

HEALTH SWIM in TAKAOKA



MAKE TOYAMA STYLE
BEYOND CORONA, WITH US



トレーニング室のご案内

利用時間が変更
になりました。

平日 9:00~21:00

定員：30名

※日曜日・祝日は9:00~17:00

対象：小学生以上(小学生は保護者または指導者同伴)

利用時間内に消毒・換気を行いますので、ご了承ください。

利用料金

		1回券	6回券 有効期限1年	団体 (30名以上)
3時間	一般	400円	2,000円	320円
	児童・生徒*	200円	1,000円	160円
	シニア(65歳以上)	320円	1,600円	

5回分の料金で**6回**

定期券

		1ヵ月券	3ヵ月券
一般		5,200円	10,400円
児童・生徒*		2,600円	5,200円

1週間で3回以上
利用すると
お得になります。

*「児童・生徒」は、小学生から高校生まで(小学生は保護者または指導者同伴)

- ・室内用シューズが必要です。トレーニングに適した服装でご利用ください。
- ・トレーニング室の定期券による利用は、1日1回3時間までとし、定期券の氏名欄に記載された本人の利用に限ります。

詳しくは、(公財)富山県体育協会 富山県高岡総合プール(電話0766-28-1166)にお問い合わせください。

新しい

トレーニングマシンを導入しました。

レッグエクステンション



ターゲット

大腿四頭筋（太ももの表の筋肉）を主に鍛えることができます。

大腿四頭筋は体の中で一番大きい筋肉であり、基礎代謝の上昇や足腰の強化が期待できます。



大腿四頭筋

◆使い方

- マシンに深く腰を掛けて上体を固定する。
- 膝の位置とマシンの軸を合わさるように調節して、シート横のグリップを握る。
- パッドの下に両足を入れて膝を伸ばす。

ポイント

膝を曲げ戻す時はゆっくり行い、重りを下まで落とさない。

（筋肉を休ませないように）

レッグカール



ターゲット

大腿二頭筋（太ももの裏の筋肉）を主に鍛えることができます。

鍛えることによって、日常動作の安定性、各種スポーツパフォーマンスの向上が期待できます。



大腿二頭筋

◆使い方

- うつ伏せになり、足首を曲げたままパッドの下にアキレス腱をあて膝を曲げる。

ポイント

膝を伸ばし戻す時はゆっくり行い、重りを下まで落とさない。

（筋肉を休ませないように）

TOYAMAアスリートマルチサポート事業情報



さかたれお
坂田 麗鳳 選手

富山国際大学附属高等学校3年生

成績

- 全国高等学校総合体育大会
 - ・高飛込 2位
 - ・3m飛板飛込 3位
- 全国JOCジュニアオリンピックカップ
 - ・高飛込 2位
 - ・3m飛板飛込 7位
 - ・3mシンクロナイズドダイビング 1位
- 日本選手権
 - ・1m飛板飛込 5位
 - ・3mシンクロナイズドダイビング 3位

◆自分の演技の強み

高身長とジャンプの高さを活かしたダイナミックな演技です！

◆今年の成績に対する感想

勝負がかかっていた時にミスがあり、もう少し高い順位も狙えたので少し悔いが残ります。しかし、全ての大会でメダルを取れたので、満足いくシーズンとなりました！



たかくわさき
高桑 沙希 選手

高岡市立志貴野中学校3年生

成績

- 全国中学校体育大会
 - ・3m飛板飛込 3位
 - ・高飛込 8位
- 全国JOCジュニアオリンピックカップ
 - ・3m飛板飛込 4位
 - ・高飛込 6位
 - ・3mシンクロナイズドダイビング 5位

◆自分の演技の強み

後ろ向き入水の演技で、水飛沫をあげずに飛ぶことができます。全国大会3m飛板飛込で、得意の後ろ宙返り2回半の演技を成功させて3位に入賞することができました！

◆今年の成績に対する感想

今年度は一つ一つの演技の完成度を上げることを常に意識して取り組みました。難易度が高い演技を何度も挑戦して、やっと成功したことが自信につながり、今年の結果に結びつきました。これからも頑張ります！

夏季はホームプールとして当施設の屋外プールを使用、冬場はトレーニング室内でトランポリンや陸上トレーニングをメインとした強化を行っています。

2022. 1月～3月 利用予定表

(12/10現在) ※変更となる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1月		28 休館日	29	30	31	1 元旦
	← 年末年始休業日 →					
2	3	4 休館日	5 営業開始 9:00～21:00	6	7	8
9	10 成人の日 9:00～17:00	11 休館日	12	13	14	15
16 第4次学童強化練習会 (25m一般開放 11:00～14:00)	17	18 休館日	19	20	21	22 大会準備 (20:00～開放なし)
23 県冬季短水路記録会 (一般開放なし)	24 25mプール 10:00オープン	25 休館日	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
2月		1 休館日	2	3	4	5
	6	7	8 休館日	9	10	11 建国記念の日 9:00～17:00
13	14	15 休館日	16	17	18	19
20	21	22 休館日	23 天皇誕生日 9:00～17:00	24	25	26
27	28					

日	月	火	水	木	金	土
3月		1 休館日	2	3	4	5
	6	7	8 休館日	9	10	11
13	14	15 休館日	16	17	18	19
20	21 春分の日 9:00～17:00	22 休館日	23	24	25	26
27	28	29 休館日	30	31		

ちょっとした会議にお勧めです。



会議室1・2



会議室3

お電話、お待ちしております。詳しくは、高岡総合プールのHPをご覧ください。



新しい券売機
設置完了!

お待ちしております

《注意》 当施設で行われる予定の事業・教室・大会等は、新型コロナウイルスの感染状況等により、内容の変更または中止になる可能性があります。ホームページ・電話等でご確認ください。

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、営業いたします)
年末年始休業日：12/29～1/3 (12/28、1/4は休館日)

ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。

富山県高岡総合プール

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

TEL 0766-28-1166

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>
E-mail takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp

