



スポーツパレス便り

No.
389

富山県総合体育センター

スポーツフェスティバル2019 | 盛大に開催/



チアリーディング「Bunnys」
パニース



新体操「パレスRG」



ビームライフル大会



ビリヤード体験コーナー



スラックライン



テニス



水泳フリー記録会



ちびっ子 アクティブ運動会

10月14日体育の日に、富山県総合体育センターと富山県空港スポーツ緑地において「スポーツフェスティバル2019」が開催されました。午前9時30分から大アリーナで行われたオープニングイベントでは、パレススポーツクラブの「Bunnys(パニース：チアリーディング)」「パレスRG：新体操」のみなさんが演技発表し、会場を盛り上げました。大アリーナでは「トランポリン」「スラックライン」「ストラックアウト」「バスケットボール」など、誰でも気軽にチャレンジできる「スポーツなんでも広場」がオープンし、順番を待つ長い列ができていました。また「ピラティス」「アクロヨガ」「ヨガ座禅」を体験できるフィットネスセミナーには、男女問わず子どもから大人まで多くの人が参加し、心にも体にも優しいエクササイズを楽しんでいました。その他にも多彩な催しがあり、4000人を超える人が会場を訪れ、元気にスポーツに親しみ、体育の日にさわやかな汗を流していました。

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、普段目にすることが少ない競技、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6回 2020年東京新採用競技:スポーツクライミング

スポーツクライミング

発祥: スピード ⇒ ソビエト連邦(1940年～)
 ボルダリング ⇒ フランス(1985年～)
 リード ⇒ イタリア (1985年～)

オリンピック歴: 新規採用(1回目)

会場: 青海アーバンスポーツパーク(東京都)

日程: 2020年8月4～7日

種目: 複合男女 2種目

「スピード」「ボルダリング」「リード」

3種目の合計で順位をつける

競技方法: 通常の国際大会はスピード、

ボルダリング、リード、それぞれが別の競技として行われています。

2020年東京オリンピックでは3種目合計のポイントで勝敗が決まるため、総合力が問われる勝負となりそうです。

クライミングの歴史

ヨーロッパの山は岩と雪が多く、登山の中で山頂を目指すための練習としてロッククライミングが行われていました。そこから岩を登るチャレンジを楽しむ「ロッククライマー」が徐々に増えていきました。

1940年ごろ、登るための人工的な器具を使わずに手足だけで自然のままの岩壁を登ることが賞賛される「フリークライミング」が誕生しました。オーバーハング(壁が突出し、手前に倒れ込んでいる)した壁に指先だけでぶら下がったり、手足を巧に使って登るなど難しい岩壁への挑戦を世界中のクライマーが楽しむようになりました。

登山競技とスポーツクライミング

日本国内のスポーツクライミングは公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会により、競技開催などを行っています。もともとは「安全登山」、「山の環境保全」、「山岳文化の発展」を行っている協会ですが、2017年より日本山岳・スポーツクライミング協会と名称を変更し、国体やインターハイで行っている登山競技だけではなく、スポーツクライミングの普及、ルールの制定、用具の研究、大会の開催などを行っています。



＜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>
- ・福井県立アーチェリー・クライミングセンター HP: <http://www.fukui-accenter.jp/>
- ・公益財団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会 HP: <https://www.jma-sangaku.or.jp/>



①リード:

高さ15mの壁に最大60ルート準備されています。そのうちの指定されたルートを制限時間6分以内に登り、高さ、クリアしたホールド数、到達時間で競います。腰にロープ付きハーネスをつけ、安全のためロープをかけながら指定ルートを登っていきます。一度落下すると再トライは認められません。大体の試合は予選は2ルート、準決勝と決勝は1ルートのトライをします。トライ前にセッティングを見る「オブザベーション」の時間が設けられますが、他の選手のトライを見る事は出来ません。



②ボルダリング

高さ4mの壁に設定された最大12個のコースを4分の制限時間内にいくつ登れるかを競います。ロープ無しで行い、途中で落下しても時間内であれば何度でもトライすることが出来ます。予選と準決勝は1人5分の競技時間(オブザベーション時間含む)+5分の休息を4または5回繰り返しクリア出来たルート数の合計で競います。決勝は各ボルダーにつき、2分間のオブザベーションと4分間のトライをし、出場選手全員で次のボルダーに移動して全4ボルダーを登ります。



③スピード

高さ15m、前傾した壁を、上から下がっているロープを腰のハーネスに付けて地上からトップのタッチパネルまで全力のスピードで駆け上がります。試合は2人同時にスタートし、速かった方が次に駒を進めます。

予選では同一に設置された2つの壁があるので、それぞれ1トライずつ行い、早い方のタイムで決勝に進出になります。決勝トーナメントは予選順位の高い選手と低い選手が一回戦で当たるようにし、タイムが早かった選手が勝ち上がっていくトーナメント方式です。

スタートからゴールに要する時間は約6～8秒、100m走よりも速くアッと言う間に勝敗が決まります。

11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。【10/20現在】

■ 大アリーナ

- 2(土)/3(日) 秋季北信越大学バレーボール選手権大会
4(月) 全日本バレーボール高等学校選手権大会県予選会
9(土) 富山県中学校選抜体育大会バスケットボール競技
10(日) 富山県ビーチボール協会北信越アルプスカップ
16(土)/17(日) 凌雲館幼少年親善剣道富山大会
23(土) 全日本バレーボール高等学校選手権大会県予選会
24(日) 富山県学童体操競技大会
富山県シンクロナイズドトランポリン競技選手権大会
27(木) 県教育委員会保健体育課運動部活動指導者研修会
28(金) 北日本新聞社杯カローリング大会
30(土) 北信越卓球選手権大会ホープス・カブ・パンビの部

■ 中アリーナ

- 2(土) 富山県卓球協会大阪OP(ホープス)県予選
3(日) 富山県バスケットボール協会全日本社会人選手権大会
4(月) 全日本バレーボール高等学校選手権大会県予選会
9(土) 富山県中学校体育大会バスケットボール競技
未来のアスリート発掘事業
10(日) 富山県ビーチボール協会北信越アルプスカップ
16(土)/17(日) 凌雲館幼少年親善剣道富山大会
23(土) 全日本バレーボール高等学校選手権大会県予選会
24(日) 富山県バスケットボール協会全日本社会人選手権大会
27(木) 県教育委員会保健体育課運動部活動指導者研修会
30(木) 北信越卓球選手権大会ホープス・カブ・パンビの部

ランニング走路が利用できない日、および時間

2(土)/16(土)/30(土)〈8:00~21:00〉 3(日)/10(日)〈8:00~17:00〉 4(月)/23(土)〈9:00~17:00〉 9(土)〈7:00~18:00〉
17(日)〈7:00~19:00〉 22(金)〈19:00~21:00〉 24(日)/27(水)/28(木)〈8:00~17:00〉 30(日)〈8:00~21:00〉

☆☆11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(金)/8(金)/15(金)/22(金)/29(金) MISA JAPAN 〈19:00~21:00〉
6(水)/13(水)/20(水)/27(水) リラックスヨガ 〈10:00~11:00〉
6(水)/13(水)/20(水) 民謡体操クラブ 〈11:00~12:30〉
7(木)/14(木)/21(木)/28(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉
7(木)/14(木)/21(木)/28(木) ナーブアオカハラ 〈19:00~21:00〉
9(土) 富山県中学校選抜体育大会 〈7:30~15:30〉
11(月)/25(月) ハラウマウロア 〈13:30~15:30〉
27(水) ナーブアオカハラ 〈12:30~14:30〉

■ 50m温水プール

- 北信越高校水球競技新人大会のため
2(土)一般開放はありません
全日本ユース水球競技北信越予選のため
3(日)一般開放はありません
富山県中学校選抜体育大会(競泳)
9(土)一般開放はありません
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉



■ 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

- 3(日) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
7(木)/21(木) (午後) 富山健康科学専門学校
9(土) (午前・午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
16(土) (午前) アーティスティックスイミング
(午後) 個人
30(土) (午前) 城山中学校野球部

■ 宿 泊

- 9(土) 県水連飛込
16(土) 凌雲館
22(金)~23(土) YTASC(AS)合宿
23(土) 県水連水球・富山県体操協会

■ 飛込温水プール

- 2(土)/30(土) 富山県AS育成強化練習
9(土)~10(日) 飛込北信越合宿
10(日) ASコーチング巡回研修
17(日) ASバジテスト
22(金)~24(日) YTASC(AS)合宿
23(土)~24(日) 富山県水球女子強化合宿
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〉

■ 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

■ 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



【11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

※温水プール及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) 11月2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) 11月9日(土)/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) 11月9日(土)/16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.389 令和元年10月25日 印刷:いおぎ印刷(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

