



スポーツパレス便り

No.
397

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、みなさんの想いが天高くまで届きますよう願っています。なお、七夕は当センター内3カ所に、8月7日（金）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。来るべくビック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12回 水上の戦い カヌー・ボート

カヌー

会場： 葛西臨海公園カヌー・スラロームセンター（カヌー・スラローム）（東京都予定）
海の森水上競技場（カヌー・スプリント）（東京都予定）

種目： スプリント：カヤック（K-1 K-2 K-4）・カナディアン（C-1 C-2）（男子/女子） 12種目
スラローム：カヤック（K-1）・カナディアン（C-1）（男子/女子） 4種目 合計16種目

オリンピック歴： スプリント：19回目（1936年第11回ベルリン大会～）
スラローム：9回目（1972年第20回ミュンヘン大会～（1976～1988年除外））

発祥： カヌーは数千年昔から海洋や湖、沼、川などで移動や輸送、狩猟道具として使われていました。19世紀中盤のイギリスからスポーツとしてのカヌーが発展、1866年にイギリスのテムズ川で最初のカヌーレースが行われました。カヌースラローム競技は1933年、スイスでスキースラローム競技の夏場の代案となるような競技として、大会が行われたのが発祥と言われています。

カヌー・スラローム競技：

2本のポールでできたゲートはコース上に18～25ゲートが設置され、ゲートを潜り抜けながら下りていく競技です。緑白のポールは上流から下流に通過するゲートで、赤白のポールは下流から上流にさかのぼって通過します。ポールに体の一部や船体、パドルが接触した場合は1ゲートにつき、ゴールタイムに2秒がペナルティとして加算されます。また、ゲート不通過の場合は1ゲートにつき50秒のペナルティとなり、その合計タイムで順位を争われます。

緑ゲート



赤ゲート

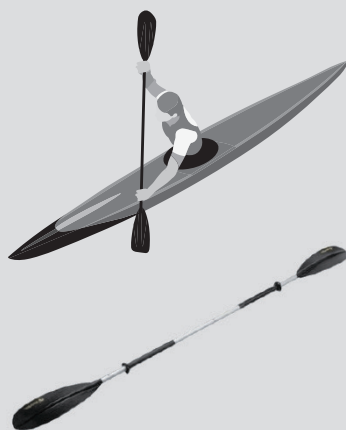


カヤック

座って漕ぐ

両側に水かきがついたパドル

足元のラダーで操作する

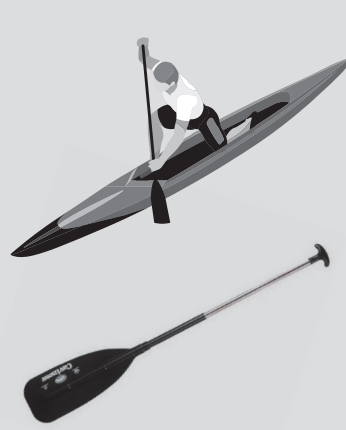


カナディアン

片膝を立てて漕ぐ

片側に水かきがついたパドル

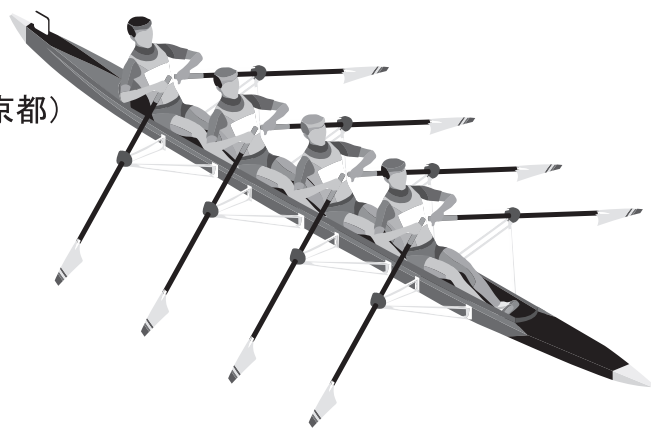
漕ぎ方で方向を決める



ボート競技

会場：海の森水上競技場(カヌー・スプリント)(東京都)

- 種目：①シングルスカル(男子／女子)
 ②ダブルスカル(男子／女子)
 ③クオドルプルスカル(男子／女子)
 ④軽量級ダブルスカル(男子／女子)
 ⑤舵手なしペア(男子／女子)
 ⑥舵手なしフォア(男子／女子)
 ⑦エイト(男子／女子) 計14種目



オリンピック歴：31回目(男子1900年第2パリ大会～ 女子1976年第21回モントリオール大会～)

発祥： ボートは交通や戦争の手段として紀元前(約2,500年前)から存在していました。その頃からスポーツとしての性格は現れてきていたようで、数々の碑文にボート競技があったと記されています。

13世紀、イタリアのベニスのお祭り、“レガッタ”で、ボートレースが行われた事に由来して、現在でもボートの大会は“レガッタ”と呼ばれています。

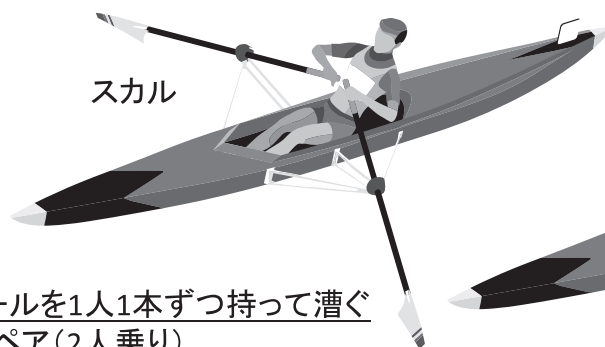
ルール： スタートからフィニッシュまで、艇がいかに速くたどり着くかを競うシンプルな競技です。水上の直線コース(オリンピックは2,000m)でオールを使って漕ぎ、順位を競います。カヌーと逆で、進行方向に背中を向けて、ボートに足を固定し、レール上に設置されたシートが前後に動くことで推進力をつくって進みます。

種類： スカル：オールを右手と左手に1本ずつ、合わせて2本持って漕ぐ

- ①シングルスカル(1人乗り)
- ②ダブルスカル(2人乗り)
- ③クオドルプルスカル(4人乗り)
- ④軽量級ダブルスカル(2人乗り)

男子体重72.5kg以下、漕手の平均体重が70.0kg以下

女子体重59.0kg以下で、漕手の平均体重が57.0kg以下と決まっている競技です。



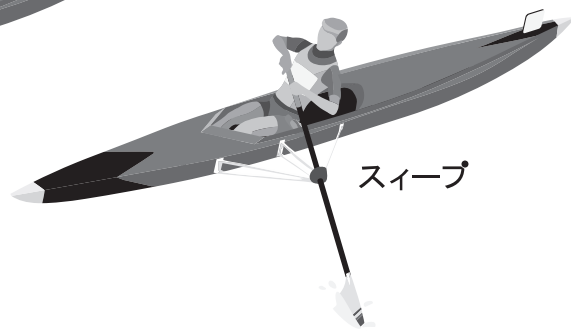
スカル

スweep：オールを1人1本ずつ持って漕ぐ

- ⑤舵手なしペア(2人乗り)
- ⑥舵手なしフォア(4人)
- ⑦エイト(8人乗り+舵手(コックス))

コックスとは？

最後尾に乗り、ペース配分やラストスパートのタイミングなど、声で8人をコントロールする操縦士です。9人が力を合わせ全員が同じリズムで力強く水を漕ぐ事でスピードが出てきます。一糸乱れぬリズムで水上を疾走する光景は力強く美しく、エイトは“ボートの華”と呼ばれています。



スweep

《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/>
- ・NHKオリンピックガイド HP : <https://sports.nhk.or.jp/olympic/guide/canoe/>

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

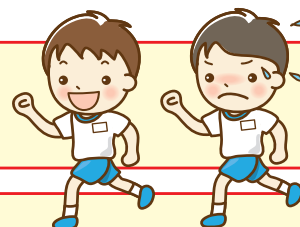
2(日) TOYAMA2020高校スポーツ交流大会卓球競技
6(木)/13(木)/20(木)/27(木) 富山県卓球協会強化練習会
7(金) 富山県人事委員会
8(土) 第16回富山県トランポリン競技選手権大会
22(土)~23(日) (一財)富山県剣道連盟
29(土)~30(日) 富山県バレーボール協会

■ 中アリーナ

1(土)/ 8(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業
6(木)/13(木) (一財)富山県バスケットボール協会強化練習会
22(土)~23(日) (一財)富山県剣道連盟
29(土)~30(日) 富山県バレーボール協会

※ランニング走路が利用できない日、および時間

2(日)〈8:00~19:00〉 7(金)〈8:00~18:00〉 22(土)〈8:00~21:00〉
23(日)〈7:00~19:00〉 29(土)〈8:00~18:00〉 30(日)〈8:00~18:00〉



☆☆8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

3(月)/17(月) ハラウマウロア 〈13:30~15:30〉
5(水)/12(水)/19(水)/26(水) リラックスヨガ 〈10:00~11:00〉
6(木)/13(木)/20(木)/27(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉
30(日) 富山県車いす部会 〈10:00~12:00〉

■ 測定室

9(日)/10(月)/12(水)/13(木) (AM/PM) 未来のアスリート発掘事業
14(金)/16(日)/17(月)/19(水) (AM/PM) 未来のアスリート発掘事業

■ 宿泊

1(土) 富山陸上競技協会
6(木)~ 9(日) 富山県水泳連盟水球
8(土)~21(金) 東京ドームスポーツ
10(月)~14(金) 富山県水泳連盟競泳
15(土) 富山県水泳連盟水球
27(木)~30(日) 富山県水泳連盟水球
29(土)~30(日) 富山県水泳連盟競泳



■ 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

日本水泳連盟水球女子日本代表合宿のため
5(水)~ 7(金) 一般開放時間は〈12:00~16:30〉となります
日本水泳連盟水球女子日本代表合宿/富山県水泳連盟水球合宿/富山県水泳連盟競泳合宿のため
8(土)~10(月) 一般開放はありません
日本水泳連盟水球女子日本代表合宿/富山県水泳連盟競泳合宿のため
12(水) 一般開放時間は〈16:30~20:00〉となります
13(木)/14(金) 一般開放時間は〈11:00~14:00/16:00~20:00〉となります
富山県水泳連盟競泳合宿のため
15(土) 一般開放時間は〈12:00~16:00〉となります
16(日) 一般開放時間は〈12:00~15:30〉となります
TOYAMA2020高校スポーツ交流大会水泳競技大会(競泳)
23(日) 一般開放はありません
富山県水泳連盟競泳合宿のため
29(土) 一般開放時間は〈11:00~14:30/16:30~20:00〉となります
30(日) 一般開放時間は〈11:00~14:30/16:30~18:30〉となります
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 飛込温水プール

23(日) 富山県高等学校夏季水泳競技大会
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…4(火)、11(火)、18(火)、25(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 10:00~20:00
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) 8月1日(土)14:00~16:00

担当ドクター:根塚整形外科・スポーツクリニック 根塚 武 先生

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

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)