



スポーツパレス便り

**No.
453**
令和7年

富山きときと空港 「空の日」記念イベント連携企画開催!

日時 令和7年 9月15日(月) 9:30~15:00

※一部イベント除く

参加無料

※遊覧飛行ヘリを除く

空 港

- 施設見学バスツアー
- ANAお仕事体験
- 管制塔・気象施設見学
- 子供制服を着て写真
- ヘリコプター遊覧飛行
- フライトシミュレーター体験
※当日9:30受付開始(先着20名)
- 麻薬探知犬デモンストレーション
- 富山県警察音楽隊コンサート など
- 防災ヘリによる救助訓練観覧
10:00~10:30
- 航空会社オリジナルグッズ等販売



当センター(空港1F)

- 身長・体重測定
- 体組成測定(インボディ)
筋肉量、体脂肪量の測定

無料体験

小アリーナ

- ビームライフル

ラウンジ

- 卓球
- ビリヤード



第1トレーニング室

- 新企画** ●握力測定会



※内容など変更する場合がありますので、詳細に関しては

「富山きときと空港ホームページ」 <https://www.toyama-airport.jp> をご覧ください。

スポーツフェスティバル2025 開催決定!!

日時
**令和7年10月13日(月・祝)
9:00~16:00**
内容

施設無料開放

- トランポリン、バドミントン、卓球、
ビリヤード体験コーナー等

場所
富山県総合体育センター
詳細は次号で掲載予定

第5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用いて、トレーニングを実施することでパフォーマンス向上に直結する効果が期待できます。

この特集では、どのようなスポーツでも活用できる動きをご紹介します。

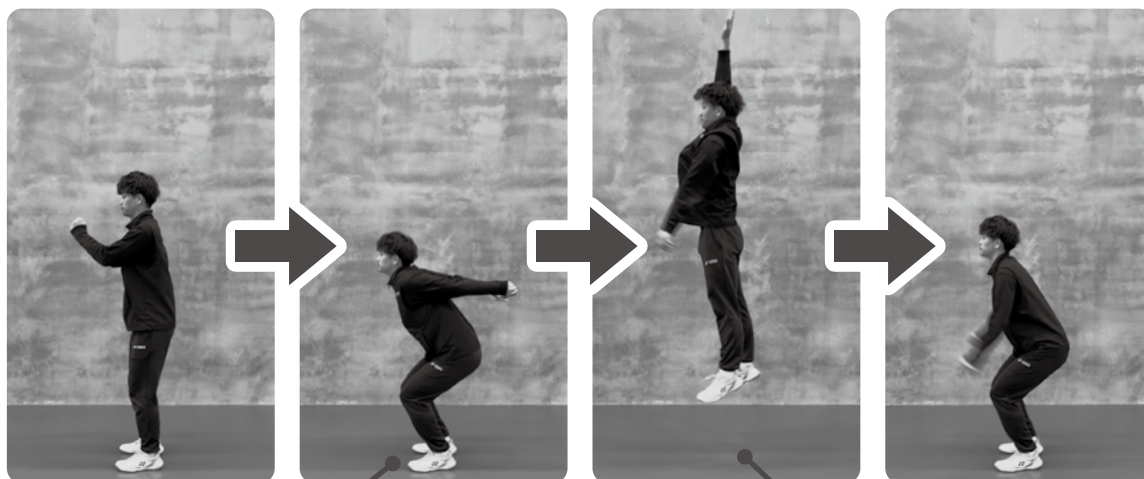
※トレーニングの前の注意点

●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

ジャンプ&リーチ

ねらい | 垂直に高くジャンプして下半身のパワーを身に付ける

1. スタンスを腰幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向けてリラックスして立つ。
2. 腰を落として、腕の反動を使い垂直方向にジャンプする。
3. 股関節・膝・足首をすべて使い切り、全力で跳ぶ。
4. 膝が内側に入らないように気を付けて、股関節・膝・足首で衝撃を吸収しながら着地する。慣れるまでは1回ごとに動作を止めて姿勢を確認し、徐々に接地時間を短くしてその場でのジャンプを繰り返す。



- 背中を丸めないように、しゃがんだ反動と腕の反動を使って全力でジャンプ
- 目印を決めてジャンプすることがおすすめ

- 顔を前方に向けたまま、視線は正面か目標物に向ける

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行いましょう。10回を目標に、全力で行ってください。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。

今月のスポットライト

センター利用者、スタッフの活躍を紹介し、応援していく「今月のスポットライト」。
今回は、水泳の藤井選手とパワーリフティングの松田選手です。

■日本海マスタース水泳大会で世界新記録 藤井利晴選手

富山市の藤井利晴さん（75）は、令和7年6月1日に富山県総合体育センターで開催された日本海マスタース水泳大会の男子50m、100m平泳ぎ（75～79歳の部）で世界新記録を樹立されました。

《 50m 38秒01 》《 100m 1分26秒64 》



藤井さんは、富山県総合体育センターのプールに週3回練習に通い、自宅でもストレッチとトレーニングは欠かさないといいます。「このプールができた当初からずっと泳いでいます。このプールのおかげで今の自分がある。長水路で泳ぐことで力をつけてきました。この歳まで元気でいられるのも水泳のおかげです。皆さんもこのプールに来て泳ぎましょう。」と明るく語ってくれました。



■アジアンアフリカンパシフィックパワーリフティング選手権大会で優勝 松田美悠選手

松田美悠選手は、小杉中学校ー小杉高校ー東海大学と柔道名門校で柔道競技を続け、現在、富山県総合体育センターで、中高生アスリートのトレーニング指導を行っています。

数年前から、パワーリフティング競技にも取り組んで昨年の9月、佐賀県基山町総合体育館にて開催された『第78回SAGA2024国民スポーツ大会（公開競技）パワーリフティング』では、全国優勝に輝きました。

成年女子重量級：優勝、スクワット185kg（日本新）、ベンチプレス110kg（日本新）、デッドリフト180kg、トータル475kg



そして、今年度、7月6日～13日に兵庫県姫路市で開催されたアジアンアフリカンパシフィックパワーリフティング選手権大会にて、松田美悠選手が優勝いたしました！

一般84kg級：スクワット205kg、ベンチプレス117.5kg（アジア新記録）！デッドリフト185kg、トータル507.5kg（アジア新記録）

今年度の滋賀国民スポーツ大会（公開競技）の2連覇を目指して、日々努力を続けています。



9月 利用予定表

【8/20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 (木)	富山市育成会 ふれあいスポーツ大会(準備)			9:00～14:00 16:00～21:00
5 (金)	富山市育成会 ふれあいスポーツ大会			14:00～21:00
6 (土)	富山県ビーチボール協会 健康保険ビーチボール大会 富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業 20th第6回プログラム	富山県ハンドボール協会 日本ハンドボール選手権 富山県予選会		終日不可
7 (日)	第67回北信越学生剣道優勝大会 第52回北信越女子学生剣道優勝大会			終日不可
13 (土)	(一財)富山県バスケットボール協会 U15クラブチームバスケットボール選手権北信越ブロック交流会			終日不可
14 (日)	U15クラブチームバスケットボール選手権 北信越ブロック交流会	富山県高等学校体育連盟 バレーボール専門部強化事業		17:00～19:00
15 (月)	富山県卓球協会全日本県予選 (ジュニア)			
18 (木)		富山県障がい者福祉協会 カローリング競技会		9:00～21:00
19 (金) 21 (日)	第29回北信越私立高等学校男女バレーボール選手権大会			終日不可
21 (日)			(一社)富山県水泳連盟 第55回富山県水泳選手権大会AS競技	
23 (火祝)	富山県ママさんバレーボール連盟 2025TOYAMAレディースバレーボール大会	(一財)富山県バスケットボール協会 U13/14富山育成センター交歓会		17:00～19:00
25 (木)	富山県カローリング協会 第14回北日本新聞社杯カローリング大会			17:00～21:00
27 (土)	富山県卓球協会 富山県団体卓球選手権大会	富山県卓球協会 富山県ラージダブルス団体		終日不可
28 (日)	ソフトバレーレディース北信越大会	おくだ保育園運動会	(一社)富山県水泳連盟 第41回富山県高等学校新人水泳競技	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 … 2(火)/9(火)/16(火)/24(水)/30(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) 9月 6日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 予定なし
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 予定なし

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.453 令和7年8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

