



スポーツパレス便り

**No.
461**

第47回北信越中学校総合競技大会 (卓球競技、水泳競技、体操競技)が、 富山県総合体育センターで開催されます。

北信越の頂点へ！若きアスリートたちが、富山県に集結

この夏、北信越5県（富山・石川・福井・新潟・長野）の予選を勝ち抜いた中学生のトップアスリートたちが、富山県総合体育センターを舞台に熱い火花を散らします。

開催されるのは、一瞬のラリーにすべてを懸ける「卓球」、0.01秒の限界に挑む「水泳」、そして美しさやダイナミックさを競う空中芸術「体操」の3競技。

日頃の厳しい練習の成果を発揮し、全国大会への切符をかけて戦う中学生たちの真剣勝負をぜひ会場で応援してください！選手たちのひたむきな姿と胸を打つ感動の瞬間をお見逃しなく！



■卓球競技
8/5(水)～8/6(木)

■水泳競技
8/8(土)



■体操競技
8/8(土)



部活動地域展開支援プロジェクト

令和8年度わくわくスポーツ体験会

今日的課題である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、令和8年度もスポーツ体験会を実施します。

全6回シリーズ（9月～2月の間で毎月1回）で開催予定です。

今後の情報は、HP、SNS、チラシでお知らせいたします。



第1回	9月19日(土)	チアリーディング	
第2回	10月24日(土)	テニス	エアロビック
第3回	11月7日(土)	なぎなた	カヌー
第4回	12月12日(土)	ウエイトリフティング	少林寺拳法
第5回	1月16日(土)	ローイング	
第6回	2月20日(土)	ホッケー	フェンシング

体幹力を身につけよう! ~お腹周り編~

今月のトレーニングは **クランチ** です!

クランチとは上体を丸めて腹筋を収縮させて腹直筋を中心に鍛えるトレーニングです。

- ①仰向けに寝てヒザを90度に曲げる。
- ②手は胸の前で組む。
- ③腰を床に着けたまま、肩甲骨が浮くまで上体を丸める。
(この時、反動は使わずゆっくり起き上がる)
- ④上体を戻す時も腹筋を意識しながらゆっくり下す。10回×3セット

※起き上がれない場合は、
起き上がった状態から降ろしていき、起き上がれるぐらいの高さで起き上がる。

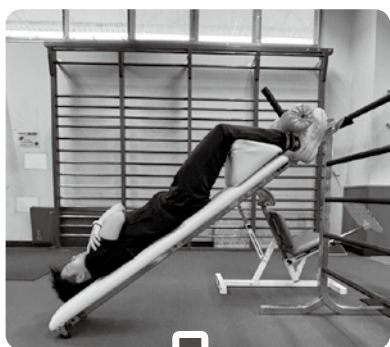


ポイント

- ・おへそを見るように上体を起こす。
- ・首だけを曲げるのではなく、腹筋を丸めるイメージで行う。
- ・反動を使わず、ゆっくり行うようにする。

センターの器具を使ってやってみよう!

腹筋台の角度調整が可能



~応用編~ ツイストクランチ

クランチの姿勢から上体をひねり、腹斜筋にアプローチする方法

左捻り連続10回→休憩→右捻り連続10回を1セット
合計2～3セット

週3～4回のペースで行うと効果的です。

左捻り



右捻り



令和8年 富山高山すし空港 「空の日」記念イベント連携企画開催予定!

日時 令和8年 9月13日 9:30~15:00 **参加無料**
※一部イベント除く ※遊覧飛行ヘリを除く

富山県総合体育センターでは、スポーツラウンジにて卓球、ビリヤード、ビームライフルを無料開放する予定です。

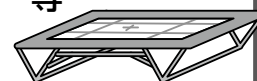
スポーツフェスティバル2026 開催決定!!

日時 令和8年10月12日(月・祝)
9:00~16:00

内容 **施設無料開放**
・トランポリン、バドミントン、
卓球、ビリヤード体験コーナー等

場所 富山県総合体育センター

詳細は次号で掲載予定



富山市内中学生「14歳の挑戦」で職業体験

市内中学生が、14歳の挑戦で当センターにて職業体験実習を行いました。
日常の管理業務をはじめ、七夕飾りの設置や体力測定体験など一生懸命取り組んでくれました。



6月3日(水)～6月5日(金)3日間 芝園中学校(4名)



研修棟寝具搬入



水質検査研修



体力測定体験

7月6日(月)～10日(金)(7日(火)は除く)4日間 興南中学校(3名)



七夕飾りの設置の手伝い

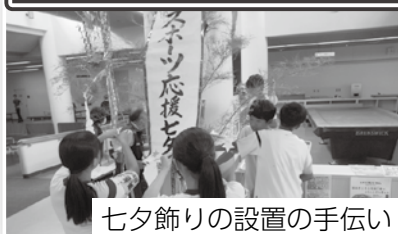


第2トレーニング室の清掃



会議室の清掃

7月6日(月)～10日(金)(7日(火)は除く)4日間 大沢野中学校(2名)



七夕飾りの設置の手伝い



第2トレーニング室の清掃



大アリーナの清掃

8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。

【7/20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 (土)	第39回北信越小学校バレーボール大会			終日不可
5 (水) 6 (木)	第47回北信越中学校総合競技大会(卓球)			終日不可
7 (金) 8 (土)	第47回北信越中学校総合競技大会(体操)	第47回北信越中学校総合競技大会(水泳)	第47回北信越中学校総合競技大会(水泳)	終日不可
9 (日)	第47回北信越中学校総合競技大会(体操)	第78回西日本医科学生総合体育大会(卓球競技)		12:00～15:00
10 (月) 13 (木)	第78回西日本医科学生総合体育大会(卓球競技)			終日不可
14 (金) 17 (月)	第78回西日本医科学生総合体育大会(バレーボール競技)			終日不可
21 (金) 23 (日)	第60回全国高等専門学校卓球競技			終日不可
24 (月)	富山県高等学校体育連盟 富山県高等学校新人卓球大会			終日不可
28 (金) 30 (日)	第78回中部日本卓球選手権大会		30日 富山県水泳連盟第56回富山県水泳選手権大会AS	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。

9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。

【7/20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
5 (土)	ダンススポーツコンgres in 富山(準備)	富山県ハンドボール協会 日本ハンドボール選手権富山県予選大会		終日不可
6 (日)	富山県ダンススポーツ連盟 2026年度東海北陸ブロックダンススポーツ選手権大会			終日不可
10 (木)	ささくら保育園運動会練習日			12:00～21:00
12 (土)	令和8年度富山県高等学校秋季大会ハンドボール競技			終日不可
13 (日)	富山県卓球協会全日本予選(ジュニア)	令和8年度富山県高等学校秋季大会 ハンドボール競技		17:00～19:00
14 (月)	ささくら保育園運動会練習日			12:00～21:00
18 (金)	富山市手をつなぐ育成会ふれあいスポーツ大会			13:00～21:00
19 (土)	富山県スポーツ協会未来のアスリート発掘事業21th 第6回プログラム	奥田保育園運動会		18:30～21:00
20 (日)	富山県バレーボール協会富山県ママさんバレーボール連盟 2026TOYAMAレディスバレーボール大会	紫幼稚園運動会		17:00～19:00
21 (月祝) 22 (火祝)	富山県バスケットボールフェスティバル			21日 終日不可 22日 17:00～19:00
23 (水祝)	富山県卓球協会富山県ラージダブルス団体			17:00～19:00
25 (金)	ささくら保育園運動会準備			15:00～21:00
26 (土)	ささくら保育園運動会 第15回富山県トランポリン競技 オープン年齢別選手権大会兼北信越ジュニア予選会			12:30～17:00
27 (日)	第15回富山県トランポリン競技 オープン年齢別選手権大会兼北信越ジュニア予選会		(一社)富山県水泳連盟 第42回富山県高等学校新人水泳競技大会	18:00～19:00
28 (月)	富山県カローリング協会 北日本新聞社杯カローリング大会A級講習会			17:00～21:00

※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…8月4(火)/12(水)/18(火)/25(火) 9月1(火)/8(火)/15(火)/24(木)/29(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 8/31迄 10:00～20:00 9/1～14:00～20:00
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) 8月 1日(土) 9月 5日(土) 14:00～16:00
- 内科系スポーツ障害相談日 (無料) 8月29日(土) 9月なし 14:00～17:00
- 呼吸循環器系機能測定日 (有料) 8月29日(土) 9月なし 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.461 令和8年7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

