



スポーツパレス便り

No. 458

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7回のローイング、カヌーの体験は1月17日(土)に開催しました。
来年度の詳細は、HP、SNS、チラシ等でお知らせいたします。

参加者募集!! 見学自由!!

第8回 わくわくスポーツ体験会

2月21日(土) 参加無料

18:30~20:30

- 剣道
- 少林寺拳法

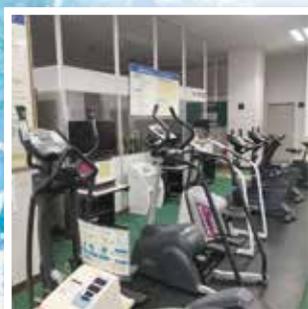
対象：原則 小学6年生~中学2年生
※その他の方はご相談ください
場所：富山県総合体育センター 中アリーナ
定員：先着15名
詳細はHPをご覧ください

冬季の運動不足解消に!! 第一トレーニング室

当センター第一トレーニング室は、ランニングマシン6台の他に有酸素マシンをはじめ、マシントレーニング機器やダンベル、バーベル、ベンチプレスラック、スクワットラック等が設置されています。

初心者
女性の方
大歓迎

マシンの使用やトレーニング方法がわからない場合は、お気軽に指導員までご相談ください。



平日の午前・午後は
混雑無し!

【利用料金】(1回3時間)

一般	400円
児童及び生徒	200円
シニア(60歳以上)	320円

※お得な回数券や定期券あり

第9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、ミニハードルを使ったトレーニングを紹介します。

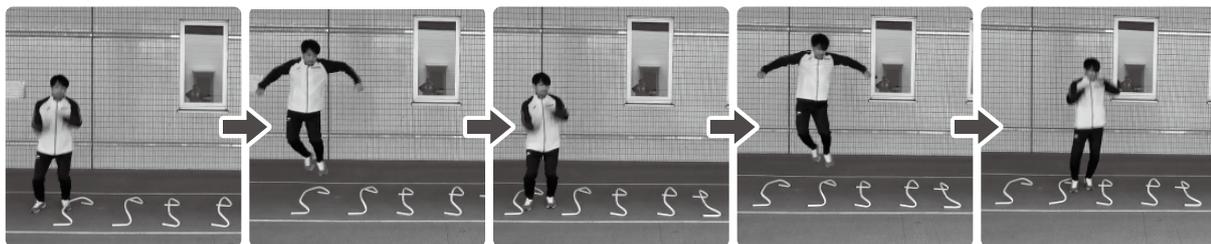
※トレーニング前の注意点

- 周りをしっかりと確認して安全面に気をつけながら行う。
- ウォーミングアップとして主に股関節周り及び足首のストレッチを行う。

ラテラルバリアホップ^o ミニハードルを使って下半身のパワーを引き出せるトレーニング

ねらい | 反動動作で横方向と垂直方向のジャンプ力を身につける

1. スタンスを腰幅に取り、つま先とヒザを平行に向けて安定した姿勢をとる。
2. 腰を少し落とし、腕の反動を使い大きく上にジャンプして、側方のミニハードルを跳び越える。
3. 接地時間を短くしながら連続で跳び越えていく。※左右行いましょう。



応用編

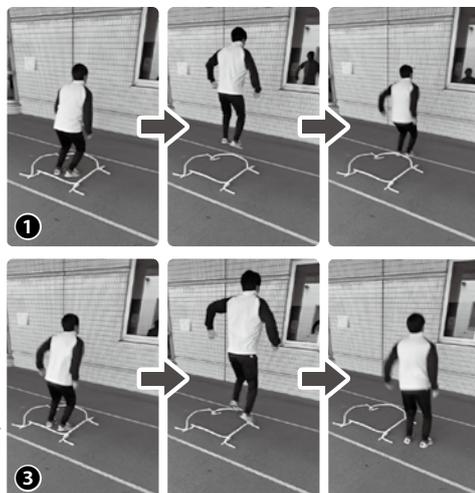
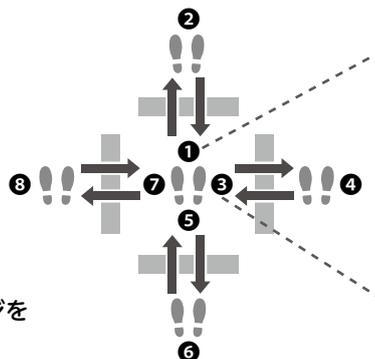
ラテラルバリアホップに前後のジャンプの要素を加えます。

ねらい | 反動動作で前後左右、垂直方向のジャンプ力を身につける

1. ミニハードルを自身の周りに置き、真ん中に立つ。
前後左右の方向に跳ぶ。
2. 着地後、素早く真ん中に戻り次の方向にジャンプをする。

- 例：①前ジャンプ→
②後ろジャンプ→
③右ジャンプ→
④左ジャンプ→
⑤後ジャンプ→
⑥前ジャンプ→
⑦左ジャンプ→
⑧右ジャンプ→ ×2

※跳ぶ順番は各自でアレンジを加えてみましょう。



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、上記の応用編で行う場合3セット～5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。

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、様々な医科学分野の先生方による、選手対象集合講習を開催しています。

体力測定会&コンディショニング講習会

当センターにおいて12月21日(日)に体力測定会&コンディショニング講習会を開催しました。体力測定は選手を対象に、コンディショニング講習会は、指導者及び保護者を対象に行いました。

測定会



結果のフィードバック



身長,体重,体脂肪率,全身持久力,背筋力,長座体前屈,閉眼片足立ち,垂直飛び,上体起こし,反復横跳び,脚伸展,腕伸展パワー

コンディショニング講座



講師：鮫島 梓氏
(日本スポーツ協会公認ドクター、産婦人科医)
自分の100%を発揮するためのメソッドについて

スポーツ栄養講座



講師：五十嵐 小百合氏
(公認スポーツ栄養士)
アスリートが知っておくべき食事について

2月 利用予定表

※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。

【1/20現在】

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 (日)	富山県室内オープンテニス選手権大会		(一社)富山県水泳連盟 グランドチャンピオンスイムミート	終日不可
6 (金) 7 (土)	北信越高等学校新人バスケットボール大会		(一社)富山県水泳連盟 第15回ジュニアシンクロカップ	終日不可
8 (日)				17:00~19:00
11 (水祝)	富山県ジュニア室内テニス選手権大会			終日不可
14 (土) 15 (日)	(一財)富山県バスケットボール協会U13-15富山県育成センター (公財)日本バスケットボール協会U15北信越ブロック育成センター講習会			終日不可 17:00~19:00
21 (土)	富山県スポーツ協会未来のアスリート 発掘事業20th第11回プログラム		(一社)富山県水泳連盟 富山室内オープン(飛込)	9:00~15:00 19:00~21:00
22 (日)		富山県卓球協会 県ラージボール団体卓球大会		9:00~19:00
23 (月祝)	富山県トランポリン委員会 JGAトランポリンバジテスト	富山県卓球協会 県ダブルス団体OP卓球大会		9:00~19:00
28 (土)	富山県障害者スポーツ協会 みんなでフライングディスク	(一財)富山県バスケットボール協会 U15北信越ブロック育成センター講習会		16:00~21:00

3月 利用予定表

※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。

【1/20現在】

日/曜日	大アリーナ	中アリーナ	50mプール 飛込プール トレーニング室	ランニング走路 利用可能時間
1 (日)	北信越ママさんバレーボールことぶき親善富山大会			16:00~19:00
7 (土) 8 (日)	富山市バレーボール協会杯北信越中学男女総合選手権大会			終日不可
20 (金祝)	富山地区高等学校春季バレーボール大会(女子)			終日不可
21 (土)	瀬川杯第34回北信越小学生バレーボール 交流大会			終日不可
22 (日)	富山県体操協会 第40回バレスRG発表会	瀬川杯第34回北信越小学生 バレーボール 交流大会	富山県パワーリフティング選手権大会 (トレーニング室)	終日不可
26 (木)	第48回エンジョイ! 剣道フェスティバル2026 (前日準備)			9:00~13:00
27 (金) 28 (土)	第48回エンジョイ! 剣道フェスティバル2026			終日不可
29 (日)	第48回エンジョイ! 剣道フェスティバル2026		日本選手権水泳競技 AS北信越ブロック予選会	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… 2月3(火)/10(火)/17(火)/24(火) 3月3(火)/10(火)/17(火)/24(火)/31(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

- 整形外科系スポーツ障害相談日 (無料) 2月 7日(土) 3月14日(土) 14:00~16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 2月14日(土)/28日(土) 3月 7日(土) 14:00~17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 2月14日(土)/28日(土) 3月 7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ます。



スポーツパレス便り No.458 令和8年1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

