



スポーツパレス便り

No.
455

スポーツフェスティバル2025開催!

10月13日（月祝）スポーツの日に当センターでは、「スポーツフェスティバル2025」が開催されました。
たくさんの方にお越しいただき、様々なスポーツ体験を楽しみました。



オープニングイベント



富山グラウジーズ
バスケットボール教室



トランポリン体験コーナー



フェンシング体験



Newコーナー



わくわく体験エリア



すぐできるスクワットセミナー



和室でヨガ

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

見つけよう!自分に合ったスポーツを!

当センターでは、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。

今後の詳細は、HP、SNS、チラシ等でお知らせいたします。

〈予定〉

第6回	12月13日(土)	ウェイト リフティング	エアロビック
第7回	1月17日(土)	ローイング	カヌー
第8回	2月21日(土)	剣道	少林寺拳法

※変更になる場合があります。

参加者募集!!

見学自由!!

第5回 わくわく スポーツ体験会

11月8日(土)
18:30~20:30

参加無料



- なぎなた
- 武術太極拳



対象：原則 小学6年生～中学2年生
※その他の方はご相談ください
場所：富山県総合体育センター 中アリーナ
定員：先着15名

詳細はHPをご覧ください

第6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。

メディシンボールトレーニング

※トレーニングの前の注意点

- 今回はメディシンボールを使用するので、安全対策として周りに人や物がないか確認してから行ってください。
- メディシンボールを使用するので負荷が強くなりますので、念入りにストレッチを行ってください。
- 筋肥大トレーニングと異なり、疲労困憊まで追い込むとケガのリスクが高まりますので注意してください。

メディシンボールスラム

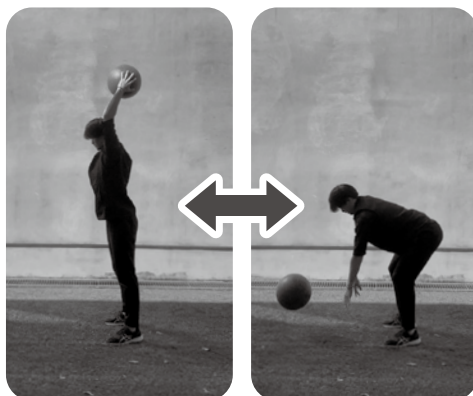
ねらい | 胸筋・腹筋を中心として上半身の体幹筋を鍛える

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。

1. 脚は肩幅に開き、メディシンボールを両手で持ち、頭の上まで持ち上げる。
2. メディシンボールを頭の上から真下の地面に向かって思いっきり叩きつける。

ポイント

- 頭の上のボールを素早く切り返して爆発的にボールを投げる
- 上半身で投げる意識



メディシンボールバーティカルスロー

ねらい | メディシンボールを利用して、立位での全身（主に下半身）の爆発的な伸展筋力を鍛える

メディシンボールスラムとは反対に、高く上に投げるトレーニングです。しゃがんだところから勢いよく立ち上がる反動を使ってできるだけ高く投げてみてください。

1. 脚を肩幅に開き、両手でメディシンボールを持ちます。
2. 投げる瞬間にしゃがみ、立ち上がる勢いを使って思いっきり真上に高く投げる。

ポイント

- 下半身で投げる意識
- 腰の反りすぎに注意
- 投げたボールが自身に当たらないように注意する



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3kg～5kgのボールで行う。回数は5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る。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。

体力の現状がわかる!競技力向上に役立つ情報満載!

令和7年度TOYAMAアスリートマルチサポート事業

体力測定会・講習会 日程

日	11月2日 (日)	11月22日 (土)	12月21日 (日)
会場	富山県総合体育センター 富山市秋ヶ島183番地 TEL (076) 429-5455	富山県西部体育センター 富山県砺波市柳瀬241番地 TEL (0763) 33-3412	富山県総合体育センター 富山市秋ヶ島183番地 TEL (076) 429-5455
内容	●体力測定会● 対象：TOYAMAアスリート マルチサポート指定選手 13:30～16:00 小研修室・トレーニング室	●体力測定会● 対象：TOYAMAアスリート マルチサポート指定選手 13:30～16:00 健康体力相談室	●体力測定会● 対象：TOYAMAアスリート マルチサポート指定選手 10:30～12:30 小研修室・トレーニング室
	◆講習会 対象：富山県登録の競技団体 指導者・保護者など 14:00～16:00 大研修室	◆講習会 対象：富山県登録の競技団体 指導者・保護者など 14:00～16:00 中研修室	◆講習会 対象：富山県登録の競技団体 指導者・保護者など 10:30～12:30 大研修室
	「スポーツメンタル」 メンタルコーチング ～引き出すチカラで 未来を変える～ 講師：高橋 知春 先生 ・メンタルコーチング ・米国Life Coach Training Institute公認ライフコーチ	「スポーツメンタル」 メンタルコーチング ～引き出すチカラで 未来を変える～ 講師：高橋 知春 先生 ・メンタルコーチング ・米国Life Coach Training Institute公認ライフコーチ	「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 講師：鮫島 梓 先生 ・日本スポーツ協会 公認スポーツドクター ・産婦人科医
	「アンチドーピング」 アスリートとして知っておくべき 薬の基礎知識 講師：青塚 保志 先生 (公認スポーツファーマシスト、薬剤師)	「スポーツ栄養」 アスリートが知っておくべき サプリメントについて 講師：舘川 美貴子 先生 (公認スポーツ栄養士)	「スポーツ栄養」 アスリートが知っておくべき 食事について 講師：五十嵐 小百合 先生 (公認スポーツ栄養士)
			●測定数値をもとにした トレーニング講習会 13:00～15:00 第2トレーニング室



11月 利用予定表

【10/20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 (土)	第73回秋季北信越大学 バレーボール選手権大会	富山県卓球協会 富山県ラージボール選手権大会	お知らせ 50mプール 1日(土)～30日(日)休業 (定期清掃、保守点検等) スポーツサウナ 1日(土)～14日(金)休業 (定期清掃、保守点検等) この期間はご利用できません のでご理解いただきますよう お願いします。	終日不可
2 (日)	第73回秋季北信越大学 バレーボール選手権大会	富山県卓球協会 名古屋OP県予選 (ホープス・カブの部)		17:00～19:00
3 (月)	富山県高等学校体育連盟 高校秋季大会兼全日本 バレーボール高校選手権大会			17:00～19:00
8 (土)	北信越バレーボール連盟 富山県中体連バレーボール専門部	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業 20 t h 第8回プログラム		18:00～21:00
9 (日)	富山県障害者スポーツ協会第25回障害者スポーツ大会卓球競技		飛込プール (一社)富山県水泳連盟 バジテストAS	16:00～19:00
15 (土) 16 (日)	第48回凌雲館選抜幼少年親善剣道大会			終日不可
17 (月)	小学校教育課程研修会			9:00～14:00 17:00～21:00
20 (木)	富山県カローリング協会 第5回富山県カローリングチャンピオン大会			17:00～21:00
22 (土)	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校秋季大会兼 全日本バレーボール高校選手権大会			17:00～21:00
23 (日)	富山県ビーチボール協会 富山県選手権大会			17:00～19:00
24 (月)	富山県ママさんバレーボール連盟杯	富山県卓球協会 大阪OP県予選 (ホープスの部) 東京OP県予選(マスターズ)		17:00～19:00
29 (土)	富山県学童体操競技大会 第16回富山県オープンシンクロナイズド トランポリン競技選手権大会	富山県卓球協会 県新人大会(ホープス以下の部)		18:00～21:00
30 (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 2025ソフトバレーフェスティバルinとやま	富山県卓球協会 県新人大会(一般の部)	飛込プール ユースソロ・デュエット大会 兼北信越ブロック予選会	18:00～19:00

【休館日 … 4(火)/11(火)/18(火)/25(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

スポーツサウナ

※1日(土)～14日(金)休業

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) 11月 8日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 11月15日(土)・29日(土) 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 11月15日(土)・29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.455 令和7年10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

