体前屈、閉眼片足立ち、垂直跳び、上体起こし、反復横跳び、全身反応時間、脚力&腕伸展パワー

指導内容 測定数値のフィードバック、アドバイス



コンディショニング、アンチドーピング講習会(指導者・保護者向け)

*富山県内の競技団体登録チームの指導者・保護者の皆様が受講できます

参加申込はこちら▼

時 間 受付開始 13:30 講習 14:00～16:00終了

講 師 鮫島 梓(日本スポーツ協会公認スポーツドクター、産婦人科医)
青塚 保志(公認スポーツファーマシスト、薬剤師)

申込方法 GoogleForm(QRコード)でお申し込みください

内 容 「コンディショニング」自分の100%を発揮するためのメソッド
「アンチドーピング」アスリートとして知っておくべき基礎知識



～今後の講習会の予定～

- | | | |
|-----------|--|--------------|
| 11月 2日(日) | 第2回選手対象トレーニング集合講習会(体力測定会)
第2回指導者対象集合講習会(内容調整中) | @富山県総合体育センター |
| 11月22日(土) | 第3回選手対象トレーニング集合講習会(体力測定会)
第3回指導者対象集合講習会(栄養&メンタル) | @富山県西部体育センター |
| 12月21日(日) | 第4回選手対象トレーニング集合講習会(体力測定)
第4回指導者・保護者対象集合講習会(内容調整中) | @富山県総合体育センター |
| 12月21日(日) | 第5回選手対象集合講習会(トレーニング) | @富山県総合体育センター |
| 1月(予定) | 第6回選手対象集合講習会(内容調整中) | @富山県高岡総合プール |

- トレーニング指導 ●体力測定 ●スポーツ栄養 ●メンタルトレーニング
●映像、情報技術 ●女性アスリート ●アンチドーピング

医科学サポートをご希望の選手・コーチは、下記の連絡先までお問い合わせください。
(公財) 富山県スポーツ協会事務局 競技力向上対策課 TEL 076-461-7138 柿谷、松田

8月 利用予定表

【7/20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
1 (金)	富山県中学校体育連盟全日本選手権 カデットの部富山県予選		第46回北信越国民スポーツ大会 水球競技	9:00~21:00
2 (土)			第46回北信越国民スポーツ大会 水球競技	19:00~21:00
3 (日)			第46回北信越国民スポーツ大会 水球競技	9:00~19:00
9 (土)	富山県体操協会(トランポリン競技) ジュニアの部国スポ予選会	富山県バレーボール協会 JOC中学 一次選考会		終日不可
10 (日)	富山県生涯スポーツ協議会 第26回中日本ドッジボールチャンピオンシップ			18:00~19:00
11 (月)	富山県バレーボール協会 JOC中学 一次選考会			17:00~19:00
13 (水) 14 (木)		富山県バレーボール協会 日本スポーツ協会公認バレーボール コーチ養成講習会(専門科目)		9:00~21:00
15 (金) 16 (土)	第46回北信越国民スポーツ大会 卓球競技	富山県フェンシング協会 エリートユース		終日不可
17 (日)	第80回北信越卓球選手権大会	富山県フェンシング協会 小学生練習会		17:00~19:00
20 (水)	富山県高等学校体育連盟 富山県高等学校新人卓球大会 1年生の部			18:00~21:00
21 (木)	第46回北信越国民スポーツ大会 バレーボール競技			9:00~18:00
22 (金) 24 (日)	第46回北信越国民スポーツ大会 バレーボール競技			終日不可
30 (土)	ダンススポーツグランプリin富山 全日本選手権ユース大会(前日準備)			終日不可
31 (日)	ダンススポーツグランプリin富山 全日本選手権ユース大会			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 … 5(火)/12(火)/19(火)/26(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 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) 8月 2日(土) 14:00 ~ 16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 8月 30日(土) 14:00 ~ 17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 8月 30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いします。



スポーツパレス便り No.452 令和7年7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

