



スポーツパレス便り

No.
373

富山県総合体育センター

富山県スポーツフェスタ★総合開会式



左から「大江光選手」「広野あさみ選手」「山元豪選手」「川除大輝選手」



選手宣誓

左から「黒川渉悟さん」「碓井真美さん」「才田道子さん」「福島聖さん」

富山県総合体育センター大アリーナで5月13日(日)、平成30年度富山県スポーツフェスタの総合開会式が、大会に参加する136団体の代表者をはじめ来賓や観客あわせて約1500人が集まり、盛大に開催されました。

今回で10回目となる富山県スポーツフェスタは、子どもから高齢者まで、幅広いスポーツ指向に対応した総合的なスポーツ大会です。県民のスポーツへの関心を深め、スポーツ人口の拡大と運動習慣の定着化及び競技力の向上をめざし、県民一人ひとりの目的、好みに応じてスポーツを楽しめる「生涯スポーツ社会」の実現と「元気とやま」の創造に寄与することを目的としています。

開会式では、優秀選手・優秀団体紹介、優勝旗・優勝杯返還、石井富山県知事の挨拶の後、各団体の代表者4名が力強く選手宣誓を行いました。また式の中で本県から平昌オリンピック・パラリンピックに出場し、県民にたくさんの元気を与えていただいた大江光選手（スノーボードハーフパイプ種目）、広野あさみ選手（スノーボードスロープスタイル種目、ビッグエア種目）、山元豪選手（ノルディック複合種目）、川除大輝選手（ノルディック、クロスカントリー種目）の紹介と一人一人のスピーチがあり、花を添えてくれました。

今回は、チアリーディングチーム パピーズのみなさんが演技を披露したほか、「富山県警察音楽隊」のみなさんがウエルカム演奏や式典の演奏を担当するなど、式を盛り上げました。



最新情報 すぐに役立つ食事と栄養

健康づくりの方からアスリートまで



健康づくりを目的にしている方もアスリートも、運動やトレーニングの成果を出すためには、毎日の食事から目的に合った必要なエネルギー量や栄養素を摂ることが大切です。食事・栄養に関する研究も日々行われており、「食」に関するいろいろな知識を知り、普段の食事の中に取り入れていくことが、生活習慣病の予防やアスリートに必要な体づくり、コンディションづくりのための大切なポイントになります。

このコーナーでは、すぐに役立つような食事・栄養に関する最新情報をお届けしていきます。



第2回 自分の身体と食事習慣を知ろう



セルフカウンセリング

自分の体重や体調、食生活を把握し、自分でコンディションを管理できるようにするための質問です。

生活編

- | | | |
|------------------------------|----|--|
| 1 年 齢 | 歳 | * 年齢によって食事内容の気をつけているのか？ |
| 2 現在の体重 | kg | * 現在の体重で、動きにくさを感じているのか？改善が必要なのか？
食事による改善をしている間は、特に自分の変化を日々確認しよう！ |
| 3 理想の体重 | kg | * 今よりも増やしたいのか？減らしたいのか？
そしてそれは何故なのか、目的をはっきりさせよう！ |
| 4 日常的にスポーツをしている
YES or NO | | * 週何回スポーツをしているのか？
運動をしている人は、特に多くのエネルギー量、栄養素を必要とする。運動をしていない人よりも、食事に気をつけないといけないということを自覚しよう！ |
| 5 トレーニングをしている
YES or NO | | * 身体作りを週にどのくらい行なっているのか？
それは何のためなのかによって補う栄養素も変わってくる！ |

食事編

- | | | |
|--|---|--|
| 1 毎日3食食べている
YES or NO | | * 欠食をしているのは何か目的や理由があるのか？ |
| 2 間食をしている
YES or NO | | * 間食は、何をどのくらい食べているのか？ |
| 3 外食は週 | 回 | * かたよった食生活になっていないか？
特に外食頻度の高い人は、その内容についても意識を持ってほしい！ |
| 4 健康補助食品／
サプリメントを摂取している
YES or NO | | * YESと答えた人は、その目的、量、頻度がはっきりしているか？ |
| 5 毎食6つの食品（主食、主菜、
副菜、乳製品、果物）を揃える
努力をしている
(パレス便りNo.372P.2参考)
YES or NO | | * 食事内容、栄養素、摂取カロリーについて理解して摂取しているか？
栄養素には「炭水化物」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」などがあります。どれもヒトの体には欠かせないもので、どれかひとつだけを摂取すればいいというものではありません。大切なのはこれらの栄養素をバランス良く摂ること！ |

この10項目が自分に合った食生活を改善するためのベースになるので常に意識することが大切です。

ポイントアドバイス ～外食編～

- ① レストラン選び：6つの食品が取れるバリエーションがあるお店を選ぶ
* サイドメニューが豊富なお店だと副菜（野菜）を取ることが可能になる
- ② レストランに入ったら、手洗い、うがいは忘れずに！
- ③ メニュー選び：一品料理よりも定食タイプ

うどん



- うどん
- ねぎ
- かまぼこ

VS

定食



- ごはん
- 鶏から揚げ
- 餃子
- 肉団子
- ハム
- きゅうり
- キャベツ
- ジャガイモ
- こんにゃく
- ニンジン
- さつま揚げ
- もやし
- 麩（ふ）
- つけもの

牛丼



- ごはん
- 牛肉
- 玉ねぎ
- 紅ショウガ
- こんにゃく
- もやし
- 麩（ふ）
- つけもの

VS

中華丼



- ごはん
- 豚肉
- えび
- イカ
- たけのこ
- ネギ
- 白菜
- ニンジン
- 玉ねぎ
- きくらげ
- 紅しょうが
- チンゲン菜
- もやし
- 麩（ふ）
- つけもの

* 使っている具の多い物、野菜が沢山入っている物を選択

(写真) 富山県総合体育センター 喫茶 バスケット

- ④ 追加は副菜で野菜（お浸し、サラダ、漬物など）を補充
- ⑤ くだものやヨーグルトをデザートにプラス
* 果物が手に入らない場合は果汁100%のジュースでも○
- ⑥ バイキング形式の食事の場合
 - 1) 入ったら、まず全ての料理を見てまわる → 自分にとって必要な食品を厳選
 - 2) 同じ食材でも調理方法が異なる場合、なるべく脂質の少ないものを選択
 - 3) 色んな野菜を取れるチャンス！
* 生野菜だけでなく、過熱してある野菜、特に緑黄色野菜を積極的に取ろう
 - 4) 生ものや古くなった食材には注意 → できたてを選ぼう
 - 5) デザートは果物を
- ⑦ 美味しく「いただきます！」

《参考資料提供》・TOYAMAアスリートマルチサポート委員会委員 スポーツ栄養士 舘川 美貴子
・JISS 国立スポーツ科学センター アスリートの食事ベーシックテキスト

6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。

【5/20現在】

■ 大アリーナ

- 2(土) 富山県トランポリン協会JGATランポリンバジテスト
2(土)/3(日) 富山県高等学校体育連盟 富山県総合体育大会バレーボール競技
4(月) 富山県高等学校体育連盟 県高校総体卓球競技
9(土) 富山県卓球協会 国体候補選手一次選考会(少年)(公財)富山県体育協会
未来のアスリート発掘事業 13期生7回育成プログラム
10(日) 富山県バスケットボール協会 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦
15(金)/16(土)/17(日) 富山県高等学校体育連盟 平成30年度北信越高等学校体育大会 バスケットボール競技
22(金) 富山県スポーツ少年団 交流大会 前日準備
23(土)/24(日) 富山県スポーツ少年団 交流大会 開会式・ミニバスケットボール競技
28(木) 富山県教育委員会保健体育課 中・高体育実技指導者講習会
30(土) 富山県スポーツ少年団 交流大会 バドミントン競技

■ 中アリーナ

- 2(土)/3(日) 富山県高等学校体育連盟 富山県総合体育大会 バレーボール競技
15(金)/16(土)/17(日) 富山県高等学校体育連盟
平成30年度北信越高等学校体育大会 バスケットボール競技
23(土) 富山県スポーツ少年団 交流大会 開会式・ミニバスケットボール競技
28(木) 富山県教育委員会保健体育課 中・高体育実技指導者講習会
30(土) 第38回北信越パワーリフティング選手権大会
開会式・ミニバスケットボール競技
28(木) 富山県教育委員会保健体育課 中・高体育実技指導者講習会
30(土) 第38回北信越パワーリフティング選手権大会



ランニング走路が利用できない日、および時間

2(土)/10(日)/24(日)/28(木)/30(土)の8:00~17:00 3(日)の8:00~16:00 4(月)/9(土)/17(日)の8:00~18:00
15(金)/23(土)8:00~21:00 16(土)8:00~19:00 22(金)13:00~21:00

☆☆6月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ ※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

【中アリーナ】 7(木)/14(木)/21(木)/28(木)18:00~21:00

■ 小アリーナ

- 4(月)/18(月) ハラウマウロア 13:30~15:30
6(水)/13(水)/20(水)/27(水) リラックスヨガ 10:00~11:00
7(木)/14(木)/21(木)/28(木) ピラティス 10:00~11:00
28(木) ペリーダンス 18:00~19:00

■ 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

- 2(土) (午後)富山中部ボーイズ
7(木) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
9(土) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
16(土) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
17(日) (午前)PLEASURE OF SPORTS
23(土) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
24(日) (午前)PLEASURE OF SPORTS

■ 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

■ 宿泊

- 1(金)~ 2(土) 富山県水泳連盟

■ 50m温水プール

- 富山県水泳連盟競泳合宿のため
1(金)一般開放時間は14:00~18:00となります
2(土)一般開放時間は11:00~16:00/18:00~20:00となります
3(日)一般開放時間は11:00~16:30となります
初任/新規採用教員研修会のため
14(木)一般開放時間は18:00~20:00となります
富山県高等学校総合体育大会水泳競技(競泳)のため
17(日)一般開放時間はありません
富山県民体育大会水泳競技(水球)のため
23(土)一般開放時間は18:00~20:00となります
日本スイミングクラブ協会北陸支部長水路クラブ対抗水泳競技大会のため
24(日)一般開放時間はありません
7(木)富山県教育委員会保健体育課水泳指導者講習会
25(月)/27(水)/29(金)富山県消防学校水上安全法講習会
セミナー水泳ジュニア(月)/(水)/(土)18:00~20:00

■ 飛込温水プール

- 10(日)/16(土)/17(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング国体練習会
23(土) アーティスティックスイミングチャレンジカップ予選会
セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)18:30~20:30
セミナーシンクロナイズドスイミング(月)(水)(木)17:00~18:30

■ 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

【6月の休館日…5(火)、12(火)、19(火)、26(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

※ただし温水プールおよ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、
日体協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) 6月9日(土)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

●内科系スポーツ障害相談日(無料) 6月16日(土)/23(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) 6月16日(土)/23(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.373 平成30年5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

