



# スポーツパレス便り

No.  
391

富山県総合体育センター

## 令和2年元旦

## 迎春

アスリート優先の第2トレーニング室が整備されるなど運動しやすい環境づくりに一層努めましたので、皆様のご来館を心よりお待ちしております。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

職員一同

## TOYAMAアスリートマルチサポート事業ドーピング研修会



TOYAMAアスリートマルチサポート事業で新たにドーピング研修会を12月8日(日)に行いました。

公認スポーツファーマシストを講師に招き、内容はアンチドーピングに関する基礎知識と現場で使用されているサプリメントの問題について行いました。

指導者選手共に真剣に研修に臨んでいました。

# 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8回 自転車(トラック、ロード、マウンテンバイク、BMXレーシング、BMXフリースタイル)

### 自転車

発祥：18世紀末ドイツ(フランスで改良)

オリンピック歴：男子32回目 女子10回目



男子の自転車は第一回アテネ大会から途切れる事なく実施されている、歴史ある競技です。

マウンテンバイクは1996年アトランタ大会、日本発祥のケイリンは2000年シドニー大会、BMXレーシングは2008年北京大会から正式種目として実施されています。

女子の自転車競技は1984年ロサンゼルス大会で初めて個人ロードレースが採用され、徐々に種目を増やし、2012年ロンドン大会以降男女種目同数の11種目が行われています。

種目・日程・会場：男女合わせて全22種目でメダルを巡る熱戦が繰り広げられます。

種別	種目	日程	会場
BMX フリースタイル	パーク	2020年8月1～2日	有明アーバンスポーツパーク (東京都)
BMX レーシング	レース	2020年7月30～31日	
マウンテンバイク	クロスカントリー	2020年7月27～28日	伊豆MTBコース(静岡県)
ロード	ロードレース	2020年7月25～26日	武蔵野の森公園(東京都) 富士スピードウェイ(静岡県) ※東京都、神奈川県、山梨県、 静岡県内の道路を使用
	個人タイムトライアル	2020年7月29日	
トラック	チームスプリント	2020年8月3～9日	伊豆ベロドローム(静岡県)
	スプリント		
	ケイリン		
	チームパシュート		
	オムニアム		
	マディソン		

### 《参考資料提供》

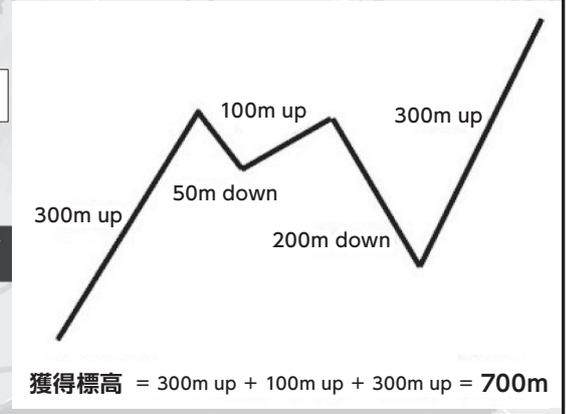
- ・公益財団法人日本オリンピック委員会 HP：<https://www.joc.or.jp/>
- ・公益財団法人日本自転車会競技連盟 HP：<https://jcf.or.jp/class/road-race/>



# ロードレース：歴史あるヨーロッパで人気の自転車競技

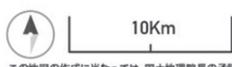
## ロードレース(男子)コース

一般道を使ったレースで、全選手が一斉にスタートして、着順を競います。空気抵抗により、単独では相当の体力を消耗するので、各チームや各国は組織プレーを展開して、そのコース(平地・山岳等)を得意とするエースを勝たせるためにち密な戦略をたてます。アトランタ五輪からは、ツール・ド・フランス(歴史あるロードレース大会)などで活躍するトッププロも参加するようになりました。

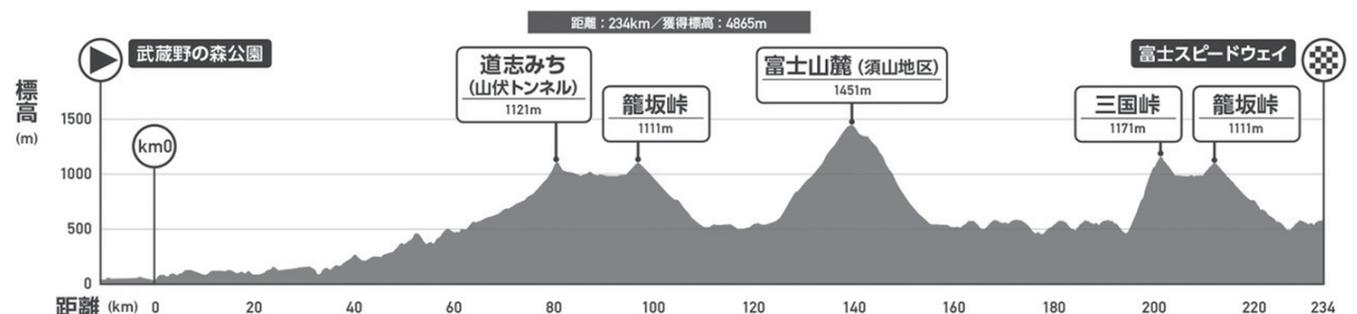


自転車の場合  
主に累積標高差のことを表し、スタートからゴールまでの上った高さの総計になります。

スタート: 武蔵野の森公園  
ゴール: 富士スピードウェイ  
レース距離: 男子約234km  
女子約137km  
獲得標高: 男子約4,865m  
女子約2,692m



この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の50万分1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号 平29機使、第444-507号)  
この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の数値地図50mメッシュ(標高)を使用した。(承認番号 平29機使、第445-276号)



### 234kmって...

2019年7月、東京オリンピックテストイベントが富士山麓コースを除く東京2020大会男子ロードレースコース179kmで行われ、イタリアナショナルチームの選手が4時間50分53秒で優勝しました。本番の234kmはさらに55kmの山麓コースが追加され、6時間以上の過酷な戦いとなりそうです。

ちなみに... 富山駅から雄山の頂上までは約60km、標高差は2423m。東京オリンピックの男子ロードレースは富山駅から雄山の頂上を2往復するぐらいの距離と獲得標高になります。

# 1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。【12/20現在】

## ■ 大アリーナ

4(土) 立山杯中学男子バレーボール大会  
5(日) 立山杯中学男子バレーボール大会  
6(月) 立山杯中学男子バレーボール大会  
12(日) 富山県高等学校新人バスケットボール選手権大会  
18(土) 未来のアスリート発掘事業 第14期生  
19(日) 富山県高等学校新人大大会バレーボール競技  
24(金) 北信越新人バスケットボール選手権大会 準備・会議  
25(土) 北信越新人バスケットボール選手権大会  
26(日) 北信越新人バスケットボール選手権大会

## ■ 中アリーナ

4(土) 立山杯中学男子バレーボール大会  
5(日) 立山杯中学男子バレーボール大会  
6(月) 立山杯中学男子バレーボール大会  
11(土) JAL日本航空(株)スポーツ能力測定会  
12(日) 富山県バスケットボール協会 一般男女県リーグ戦  
19(日) 富山県高等学校新人大大会バレーボール競技  
25(土) 北信越新人バスケットボール選手権大会  
26(日) 北信越新人バスケットボール選手権大会



## ランニング走路が利用できない日、および時間

4(土)〈8:00~17:00〉 5(日)19(日)〈8:00~17:00〉 6(月)〈8:00~17:00〉 11(土)〈14:00~16:00〉 12(日)〈8:00~18:00〉  
18(土)〈14:00~18:00〉 24(金)〈8:00~21:00〉 25(土)〈7:30~21:00〉 26(日)〈7:30~15:00〉

☆☆1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

6(月)/20(月) ハラウマウロア 〈13:30~15:30〉  
8(水)/15(水)/22(水)/29(水) リラックスヨガ 〈10:00~11:00〉  
8(水)/22(水) 躰月 〈19:00~21:00〉  
8(水)/15(水)/22(水) 民謡体操 〈11:00~12:30〉  
8(水)/15(水)/22(水)/29(水) ナーブ・オカハラ 〈12:30~14:30〉  
9(木)/16(木)/23(木)/30(木) ナーブ・オカハラ 〈19:00~21:00〉  
9(木)/16(木)/23(木)/30(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉  
19(日) 富山県猟友会 〈14:00~15:00〉  
ヒームライフ体験教室〈15:00~18:00〉

## ■ 50m温水プール

3(金)~10(金) 山梨学院大学水泳部合宿  
3(金)~ 6(月) 東邦高校水泳部合宿/メガロス葛飾合宿  
11(土)~13(月) 水球富山カップ  
3(金) 一般開放時間は〈10:00~16:00〉に変更になります  
4(土) 一般開放時間は〈11:30~15:30/18:00~20:00〉に変更になります  
5(日) 一般開放時間は〈11:30~16:00〉に変更になります  
6(月) 一般開放時間は〈13:30~15:30/18:00~20:00〉に変更になります  
11(土)~13(月) 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〉

## ■ 測定室

3(金) (PM)個人  
5(日) (AM・PM)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
12(日) (AM)未来のアスリート事業  
13(月) (AM)ダイヤモンドキッズ(PM)未来のアスリート事業  
18(土) (PM)個人  
24(金) (AM・PM)定期メンテナンス  
25(土) (PM)個人  
26(日) (AM)和合中学校ソフトテニス部

## 定期清掃/定期検査/補修工事のため

令和2年1月15日(水)から27(月)の期間は休業いたします

## ■ 飛込温水プール

11(土)~13(月)水球富山カップ  
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〉

## ■ 宿泊

3(金)~9(木) 山梨学院大学水泳部  
3(金)~5(日) メガロス葛飾  
3(金)~5(日) 東邦高校水泳部  
4(土)~5(日) 富山県水泳連盟(水球)  
11(土)~12(日) 富山カップ

## ■ 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

## 定期清掃/定期検査/補修工事のため

令和2年1月15日(水)から27(月)の期間は休業いたします

## ■ 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

## ■ 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

【1月の休館日…1(水)、2(木)、7(火)、14(火)、21(火)、28(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇ ※温水プール及びスポーツサウナは  
平日/土曜 9:00~21:00 平 日 14:00~20:00  
日曜/祝日 9:00~19:00 土 曜 10:00~20:00  
3(金) 9:00~19:00 日曜/祝日 10:00~18:30

12月30日(月)~1月2日(木)  
まで年末年始の休館日です。

## 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) 1月11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) 1月18日(土)/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) 1月18日(土)/25日(土)14:00~17:00 (一般1,070円/児童生徒540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.391 令和元年12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](mailto:palace@sportsnet.pref.toyama.jp)