



スポーツパレス便り

No. 459

今月のスポットライト TOYAMAアスリートマルチサポート情報

当体育センターの利用者や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」とTOYAMAアスリートマルチサポートのコラボ情報です。

TOYAMAアスリートマルチサポート事業では指導者やスポーツドクターとの連携をもとに、医・科学サポートから、世界で活躍出来るアスリート育成のお手伝いをする事業です。特に中学～高校の6年間の継続的なサポートが重要と考え、展開しています。

今回は、TOYAMAアスリートマルチサポート選手の堺 麻里杏(さかい まりあ)選手です。



第80回国民スポーツ大会アルペンスキー少年女子優勝!!



©Shin WATANABE

第80回国民スポーツ大会 競技の様子

富山第一高校在学中は、スキー部の一員として、主にウエイトトレーニングの指導を月に一度受けました。高校1年生と2年生の時に膝を負傷し、手術を2度経験しています。マルチサポートでは、主治医やリハビリ担当者と連携を取りながら、測定や患部外のトレーニング指導を継続的に行いました。11月に競技復帰して少しずつ調子を上げていき、国民スポーツ大会で見事、2位に0.7秒の大差をつけて優勝しました。

堺選手は、人一倍努力をする選手で、「応援・サポートしたい」と周りが思える選手です。私たち指導員にとっても、国民スポーツ大会での優勝は大変嬉しいニュースでした。スタッフ一同これからのさらなる活躍を願っています。

堺選手は、小学4年生から富山県スキー連盟の学童強化指定選手として年に2回、富山県総合体育センターで体力測定を受けています。また、小学6年生の時には、富山県スポーツ協会「未来のアスリート発掘事業」の14期生として、定期的なサポートを受けています。

中学では、富山県スキー連盟のユース強化指定選手となり、TOYAMAアスリートマルチサポート事業で、毎週土曜日に当体育センター第2トレーニング室にてトレーニング指導を受けてきました。【写真1】大会や強化合宿ではTOYAMAマルチサポート事業で指導員から、雪上前のウォーミングアップやシーズン中のコンディショニング方法などの指導を受けました。そして全国中学校スキー大会やJOCジュニアオリンピック大会等で優勝しました。【写真2】



第80回国民スポーツ大会少年女子 優勝 表彰式



【写真1】第2トレーニング室でのトレーニング風景
(※中学生の時は、ウエイト器具はほとんど使っていません)



【写真2】中学3年生
JOCジュニアオリンピックカップ
GS優勝
パラレル大回転では富山県の強化
指定選手で1位2位3位

本人からのコメント

小学4年生から富山県総合体育センターを利用し始めて今年で9年目になります。毎週通っていた時期もある県総合体育センターは、今の私をつくってくれた場所と言っても過言ではありません。感謝してもしきれないほどお世話になりました。この場をお借りして、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。これからも富山に帰ってきた際には、たくさんお世話になりたいと思っています！

体幹力を身につけよう! ~お腹周り編~

富山県総合体育センターの第1トレーニング室にあるマシンやアイテムを利用して腹筋と背筋を鍛えます。

目的 | 姿勢改善・腰痛予防・運動パフォーマンスアップ・基礎代謝アップ (ダイエット効果)

腕立て姿勢



肩の真下に肘、手首がくるようにまっすぐ手をつく。脚は膝を伸ばして床につま先をつける。

両脚のスタンスは、肩幅に開く。肩関節を固めて、お腹とお尻を引き締める。その姿勢を維持して20秒〜1分を3セットできるようにしましょう。(最初は、短い秒数から徐々に伸ばしていく)

ポイント

- ・横から見て肩関節、股関節、足首が一直線上になるようにする。
- ・上から見て手とつま先の各点を結んだ線が長方形になるようにする。

ボディメイク

腹筋を割るとはどういうこと?

腹筋を割るとは、腹直筋がくっきり見える状態になることをいいます。腹直筋自体は誰でもありますが、その上に脂肪がついていると腹直筋は見えません。腹筋を割るためには、**腹直筋を鍛える**ことと、**体脂肪を落とす**ことの2つが必要です。

腹筋を割るためのコツ

継続は力なり

腹筋はすぐに割れるものではありません。諦めずに継続することが重要です。目標を設定し、モチベーションを維持しましょう。

休息も重要

毎日腹筋を鍛える必要はありません。筋肉が回復する時間を確保するために、休息日を設けましょう。

今後の予定

パレス便り 459号	腕立て姿勢 (主に腹筋・背筋)
パレス便り 460号	プランク (主に腹筋・背筋)
パレス便り 461号	クランチ (主に腹筋上部)
パレス便り 462号	バックエクステンション (主に背筋)
パレス便り 463号	レッグレイズ (主に腹筋下部)
パレス便り 464号	ロシアンツイスト(主に腹斜筋等)



まとめ

腹筋と背筋をバランスよく整えることで、疲れにくい体や健康的な体になります。そして姿勢が良くなると若く見えるプラスの効果もあります。

この記事で紹介したメニューやコツを参考に、理想のお腹周りを目指しましょう。



令和8年度

スポーツクリニックのお知らせ

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。

どなたでも無料で相談できます。

整形外科系スポーツ障害相談

〈14:00～16:00〉

令和8年	4月	11日(土)
	5月	9日(土)・30日(土)
	6月	13日(土)
	7月	4日(土)
	8月	1日(土)
	9月	5日(土)
	10月	3日(土)
	11月	7日(土)
	12月	5日(土)
令和9年	1月	16日(土)
	2月	6日(土)
	3月	-

内 容

- ◆スポーツによる腰・膝・肩などの痛みに関する相談
- ◆スポーツによるケガ等の治療方法やトレーニング処方に関する相談
- ◆スポーツ障害の予防方法に関する相談など

定 員

◆約10名

アドバイザー

日本スポーツ協会公認スポーツドクター

場 所

富山県総合体育センター トレーニング室内 体力相談室

お申し込み方法

ご希望の方は、電話、メール又はGoogleフォーム(整形外科系のみ)にてお申し込み下さい。

※日程、担当ドクター、アドバイザーについては、予告なく変更する場合があります。

内科系スポーツ障害相談

〈14:00～17:00〉

令和8年	4月	18日(土)・25日(土)
	5月	16日(土)・23日(土)
	6月	20日(土)・27日(土)
	7月	11日(土)
	8月	29日(土)
	9月	-
	10月	24日(土)・31日(土)
	11月	14日(土)・28日(土)
	12月	12日(土)・19日(土)
令和9年	1月	23日(土)
	2月	13日(土)・27日(土)
	3月	6日(土)

内 容

- ◆スポーツによる内科的症状(動悸、息切れ、頭痛、胸痛)などについての相談
- ◆内科系障害をもつ方のスポーツ実施に関する相談など

定 員

◆4名

※Googleフォーム
(整形外科系のみ)詳しくは二次元コードで
ご確認ください※ドクター、
アドバイザーについて詳しくは二次元コードで
ご確認ください

富山県総合体育センター(スポーツパレス)

〒939-8252 富山市秋ヶ島183(富山空港横)

TEL 076-429-5455 FAX 076-429-4163

ホームページ(富山県総合体育センター)

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html>

E-mail: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp (トレーニング室)

4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。

【3/20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 (水) 2 (木)	Bリーグ2025～2026シーズン (第28節)			終日不可
4 (土)	(一社)国際空手道連盟極真会館富山県 第17回北信越学生空手道選手権大会(準備)	富山県卓球協会国スガ候補選手一次選考会(一般) 富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業 21th指定証交付式・第1回プログラム		9:00～17:00
5 (日)	(一社)国際空手道連盟極真会館富山県 第17回北信越学生空手道選手権大会			17:00～19:00
11 (土)	富山ドリームスリーグH公式試合			終日不可
12 (日)		第35回富山県スマッシュ・ミスバドミントン大会	(一社)富山県水泳連盟富山県春季長水路記録会	9:00～19:00
15 (水) 17 (金)	Bリーグ2025～2026シーズン (第32節・33節)			終日不可
18 (土) 20 (月)	Bリーグ2025～2026シーズン (第33節)			終日不可
25 (土)	富山県高等学校体育連盟富山県 高校春季卓球選手権大会			終日不可
26 (日)	富山県高等学校体育連盟富山県 高校春季卓球選手権大会	富山県ハンドボール協会クラブ 中学校選手権大会	富山県水泳連盟富山県フィギュア記録会 第15回富山県ルーティン大会	終日不可
29 (水)	BBTチャレンジスーパーチビッツ		BBTチャレンジスーパーチビッツ	終日不可

5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。

【3/20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
2 (土)	第21回富山県トランポリン競技選手権大会	富山県卓球協会 全日本実業団・全日本クラブ 全国レディース県予選		9:00～17:00
3 (日)	第21回富山県トランポリン競技選手権大会			17:00～19:00
5 (火)	富山県チアリーディング協会一日安全講習会			17:00～19:00
6 (水)	富山県卓球協会中部日本県予選(ジュニア)県ダブルス卓球大会(ラージ)			17:00～19:00
9 (土)	富山県スポーツ協会 未来のアスリート発掘事業 21th第2回プログラム			9:00～13:00 19:00～21:00
13 (水)	富山高等専門学校新入生交流研修会			18:00～21:00
14 (木)	富山高等専門学校新入生交流研修会	富山県総合教育センター 新規採用教員研修会 (幼稚園教諭・保育教諭)		9:00～14:00 17:00～21:00
15 (金)	富山県聴覚総合支援学校体育大会			14:00～21:00
17 (日)	天皇杯・皇后杯全日本バスケットボール 選手権大会富山県代表決定戦	第35回富山県民スポレク祭 ソフトバレー大会	富山市パワーリフティング選手権大会	17:00～19:00
23 (土)	第1回トランポリン指導者講習会	野上緑化ゆるゆる運動会		9:00～13:00
24 (日)	富山県卓球協会 中部日本県予選(一般)			17:00～19:00
30 (土)	富山県高等学校体育連盟富山県高校総合体育大会バレーボール競技			17:00～21:00
31 (日)	富山県高等学校体育連盟富山県高校総合体育大会バレーボール競技		富山県水泳連盟日本海マスターズ水泳大会 兼県スポ二部一般	17:00～19:00

※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…4月7(火)/14(火)/21(火)/28(火) 5月7(木)/12(火)/19(火)/26(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

お知らせ

広報誌「スポーツパレス便り」は、令和8年度から隔月発行になります。

No.460は5月25日発行予定です。最新情報はHP、Instagram等で随時発信していますのでぜひチェックしてください。

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) 4月11日(土) 5月9日(土)/30日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 4月18日(土)/25日(土) 5月16日(土)/23日(土) 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 4月18日(土)/25日(土) 5月16日(土)/23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.459 令和8年3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

