

# スポーツパレス便り No. 401

富山県総合体育センター



## 留意事項【令和2年6月22日(月)～】

- 体調管理(発熱や倦怠感等、自覚症状のある方のご利用は止めてください)
- 会話の自粛(近距離での会話や大きな声での会話を避けてください)
- 十分な換気(一部窓や出入口の扉を開放し、ファンで換気します)
- マスク着用(ただし、運動中は除きます)
- 消毒の徹底(入館時に消毒液にて手指の消毒を行ってください)

1サイクル時間内、同時に利用可能な人数30名 平日・日・祝日:3サイクル(※日・祝日③のみ2時間)

平		日	
時間	摘要	時間	摘要
① 9:00 ~ 12:00	利用可能時間	① 9:00 ~ 12:00	利用可能時間
12:00 ~ 13:00	換気・清掃・消毒のため利用不可	12:00 ~ 13:00	換気・清掃・消毒のため利用不可
② 13:00 ~ 16:00	利用可能時間	② 13:00 ~ 16:00	利用可能時間
16:00 ~ 17:00	換気・清掃・消毒のため利用不可	16:00 ~ 16:30	換気・消毒のため利用不可
③ 17:00 ~ 20:00	利用可能時間	③ 16:30 ~ 18:30	利用可能時間*
20:00 ~ 21:00	換気・清掃・消毒のため利用不可	18:30 ~ 19:00	換気・清掃・消毒のため利用不可
日・祝日		日・祝日	
時間	摘要	時間	摘要
① 9:00 ~ 12:00	利用可能時間	① 9:00 ~ 12:00	利用可能時間
12:00 ~ 13:00	換気・清掃・消毒のため利用不可	12:00 ~ 13:00	換気・清掃・消毒のため利用不可
② 13:00 ~ 16:00	利用可能時間	② 13:00 ~ 16:00	利用可能時間
16:00 ~ 16:30	換気・消毒のため利用不可	16:00 ~ 16:30	換気・消毒のため利用不可
③ 16:30 ~ 18:30	利用可能時間*	③ 16:30 ~ 18:30	利用可能時間*
18:30 ~ 19:00	換気・清掃・消毒のため利用不可	18:30 ~ 19:00	換気・清掃・消毒のため利用不可



- 各利用可能時間10分前から受付
- トレーニング室入り口で氏名・連絡先の記入、検温
- チーム・団体での利用は不可
- トレーニング室内には利用者が消毒できるよう、タオルを設置(消毒液、蓋付きごみ箱設置)

# 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）」の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15回 動物と一緒に戦う唯一の競技：馬術

### 馬術 (Equestrian: イクウエストウリアン)

会場： 海の森クロスカントリーコース(東京都) 総合馬術クロスカントリー  
馬事公苑(東京都) 障害馬術・馬場馬術・総合馬術(クロスカントリー除く)

発祥： 馬は農耕や輸送や軍事、娯楽などさまざまな目的で人と共存していました。馬術競技の軸としては16世紀末にヨーロッパで馬術学校が開設され、18世紀には調教方法などが発展して、近代馬術が確立され、1866年フランスで馬術の競技会が行われました。

オリンピック歴： 29回目(1900年第2回パリ大会、1912年5回ストックホルム大会～)

古代オリンピックから馬を使った競技はすでに行われていました。近代オリンピックは第2回から実施されていますが、男性、しかも軍人のみの参加でしたが1952年ヘルシンキ大会から軍人に限らず、また女子選手の参加も認められました。

種目： ①馬場馬術 ②総合馬術 ③障害馬術 それぞれ団体、個人種目 合計6種目  
※団体＝各国チーム3人馬の成績を合計で競います。

#### GENDER NEUTRAL:

馬術はオリンピック競技の中で唯一、男女の区別なく行われる競技です。運動するエネルギーは主に馬が担い、馬のコンディション作りやリズム、バランスを与えるのが選手の役割になり、このためパワーやスタミナで男性に及ばない女性であっても、馬を上手にコントロールすることで互角に勝負できます。2000年シドニー大会から2016年リオ大会までの馬場馬術個人選で表彰台に上がったのは全員女性でした。

それと同じ理由で幅広い年齢層の選手が活躍するのもこの競技の特徴です。1964年東京大会に出場した選手が48年後の2012年ロンドン大会にも馬場馬術に71歳で出場し、注目されました。

#### 人馬一体:

パレス便り第395号3ページで紹介した近代五種の中で行われる馬術は大会側が馬を準備し、大会当日に抽選で乗る馬が決まります。しかし今回の馬術競技の馬は一緒にトレーニングを重ねてきた馬と一緒に渡航（パスポートも発行されます）して大会に出場します。人と馬が心を通わせ、人馬がひとつになる、その心を馬術では“人馬一体（じんばいったい）”と呼び、選手と馬の信頼関係によるコンビネーションがこの競技の魅力のひとつです。

## 種目紹介:

### 馬場馬術 Dressage(ドレッサージュ)

馬場馬術は、20メートル×60メートルの長方形のアリーナ内で、馬の演技の正確さや美しさを競う規定演技と、必須の要素で構成し、音楽をつけて行う自由演技を採点する競技です。調教された馬とまるで自ら楽しみながらダンスを踊っているかのような躍動感が見られ、選手の指示に従って、リズムよくしなやかにステップを踏んだり、図形を描いたりする見事な演技と芸術性に目を見張ります。選手はなるべく小さく馬に合図を送り、馬はそれに応じて正確かつ華麗な動きをします。



#### 馬場馬術は容姿も重要

- ・黒か紺の乗馬服 (tail coat)
- ・シルクハット (top hat)
- ・手袋
- ・黒の長靴 等



### 障害馬術 Jumping(ジャンピング)

障害馬術では、競技アリーナに設置されたさまざまな形状の障害物を決められた順番どおりに飛越し、走行します。障害物の落下や、馬が止まったり横に逃げたりする不従順などのミスなく、規定タイム内にゴールできるかを採点されます。タイムレースではなく、「障害物に触れる、壊す、バーを落とす」毎に減点され、残った点数で順位を競います。障害物の大きさは、最大で高さ160センチメートル、奥行き200センチメートルのものもあり、タイミングが乱れるとうまく飛び越えることができません。選手は踏み切り位置に馬を誘導し、息の合ったジャンプをすることが求められます。

### 総合馬術 Eventing(イベントィング)

総合馬術は、馬場馬術と障害馬術にクロスカントリーを加えた3種目を同じ人馬のコンビで行い、合計減点の少なさを競う複合競技です。人馬ともに総合的な能力やテクニックが求められ、さらに体力や精神力が必要になります。3日間かけて行われるため、馬のコンディションを良い状態に保つようケアすることが重要となります。メインとなるクロスカントリーでは、竹柵、生垣、水濠など40を超える障害物が起伏に富んだコースに設置され、その6キロメートル近いハードなコースを10分ほどで駆け抜けます。スピードは時速30キロメートル以上になり、最短距離を攻めればタイムは早くなるが失敗するリスクが高く、安全策をとればその分タイムがかかるため、選手がどのようなコース取りをするのかも勝敗を分けるポイントとなります。



### 競馬と乗馬

「競馬」は騎手の乗った馬が一斉にスタートし、ゴールした着順を競う競走競技で、馬の動きの美しさを競う「乗馬」とはまったく違うスポーツです。競走馬は生まれてまもなく「速く走る」訓練を、乗用馬は人間に「従順であること、我慢できること」を教えられます。乗用馬の訓練を受けた馬が競走馬になることはありませんが、競走馬は引退した後のサポートとして乗用馬になる働きが近年推進されています。反対に人間はまずは乗馬を楽しみ、競馬のジョッキーになることがほとんどだそうです。

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

# 12月の主な利用予定

**MAKE  
TOYAMA  
STYLE**  
BEYOND CORONA, WITH US

※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。

【11/20現在】

## ■ 大アリーナ

3(木)/10(木)/17(木)/24(木) 富山県卓球協会強化練習会  
5(土) 未来のアスリート発掘事業17期生体力測定会  
6(日) 全国ホープス選抜大会兼予選・新人大会・東京OP県予選  
12(土)~13(日) 第6回北信越卓球選手権大会(ホープス・カブ・バンビの部)  
19(土) 富山県卓球選手権大会新人大会(ホープス以下の部)  
20(日) 富山県卓球協会強化練習会  
23(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム  
25(金) 富山県高等学校ソフトテニスインドア選手権(男子個人戦)  
26(土) 富山県中学校体育連盟全国中学校選抜卓球大会県予選

## ■ 中アリーナ

2(水)/9(水)/16(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム  
3(木)/10(木)/17(木)/24(木) 富山県バスケットボール協会強化練習会  
5(土) 日本エアロビック連盟2020富山オープン  
6(日) 全国ホープス選抜大会兼予選・新人大会・東京OP県予選  
12(土)~13(日) 第6回北信越卓球選手権大会(ホープス・カブ・バンビの部)  
19(土) 富山県卓球選手権大会新人大会(ホープス以下の部)  
20(日) 富山県卓球協会強化練習会  
26(土) 第30回東アジアホープス大会富山県予選

## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

5(土)〈8:00~19:00〉 6(日)〈8:00~17:00〉 11(金)〈18:00~21:00〉 12(土)〈8:00~21:00〉 13(日)〈8:00~19:00〉  
19(土)〈8:00~21:00〉 20(日)〈8:00~18:00〉 25(金)〈8:00~17:00〉 26(土)〈8:00~19:00〉

## ☆☆12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

2(水)/9(水)/16(水)/23(水) リラックスヨガ 〈10:00~11:00〉  
3(木)/10(木)/17(木)/24(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉  
7(月)/21(月) ハラウマウエア 〈13:30~15:30〉

## ■ 測定室

6(日) (PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
12(土) (AM)バルワークス  
12(土) (PM)富山工業高校陸上部  
13(日) (PM)富山飛翔 J r  
19(土) (AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
20(日) (PM)富山南高校野球部  
27(日) (AM) NS Dream2020

## ■ 宿泊

12(土) 富山県水泳連盟競泳  
17(木)~22(火) スウィン大教  
25(金)~27(日) 富山県水泳連盟競泳  
富山県水泳連盟AS



## ■ 50m温水プール

日本水泳連盟水球日本代表合宿のため  
4(金)/7(月)/9(水)/10(木)11(金)一般開放は〈14:00~16:00〉となります  
日本水泳連盟水球日本代表合宿および富山県水泳連盟競泳合宿のため  
12(土)/13(日)一般開放はありません  
日本大学水泳部およびスウィン大教スイミングスクール合宿のため  
17(木)/18(金)/21(月)一般開放は〈13:30~15:30/17:30~20:00〉となります  
19(土)一般開放は〈11:00~20:00〉となります  
富山県水泳連盟競泳合宿のため  
25(金)/28(月)一般開放は〈17:30~20:00〉となります  
26(土)一般開放は〈11:30~15:00/17:30~20:00〉となります  
27(日)一般開放は〈11:30~15:00〉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

19(土)/20(日) 富山県水泳連盟水球女子練習  
25(金)~28(月) 富山県水泳連盟AS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〉

## ■ 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

## 【休館日…1(火)、8(火)、15(火)、22(火)、29(火)、30(水)、31(木)】

◇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

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) 12月19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) 12月12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) 12月12日(土)14:00~17:00

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。

(一般 1,070円)  
(児童生徒 540円)

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.401 令和2年11月25日 印刷:いおさぎ印刷(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)

