



スポーツパレス便り

No.
396

富山県総合体育センター

スポーツクリニックのお知らせ 整形外科系スポーツ障害相談

お気軽に
ご相談ください

相談日	担当医師：日本スポーツ協会公認スポーツドクター
7月4日（土）	若草第一病院（高岡整志会病院兼務） 今田 光一 先生
8月1日（土）	根塚整形外科・スポーツクリニック 根塚 武 先生
9月5日（土）	富山赤十字病院 杉森 一仁 先生

※担当医師については予告なく変更する場合があります。

午後2時～4時（相談 約15分）

富山県総合体育センター：トレーニング室

内 容

- スポーツによる腰・膝・肩などの痛みに関する相談
- スポーツによるケガ等の治療方法やトレーニング処方に関する相談
- スポーツ傷害の予防方法に関する相談など

定 員

- 約10名



お申し込み
お問い合わせ

富山県総合体育センター富山市秋ヶ島183番地：トレーニング室
TEL 076-429-5455 FAX076-429-4163 担当：井口
E-mail：palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp（トレーニング室）

50m温水プール 夏期営業時間のお知らせ

期間 7月22日（水）～8月31日（月）

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

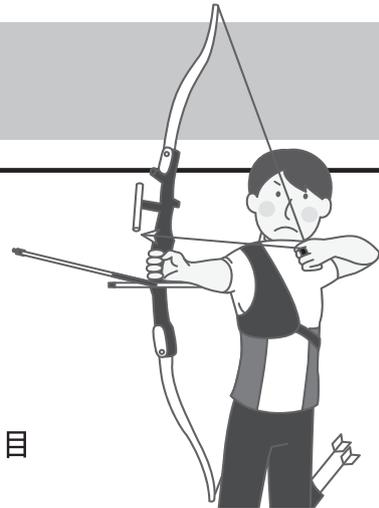


2020東京オリンピックの開催が一年延期になりましたが、このコーナーでは、オリンピックについてや、東京オリンピックに新しく追加された競技種目、普段目にすることが少ない競技、見どころなどを紹介していきます。なるべくビッグイベントをみんなで楽しみましょう。

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つを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11回 アーチェリー・射撃



アーチェリー

会場：夢の島公園アーチェリー場（東京都）

種類：ターゲットアーチェリー

種目：個人（男子／女子） 団体（男子／女子／ミックス） 合計5種目

オリンピック歴：20回目

1900年パリ大会で正式競技になりましたが、1920年アントワープ大会以降競技から外れ、1972年ミュンヘン大会で復活を果たしました。東京2020大会からミックス戦が追加されます。

発祥：弓矢は、狩猟目的ではありますが、人類が手にした最初の本格的な飛び道具でした。16世紀にイギリス国王・ヘンリー8世がルールの基本を定め、現代アーチェリーの原型ができました。

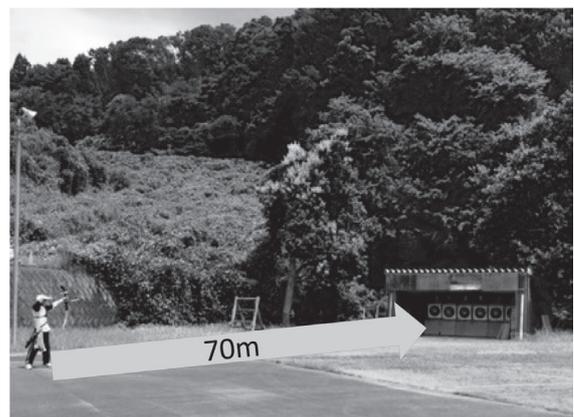
競技方法

個人戦：男女64人の選手で行われる予選は、1人が72射放ち、合計得点の1位対64位、2位対63位…とトーナメントでの対戦相手が決まります。トーナメントでは、1射ずつ交互に射ち（1射の制限時間は20秒）1マッチ6ポイント先取で勝利になります。1セット3射30点満点で得点の高いほうの選手に2ポイント、引き分けはそれぞれに1ポイントが付与されます。最大5セットまで行い、両者5ポイントの引き分けのときはシュートオフ（タイブレーク方式）で勝者を決定します。



アーチェリーの的

直径は122cm、中心から外側に向けて、得点を示す円の帯が並んでおり、中心が最大得点の10点。外に行くにつれて1点ずつ低くなっていく。



射撃競技

会場：陸上自衛隊朝霞訓練場（東京都）

種目：①ライフル射撃 5種目 ピistol射撃 5種目 計10種目

＝同心円の標的の中心を狙って撃ち、中心に近いほど高い得点になる

②クレー射撃 5種目

＝空中に飛び出したクレーといわれる皿状の標的を散弾銃で撃つ



オリンピック歴：31回目

1896年第1回アテネ大会から正式競技ですが、1904年第3回セントルイス大会、1928年第9回アムステルダム大会では実施されませんでした。1968年第19回メキシコオリンピックから女子種目が開始されました。

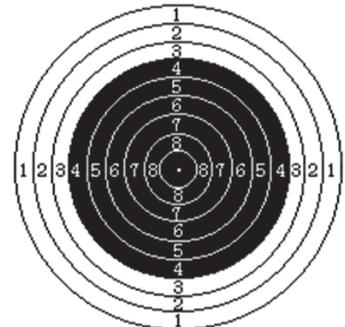
発祥：ライフル射撃：銃器の発達とともに15～16世紀のヨーロッパを中心に始まり、今では陸上に次ぐ参加国数で世界中で人気のあるスポーツです。

クレー射撃：18世紀後半ヨーロッパの貴族が、狩猟をまねて鳩を放し、撃ち落としたのが始まりです。鳩の代わりに素焼きの皿（クレー）を標的として競技化したものが、現在のクレー射撃です。1900年第2回パリ大会からオリンピック競技になりました。

ライフル射撃	50mライフル3姿勢個人(男子/女子)
	膝射、伏射、立射の3姿勢で男子は各姿勢40発合計120発、女子は各姿勢20発合計60発の弾数を撃つ。ファイナルの本戦競技の制限時間は男子2時間45分、女子1時間45分、ファイナル進出者は更に1時間で、当たった発数で勝敗を決めます。
ピistol射撃	10mエアライフル(男子/女子/混合)
	10m先に固定された標的に立位で男子60発、女子40発、男子は75分、女子は50分の制限の中で撃ち、10発1シリーズで得点の上位から順位を決めます。
クレー射撃	25mラピッドファイアピistol個人(男子)
	25m先に固定された標的に立位、片手で8秒の制限時間で5発を5つの標的に連続して撃つ「8秒射」を2シリーズ、「6秒射」を2シリーズ、「4秒射」を2シリーズ、合計6シリーズを1ステージとして、2ステージを2日間に分けて行い、得点の上位から順位を決めます。
クレー射撃	25mピistol個人(女子)
	25m先に固定された標的に立位、片手で5分間に5発を1シリーズとして6回合計30発、7秒間のインターバルを入れながら、3秒間正面を向いた時に1発を撃ち込み、5発1シリーズとして6回合計30発の合計60発の得点を合算して上位から順位を決めます。
クレー射撃	10mエアピistol(男子/女子/混合)
	10m先に固定された標的に立位、片手で男子60発(10発で6シリーズ)、女子40発(10発で4シリーズ)を制限時間内(男子105分女子75分)で撃ち、得点の上位から順位を決めます。
クレー射撃	トラップ(男子/女子/混合)
	射台の前から遠方に向けて右(10枚)、真中(5枚)、左(10枚)のクレーがランダムに1枚ずつ投射され、1枚のクレーにつき2発まで撃つことが出来、撃ち砕いたクレーの数が得点となります。 満点：(男子)予選：125点、決勝：125点+25点、(女子)予選：75点、決勝：75点+25点
クレー射撃	スキート(男子/女子)
	左右から30度毎に7つ、そして円の中心部に1つの射台があり、合計8カ所設けられ、円の中心に向かってクレーが投射されます。クレーは1枚(シングル)、2枚(ダブル)の2パターンが投射され1ラウンドにつき25枚のクレーを射撃します。クレー1枚につき1発しか撃てません。満点：(男子)予選：125点、決勝：125点+25点、(女子)予選：75点、決勝：75点+25点。

10mエアライフルの標的

直径4.55cmで、中に向かって5mmずつ区切り、最終的な10点の部分の径はわずか0.5mmです。中心の点が10点です。中心の点にかするだけでも10点ですが中心の点を撃ち抜くと「センター」と呼びます。



10mエアピistolの標的

直径は15.55cm、中に向かって1.6cmずつ区切り、最終的な10点の部分の径は1.15cmです。その内側にはX圏が0.5cmのインナーテンと呼ばれ命中すると10点です。



《参考資料提供》

- ©公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 HP:<https://tokyo2020.org/ja/sports/shooting/>
- 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 HP:<https://www.2020games.metro.tokyo.lg.jp/taikaijyunbi/taikai/syumoku/games-olympics/shooting/index.html>

7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。

【6/20現在】

■ 大アリーナ

2(木)／9(木)／16(木)／30(木) 富山県卓球協会強化練習会
11(土)／12(日) 第41回北信越国体トランポリン競技
23(木) 富山市中学校体育連盟卓球専門部強化練習会

■ 中アリーナ

2(木)／9(木)／16(木)／30(木) 富山県バスケットボール協会強化練習会
4(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業15期生
18(土)／19(日) 富山県フェンシング協会スポーツ道場

※ランニング走路が利用できない日、および時間

11(土)〈9:00～21:00〉 12(日)〈8:00～17:00〉 23(木)〈8:00～17:00〉



☆☆7月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

今月のファミリースポーツタイムはございません。※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(水)／8(水)／15(水)／22(水)／29(水) リラックスヨガ(10:00～11:00)
2(木)／9(木)／16(木)／23(木)／30(木) ピラティス(10:00～11:00)

■ 測定室

4(土) (PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
18(土) (PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 宿泊

8(水)～11(土) ブルーワールドシステム
23(木)～25(土) 富山県水泳連盟水球
25(土) 富山県水泳連盟AS
31(金) イエローテイル



■ トレーニング室/会議室/大研修室/中研修室/小研修室/スポーツサウナ

利用については、お問い合わせください

■ 50m温水プール

1(水)～ 3(金) 富山県消防学校
8(水)～12(日) ブルーワールドシステム
富山県水泳連盟競泳強化練習のため
12(日)／19(日) 一般開放時間は(11:00～14:00／16:00～18:30)となります
富山県水泳連盟水球合宿のため
23(木)～26(日) 一般開放時間は変更となります
セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00～20:00〉

6月22日(月)から7月3日(金)の期間、空調設備更新工事のため一般開放はありません。

■ 飛込温水プール

1(水)～ 3(金) 富山県消防学校
4(土)／ 5(日) 富山県水泳連盟(A S)
9(木) 富山県消防防災航空センター
24(金)～26(日) 富山県水球連盟
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〉

【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

※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) 7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) 7月18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) 7月18日(土)14:00～17:00 (一般1,070円 児童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)