



スポーツ医・科学的

トレーニング情報 No.54

発行：公益財団法人富山県体育協会

富山県総合体育センター

Tel 076-429-5455

発行日：平成 29 年 3 月 31 日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>



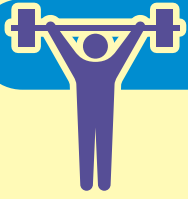
TOYAMAアスリート マルチサポート事業情報



富山県体育協会（以下協会）が管理委託を受けている富山県総合体育センターは、富山県のスポーツ施策「元気とやまスポーツプラン」にある“全国や世界の檜舞台で活躍できる選手の育成と強化”のための、競技力向上中核拠点施設という役割が与えられています。協会では強化事業の一つとして「TOYAMAアスリートマルチサポート事業」を実施しており、協会に加盟する競技団体の中から約800名をサポート選手として選び、体力測定やその結果に基づいたトレーニング指導、スポーツドクターによるメディカルチェック、食事指導やメンタルトレーニング、専門スタッフの全国規模大会への帯同等、強化に必要な総合的なサポートを行っています。サポートを受けている選手たちは国民体育大会や全国高等学校総合体育大会、全国中学校体育大会等で活躍しており、将来、世界の檜舞台で活躍することが期待されています。

このコーナーでは、この事業の取り組みやサポート選手の成績、各競技の見どころや注目選手等を紹介していきます。





種目紹介 《vol.10》

ウエイトリフティング

ウエイトリフティングは体重別に階級分けされており、同じ階級内で記録を競います。種目は「スナッチ」「クリーン&ジャーク」があり、それぞれ3回ずつ試技を行い各種目の最高挙上重量の合計(トータル重量)で順位を決めます。ただし、どちらの種目も3回連続で失敗すると記録は0kgとなり、失格となってしまいます。試技には制限時間があり、制限時間内にバーベルを膝より上に離床できないとその試技は失敗になります。オリンピックでは、スナッチ競技で失格になるとクリーン&ジャーク競技には参加できなくなります。ウエイトリフティングは中学にはない競技で、高校生になってから始めた場合、それまでやっていた競技の癖が残っていることもあり、最初の3ヶ月ぐらいはバーベルを持ち上げるときの体の使い方を習得するための重要な時期となります。今年度から女子のウエイトリフティング競技も国体の正式種目となり、今後は女子ウエイトリフティングの競技人口も増えていってほしいと思います。



村上堅信選手 (滑川高校)
今年度インターハイ4位



滑川高校ウエイトリフティング部
今年度インターハイ学校対抗で優勝



種目紹介 《vol.11》

陸上競技

より速く、より高く、より強くという運動の基本が陸上競技です。その競技の起源は男性だけのもので、女性は見ることもさえ許されなかったと伝えられる古代オリンピックにまでさかのぼります。競技にはハンマー投や走高跳などのフィールド競技、100mなど短距離走や障害物を使ったハードルなどのトラック競技、一般公道を使用するマラソンや競歩があり、それぞれ多くの種目があります。近代オリンピックに女性が参加したのは1928年、オランダで開催された第9回アムステルダム大会が最初で、参加できた競技は5つのトラック競技、円盤投と走高跳でした。人気種目のひとつである女子マラソンがオリンピック競技になったのは、1984年の第23回ロサンゼルス大会からのことです。

今年度の国民体育大会では、山本龍太郎選手(富山商業高・競歩)、朝野夏海選手(水崎高・100m)、福島聖選手(富山商業・100m)の、上位入賞が期待されます。



山本龍太郎選手
(富山商業高校・競歩)
山崎勇喜選手(同校OB；
自衛隊)が持つ5000m
競歩の日本高校記録にあと
33秒に迫っています



種目紹介 《vol.12》

アーチェリー

国体やオリンピックでのルールでは、最初にランキングラウンド(距離70m、標的面122cm、72射)を行います。このラウンドの得点で順位(個人戦は1~64位、団体戦は1~12位)を決め、決勝ラウンド(個人戦、団体戦)の初戦の対戦相手を決めます。個人戦は決勝1回戦から最終戦までトーナメント方式で行われ、対戦相手にすべて勝った選手が優勝となります。団体戦はランキングラウンドのチーム3選手の合計点で順位が決まり、対戦相手が組まれます。こちらもトーナメント方式で行われ、対戦相手にすべて勝ったチームが優勝となります。



種目紹介 (vol.13)



カヌー

●カヌースプリント=オリンピック種目 (12種目)

流れがない河川や沼湖で競技が開催されます。一定距離 (200m・500m・1000m) を複数の艇が一斉にスタートし、着順を競います。使用する艇でカナディアン部門とカヤック部門に分かれており、さらに乗組員の人数により「シングル (1人)」「ペア (2人)」「フォア (4人)」に区分されています。

●カヌースラローム=オリンピック種目 (4種目)

変化に富んだ流れのある川で競技が行われます。1人ずつスタートして、250～400mのコースに設置された18～25個のゲートを決められた順番にくぐり、ゲートを通る技術とゴールまでの時間を争います。ゴールまでのタイムと、各ゲートを通る際のペナルティポイントの合計が最も少ない人が勝者となり、ゲートに触れたり、通過しなかった場合は減点とされます。こちらの競技もカナディアン部門とカヤック部門、「シングル (1人)」「ペア (2人)」に区分されます。

※カヤック…長座の姿勢で座り、両端に水かきのついたパドルで漕ぎます。

※カナディアン…立膝の姿勢で座り、片方に水かきのついたパドルで漕ぎます。

◎注目選手

- 浦田樹里・中田舞絢ペア (水橋高)。今年インターハイ (スプリント500m女子カヤックペア、スプリント200m女子カヤックペア) 2冠、国体 (スプリント500m少年女子カヤックペア) 2連覇という成績でした。
- 佐伯雄太郎選手 (駿河台大)。カヌースラロームで活躍している選手です。大学生年代の日本代表選手にも選ばれ国際大会の出場経験もあります。



全国大会優勝の浦田(右)・中田(左)ペア



激流に挑む佐伯雄太郎選手

種目紹介 (vol.14)



水泳(水球)

水球を端的に説明すると、水上で行われるハンドボールまたはサッカーのような競技ともいえます。体のほとんどが水中にあり反則がわかりにくく、掴む、蹴るといった行為があるため「水上の格闘技」ともいわれています。

試合は、ゴールキーパーを含めて7名で行われ、試合時間は1ピリオドを正味8分で4ピリオド行い、間に2分・5分・2分の休憩が入ります。日本ではマイナーな競技ですが、ヨーロッパでは人気があり「キング・オブ・スポーツ」とまでいわれるスポーツです。

◎注目選手

- マルテンス飛明日選手 (富山東高) と稲場悠介選手 (富山北部高) の2名が、世界ユース選手権日本代表として選出されました。今年行われた国体でも、少年男子3位に貢献する活躍でした。
- 今年開催されたリオデジャネイロオリンピック日本代表として、高校生 (富山北部高) の時にサポート選手であった保田賢也選手と志賀光明選手 (入善町生まれ) が活躍しました。



国体3位の少年男子富山メンバー



種目紹介 (vol.15)

野球

この事業では高校生と中学生をサポートしています。今年度の高校サポート校は、第22回一年生富山県高等学校野球大会のベスト4に入った、富山商業高校、砺波工業高校、新湊高校、富山第一高校の4校になりました。一年生の間に正しいトレーニングやスポーツ障害の予防方法、メンタルトレーニング等のスポーツ医・科学の知識を身に付け、将来高いレベルでの野球に取り組めるようサポートするためです。

中学生は県中学校体育連盟野球専門部から推薦を受け、県内から20~25名程度選抜し、12月初旬から毎週1回富山県総合体育センターでトレーニング実施しています。これは中学生3年生から高校入学までの期間、体力が落ちないようにすること、高校生同様、様々なスポーツ医・科学の知識を身に付け、高校で充実した取り組みができるようサポートするためです。この取り組みにより、今までのサポート選手の中から、多くの選手が甲子園で活躍しています。

★第95回大会(2013年)富山第一高校(ベスト 8)

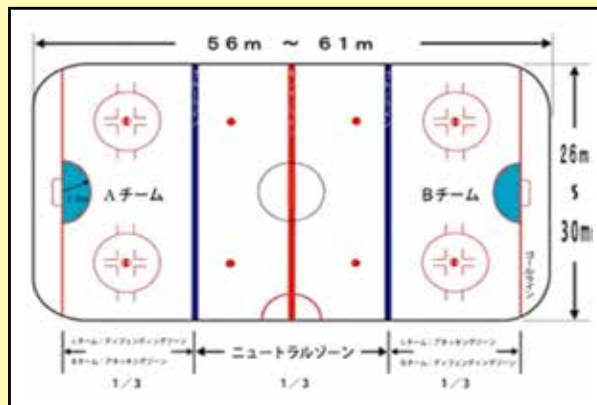
★第96回大会(2014年)富山商業(ベスト16)



種目紹介 (vol.16)

アイスホッケー

アイスホッケーは天然または人口氷のスケートリンク上でスケート靴を履いて行う団体競技です。スケートを用いるため、格段に早いスピードが出てスリリングなものになり、接触等による危険が高いため、全身に防具を装着して行うプレーが義務づけられています。こういった接触が激しいゲーム性から「氷上の格闘技」とも呼ばれています。また、ゴールラインの後ろもプレーエリアなのでゴールを回り込みシュートを打てることも特徴です。



ルール

【人数】キーパー含む6人×2チーム
(ベンチ含め20人程度)

【試合時間】20分×3ピリオド

【交代要員】いつでも交代可能

【退場を伴う反則】反則の重さに準じて時間が違う。
(2分or4分or5分or10分or試合終了まで)

【オフサイド】サッカーのものに近いがサイドラインは固定。(赤いセンターラインよりゴール側にある2本のライン = ブルーライン)

【フェイスオフ】反則等で試合が中断になった際審判が近場の「フェイスオフ・スポット」(リンク場にある9つの点)にパッドを落とした瞬間に各チームの選手が1人ずつ奪い合う。

★注目選手★



中曽根 由汰
 (龍谷富山高等学校2年)
 富山県代表の中心DF。
 フィジカルが強く、判断力
 も良い。国体本戦出場・
 上位入賞の鍵を握る選
 手である。



山須田 悠斗
 (龍谷富山高等学校2年)
 体を生かしたダイナミック
 な守りが持ち味である。
 2年生ながら富山県代表
 の守護神をとめる。

龍谷富山高等学校アイスホッケー部は、オフシーズンは富山県総合体育センターで体づくりやパワーアップに取り組み、冬はスケートリンクでハードに技術・戦術練習を行っています。今年の目標は国体ベスト8。



種目紹介 (vol.17)

ボクシング

プロ・アマチュアの違い

プロ		アマチュア
男子…17階級 女子…認定団体によって異なる	階級	男女ともに10階級
3分×4～12ラウンド	ラウンド数	3分×3ラウンド (男子シニア) 2分×4ラウンド (女子シニア) 2分×3ラウンド (男女ジュニア、UJ中学生) 1分30秒×3ラウンド (UJ小学生)
【持ち点10からの減点方式】 ・有効なクリーンヒット ・アグレッシブ ・リングジェネラルシップ (主導権支配) ・ディフェンス	採点方法	【得点方式】相手のボディ (ベルトラインから上の胴体)や顔面に有効なパンチを当てたことによる加点式
各認定団体のタイトルマッチ 【主な認定団体】 WBA…世界ボクシング協会 WBO…世界ボクシング評議会 IBF…国際ボクシング連盟 WBO…世界ボクシング機構 等	タイトル	トーナメント制を採用されているため1度も敗北が許されない。そのため、プロよりも王座の獲得は難しいといわれている。

★注目選手★

ロンドン五輪より女子ボクシングも正式種目となり、県内でも近年は女子選手の活躍が光る。12月21日(水)～25日(日)愛媛県で開催される第15回全日本女子ボクシング選手権大会にも県内からシニアの部に4名、ジュニアの部に2名の計6選手が出場する。6名の選手の活躍に注目してほしい。



種目紹介 〈vol.18〉

スピードスケート

大会の種類

スピードスケートには2とおりの大会があり、距離別大会(オリンピック、世界距離別選手権、ワールドカップ)で合計タイムで順位を決める大会と、総合選手権大会のように複数の種目の合計得点で順位を決める大会があります。その中でも4種目(男子:500m・1500m・5000m・10000m)(女子:500m・1500m・3000m・5000m)の総合得点で順位を決めるもの、また、スプリント選手権のように男女とも500mと1000mを2本ずつ滑った4種目の合計得点で順位を決める大会があります。

競技方法

オリンピック、総合選手権、ワールドカップなど、ほとんどの大会はダブルトラック方式でおこなわれ、インとアウトから2人の選手が同時にスタートし、1周ごとにバックストレートで交差してコースを変えながらレースが行われます。また、日本の国体などでは、数人の選手が一斉にスタートしその順位を争うシングルトラック方式で行われます。さらに2006年のトリノオリンピックで正式採用された団体パシュートは、1チーム3人で2チームでタイムを競う種目です。一方がリンクのフィニッシュライン側から、もう一方がバックストレートの中央から同時にスタートし、女子は6周、男子は8周し、タイムを競います。

★ 注目選手 ★

「(株)ダイチ」に所属する3名の選手がサポート選手として活躍しています。春のオフシーズンのトレーニングは富山を拠点に合宿を行っています。富山県総合体育センターでは筋系体力測定やウエイトトレーニング、自転車エルゴメーターを使ってのインターバルトレーニングなどを行っています。このトレーニングがシーズンの成績に直結してくるので、シーズンが始まる直前までハードなトレーニングに取り組みます。



【高橋菜那 選手】

「全日本スピードスケート距離別選手権大会」
女子5000m
第2位 7'18"90
第28回ユニバーシアード
冬季競技大会出場決定



【辻中杏奈 選手】

「全日本スピードスケート距離別選手権大会」
女子500m
第13位 40"29
第28回ユニバーシアード
冬季競技大会出場決定



【東城拓也 選手】

「全日本スピードスケート距離別選手権大会」
男子3000m
第1位 3'51"48





種目紹介 (vol.19)

スキー

アルペン

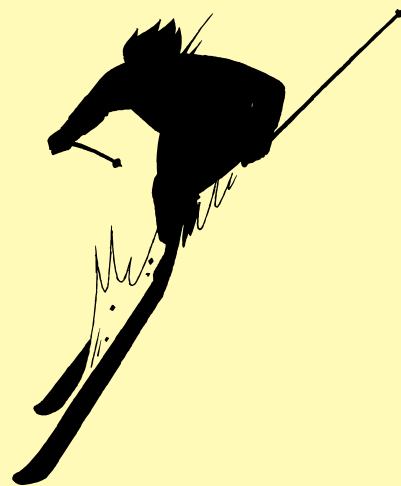
滑降、スーパー大回転、大回転、回転、複合、スーパー複合がありますが、一般的な大会では大回転、回転競技が行われます。両競技とも2本すべり、その合計タイムで順位を決めます。

クロスカントリー

大きくわけてディスタンス種目、スプリント種目、リレー種目の3つに分けられます。走法には大きくすり足で前後交互に滑らせるクラシカルと、走法に一切の制限がないフリーの2種類があります。また、個人、団体もあり、それぞれ得意な種目を選んで競技に参加します。

コンバインド

スキージャンプとクロスカントリースキーの2種目の複合競技です。ジャンプの瞬発力とクロスカントリースキーの持久力の2つの相反する種目を合わせたこの競技では、総合的な身体能力が求められることから、ヨーロッパではこのノルディック複合の王者に輝いた選手に「King of Ski」という称号が与えられます。



★注目選手(クロスカントリー)★

【南砺平高校 山下陽暉選手】

昨年度の成績

平成27年度全国高校総体、男子10kmフリー第2位 26'01"09(県勢過去最高順位)

第71回岩手国民体育大会、少年男子クロスカントリークラシカル第3位 26'23"07

2016-2017 Japan Ski team に選出されています





種目紹介 〈vol.20〉

ホッケー

ホッケーはスティックで行うサッカーと似た競技です。1チーム11人で、1人のゴールキーパーと10人のフィールドプレイヤーで構成され、試合時間は前後半35分ずつの計70分で行われます。シュート以外は基本的にボールを上げてはいけません。また、得点はゴール前のサークル内からのシュートだけとなるので、攻撃側と守備側のゴール前の駆け引きが、最大の見所となります。

◎マルチサポート選手の活躍

- 石動高校…H27年度インターハイ、女子優勝、男子3位。
H27年度全国高校選抜大会、女子優勝。



試合で奮闘する石動高校女子



種目紹介 〈vol.21〉

サッカー

今年度から、少年国体選抜チームがマルチサポート選手に指定されました。北信越国体に向けて7月から体幹トレーニングやスピードアップのためのランニングドリル、セルフコンディショニングの方法等、各チームに戻ってからも実施し各自でレベルアップを図りました。その結果、昨年開催された岩手国体に、少年男子チームが2年ぶりに出場しました。岩手国体の出場が決まってからは、パワーアップ、スピードアップを中心とした取り組みを行い国体に臨みました。岩手国体の結果はベスト16(2回戦敗退)でしたが、課題も見つかり、すでに来年度に向けて積極的な取り組みを行っています。



種目紹介 〈vol.22〉

バスケットボール

男子は高校選抜、女子は龍谷富山高校がマルチサポート選手として指定されています。龍谷富山高校(女子)の指定は3年目となり、当センターで継続的にトレーニング指導を受けスピードアップ、パワーアップに積極的にトレーニングに取り組んでいます。

◎マルチサポート選手の活躍

- 龍谷富山高校(女子)…H28年度全国高校選抜大会(ウィンターカップ)に、3年連続23回目の出場。
H28年度県高校総体では、27回目の優勝を果たしインターハイ出場。

