

# ジムワールド Gym world

R07 Vol.296

冬号

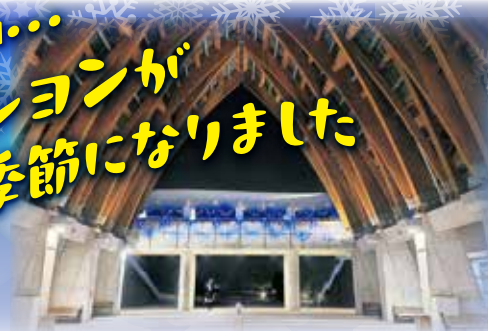
MAKE  
TOYAMA  
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

今年もあとわずか!!  
イルミネーションが  
冬空に輝く季節になりました



冬の間の運動不足解消に!!

## Enjoy バドミントン

初めての方も楽しみいただけます!!

1/7(水)、14(水)、21(水)、28(水)

2/4(水)、9(月)、18(水)、25(水)

3/4(水)、11(水)、18(水)、23(月)

10:00~12:00

場 所 中アリーナ

対 象 バドミントン愛好者

定 員 15人

参加料 600円/回または2,000円/月 (シャトル、保険料込)

申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



フィンランド生まれのどなたでも気軽に楽しめるニュースポーツ!!

## モルック しよう!

『モルック』という木の棒を、1~12までの数字が書かれた『スキトル』という的になげて、倒れた得点を足していきます。チーム対抗で交互に投げていき、最初に50点とったチームが勝ちです。

楽しく 愉快地に  
仲間づくり

1/16(金)、2/13(金)、3/13(金)

10:00~11:30 毎月1回金曜日開催

場 所 中アリーナ

定 員 10人

指導者 センター指導員

参加料 300円/回 (保険料、用具代込み)

申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



発行／(公財) 富山県スポーツ協会 富山県西部体育センター 〒939-1313 砺波市柳瀬241番地 ☎(0763)33-3412 FAX(0763)33-5840

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/seibu/>

Facebook : <https://www.facebook.com/toyama.seibu/>

E-mail : [seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp)



ホームページQRコード



LINEQRコード

毎日健康づくりに励んでおられる皆さんも、インターハイを目指すアスリートも!!

# 体力測定やってみませんか?

体力測定により自身の健康や体力の状態を把握し、その結果を健康の維持増進に役立てられます。自分の強みや弱みが明確になり目標に向けてトレーニングの方向性を見出すことができます。

## 測定項目

### 形態測定…身長、体重、InBody(体成分分析)

※健康管理、体づくりの鍵となる筋肉量、体脂肪率などがわかります。

### 筋力(大きな力を出す筋の能力のこと)…握力、背筋力

### 瞬発力(短時間に全力で力を出す能力のこと)…垂直跳び

### 平衡性・敏捷性(カラダを上手に動かす能力のこと)

### …閉眼片足立ち、反復横跳び、全身反応時間

### 柔軟性(カラダの柔らかさを示す能力のこと)…立位体前屈、上体反らし

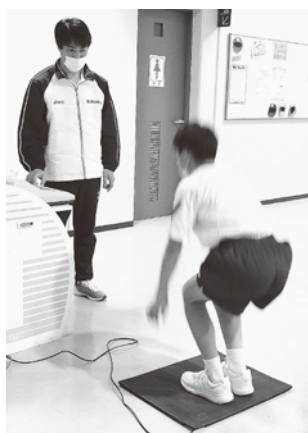
### 心肺持久性(酸素を利用して大きなエネルギーを出し続ける能力のこと)

### …最大酸素摂取量(自転車こぎ)

### 筋持久力(酸素を利用しないで大きなエネルギーを出し続ける能力のこと)…上体おこし



背筋力



垂直跳び



閉眼片足立ち



反復横跳び



自転車こぎ

一般体力測定をご希望の際は、  
運動できる服装と内履きシューズをお持ちください。

【料 金】 一般：670円 児童生徒(高校生以下)：330円

【申込み】 受付窓口または電話でお申込みください。電話0763-33-3412

※開始時間や人数はご予約の際にご相談ください。

西部体育センターのトレーニング室は、  
『運動初めての方』も大歓迎です!!  
お気軽にお越しください。

.....  
いずれの能力も健康の維持・増進と関わりが深く、  
加齢による衰えもトレーニングで改善することができます。  
.....



# 令和7年度後期スポーツクリニック

無料

## 整形外科相談

13:00~15:00 ※個別相談

スポーツによる肩、腰、膝など関節の痛みに関することやトレーニング方法など  
※12月の相談は実施しません

R8 1/17 (土)、3/14 (土)

市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生

R8 2/14 (土)

市立砺波総合病院整形外科 高木 泰孝 先生



## 内科相談

13:30~15:30 ※個別相談

内科系障害を持つ方の運動処方、健康診断の結果についてなど

R8 1/31 (土)

あみたに医院院長 網谷 茂樹 先生

## レディース相談

13:00~15:00

女性アスリートの体調管理、女性特有の症状についての悩み等

R8 2/28 (土)

伏木医院院長 伏木 弘 先生



※申込みは2日前までに電話(0763-33-3412)か直接窓口へ

## プレゼントクイズ



### <問題>

この冬は、冬季オリンピック・パラリンピック2026が開催されます。日本チームの獲得総メダル数(金・銀・銅の合計)はいくつになるでしょうか。次の3つから選んでください。ただし、団体は、1個とカウントします。

①A0~12 ②B13~25 ③C26以上

※オリンピックの開催日は2026年2月6日~22日。パラリンピックは、2026年3月6日~15日です。

### ■応募のきまり

クイズの答えは西部体育センターにある応募用紙、はがき、FAX、E-mailでご応募ください。応募の際には

- ①クイズの答え ②希望のプレゼント番号 ③住所
- ④氏名(ふりがな) ⑤生年月日
- ⑥電話番号 ⑦西部体育センター・砺波市温水プールへのご意見、ご要望

をお寄せください。

当選者の発表は、書面で通知するか、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※プレゼント番号①(スポーツ用品)については当センター窓口でのお渡しとなりますのでご了承ください。

◇宛先 〒939-1313 砺波市柳瀬241番地 富山県西部体育センター「プレゼントクイズ係」

◇締切 2026年3月30日(月) 必着

Googleフォームからも応募できます。  
ホームページ、または、こちらのQRコードを読み込んで、ご応募ください。



1名様  
プレゼント

西部体育センターから



リュックサック

施設利用券  
2枚組1名様

- ・大・中アリーナ
- ・第1・第2トレーニング室
- ・スポーツサウナ



※1枚でいずれか1箇所利用できます。

NPO法人SEIBUスポーツクラブから

レッスン利用券

3名様

エアロビクス・ヨガ各種、  
ピラティス、太極拳・気功法



ヨガ



エアロビクス

※エアロビクス・ヨガ各種、ピラティス、  
太極拳・気功法のいずれかが1回無料です。

※ご利用は中学生以上の方に  
限らせていただきます。

# 年 末 年 始 営業のお知らせ

12月27日(土) 9:00～21:00

12月28日(日) 9:00～17:00

12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休業

年始は4日から通常営業です

## ご来館の皆さまへお願い

第1トレーニング室やスポーツサウナにはベンチが設置されています。利用者が休憩をされたり、高齢者や障害のある方は腰かけて作業をされたい場合もありますので、個人のお荷物は置いたままにされないようご協力をお願いします。

スポーツサウナ



第1トレーニング室



個人のお荷物はロッカーをご利用下さい。

### ●休館日

毎週火曜日 年末年始12/29～1/3

### ●開館・利用時間

【富山県西部体育センター】

平日(月・水～金) 9:00～21:00 土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00  
《サウナ 14:00～20:30》 《サウナ 10:00～20:30》 《サウナ 10:00～16:30》

【砺波市温水プール】

平日(月～土) 10:00～21:00 日曜・祝日 10:00～17:00

【砺波総合運動公園】

平日・日曜・祝日 9:00～17:00 (火曜日、第3月曜日、祝日の翌日は休園日)

### ●問合せ 富山県西部体育センター

TEL (0763) 33-3412 FAX (0763) 33-5840  
e-mail: seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp

砺波市温水プール  
砺波総合運動公園

TEL (0763) 33-4450 FAX (0763) 33-4462  
TEL (0763) 33-6889 FAX (0763) 33-6891