



スポーツパレス便り

**No.
457**

謹賀新年

富山県総合体育センターは、新年を迎えより一層安心安全な施設を目指して参ります。
今年も皆様のご来館を心よりお待ちしております。

職員一同



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、今日の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6回のウエイトリフティング、エアロビクスの体験は12月13日(土)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7回 わくわく スポーツ体験会

1月17日(土) 参加無料

18:30~20:30

●ローイング

●カヌー

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8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。

今回はメディシンボールを使ったトレーニングを紹介します。

重いボールを使って上半身の力を爆発的なパワーを引き出せるトレーニングを2種類紹介します。

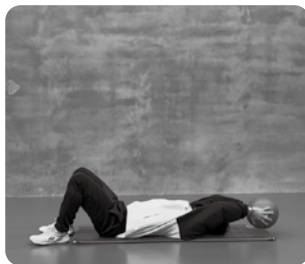
ねらい | 上半身の爆発的なパワーの発揮を改善するトレーニング

※トレーニングの前の注意点

- 天井の高さや周りに障害物等の有無を確認して安全面に気を付けながら行う。
- ウォーミングアップとして主に肩関節のストレッチを行う。

メディシンボールプルオーバースロー

1. 両膝を曲げて、後頭部・背中・お尻を地面につける。
2. メディシンボールを頭の上に構え、地面から少しだけ浮かせる。
3. 反動を使い、肩関節を伸展させた直後に素早く切り返し、メディシンボールを遠くに投げる。



ポイント

- ・お尻が地面から離れないように注意する。
- ・上体を起こすと同時に、ボールを前に投げる。
- ※上体を起こした後に投げないように注意する。

メディシンボールシットアップパス

1. 地面に座り、ヒザを90度に曲げて座る。
2. パートナーに正面に立ってもらい、ボールを顔の前に投げてもらおう。
3. 投げてもらったボールを両手で受取り、素早く投げ返す。



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1kg～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います。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いましょう。

冬季の期間中に 第2トレーニング室を活用して フィジカルアップ!💪

当センターには、アスリート専用の第2トレーニング室があります。
本トレーニング室は一団体での占有利用になり、レベルの高いトレーニングが行えます。
各競技団体や学校部活動、地域のクラブチームなどの団体で
活用していただき、競技力アップにつなげてください!!



利用条件

- ❶ 予約制（最大利用人数40人程度）
- ❷ トレーニング指導ができる有資格者、指導者が必ず付き添うこと!
- ❸ 原則、中学生以上のアスリートを対象とし、自主トレーニングは認めない。

対象

- ❶ TOYAMAアスリートマルチサポート選手
- ❷ 各競技団体強化指定チーム・選手
- ❸ プロ、実業団、中・高等学校運動部活動
- ❹ 競技力向上を目指すクラブチーム

※ 県外アスリートについても、対象❷～❹に準じていれば利用可能です。

※ その他、予約や詳細はセンターまでお問い合わせください。

利用料金表

区 分		金額
利用時間		3時間
個 人	一 般	450円
	児童・生徒	230円
団 体 (30人以上)	一 般	360円
	児童・生徒	180円

1 月 利用予定表

【12/20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
10 (土)	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		(一社) 富山県水泳連盟 富山カップ水球競技大会	終日不可
11 (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		(一社) 富山県水泳連盟 富山カップ水球競技大会	17:00～19:00
12 (月)	富山県ソフトテニス連盟富山県インドア大会		(一社) 富山県水泳連盟 富山カップ水球競技大会	17:00～19:00
15 (木)		北陸三県バレーボール大会		9:00～21:00
17 (土)	富山県高等学校体育連盟 富山県高等学校新人バレーボール大会	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業 20 t h 第10回プログラム	(一社) 富山県水泳連盟 北信越ジュニア水球競技大会	17:00～21:00
18 (日)	富山県高等学校体育連盟富山県高等学校新人バレーボール大会		(一社) 富山県水泳連盟 北信越ジュニア水球競技大会	17:00～19:00
23 (金)	Bリーグ2025～2026シーズン (第17節) 前日準備			終日不可
24 (土) 25 (日)	Bリーグ2025～2026シーズン (第17節)		(一社) 富山県水泳連盟 北信越高校水球競技大会 全日本ジュニア水球競技選手権大会	終日不可
31 (土)	富山県室内オープンテニス選手権大会			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 … 6(火)/13(火)/20(火)/27(火)】 年末年始休館 12/29(月)～1/3(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

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

- 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 1月 17日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 1月 24日(土) 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 1月 24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。



体成分分析装置

i n b o d y

が設置されています!!

【利用料金】 — 般 … 670円
児童及び生徒 … 330円

実際にどんなことが分かりますか?

- ◆ 体重・筋肉量・体脂肪量
- ◆ 部位別筋肉量・部位別体脂肪量
(表示: 上半身・下半身・右半身・左半身・体幹)
- ◆ 内臓脂肪レベル など



スポーツパレス便り No.457 令和7年12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

