



スポーツパレス便り

**No.
460**

令和8年度 全国高校総体富山県予選会開幕!!

5月下旬から県内各地で、北信越・全国への出場権をかけた高校生の熱き戦いが繰り広げられます。高校生の活躍を応援し、県内スポーツを盛り上げましょう!

当センターで開催予定の競技(予定)

■バレーボール

5/30・31: 男女(1・2回戦)
6/6 : 男(3回戦・準々決勝)
6/7 : 男女(準決勝・決勝)

■卓球

6/8: シングルス(決勝まで)

■水泳

6/14: 競泳男女(自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、フリーリレー)

重要なお知らせ

いつも当センターをご利用いただきありがとうございます。富山県では、物価高騰等を踏まえ、富山県総合体育センター条例を改正し、利用料金を値上げいたしました。このため、7月1日のご利用分から、施設の利用料金を、現行料金の11%程度値上げいたします。ご利用の皆様にはご負担をおかけいたしますが、なにとぞご理解くださいますようお願い申し上げます。

アリーナ			
区 分	単 位	金 額(円)	
バドミントンコート1面	1時間	200	→ 220

スポーツラウンジ			
区 分	単 位	金 額(円)	
光線銃	一 般	30分	200 → 220
	児童及び生徒	30分	100 → 110
卓球コーナー	1台30分	100	→ 110
ビリヤードコーナー	1台30分	310	→ 350

トレーニング			
区 分	単 位	金 額(円)	
第1 トレーニング室	一 般	3時間	400 → 450
	児童及び生徒	3時間	200 → 220

プール			
区 分	単 位	金 額(円)	
50mプール	一 般	2時間	540 → 600
	児童及び生徒	2時間	270 → 310

詳しい料金表はHPをご覧ください

50mプール及びスポーツサウナの利用時間について

期間 7月20日(月・祝日)～8月31日(月)

時間 平日(火曜休館日)／土曜日 10:00～20:00
日曜日／祝日 10:00～18:30



**以下の注意事項を守って、
楽しく安全にプールをご利用ください。**

- 水深1.60m～1.95m、水温27～29℃のプールです
- レーン内では、右側通行で泳いでください
- レーン内の追い越しは、十分に注意してください
- 小学生のご利用は、50mを泳ぐことができ、
18歳以上(高校生不可)の方の同伴が必要です
- 幼児のご利用はできません



遊具の
持ち込みは
できません



撮影を
ご希望の方は、
受付でお申し出
ください



必ず水着・
水泳帽を着用
してください



プール及びサウナを
ご利用の際、病気・
酒気帯びの方の入場
は固くお断りします

※この他に不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

体幹力を身につけよう! 〜お腹周り編〜

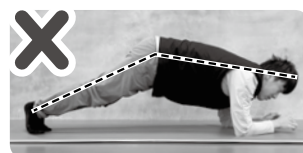
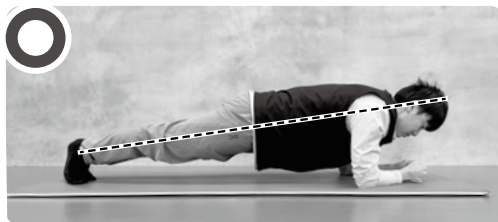
目的 | 姿勢改善・腰痛予防・運動パフォーマンスアップ・基礎代謝アップ（ダイエット効果）

プランク

うつ伏せになり、肘を肩の真下に置く。つま先を立てて体を持ち上げ、頭からかかとまで一直線になるようにキープします。お尻が上がったり下がったりしないように注意しましょう。

ポイント

- ・お腹とお尻に力を入れることで正しい姿勢をキープできます。
- ◆20秒〜1分を3セット目指して頑張りましょう。



お尻が上がっている



お尻が下がっている

サイドプランク

横向きに寝ながら、肘を肩の真下に置きます。足を重ねて伸ばします。肘と足で体を持ち上げ、頭からかかとまで一直線になるようにキープします。

プランクと同様にお尻が上がったり下がったりしないように注意しましょう。



ポイント

- ・目線が落ちないように意識する。
- ・腰が落ちないようにする。
- ・お尻を後ろに引かない。
- ・お腹に力を入れ続け、呼吸を止めないように意識する。
- ◆20秒〜1分を3セット目指して頑張りましょう。

プランクの効果3選!!!



①たるんだお腹が引っ込む!

腹直筋と腹横筋を同時に鍛え、内側から腹部を引き締めることができます。これにより、ぽっこりと出たお腹や「浮き輪肉」が目立ちにくくなり、続けることによりお腹全体が引き締まっていき、くびれをつくることができます。

②正しい姿勢を維持しやすくなる!

背骨を支える体幹の筋群をバランスよく鍛えるトレーニングです。筋肉が安定して働くことで、猫背・反り腰・巻き腰などを防ぎ、背骨がまっすぐ伸びた姿勢を保ちやすくなります。

③太りにくい体質になる!

腹筋・背筋・お尻・太ももといった大きな筋肉を同時に使う為、基礎代謝の向上につながります。基礎代謝を上げることによって脂肪を燃焼しやすい体に近づきます。

まとめ

腹筋と背筋をバランスよく整えると、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。

富山県総合体育センターと 富山医療福祉専門学校が

連携



2026年4月16日、29日、5月21日の3日間、富山県総合体育センターと富山医療福祉専門学校（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー講習・試験免除承認校）の連携による体力測定実習が実施されました。これは、県内のトップアスリートのサポートをするために、体力測定の実践的な学びの場を提供することを目的とした取組みです。今回の連携実習は、現場で求められる専門知識に加え、正確な体力測定方法について学ぶ機会としました。今後は、富山県スポーツ協会と連携し、トップアスリートの測定・サポートへの協力体制についても検討していきます。

一般体力測定



最大酸素摂取量



長座体前屈



閉眼片脚立ち



垂直とび

筋力系機能測定



バイオデックス
(膝関節の伸展力・屈曲力)



自転車パワー
(自転車ペダリングにより最大酸素パワーの持久性を評価する)



上肢伸展パワー



脚伸展パワー

みんなでスポーツを応援しよう！七夕に願いを込めて...

当センターでは、「スポーツ応援七夕」を設置します。この七夕は、富山のスポーツや日本のスポーツを応援するとともに、様々なスポーツイベントを盛り上げたいという願いを込めて毎年設置しています。

七夕の近くには、短冊に願い事や応援メッセージを自由に書くことのできるコーナーもあります。七夕がたくさんの短冊で彩られ、皆さんの想いが天高く届きますように願っています。

設置期間 7月1日（水）～8月7日（金）



6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。

【5/20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
3 (水)			富山県教育委員会保健体育課水泳指導者講習会	終日可
4 (木)			富山県総合教育センター初任者研修会 (小学校)水泳指導法・水上安全指導	終日可
6 (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		富山県民スポーツ大会水球競技	17:00～21:00
7 (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			17:00～19:00
8 (月)	富山県高等学校体育連盟 富山県高校総合体育大会卓球競技			19:00～21:00
10 (水)	富山県人事委員会 企画・任用課警察官採用試験			18:00～21:00
11 (木)		北信越盲学校フロアバレーボール大会		終日可
12 (金)	富山市中学校総合選手権大会 バドミントン競技	北信越盲学校フロアバレーボール大会		終日不可
13 (土)	スポーツエアロビック2026富山オープン	富山県卓球協会国体候補選手一次選考会(少年)		終日不可
14 (日)	スポーツエアロビック2026富山オープン	富山県生涯スポーツ協議会 西日本ユニカール大会	富山県水泳連盟富山県高校総合体育大会 第79回富山県高等学校選手権水泳競技大会	終日不可
17 (水)	富山県教育委員会保健体育課中学校・高等学校体育実技指導者講習会			9:00～12:00 17:00～21:00
18 (木)		神保保育園 運動会		終日可
19 (金)	第66回北信越高等学校対抗卓球競技選手権大会			終日不可
20 (土)	第66回北信越高等学校対抗卓球競技選手権大会		第78回北陸地区国立大学スポーツ大会水泳競技	終日不可
21 (日)	第66回北信越高等学校対抗卓球競技選手権大会	富山市中学校選手権大会新体操競技女子	富山県水泳連盟第79回富山県スポーツ大会 (一部)・チャレンジカップ予選会AS	終日不可
25 (木)	富山県カローリング協会 富山新聞杯カローリング大会			17:00～21:00
27 (土)	第36回富山県スポーツ少年団 競技別総合交流会(バドミントン)	富山市民スポーツ大会体操競技 富山県スポーツ協会未来のアスリート発掘事業 21th第3回プログラム		17:00～21:00
28 (日)	富山県バスケットボール協会富山県U15クラブ選手権大会			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。

7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。

【5/20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
4 (土)	ダンススポーツグランプリin富山(準備)	新庄さくら保育園 運動会	富山県水泳連盟 第79回富山県民スポーツ大会AS競技	終日不可
5 (日)	ダンススポーツグランプリin富山	富山県ボクシング連盟 富山市スポーツ大会ボクシング競技		終日不可
11 (土)	富山県中学校体育連盟 第63回富山県中学校総合選手権大会	富山県卓球協会2次予選 富山県スポーツ協会未来のアスリート発掘事業 21th第4回プログラム	富山県水泳連盟富山県中学校体育連盟 第64回富山県中学校総合選手権大会(競泳)	17:00～21:00
12 (日)	第78回北陸地区国立大学スポーツ大会 ハンドボール競技		富山県水泳連盟富山県中学校体育連盟 第64回富山県中学校総合選手権大会(競泳)	終日不可
16 (木)	第59回北信越高等学校選手権水泳競技大会 (アップ会場)		第59回北信越高等学校選手権水泳競技大会	9:00～13:00
17 (金)	第59回北信越高等学校選手権水泳競技大会 (アップ会場)		第59回北信越高等学校選手権水泳競技大会	終日不可
19 (日)	第59回北信越高等学校選手権水泳競技大会 (アップ会場)		第59回北信越高等学校選手権水泳競技大会	終日不可
20 (月)	第59回北信越高等学校選手権水泳競技大会 (アップ会場)	富山県バスケットボール協会 U13/14クラブ富山県育成センター	第59回北信越高等学校選手権水泳競技大会	終日不可
25 (土)	富山県体操協会富山県民スポーツ大会 体操競技(3部)			15:00～21:00
26 (日)	富山県卓球協会富山県民スポーツ大会卓球競技(2部・3部)		富山県民スポーツ大会パワーリフティング競技	17:00～19:00
29 (水)	富山県教育委員会保健体育課小学校体育実技指導者講習会			9:00～12:00 17:00～21:00
30 (木)	富山県教育委員会保健体育課小学校体育実技指導者講習会			9:00～12:00 17:00～21:00
31 (金)	第39回北信越小学生バレーボール大会(準備)			9:00～19:00

※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… 6月2(火)/9(火)/16(火)/23(火)/30(火) 7月7(火)/14(火)/21(火)/28(火)】

◆富山県総合体育センター営業時間◆

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 (7/20～ 10:00～20:00)
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) 6月13日(土) 7月 4日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日(無料) 6月20日(土)/27日(土) 7月11日(土) 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日(有料) 6月20日(土)/27日(土) 7月11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ねがいします。



スポーツパレス便り No.460 令和8年5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

