



スポーツパレス便り

No. 388

富山県総合体育センター



★お楽しみ★
抽選もあるよ!

スポーツフェスティバル 2019

10/14 ^{体育の日} 月
時間 9時~17時

場所 富山県総合体育センター
富山県空港スポーツ緑地



オープニングイベント

- パレススポーツクラブによる演技発表会
第1部:チアリーディング「Bunnys」の演技
第2部:新体操「パレスRG」の演技

施設無料開放

- トレーニング室開放 ● テニスコート開放

動作分析

- フォームチェックプロジェクト
～体の動きを見てみよう～

体力測定&スポーツ相談

- 簡単!健康体力チェック
- コンピュータ体力チェック
- トレーニング相談 ● スポーツクリニック

大会・記録会

- 水泳フリー記録会
- ちびっ子 アクティブ運動会
- ふれあいビーチボール交流会
- ビームライフル大会 ● みんなで体験水球交流会

スポーツ体験コーナー

- ビーチボール体験広場
- 体操広場
- スポーツなんでも広場
- バンジートランポリン体験
- フィットネスセミナー
- ビリヤード体験コーナー
- テニスレッスン
- アーティスティックスイミング発表会&体験セミナー



アクロヨガのポーズの一例

スポーツフェスティバル2019 イベント案内

イベント名	開催時間	イベントの主な内容	参加方法	申込場所等
▼大アリーナ				
オープニングイベント	9:30～9:50	バレススポーツクラブの演技発表会です ※第一部 → チアリーディング「Bunnys」の演技 ※第二部 → 新体操「バレスRG」の演技	自由にご覧ください	
フォームチェックプロジェクト ～体の動きを見てみよう～	10:00～12:00 13:30～16:00	「投げる」「走る」「打つ」などのフォームを撮影し、スポーツリハビリを行う理学療法士が動作分析ソフトを使ってアドバイスします	参加自由	
ビーチボール体験広場 ㊗	10:30～12:30	みんなで楽しくビーチボールを体験できる広場です 1人でもOK!!		
体操広場		鉄棒(逆上がり)やマット運動の練習が自由にできる広場です		
スポーツなんでも広場 ㊗	①11:00～16:00 ②13:00～16:00	①トランポリン/ミニトランポリン/スラックラインが体験できます ②ストラックアウト/バスケットボール(フリースロー)/ダーツ/輪投にチャレンジ!	当日申込 (先着24名) 体育センター 大アリーナ	
バンジートランポリン体験	13:30～15:30	補助器具を体に取り付けることで初心者でも高くジャンプ! 宙返りにもチャレンジできる体験コーナーです ※受付は13時00分から13時30分 大アリーナ内トランポリンコーナーにて		
フィットネスセミナー ㊗	①10:30～11:00 ②11:10～11:40 ③11:50～12:20	①【ピラティス】体の奥にある筋肉に働きかけるエクササイズ ②【アクロヨガ】驚きのポーズが魅力のアクロヨガ ③【ヨガ 座禅】人気のヨガに座禅をプラス!心も体もリフレッシュ		
お楽しみ抽選	13:00～16:00	お楽しみグッズがもらえる抽選コーナー (景品が無くなり次第終了)	㊗ 抽選券配布 ㊗ スタンプラリー後、受付で抽選券と交換	

◆大アリーナ



オープニングイベント (チアリーディングの演技)



フォームチェックプロジェクト～体の動きを見てみよう～



ビーチボール体験広場



バンジートランポリン体験



スポーツなんでも広場 (ダーツ)



フィットネスセミナー (ヨガ座禅)

体育の日にパレスでさわやかな汗を!!

イベント名	開催時間	イベントの主な内容	参加方法	申込場所等
▼中アリーナ				
ふれあいビーチボール交流会	9:30～15:30	気の合った仲間とチームを作りゲームを楽しむ交流会です	事前申込 ※先着30チーム	体育センター 事務室
▼小アリーナ				
ビームライフル大会	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	参加者を募集し得点を競います		参加自由
▼スポーツラウンジ				
ビリヤード体験コーナー	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	専門スタッフのアドバイスを受けながらビリヤードを体験できるコーナーです		参加自由
簡単! 健康体力チェック	①10:00～12:30 ②13:30～16:00	誰でも簡単にできるテストで健康体力をチェックします		

◆スポーツラウンジ



ビリヤード体験コーナー

◆飛込温水プール



アーティスティックスイミング発表会&体験セミナー

▼トレーニング室 ※内履きシューズをご持参ください

トレーニング室開放	9:00～17:00	トレーニング室を無料開放します	無 料 (注)小学生は保護者同伴	
トレーニング相談		目的に応じたトレーニング方法を専門スタッフがアドバイスします	参加自由	
コンピュータ体力チェック	14:00～16:00	体力測定の結果をコンピュータで診断します(先着20名)	当日申込 ※受付は13:30まで	トレーニング室
スポーツクリニック		スポーツ障害やトレーニング方法等のスポーツに関する様々な悩みにスポーツドクターが相談に応じアドバイスします	事前申込 ※当日可	

▼50m温水プール

水泳フリー記録会	① 11:00～16:00	あなたの記録を自動計時装置で計測し記録証を授与します	事前申込 ※当日可	温水プール 受付
----------	---------------	----------------------------	--------------	-------------

▼飛込温水プール

みんなで体験水球交流会	① 10:00～12:00	富山スイミングパレス水球チームを中心に交流試合や体験会を行う	事前申込 ※当日可	温水プール 受付
アーティスティックスイミング 発表会 & 体験セミナー	② 13:30～15:30	アーティスティックスイミングの初歩の演技を体験できるセミナー 発表会では選手のアーティスティックな演技をご覧いただけます		

▼空港スポーツ緑地陸上競技場

ちびっ子 アクティブ運動会	① 10:00～16:00	「25m走」「ボール投げ」の測定や「サッカー」「野球」「鬼ごっこ」を体験できる運動会です	当日申込	陸上競技場
---------------	---------------	--	------	-------

▼空港スポーツ緑地テニスコート

テニスレッスン	10:00～12:00	テニス協会公認コーチが上達のコツをアドバイスします	事前申込 ※当日可	空港スポーツ緑地 管理事務所
テニスコート開放	13:00～17:00	テニスコートを無料で開放します	無 料	

お申し込み、お問い合わせ

富山県総合体育センター
富山県空港スポーツ緑地

富山市秋ヶ島183 TEL.076-429-5455
URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

富山市秋ヶ島287 TEL.076-429-7129
URL <http://smilepark.net>

10月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。【9/20現在】

■ 大アリーナ

2(水)/3(木) 実践倫理富山地区支部
4(金)/5(土)/6(日) 北信越実業団9人制バレーボール男女選手権大会
7(月) 富山市医師会看護専門学校
9(水) 富山県精神障害者レクリエーション大会
12(土) 堀川幼稚園うんどう会
13(日) 一般男女県リーグ戦(バスケットボール)
14(月) スポーツフェスティバル2019
17(木) 富山県老人福祉施設協議会レクリエーション大会
18(金)/19(土)/20(日) デサント杯北信越ブロックバレーボール男女優勝大会
21(月) 富山県人事委員会
22(火) 富山市ジュニア新体操・体操競技会
23(水)/24(木)/25(金) 北信越大学バスケットボール選手権大会兼インカレ予選
26(土)/27(日)
30(水) ねんりんスポーツフェスタ

■ 中アリーナ

4(金)/5(土)/6(日) 北信越実業団9人制バレーボール男女選手権大会
12(土) 北信越ベンチプレス大会
14(月) スポーツフェスティバル2019
17(木) こどもみらい館
18(金)/19(土)/20(日) デサント杯北信越ブロックバレーボール男女優勝大会
23(水)/24(木)/25(金) 北信越大学バスケットボール選手権大会兼インカレ予選
26(土)/27(日)
30(水) ねんりんスポーツフェスタ



ランニング走路が利用できない日、および時間

2(水)〈7:00~21:00〉 3(木)〈6:00~13:00〉 4(金)〈18:00~21:00〉 5(土)/6(日)〈9:00~18:00〉 7(月)〈9:00~16:00〉
9(水)/30(水)〈9:00~17:00〉 12(土)〈8:00~13:00〉 13(日)/22(火)〈9:00~19:00〉 14(月)/27(日)〈8:00~19:00〉
17(木)/20(日)/21(月)〈8:00~17:00〉 18(金)〈19:00~21:00〉 19(土)/24(木)/25(金)/26(土)〈8:00~21:00〉 23(水)〈13:00~21:00〉

☆☆10月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ 今月は利用できる日はありません。※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください

■ 小アリーナ

2(水)/9(水)/16(水)/23(水)/30(水) リラクソヨガ(10:00~11:00)
3(木)/10(木)/17(木)/24(木)/31(木) ピラティス(10:00~11:00)
5(土)/19(土)/26(土) 元気TOYAMA親子チャレンジ(19:00~21:00)
13(日) スポーツフェスティバル準備(19:00~21:00)

■ トレーニング室

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 測定室

10(木)/24(木) (午後) 健康科学専門学校
12(土) (午前・午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
14(月) スポーツフェスティバル2019
19(土) (午前・午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
20(日) (午前・午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 宿泊

2(水) 実践倫理宏正会
5(土) 大同高校
12(土)/13(日) 松本山雅
13(日) 滑川・ナント
24(木)~26(土) 信州大学
26(土) 県水連水球



■ 50m温水プール

5(土) 富山県障害者スポーツ協会
富山県高等学校新人水泳競技大会のため
6(日) 一般開放はありません
13(日)/14(月) ナントスイミングクラブ/滑川温水プール合宿
スポーツフェスティバル2019(水泳フリー記録会)のため
14(月) 一般開放はありません
日本海マスターズ水泳大会TOYAMAのため
20(日) 一般開放はありません
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉



■ 飛込温水プール

26(土)/27(日) 富山県水泳連盟水球
セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉
セミナーアーティスティックスイミング
(水)〈17:00~18:30〉(木)〈17:30~19:00〉(土)〈16:30~18:00〉

■ スポーツサウナ

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 会議室/大研修室/中研修室/小研修室

会議室および研修室の利用については、お問い合わせください

【10月の休館日…1(火)、8(火)、15(火)、29(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は

平日 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

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

● 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 10月14日(月・祝)14:00~16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談
競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、
測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

● 内科系スポーツ障害相談日(無料) 10月12日(土)/19日(土)14:00~17:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

● 呼吸循環器系機能測定日(有料) 10月12日(土)/19日(土)14:00測定開始 (一般1,050円/児童生徒520円)

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、
測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)

スポーツパレス便り No.388 令和元年9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

URL: <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail: palace@sportsnet.pref.toyama.jp