



TOYAMAアスリートマルチサポート事業

当センターの測定室において11月2日(日)に選手対象の測定会を行いました。今回、陸上・柔道・アーティスティックスイミングの選手が参加しました。体力測定は、選手自身の体力の現状を客観的に把握し、競技力向上に必要な情報収集を行うことです。具体的には、全身持久力、筋力、柔軟性といった各体力要素の測定値を蓄積データを利用した規準で、その結果を基に自分に合ったトレーニングメニューを立てたり、トレーニングの進捗を確認したりするために活用されます。

次回は12月21日(日)に開催します。是非ご参加ください。



競技力向上に役立つ情報満載! 体力測定会&コンディショニング講習会

令和7年12月21日(日) 場所: 富山県総合体育センター

体力測定会

時 間 10:30 ~ 12:30

参加申込はこちら▼



対象

TOYAMAアスリートマルチサポート指定選手

場所

第1トレーニング室・小研修室

持ち物

マルチサポート測定チケット
内ばき、運動ができる服装、飲み物、着替え

内容

- 測定
身長・体重・体組成計・全身持久力・背筋・長座体前屈・閉眼片脚立・垂直飛び・上体起こし・反復横跳び・全身反応時間・脚力・腕伸展パワー
- 結果のフィードバック



コンディショニング講習会

時 間 10:30 ~ 12:30

参加申込はこちら▼



対象

富山県登録の競技団体指導者・保護者など

場所

大研修室

内容

講習会

- ①「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
鮫島 梢 先生 (日本スポーツ協会公認ドクター、産婦人科医)
- ②「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
五十嵐 小百合 先生 (公認スポーツ栄養士)



申込締切 12/12(金)

それ以降でのお申し込みにつきましては、ご相談ください。

【事務担当】富山県スポーツ協会 競技力向上対策課 担当 柿谷・松田
TEL: (076) 461-7138 FAX: (076) 461-7139
E-mail: multisupport@toyama-sports.or.jp

年末年始休館日のお知らせ

当センターは、令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)まで休館となります。



第7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。

ハードルジャンプ

今回はハードルを使ったトレーニングを紹介します。両脚ジャンプでハードルを飛び越え、下半身のパワーを身につけます。

ねらい | 瞬発力アップや全身の連動性を高める

※トレーニングの前の注意点

- 天井の高さ等の環境の確認
- クッション性の良いシューズを履く
- 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
- ハードルで転ばないように無理のない高さに設定する。
- ハードル間を狭すぎず広げすぎないように注意しながら位置をセットする。

ハードルジャンプ

1. ハードルの手前で、スタンスを肩幅にとり、つま先とヒザを同じ方向に向け、リラックスして立つ。胸を張り、股関節とヒザを軽く曲げ、安定した姿勢をとる。
2. 下肢と腕の反動動作を用いて股関節、膝関節、足関節を爆発的に伸展させ、両腕を素早く振り上げて、ハードルを飛び越える。
3. ヒザが内側に入らないように気を付けて、股関節・ヒザ・足首で衝撃を吸収しながら着地する。



ポイント

上体が前傾したり後傾したりしないように注意する。
膝を引き上げる際には、足部を臀部付近に引き寄せるように意識する。

ハードルホップ

ハードルジャンプと同じような姿勢で行うが、着地と同時に再び跳躍する動作をし、高い跳躍と短い設置時間を意識したうえで連続してハードルを飛び越える。



ポイント

脚が完全に伸展した直後に、膝と踵を上方に素早く引き上げる。
脚の伸展動作と腕の振り上げ動作のタイミングに注意する。

プライオメトリクスは素早く爆発的な動作を目標とする。ハードルの高さを考慮して5~8台並べて、5~8セットを目標に行う。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する。



スポーツパレス クリスマスツリー

富山県総合体育センターでは11月26日(水)から12月25日(木)までの期間、当センター正面玄関にクリスマスツリーを設置し、デコレーションやイルミネーションとあわせて彩り、華やいだ雰囲気を演出しています。このイベントは、当センターの季節行事として毎年開催しているものです。ツリーにはキラキラと美しく光る電飾が施され、通りかかった人びとの心を和ませています。

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。

第5回のなぎなた・武術太極拳の体験は11月8日に開催しました。
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6回わくわく スポーツ体験会

12月13日土 参加無料
18:30~20:30

- ウエイトリフティング
- エアロビクス

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

12月 利用予定表

【11/20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
5 (金)	第10回北信越卓球選手権大会(前日準備)		お知らせ 50mプール 1日(月)～2日(火)休業 3日(水)～営業(予定) ※休館日を除く 一般開放の時間等については HPをご確認ください。	9:00～18:00
6 (土)	第10回北信越卓球選手権大会(ホーブス・カブ・バンビの部)			終日不可
7 (日)	第10回北信越卓球選手権大会(ホーブス・カブ・バンビの部)			18:00～19:00
13 (土)	富山県卓球協会富山県選手権大会	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業 20th第9回プログラム		終日不可
14 (日)	第39回北信越卓球選手権大会団体の部			終日不可
20 (土)	富山県中学校体育連盟 全国中学校選抜卓球大会富山県予選	富山県卓球協会 全国ホーブス選抜県予選		19:00～21:00
21 (日)	富山県高等学校体育連盟 第73回富山県高等学校新人 バスケットボール選手権大会	富山県卓球協会 東アジアホーブス大会県予選		17:00～19:00
25 (木) 26 (金)	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校 新人ソフトテニス選手権大会兼北信越高等学校 選抜ソフトテニス大会予選会			17:00～21:00
28 (日)	みらくるオープン大会			終日不可

《年末年始の休館日のお知らせ》

当センターは、**令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)**まで休館となります。

【休館日 … 2(火)／9(火)／16(火)／23(火)／29(月)～1月3(土)】

◆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	平日 14:00～20:00
※1日(月)～2日(火)休業 及び	土曜 10:00～20:00
スポーツサウナ	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) 12月 6日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 12月13日(土)・20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

施設紹介

スポーツサウナ

このサウナは、サウナの本場フィンランドで歴史と伝統を誇る
メトナ社製で熱効率と安全性に優れています。

平日 14:00-20:00

土曜 10:00-20:00

日曜/祝日 10:00-18:30

※休館日・開放時間の変更にご注意ください

1時間の料金(円)	1回券	6回券	定期券	
	1ヶ月	3ヶ月	1ヶ月	3ヶ月
一般	430	2,150	4,300	12,470
児童及び生徒	220	1,100	2,200	6,380

スポーツパレス便り No.456 令和7年11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

