



# スポーツ医・科学的

## トレーニング情報 No.53

発行：公益財団法人富山県体育協会

富山県総合体育センター

Tel 076-429-5455

発行日：平成 29 年 3 月 31 日

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

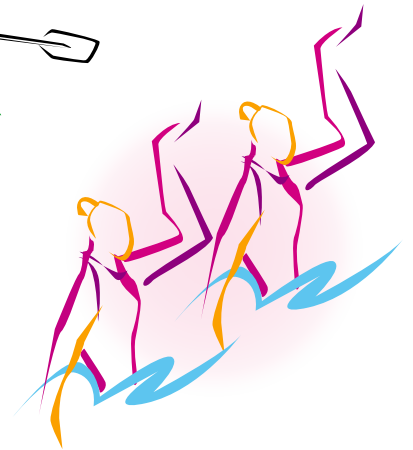


# TOYAMAアスリート マルチサポート事業情報



富山県体育協会（以下協会）が管理委託を受けている富山県総合体育センターは、富山県のスポーツ施策「元気とやまスポーツプラン」にある“全国や世界の檣舞台で活躍できる選手の育成と強化”のための、競技力向上中核拠点施設という役割が与えられています。協会では強化事業の一つとして「TOYAMAアスリートマルチサポート事業」を実施しており、協会に加盟する競技団体の中から約800名をサポート選手として選び、体力測定やその結果に基づいたトレーニング指導、スポーツドクターによるメディカルチェック、食事指導やメンタルトレーニング、専門スタッフの全国規模大会への帯同等、強化に必要な総合的なサポートを行っています。サポートを受けている選手たちは国民体育大会や全国高等学校総合体育大会、全国中学校体育大会等で活躍しており、将来、世界の檣舞台で活躍することが期待されています。

このコーナーでは、この事業の取り組みやサポート選手の成績、各競技の見どころや注目選手等を紹介していきます。





# 活動の様子



メディカルチェック(スポーツ障害)



体力測定(筋系)



体力測定(呼吸循環器系)



トレーニング指導



サポートスタッフの派遣(ボート帯同)



スポーツメンタルトレーニング研修会



## 種目紹介〈vol.1〉

# ソフトテニス

ソフトテニスはラケットやボールが軽いため肘や肩への負担が少なくコントロールもしやすいので、初心者でも楽しめるほか、子供から老人まで幅広く親しまれているスポーツです。性別や年齢に応じたプレースタイルがあり、生涯スポーツにも適しています。ボールはゴム製でやわらかく、回転のかけ次第では硬式ではありえないボールの動きをして、いろいろな変化球を打つ事ができます。試合にはダブルスとシングルスがあり、対戦方法としては個人戦と団体戦があります。7ゲームマッチ（4ゲーム先取）か9ゲームマッチ（5ゲーム先取）で行われるのが一般的です。1ゲームは4ポイント先取ですがファイナルゲームだけは7ポイント先取で行います。カウントの数は0（ゼロ）1（ワン）2（ツー）3（スリー）と簡単でわかりやすくなっています。



第27回都道府県対抗全日本中学生大会（H28.3/28）  
男子ダブルス3位 右=尾山 仁哉（福光中）  
左=上田 悠馬（滑川中）  
※27年度マルチサポート選手

### ダブルスの魅力

ラリー（球の打ち合い）が長く続くことや2人のプレーヤーのコンビネーションの妙技がダブルスの魅力です。シュートボール（速いボール）での打ち合いの迫力はもちろん、ロビング（山なりのゆるいボール）やショートボール（短いボール）を織り交ぜた多彩な攻撃、スマッシュやボレーなどの華麗なネットプレーがラリーの見どころです。パートナー同士がお互いにカバーし合うだけでなく、相手陣形を崩すことを狙った配球をしたり、ポジション取りを変えたりすることによって味方のプレーヤーがポイントしやすいようにプレーするほか、相手のミスを誘ったりすることが2人のコンビネーションです。このようなプレーは普段からお互いの気持ちが通じ合っているからこそ可能なことであり、ダブルスならではの魅力です。





## 種目紹介 (vol.2)

# フェンシング

フェンシングという言葉には「自分の身を守る」「名誉を守る」「ルールを守る」という意味があります。華麗で頭脳的な駆け引きとスピーディな試合運びが魅力で、騎士道の礼儀を重んじています。フェンシングの種目には「エペ」「フルーレ」「サーブル」の3種目があり、それぞれ次のような特徴があります。

### ●エペ [剣で突く]

相手より先に有効面（頭からつま先までの体全部）を突くことで得点となります。（相打ちは両者の得点）

### ●フルーレ [剣で突く]

有効面は胴体（首から上、腕、脚を除いた部分）です。北京オリンピックで太田雄貴選手はこの種目で銀メダルを獲得しました。

### ●サーブル [剣で斬る]

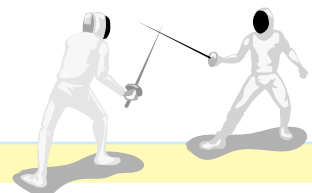
エペ、フルーレと違い、サーブルは剣で相手を斬ることで得点となります。もともと馬に乗って戦う競技で、馬を攻撃することは騎士道精神に反するということから、下半身を切ることは許されていません。そのため、現在のサーブル種目でも、有効面は頭、腕を含めた上半身のみとされています。



第1回全国中学生フェンシング選手権大会 (H27.7/19~20)  
中学女子団体第2位 富山パレスフェンシングクラブ  
左=原 朋子 (新庄中)  
中=永井 杏奈 (芝園中)  
右=駒場ななか (大沢野中)  
※27年度マルチサポート選手

### フルーレとサーブルにある攻撃権(得点権)

エペは先に突いた方が勝ちなので見ていてもわかりやすいですが、フルーレとサーブルには先に攻撃を仕掛けたほうに攻撃権（得点の権利）があるというルールがあります。自分に攻撃権がない場合は自分自身が突かれる（斬られる）ことを防ぐために相手の攻撃を防御することを優先します。防御側は攻撃側の剣を払う（パレード）ことで攻撃権を得ることができるほか、攻撃側が失敗した瞬間に防御側が有効面を捉えた場合は防御側でも得点となります。





## 種目紹介 〈vol.3〉

# ラグビーフットボール

ラグビーは走る・跳ぶ・投げる・蹴る・ぶつかる・押すなどあらゆる動きの要素が多彩に含まれた競技です。格闘技の強さや柔軟性が求められ、球技の俊敏性や楕円形のボールのコントロール技術が必要です。ラグビーの試合ではボールの周りで格闘技のように選手同士がぶつかりあったり広いスペースに向かってボールを展開したり、選手がスピード感あふれる華麗なステップで相手をかわしたりしながら息の合った鮮やかなパスワークでボールを運ぶなど、ゲーム全般において見どころ満載の競技です。選手にはそれぞれ特徴や持ち味があり、強さ、高さ、俊敏性、持久力、判断力、パススキル、キックスキルなど自分の得意分野を活かし全員が試合で活躍することができます。

マルチサポート中学選抜の選手たちは、部活動としてラグビーをしている選手と学校では別の部に所属しながら地域のクラブチームでラグビーを続けている選手との混成チームです。土曜日、日曜日の週2回活動しています。彼らは身体的にも精神的にも大きく成長する年代であるとともに強化や育成が難しい年代でもあります。練習会では、高校、大学、社会人とラグビーを続けていくうえで大切な基本プレーや姿勢を身につけることに重点をおいて活動しています。

### 注目選手

#### キャプテン

藤永悠人（ふじながゆうと）選手  
統率力、判断力に優れています

斉藤仁夢（さいとうじんむ）選手  
スキルのバランスがよく、ゲームを動かす中心選手です



佐藤永（さとうはるか）選手  
強さ、突破力があります



荒川佳輝（あらかわよしき）選手  
タックル、突破力に優れています



大角晃輝（おおがくこうき）選手  
パスとランスキルに優れています



## 種目紹介 (vol.4)



# ボート

ボート競技は、人力で漕ぐ水上スポーツの中では最も速いスピードが出ます。自然の中で風を切って水上を進む爽快感こそがボート競技の醍醐味です。

マルチサポートの選手はシングルスカル（1人乗り）、ダブルスカル（2人乗り）、クオドルプル（4人乗り）、そして最大のエイト（8人乗り）に取り組んでいるほか、舵を操作する舵手（コックス；1人乗り以外の種目）もいます。国体とインターハイではシングルスカル、ダブルスカル、舵手付きクオドルプルの3種目を1000mの距離で競いますが、一般の全日本クラスの大会は2000mとなります。スタートでボートの先端を並べ、ゴールで先端が着いた順に順位が決まります。シングルスカル以外は複数人での戦いでありチームワークが重要です。ボートを速く進めるためにはスタートからゴールまで全員が常に同じ動きをしなければなりません。動きを合わせながらゴールまで力を出し続けなければならず、途中でへこたれそうになっても最後まで力を振り絞ります。非常に過酷でありながら、しかしそこを乗り越えてのゴール後にはなんともいえない達成感につつまれます。



和歌山国体少年男子舵付きクオドルプルレース

### 注目選手

高校生では富山工業高校の二本松選手、坂田選手、野口選手が昨年の和歌山国体少年男子舵手付きクオドルプルで準優勝しており今年も国体等での活躍が期待されます。

成年女子選手では富山国際大学の栗山選手が昨年全日本選手権女子ダブルスカルで優勝、今年の全日本軽量級選手権女子シングルスカルで優勝しており、今後の活躍が期待されます。



和歌山国体少年男子選手

左から2人目が坂田選手、3人目が野口選手、右から2番目が二本松選手



和歌山国体成年女子ダブルスカル

第6位入賞の左から栗山選手、高島選手

### ボート選手に適している要素

1回で漕ぐ長さが重要になるため、長身の選手や手足の長い選手が断然有利です。また、ボートを動かすために必要な筋力や筋持久力の優れた選手に向いている競技です。

### 今後の課題

ボート競技は高額なボートの準備や安定した水面条件など、環境整備が不可欠であり、誰でも簡単に行えるという競技ではありません。富山県でも富山県漕艇場、駅北の富岩運河、南砺市桂湖と、活動できる場所は限られています。

現在、マルチサポート選手は富山工業高校、八尾高校、大沢野中学校、楡原中学校、富山国際大学に在籍しています。ボート部のない学校や一般社会人でもスポーツクラブ（ジーンズスポーツクラブ）に所属して活動することが可能です。また、子供の頃から水に親しみ、ボートを動かすことやオールを扱う感覚を磨くことは、選手の育成強化には大変重要なことから、富山県漕艇場では、小学生から参加できる体験教室も開催しています。

（問い合わせ先 富山県漕艇場076-485-2104）



## 種目紹介 (vol.5)

# 飛込 (ダイビング)

飛込は水泳競技の中の一つで、弾力のある飛び込み板より跳ね上がってプールに飛び込む「飛板飛込 (1m、3m)」と固定された飛び込み台からプールに飛び込む「高飛込 (5m、7・5m、10m)」の2種目に加え、二人一組で飛び込む「シンクロナイズドダイビング」があります。飛び板や飛び込み台で助走をつけて飛び込んだり、跳び板の先端から板をたわませて跳ね上がったたりし、空中で回転したりひねりを加えたりしながら水面に突入します。踏み切りの姿勢の確実さ、踏み切りの高さ、空中での演技の美しさ、入水の姿勢や角度 (水しぶきが少ないものが良い) などを見て採点し、その合計得点を競います。競技者は国際水泳連盟で定められた飛込種目を選び、競技会ごとの飛び込む回数や種目のルールに則り試合に臨みます。10mの高さから落下する恐怖心を克服することも求められます。体の巧みな動き、姿勢の美しさ、空中での回転や捻り動作の鮮麗さなどがこの競技の見どころです。富山の選手は、夏季は富山県高岡総合プール (屋外) で練習していますが、冬季は富山県総合体育センターの飛込温水プール (屋内) で練習し、トレーニング室で体幹等のトレーニングも行っています。

### 注目選手



#### 高桑天通希選手 (志貴野中)

- 演技の長所: ジャンプの高さ
- 今年目標: 全国中学入賞、国体出場

#### 長澤明生選手 (富山国際大付属高)

- 昨年の成績: 国体6位、全中5位
- 演技の長所: 前回りの入水
- 今年目標: 日本選手権入賞



#### 坂田麗鳳選手 (志貴野中)

- 昨年の成績: ジュニアオリンピック3位
- 演技の長所: 水が切れる技術
- 今年目標: 全中の決勝進出



## 種目紹介 (vol.6)

# シンクロナイズドスイミング

シンクロナイズドスイミングは水泳競技の一つです。水中で音楽に合わせて演技をし、技の完遂度、同時性、構成、難易度などを採点し、得点を競う競技です。種目はソロ (1人)、デュエット (2人)、チーム (4~8人)、コンビネーション (10人) と、人数によって分けられます。オリンピックや国体では、演技内容に決められた技術要素を取り入れて、技術力を重視して評価する「テクニカルルーティン」と、演技内容は自由で、技術だけではなく構成力や表現力を評価する「フリールーティン」の2回の演技の得点を合計した総合得点で順位を決めます。

芸術性を競う競技のため、髪の毛をゼラチンで固めて乱れないようにしたり化粧をしたり、美しい衣装 (水着) をまとったりするなど華やかな競技ですが、水中で激しく動きながらよりダイナミックに演技出来るよう日々厳しいトレーニングを積んでいます。

サポート選手は富山スイミングパレス、または富山スイミングクラブに在籍しており、今年度の北信越国体と国体は両チーム合同の選抜選手で出場する予定です。



#### 富山スイミングパレス

- 昨年の成績: ジュニアオリンピックデュエット・チーム入賞
- チームのモットー: 世界に通用する演技を目指す
- チームの強いところ: パワフルで生き生きとした演技
- 今年目標: 全国大会入賞



#### 富山スイミングクラブ

- 昨年の成績: ジュニアオリンピックデュエット・チーム入賞
- チームのモットー: 日々前進する
- 演技の見どころ: スピード感のある演技
- 今年目標: 全国大会入賞



## 種目紹介 (vol.7)

# 新体操

新体操はロープ、フープ、ボール、クラブ、リボンなどの手具を使いながら音楽に合わせて広さ13×13mのフロアマットでの演技を採点し、芸術性を競う競技です。団体演技は5名1チームでその年に国際体操連盟で定められた種具を使い、それぞれの手具で2分30秒演技をして合計点数で競います。個人演技は一人の選手が国際体操連盟で定められた4つの種具を使い、それぞれの手具で1分30秒演技をして合計点数で競います。採点は技術点（ジャンプ、バランス、ターン、柔軟の完成度）を採点する難度（D）と、音楽、基礎構成、手具操作の完成度を採点する芸術（A）の合計でそれぞれの種目の順位が決まり、更に4種目の合計で総合成績が決まります。芸術的な要素が高く、演技はもちろん、音楽や衣装にも工夫が凝らしており、競技を知らない人でも見ていて楽しい競技です。

新体操は本年度から新たにサポート事業に加わりサポートが始まりました。しっかりとした身体の軸をつくる事でダイナミックな動きが出来るようになるため、体幹のトレーニングを中心にトレーニングをしています。マルチサポートではとなみRGクラブ、パレスRG、Himi RG Jr、新湊高校新体操部に所属する選手を指定し、サポートを行っています。

今夏の高校総体には、となみRGクラブ所属の澤越仁菜選手（南砺福野高）が個人で出場するほか、同クラブ所属の杉木、澤越、萩原、中井、松島＝以上南砺福野高が、団体種目で出場します。

**チーム紹介**   **となみRGクラブ**   <http://tonamirg.jp>   **代表：林 美樹**

- 昨年の成績：北信越中学校選手権大会団体優勝、全国中学校選手権大会13年連続出場継続中
- チームのモットー：努力する心・諦めない心・感謝する心・思いやる心・楽しむ心を身につける。



### となみRG団体

- 南砺福野高校（鈴木・澤越・萩原・中井・松島選手）
- 演技の長所：チーム結束力（全員が庄西中学出身です）
- 今年の目標：個人、団体全国入賞（中学、高校）

### 澤越仁菜選手（南砺福野高校）

- 演技の長所：開脚度を活かし、曲のイメージに合わせた表情
- 今年の目標：インターハイ15位以内、全日本選手権出場







## 種目紹介〈vol.8〉

# バレーボール

バレーボールは、テニスからヒントを受け、バスケットボールのようにぶつかり合いのない、老若男女を問わず、大勢で気軽に楽しめるスポーツとして、集まった人数を2つに分けてボールを打ち合い、落としてはいけないという簡単なルールではじまりました。バレーボールは6人制、9人制、ソフトバレー、ビーチバレーボールの4種目に分けられます。

サポート対象選手である呉羽中学校女子バレーボール部は、身長170cmを超える選手のいない小柄なチームなので、高さを補うためのジャンプ力を高めるトレーニングを当総合体育センターで月に1度行い、学校で継続して行っています。部員は少人数ながらも、いつも元気に大きな声を出して積極的に練習に取り組んでいます。

その成果が現れ、先に行われた「平成28年度全国中学校体育大会・全日本中学校バレーボール選手権」の初戦では、優勝経験のある文京学院大学女子中学校（東京）を相手に、3セット全てでジュースにもつれ込む激戦の末、1-2で惜しくも負けてしまいましたが、決勝トーナメント進出のかかる試合をしっかりとものにし、その後勝ち進み全国ベスト8の成績を収めました。



- 北信越大会：ベスト4
- 平成28年度全国中学校体育大会  
第46回全日本中学校バレーボール選手権：ベスト8





## 種目紹介〈vol.9〉

# ハンドボール

ハンドボールは、40×20mのコートをキーパーを含め7人が手を使って得点を奪い合う競技です。「走る・跳ぶ・投げる」の3大要素を活かし、テクニックのある巧みなパスや、滞空時間を利用した豪快なシュートが魅力的なスポーツです。得点はゴールエリア（ゴールキーパーだけがプレーすることを許されるエリア）の外から、またはそのエリアの外からジャンプしてエリア内に着地する前にボールを離すことができていると認められます。キーパー以外の6人がコートの中を攻めて守って走り回るため、攻守の切り替えがとても速く、身体接触も多いため、相手に当たり負けのしない大きな身体とスピードを身に付ける必要があります。

現在、中学1校、高校4校、社会人1チームの計6チームをサポートしており、富山県総合体育センターでは高岡向陵高校男女とプレステージ・インターナショナル実業団チーム「アランマーレ」は月5回程度、氷見高校男女は西部体育センターでトレーニングを行っています。



### 高岡向陵高校男子

- 昨年度成績：国体2位 ●国体の目標：日本一！ ●村井達也主将=今年度インターハイ優秀選手
- 20m走タイム：富山県総合体育センターの測定データによると、2015年まで200名中5名だった2秒台を、昨年6人、今年9人の高岡向陵男子部が記録を叩き出しました！



### 高岡向陵高校女子

- インターハイ：ベスト16
- 北信越総体：史上初、男女アベック優勝
- 国体の目標：インターハイで逃した日本一を狙う



### プレステージ・インターナショナル実業団チーム「アランマーレ」

- 2016年4月発足 ●2016年8月ジャパンオープントーナメント全国大会に出場 ●2017年日本リーグ参戦に向けてチームづくり身体づくりに励んでいます。