



スポーツパレス便り

No.
386

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。七夕の近くには、短冊に願い事や応援メッセージを自由に書き入れることができるコーナーもあります。七夕がたくさんの短冊で彩られ、みなさんの願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7日（水）まで設置しています。

50m温水プール 夏期営業時間のお知らせ

期間 7月21日(日)～8月31日(土)

時間 〈平日／土曜〉 10:00～20:00



〈日曜／祝日〉 10:00～18:30

2020東京オリンピック競技紹介



2020東京オリンピックの開催が近づいてきました。このコーナーでは、オリンピックについてや、東京オリンピックに新しく追加された競技種目、普段目にする事が少ない競技、見どころなどを紹介していきます。なるべくビッグイベントをみんなで楽しみましょう。

2020東京オリンピックビジョン「スポーツには世界と未来を変える力がある。」

1964年の東京大会は日本を大きく変えた。2020年の東京大会は、「すべての人が自己ベストを目指し（全員が自己ベスト）」、「一人ひとりが互いを認め合い（多様性と調和）」、「そして、未来につなげよう（未来への継承）」を3つの基本コンセプトとし、史上最もイノベティブで、世界にポジティブな改革をもたらす大会とする。

第4回 格闘技:韓国発祥のテコンドーと日本発祥の空手

テコンドー

発祥：韓国

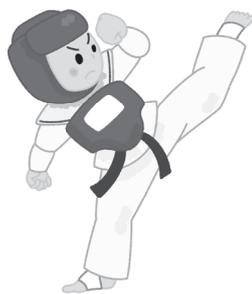
オリンピック歴：6回目

会場：幕張メッセ(千葉県)

日程：2020年7月24～28日

種目：男女 各4階級 計8種目

- ▶ テコンドーには組手(キョルギ)と型(プムセ)があり、現在オリンピックに採用されているのは組手(キョルギ)



競技方法 ▶ トーナメント方式(各階級16名の選手が出場)

▶ 2分間×3ラウンド(インターバルは1分間)

▶ ポイント制(ポイントを多く獲得した選手の勝利)

※KO(ノックアウト)、TKO(テクニカルノックアウト)もある

※頭と胴体のプロテクターに攻撃(技)が当たることでポイントとなり、プロテクターのない下半身や顔面への攻撃は反則。

メダル第一号はどの競技？

競技開始初日の24日に決勝を行うのはテコンドー(女子49kg級、男子58kg級)、ウェイトリフティング(女子49kg級)、射撃(女子10mライフル個人、男子10mエアピストル個人)、柔道(女子48kg級、男子60kg級)、フェンシング(女子エペ個人、男子サーブル個人)、自転車(男子ロードレース)、アーチェリー(混合団体)

ポイント判定	ヘッドギア	胴プロテクター
突き		1
蹴り	3	2
回転蹴り	4	3
反則	相手に+1、(10回の反則で失格)	

空手

発祥：日本（沖縄）

オリンピック歴：1回目（新規採用）

会場：日本武道館（東京都）

日程：2020年8月6～8日

種目：①形 男女 各3階級
②組手 男女 計8種目

競技方法：

① 形 ▶ 1対1の試合（演武は一人ずつ行う）

- ▶ 仮想の敵に対する技（攻撃、防御）を一連の流れとした演武を7名の審判が採点し、中間3名の合計点を技術点70%、競技点30%に換算した合計点によって勝敗が決まる。
- ▶ 技術点（テクニカルパフォーマンス）
 - ↳ 一致性、呼吸法、決め、立ち方、精度、流動性、難易度
- ▶ 競技点（アスレチックパフォーマンス）
 - ↳ 力強さ、スピード、バランス

見どころ▶ 演武は世界空手連盟（WKF）が認定している98種類から選手が選んで対戦。形[※]は同じ大会内で一度しか使用することが出来ない為、選手は対戦相手の流派や得意の形によって自分の形を考えて対戦しなければならない。その駆け引きもこの競技の面白さの一つ。

（※）一つの形は約4分～6分

② 組手 ▶ 1対1の試合（男子：3分間 女子：2分間）

- ▶ 適切にコントロールされた技（突き、蹴り、打ち）を決めるとポイントになり、試合終了時にポイントが多い選手が勝者となる。
- ※時間内に8ポイント差がついた時はその時点で試合終了。
- 同点の場合は先にポイントを獲得していた選手が勝者となる。

反則 ▶ 過度の攻撃、禁止部位（脚、関節、股間、足の甲など）への攻撃、攻撃せずに逃げる、自己防衛ができないなど。

見どころ▶ 目にも止まらぬスピードで繰り出される攻撃やそこに至るまでの駆け引きに一瞬たりとも目が離せない。

空手競技は各種目、各国から1名、各種目10名しかオリンピックに出場することができません！2018-2019年の世界ランキングを基に東京オリンピックの選手が選考されます。



《参考資料提供》

・公益財団法人日本オリンピック委員会 HP：<https://www.joc.or.jp/column/olympic/history/001.html>

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(木) 富山県中体連バレーボール専門部 北信越大会強化練習会
 3(土)/4(日) 北信越ブロックスポーツ少年団競技別交流会 ミニバスケットボール競技
 8(木) 富山県人事委員会
 10(土) 富山県テニス協会VITAちびっこ&シニアふれあい交流大会
 未来のアスリート発掘事業
 11(日) 全日本カデット卓球大会 富山県予選会
 12(月)/13(火)/14(水) 第41回東日本学生ハンドボール選手権大会
 18(日) 社会人9人制東ブロック 富山予選会:バレーボール競技
 25(日) ブロック大会ジャパンカップ予選:ビーチボール競技
 28(水)/29(木)/30(金) 富山大学 夏季北信越卓球選手権大会
 31(土) 地域スポーツ指導者研修会

■ 中アリーナ

- 1(木) 富山県中体連バレーボール専門部 北信越大会強化練習会
 3(土) ソフトバレーボールリーダー研修会
 11(日) 全日本カデット卓球大会 富山県予選会
 15(木)/16(金) 日本スポーツ協会公認指導者資格講習会:バレーボール競技
 4(日)/18(日) 一般男女県リーグ:バスケットボール競技
 21(水) 富山市中学校体育連盟新体操専門部
 25(日) 富山県障害者スポーツ協会審判養成講習会
 31(土) 日本選手権富山県大会:ハンドボール競技



※ランニング走路が利用できない日、および時間 1(木)/4(日)/14(水)/18(日)/25(日)の(8:00~17:00)
 3(土)/28(水)/29(木)の(8:00~21:00) 8(木)/31(土)の(8:00~18:00) 11(日)/12(月)/30(金)の(8:00~19:00)

☆☆8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

- 1(木)/8(木)/15(木)/22(木)/29(木) ピラティス(10:00~11:00)
 7(水)/14(水)/21(水)/28(水) リラックスヨガ(10:00~11:00)
 7(水)/21(水) ナーブ・オカハラ富山校(11:00~13:00)
 8(木)/22(木)/29(木) ナーブ・オカハラ富山校(19:00~21:00)
 28(水) ナーブ・オカハラ富山校(12:30~21:00)
 11(日) 富山県車椅子部会(10:00~12:00)
 5(月)/19(月) ハラウマウロア(13:30~15:30)

■ 50m温水プール

- 1(木)~12(月)/23(金)~31(土) 東京ドームスポーツ合宿
 1(木)~ 7(水) ウォーターメイツスイムクラブ鹿島合宿
 3(土)~ 7(水) 東邦高校水泳部合宿
 8(木)~12(月)/17(土)~18(日) 富山県水泳連盟水球強化合宿
 8(木)~12(月)/28(水)~31(土) 富山県水泳連盟競泳強化合宿
 14(水)~24(土) 中央大学水泳部合宿
 16(金)~21(水) 校方スイミングスクール合宿
 23(金)~31(土) セントラルスポーツ合宿
 ※上記の期間は開放時間が変更となります
 セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)(18:00~20:00)

■ 測定室

- 2(金) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 3(土) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 4(日) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 10(土) (午前) 柔心会
 (午後) 未来のアスリート発掘事業
 11(日) (午前/午後) 未来のアスリート発掘事業
 17(土) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 24(土) (午後) 個人

■ 宿泊

- 1(木)~ 7(水) 東京ドームスポーツ
 1(木)~ 2(金) 入善高校ソフトテニス部
 1(木)~ 6(火) ウォーターメイツ鹿島
 3(土)~ 6(火) 東邦高校
 3(土) 堀川ブルージェイズ
 7(水) 富山南高校男子バドミントン部
 8(木)~11(日)/28(水)~31(土) 富山県水泳連盟:競泳競技
 9(金)~11(日)/21(水)~22(木) 富山県水泳連盟:水球競技
 14(水)~22(木) 中央大学水泳部
 16(金)~20(火)/28(水)~31(土) 校方SS
 17(土) アンレーブ
 26(月)~27(火) 富山県水泳連盟:アーティスティックスイミング競技

■ 飛込温水プール

- 21(水)~23(金) 富山県水泳連盟水球女子国体強化合宿
 26(月)~28(水) 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練習
 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

営業時間内はいつでもご利用いただけます

温水プール/スポーツサウナ夏期営業時間のお知らせ

【期間】7月21日(日)~8月31日(土)

【時間】<平日/土曜>10:00~20:00

<日曜/祝日>10:00~18:30

※開放時間が変更になる場合がありますのでご注意ください

■ トレーニング室

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

【8月の休館日…6(火)、13(火)、20(火)、27(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夏期営業時間のお知らせ

【期間】7月21日(日)~8月31日(土)

【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) 8月3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
 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) 8月24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24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.386 令和元年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