



# スポーツパレス便り

No.  
375

富山県総合体育センター

## みんなでスポーツを応援しよう! ★七夕に願いを込めて★



富山県総合体育センターでは「元気TOYAMAスポーツ応援七夕」を設置しています。この七夕は富山のスポーツや日本のスポーツを応援するとともに、その年の様々なスポーツイベントを盛り上げたいという願いを込めて毎年設置しています。七夕には、富山県内の選手への応援メッセージなどが書かれた短冊が飾られています。また、七夕の近くには、短冊に願い事を自由に書き入れることができるコーナーもあります。七夕がたくさん短冊で彩られ、みなさんの想いが天高くまで届き、富山県選手が全国で活躍し、富山のスポーツが大いに盛り上がることを願っています。なお、七夕は当センター内3カ所に、8月6日（月）まで設置しています。

## 50m温水プール改修工事のお知らせ

平成30年9月1日から同年12月下旬までの期間、50M温水プールは改修工事のため休業いたします。

飛込温水プール及びスポーツサウナは通常どおり営業いたします。



## 50m温水プール夏期営業時間のお知らせ

**期間** 7月21日(土)～8月31日(金)

**時間** 〈平日／土曜〉 10:00～20:00    〈日曜／祝日〉 10:00～18:30



# 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、普段の食事に取り入れていくことが、生活習慣病の予防や体づくり、コンディションづくり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4回 トレーニングに合わせた食事



### トレーニングの種類とそれにともなった必要な栄養素と量

| 競技系統              | 競技種目の例                                      | 練習時間   | エネルギー消費(必要な量)  |  |
|-------------------|---|--|--|--|
|                   |   |  | 糖質(炭水化物)   | たんぱく質  |
| 全身持久系             | マラソン<br>陸上長距離<br>クロスカンтриー<br>ロード自転車        | 長い<br>(継続的に動く)   | <br>多く                  | <br>ふつう                |
| 持久力系<br>+<br>パワー系 | サッカー<br>バスケットボール<br>ラグビー<br>スピードスケート<br>カヌー | 長い<br>(継続的に動きながら<br>筋肉に負担をかける)                           | <br>多め                 | <br>多め                |
| 筋力系               | 柔道<br>レスリング<br>陸上短距離<br>体操                  | 長い<br>(瞬発的に動くことを<br>反復して行う)<br>※休憩時間があるため<br>消費エネルギーは少ない | <br>ふつう                | <br>多め<br>※余分な糖分摂取に注意 |
| パワー系              | ウェイトリフティング<br>陸上投てき<br>スキージャンプ              | 短い<br>(一定期間パワー発揮)  | <br>ふつう<br>※余分な脂質摂取に注意 | <br>多く<br>※余分な糖分摂取に注意 |

ひとりひとりに合った炭水化物とたんぱく質の必要な量は??? ➡ 体重をもとに算出

#### 【計算のしかた】

#### 【体重60kgの目安】

|                           | 練習が休みの日<br>(基準値) | 持久系<br>トレーニング日 | 筋力・パワー系<br>トレーニング日 |
|---------------------------|------------------|----------------|--------------------|
| 1日に必要な<br>エネルギー<br>(kcal) | 1500~2200        | 3000~4000      | 2500~3500          |
| 炭水化物<br>(g)               | 体重×5~7           | 体重×10          | 体重×8               |
| たんぱく質<br>(g)              | 体重×1.0           | 体重×1.4         | 体重×1.8             |

|                           | 練習が休みの日<br>(基準値)       | 持久系<br>トレーニング日               | 筋力・パワー系<br>トレーニング日            |
|---------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1日に必要な<br>エネルギー<br>(kcal) | 1500~2200              | 3000~4000                    | 2500~3500                     |
| 炭水化物<br>(g)               | 300~420<br>(60kg×5-7g) | 600 <b>約2倍</b><br>(60kg×10g) | 480<br>(60kg×8g)              |
| たんぱく質<br>(g)              | 60<br>(60kg×1.0g)      | 84<br>(60kg×1.4g)            | 108 <b>約2倍</b><br>(60kg×1.8g) |

# トレーニングに合わせた食事の一工夫

**+** するとよい食品の例を紹介します

練習が休みの日(基準値)

|         | 食品         | 量         | 炭水化物(g) | たんぱく質(g) | エネルギー(kcal) |
|---------|------------|-----------|---------|----------|-------------|
| 朝食      | ご飯         | 150g      | 56      | 4        | 252         |
|         | たまご        | 1個        | 0       | 7        | 91          |
|         | なめこの味噌汁    | 183g(1杯分) | 6       | 3        | 46          |
|         | ほうれん草のお浸し  | 94g(小鉢1杯) | 3       | 3        | 25          |
|         | バナナ        | 1本        | 23      | 1        | 86          |
|         | ヨーグルト      | 120g      | 6       | 4        | 62          |
|         | コーンフレーク    | 40g(1食分)  | 33      | 3        | 152         |
| 昼食      | 肉うどん       | 200g      | 68      | 17       | 500         |
|         | オレンジジュース   | 200ml     | 21      | 1        | 82          |
|         | 牛乳         | 200ml     | 10      | 7        | 138         |
| 夕食      | ご飯         | 150g      | 56      | 4        | 252         |
|         | 豆腐とわかめの味噌汁 | 142g(1杯分) | 3       | 4        | 43          |
|         | 豚肉野菜炒め     | 中皿1皿      | 8       | 9        | 323         |
|         | 林檎         | 1個        | 37      | 1        | 183         |
| 合計エネルギー |            |           | 331     | 68       | 2235        |

持久系トレーニング日 **+**

パワー系トレーニング日 **+**

|            | 食品           | 量        | 炭水化物(g) | たんぱく質(g) | エネルギー(kcal) |
|------------|--------------|----------|---------|----------|-------------|
| ①          | ご飯           | 150g     | 56      | 4        | 252         |
| ②          | 梅干しおにぎり      | 116g(1個) | 42      | 3        | 189         |
|            | スポーツドリンク     | 500ml    | 24      | 0        | 100         |
| ③          | 昆布おにぎり       | 100g(1個) | 45      | 4        | 194         |
| ④          | グレープフルーツジュース | 200ml    | 21      | 1        | 80          |
|            | 焼きそばパン       | 110g(1個) | 39      | 8        | 233         |
| ⑤          | ご飯           | 150g     | 56      | 4        | 252         |
| 補食の合計エネルギー |              |          | 283     | 24       | 1300        |
| 1日の合計エネルギー |              |          | 612     | 91       | 3535        |

|            | 食品           | 量        | 炭水化物(g) | たんぱく質(g) | エネルギー(kcal) |
|------------|--------------|----------|---------|----------|-------------|
| ①          | 鮭のおにぎり       | 116g(1個) | 41      | 4        | 193         |
| ②          | プロセスチーズ      | (1スライス)  | 0       | 4        | 61          |
| ③          | グレープフルーツジュース | 200ml    | 21      | 1        | 80          |
| ④          | 卵サンド(ロールパン)  | 85g(1個)  | 19      | 10       | 239         |
| ⑤          | ささみ          | 83g(2本)  | 0       | 20       | 90          |
| 補食の合計エネルギー |              |          | 81      | 39       | 663         |
| 1日の合計エネルギー |              |          | 412     | 108      | 2898        |

## ポイントアドバイス ~補食の効果的な摂取のタイミングと選び方~

|    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 6  | 7  | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23(時) |
| 起床 | 朝食 |   | 補食 |    | 練習 |    | 昼食 |    | 補食 |    | 練習 |    | 補食 | 夕食 |    | 補食 | 就寝    |

栄養成分表示を見て、炭水化物量やたんぱく質量、エネルギーをチェックして自分のトレーニングに合った食品を選びましょう

| 栄養成分表示 1袋(45g)当たり |        |
|-------------------|--------|
| エネルギー             | 88kcal |
| たんぱく質             | 8.3g   |
| 脂質                | 1.7g   |
| 炭水化物              | 22.0g  |
| 食塩相当量             | 7.7g   |

この表示値は目安です

補食は練習時間に合わせて摂り、4時間以上の空腹時間を作らないことがポイントです。特に練習後30分以内に食事が摂れない時は、炭水化物とたんぱく質の両方を摂れる補食を準備し、速やかに摂取して回復を目指しましょう。

**おすすめの補食**  
炭水化物もたんぱく質も  
摂取できるメニュー



《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  
・日本体育協会 公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目I

## 8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。【7/20現在】

### ■ 大アリーナ

- 1(水) 富山県小学校体育実技指導者講習会  
 2(木) 県中体連バレーボール専門部北信越大会強化練習会  
 5(日) 富山ブロックビーチボール大会  
 11(土) 未来のアスリート発掘事業13期生第9回育成プログラム  
 12(日) 全日本卓球選手権大会カデットの部県予選  
 19(日) VITAちびっ子&シニアふれあいテニス交流会  
 22(水)/23(木) 夏季北信越学生卓球選手権大会  
 24(金)/25(土)/26(日) ハンドボールNTS北信越ブロックトレーニング  
 31(金) 富山県カローリング大会

### ■ 中アリーナ

- 1(水) 富山県小学校体育実技指導者講習会  
 2(木) 県中体連バレーボール専門部北信越大会強化練習会  
 4(土) 富山県体育協会普及振興課  
 5(日)/19(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦  
 11(土)/18(土) 富山県バスケットボール協会指導者講習会  
 12(日) 全日本卓球選手権大会カデットの部県予選  
 22(水) 富山市中体連新体操専門部強化練習会  
 24(金)/25(土)/26(日) ハンドボールNTS北信越ブロックトレーニング

※ランニング走路が利用できない日、および時間 1(水)〈8:00~12:00〉 2(木)/5(日)/31(金)〈8:00~17:00〉 11(土)〈15:00~18:00〉  
 12(日)/23(木)〈8:00~19:00〉 19(日)〈9:00~13:00〉 22(水)/25(土)〈8:00~21:00〉 24(金)〈12:00~21:00〉 26(日)〈8:00~13:00〉

☆☆8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  
 2(木)/9(木)/16(木)/23(木)/30(木)

### ■ 小アリーナ

- 2(木)/9(木)/16(木)/23(木)/30(木) ピラティス(10:00~11:00)  
 3(金)/10(金)/17(金)/24(金) チアリーディング(19:30~20:30)  
 6(月)/20(月) ハラウマウロア(13:30~15:30)  
 6(月) 富山アイススポーツクラブ(19:00~21:00)  
 8(水)/15(水)/22(水)/29(水) リラックスヨガ(10:00~11:00)  
 30(木) ペリーダンス(18:00~19:00)

### ■ 測定室

- 3(金) (午前)入善高校テニス部  
 4(土) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 8(水) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 9(木) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 10(金) (午後)富山工業高校バレーボール部  
 11(土) (午前)柔心会(午後)大沢野リトルウインズ  
 13(月)/15(水)/16(木)/17(金)/18(土)/19(日) (午後)未来のアスリート発掘事業  
 24(金) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 25(土) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 29(水) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 30(木) (午後)SKSレクリエーション

### ■ 宿泊

- 1(水)~2(木) (公財)体力づくり指導協会  
 2(木) 富山南高校テニス部  
 3(金)~4(土)/10(金)~12(日)/29(水)~30(木) 富山県水泳連盟競泳  
 3(金)~5(日) 入善高校テニス部  
 8(水)~12(日)/24(金)~30(木) 富山県水泳連盟水球  
 8(水) 富山南高校バドミントン部  
 13(月)~21(火) 中央大学水泳部  
 15(水)~16(木) 高岡高校テニス部  
 18(土) アンレーヴ  
 22(水)~23(木)/26(日) 山梨学院大学水泳部  
 24(金)~25(土) 富山県ハンドボール協会

### ■ 50m温水プール

- 1(水)~3(金) 滑川室内温水プール合宿  
 3(金)~5(日) 富山県水泳連盟競泳合宿  
 8(水)~13(月) 富山県水泳連盟水球合宿  
 10(金)~13(月) 富山県水泳連盟競泳  
 13(月)~16(木) 枚方スイミングスクール合宿  
 13(月)~22(水) 中央大学水泳部合宿  
 18(土)~19(日) 富山県水泳連盟水球合宿  
 18(土)~31(金) セントラルスポーツ合宿  
 22(水)~27(月) 山梨学院大学水泳部合宿  
 23(木)~30(木) 東京ドームスポーツ合宿  
 24(金)~31(金) 富山県水泳連盟水球合宿  
 29(水)~31(金) 富山県水泳連盟競泳合宿  
 上記の期間は一般開放時間が変更になります。  
 セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉



### ■ 飛込温水プール

- 11(土)~12(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング国体強化合宿  
 25(土)~31(金) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング国体強化合宿  
 セミナーシンクロナイズドスイミング(月)(水)(木)〈17:00~18:30〉  
 セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉

### ■ 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

### ■ 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

## 【8月の休館日…7(火)、14(火)、21(火)、28(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

◇50m温水プールおよびスポーツサウナ【期間】7月21日(土)~8月31日(金)  
 夏期営業時間のお知らせ 【時間】〈平日/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) 8月4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) 8月25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) 8月25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.375 平成30年7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](mailto:palace@sportsnet.pref.toyama.jp)