



スポーツパレス便り

No.
381

富山県総合体育センター

TOYAMAアスリートマルチサポート事業

本県の競技力の向上を目指し、全国や世界で活躍できるアスリートの育成に取り組む事業です。

各種強化事業と併せて、監督、コーチ、スポーツドクター等の連携のもとスポーツ医科学サポートを積極的に行い、県内施設を活用したトレーニングの一貫指導体制の構築を図ります。

対象

オリンピック競技、国体正式競技から県内の主な
中・高校生約800名を選出
現在 19競技 24種目 合計770名

主な取り組み

(1) TOYAMAアスリートマルチサポート委員会開催

(2) マルチサポートスタッフミーティング開催

- ・スポーツ医・科学等についての情報交換

(3) サポート内容

①メディカルチェック

- ・スポーツドクターによる関節弛緩性（関節の緩さ）、筋柔軟性（筋肉の柔軟性）のチェック
- ・基本検査、貧血検査

②体力測定

- ・形態測定（身長、体重、体脂肪率、周径圏）
- ・一般測定
- ・筋系（筋力・パワー測定）
- ・呼吸循環器系（心肺持久力測定）
- ・動作分析（ビデオカメラで撮影・分析）

③トレーニング指導

- ・体力測定結果に基づいたトレーニングメニューの作成及び指導

④栄養サポート

- ・スポーツ栄養研修会（各施設、学校等で実施可）

⑤スポーツメンタルサポート

- ・スポーツメンタルトレーニング研修会（約年5回）
- ・個人面談

⑥サポートスタッフ・中央講師の派遣

- ・大会期間中のコンディショニング（ウォーミングアップ、スポーツ障害予防等）、食事指導、競技撮影等

⑦スポーツ医・科学調査、研究

- ・大学、各関係機関との連携，国立スポーツ科学センター（JISS）、ナショナルトレーニングセンター（NTC）との連携等

平成30年度主な成果

- 氷見高校男子ハンドボール
インターハイ・国民体育大会 **優勝**
- 石動高校女子ホッケー インターハイ **優勝**
- 富山選抜ボートダブルスカル
(八尾高校 鎌田・中島) 国民体育大会 **1位**



メディカルチェック



体力測定
(筋系)



体力測定
(呼吸循環器系)



トレーニング指導



栄養サポート
(スポーツ栄養研修会)



スポーツメンタルサポート
(スポーツメンタル研修会)

⑧スポーツ情報

- ・報告書『HOW TO WIN』（年1回）
- ・情報誌『スポーツ医・科学的トレーニング情報』（年1回）の発行

⑨スタッフの研修

- ・県体協スタッフのレベルアップ研修（講習会の参加等）

TOYAMAアスリートマルチサポート事業の申し込み等について

4月上旬 オリンピック競技・国体正式競技団体の理事長に事業参加の希望の案内を配布。サポートを希望する選手・監督は競技団体に問い合わせてください。

4月中 旬競技団体が、参加を希望する場合、選手の選考を行い、県体協に申請します。

5月上旬 TOYAMAマルチサポート委員会で選考の上、選手を決定し、競技団体、学校等を通じて連絡しサポートを開始します。

2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。

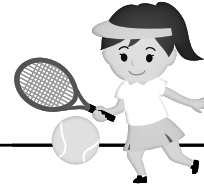
【1/20現在】

■ 大アリーナ

2(土) / 3(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
 9(土) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
 10(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦
 11(月) 富山県インドア選手権大会(一般)
 16(土) U-14強化練習会 ソフトテニス競技
 未来のアスリート発掘事業
 17(日) 富山県ダブルス団体OP卓球大会(硬式)
 22(金) 富山県精神障害者スポーツ大会 バレーボール競技
 23(土) 2019ウインタージュニアテニスサーキットパレス大会

■ 中アリーナ

2(土) / 3(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
 9(土) 富山県ラジボール団体卓球大会
 11(月) 富山県インドア選手権大会(一般)
 16(土) / 23(土) U-14強化練習会 ソフトテニス競技



※ランニング走路が利用できない日、および時間

2(土) / 9(土) の〈8:30~21:00〉 3(日) の〈8:30~18:00〉 10(日) / 22(金) の〈9:00~17:00〉 11(月) の〈9:00~18:00〉
 16(土) の〈9:00~14:00〉・〈16:00~18:00〉 17(日) の〈8:00~17:00〉 23(土) 〈8:00~21:00〉

☆☆2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

【大アリーナ】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)
 17(日) ビームライフ体験教室(13:00~16:00)
 24(日) 富山県少林寺拳法連盟(13:00~16:00)

■ 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・午後) 未来のアスリート発掘事業
 3(土) (午前) 北斗キッカーズ(午後)個人
 4(月) (夜) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 9(土) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 11(月) (午前) 呉羽高校野球部
 (午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 16(土) (午後) トライアスロン協会
 17(日) (午前) 城山中学校野球部
 (午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 23(土) (午後) 個人
 24(日) (午前) 個人

■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでもご利用いただけます

■ 50m温水プール

1(金) ~ 11(月) / 25(月) ~ 28(木) 山梨学院大学水泳部合宿
 11(月) ~ 15(金) びわこ成蹊スポーツ大学水泳部合宿
 14(木) ~ 27(水) セントラルスポーツ合宿
 18(月) ~ 28(木) 新潟医療福祉大学水泳部合宿
 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

9(土) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング強化練習
 16(土) / 17(日) 飛込富山県室内オープン
 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〉

■ 宿泊

1(金) ~ 10(日) / 25(月) ~ 28(木) 山梨学院大学水泳部
 2(土) 富山陸上競技協会
 11(月) ~ 14(木) びわこ成蹊スポーツ大学水泳部
 14(木) ~ 26(火) セントラルスポーツ
 16(日) 富山県水連飛込
 18(月) ~ 28(木) 新潟医療福祉大学水泳部

■ 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

【2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

※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) 2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) 2月16日(土) / 23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) 2月16日(土) / 23日(土)14:00測定開始 (一般1,050円 / 児童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)

3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。

【1/20現在】

■ 大アリーナ

2(土)/9(土)/16(土) U-14強化練習会 ソフトテニス競技
 2(土)/ 9(土) 未来のアスリート発掘事業
 3(日) 県レディース大会 ビーチボール競技
 4(月) とやま就活キックオフフェア
 10(日) みんなでフライングディスク
 21(木) Nittaku富山カップ 卓球競技
 23(土)/24(日)/25(月) バasketボール春季交流大会
 30(土)/31(日) 富山地区支部設立61周年記念式・講演会

■ 中アリーナ

2(土)/ 9(土) U-14強化練習会 ソフトテニス競技
 21(木) Nittaku富山カップ 卓球競技
 23(土)/24(日)/25(月) バasketボール春季交流大会
 30(土)/31(日) 第33回パレスRG発表会



※ランニング走路が利用できない日、および時間

2(土)の(9:00~15:00)〈16:00~18:00〉 3(日)/10(日)/25(月)の(8:00~17:00) 4(月)の(9:00~21:00) 9(土)の(9:00~18:00)
 16(土)の(9:00~17:00) 20(水)〈18:00~21:00〉 21(木)/24(日)の(8:00~19:00) 23(土)〈8:00~21:00〉 30(土)の(7:00~21:00) 31(日)の(6:00~13:00)

★★3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

【大アリーナ】7(木)/14(木)/28(木)〈18:00~21:00〉

■ 小アリーナ

6(水)/13(水)/20(水)/27(水) リラックスヨガ(10:00~11:00)
 7(木)/14(木)/28(木) ピラティス(10:00~11:00)
 31(日) パレスRG(9:00~17:00)

■ 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) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 16(土) (午後)個人

■ 飛込温水プール

10(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング強化練習
 17(日) 富山県トライアスロン協会
 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

営業時間内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

■ 50m温水プール

1(金) 新潟医療福祉大学水泳部合宿
 1(金)~11(月)/16(土)~23(土) 山梨学院大学水泳部合宿
 6(水)~18(月)/23(土)~30(土) 枚方スイミングスクール合宿
 8(金)~10(日) 富山県水泳連盟水球合宿
 10(日)~24(日) 東京ドームスポーツ合宿
 16(土)~30(土) セントラルスポーツ合宿
 21(木)~31(日) 日本体育大学水泳部合宿
 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〉

■ 宿泊

1(金)~10(日)/16(土)~22(金) 山梨学院大学水泳部
 2(土) 富山陸上競技会
 6(水)~17(日)/25(月)~29(金) 枚方スイミングスクール
 8(金)~ 9(土) 富山県水泳連盟水球
 10(日)~22(金) 東京ドームスポーツ
 21(木)~30(土) 日本体育大学水泳部
 23(土)~24(日) バスケ春季交流会
 25(月)~28(木) 拓殖大学ボクシング部
 30(土) 実践倫理

【3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

※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) 3月23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) 3月16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) 3月16日(土)14:00測定開始 (一般1,050円/児童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)

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9回 疲労回復のための食事



疲れを明日に持ち越さないために

一日過ごしてきた疲労はその日のうちに解消して、次の日の朝、元気に目覚めたいですね。

疲労やストレスが蓄積されるとトレーニング効果が出てこない、体調を崩すといった不調の原因になります。

疲労回復に、特に効果を発揮するのはビタミンB1とビタミンCです。これらのビタミンは水溶性ビタミンと呼ばれ、水に溶けやすく過剰な分は尿として排出されるため、多めに取るようにし、疲労回復効果を維持することが重要です。一度に多量摂取しても約6時間ほどで排出されてしまうので、凝縮されたサプリメントに頼らず、毎食の食事から**継続して摂る事**が重要です。

	推奨摂取量	作用	不足すると…
ビタミンB1	男1.5女1.2mg/日	・炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける ・神経の働きを助ける	・エネルギー不足で倦怠感を感じる ・神経の働きが低下し、イライラしやすい
ビタミンC	100mg/日以上	・毛細血管・歯・軟骨、皮膚の強度を増すコラーゲンを作る ・抗酸化作用があり、老化防止、疲労からの回復を助け、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める	・血管がもろくなり、出血しやすくなる ・骨の強度が弱くなる ・色々な組織の老化が早まる

ビタミンB1を多く含む食材	1回分	ビタミンB1量 (mg)
豚もも肉	100g	0.9
ロースハム	1枚20g	0.12
鶏レバー	焼き鳥串1本30g	0.13
ウナギの蒲焼き	市販1パック (1尾160g)	1.2
ブリ	100g	0.23
白米 vs. 玄米	茶碗一杯140g	0.03 vs. 0.24
カンシューナツ	10粒 (14g)	0.08



ビタミンCを多く含む食材	1回分	ビタミンC量 (mg)
ブロッコリー	1口大×3個 (30g)	18
小松菜	1束 (100g)	10.5
さつまいも	中1本300g	46
れんこん	中一房200g	36
いちご	中5個 (100g)	124
みかん	中1本100g	32
柿	中1個200g	140



ビタミンB1は糖質をエネルギー源として燃焼する過程で使われます。甘いお菓子、清涼飲料水、アルコールなどの過剰摂取はビタミンB1を消費するので食べ過ぎには注意しましょう。

ビタミンCは体内で蓄えられず、排出されてしまうため、毎食時に野菜や果物で摂取するようにしましょう。寝ている間もビタミンは消費されるため、特に朝食時に積極的に摂っていきましょう。

ポイントアドバイス：疲労回復メニュー酢豚を食べよう!!

豚バラ肉：**ビタミンB1** → 疲れの原因と言われる「乳酸」を分解し、エネルギーに変える
 生姜：**ジンゲロール** → 血液の流れを良くし、抗菌+殺菌効果で免疫力を向上する
 ピーマン：**ビタミンC、ビタミンE** → ビタミンCとEと一緒に働き細胞の酸化を防いで免疫力を向上させる
 ごま油：**ビタミンE** → 抗酸化力で老化を抑え、血液中の悪玉コレステロールを減らし血液をサラサラにする
 玉ねぎ・にんにく：**アリシン** → ビタミンB1と結合し、ビタミンB1の吸収を助け、ビタミンB1の働きを持続させる
 お酢、トマト、パイナップル：**ビタミンC (クエン酸)** → 豚肉と一緒に摂る事で疲労物質を身体から出す



《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 ●日本人の食事摂取基準（2015年版）厚生労働省
 ●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