



富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会開会式



左から 「古川青空さん」「加藤正真さん」「大沢美結さん」「山岸拓登さん」「松田優さん」

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会開会式が6月23日（土）、富山県総合体育センター大アリーナにおいて開催されました。この交流大会は、富山県スポーツフェスタの交流部門として、6月23日と24日を中心会期に7月1日まで、全12競技が参加して実施される盛大な大会です。式に先立ち、大会プラカードを手にした笹木瑠那さん（ミニバスケットボール；魚津市）を先頭に、ソフトボール、ミニバスケットボール、軟式野球に参加する707名の団員と指導者らが入場行進を行いました。続いて川上蒼史さん（ミニバスケットボール；射水市）がスポーツ少年団本部旗を北東俊夫大会長に手渡したあと、団員を代表して古川青空さん（ミニバスケットボール；高岡市）、加藤正真さん（ミニバスケットボール；砺波市）、大沢美結さん（軟式野球女子；滑川市）、山岸拓登さん（軟式野球；富山市）、松田優さん（ソフトボール；魚津市）の5名が、スポーツ少年団団員綱領を宣誓しました（写真）。

スポーツを通じて、仲間や指導者との交流でコミュニケーション能力を育て、自ら学び、自ら考え、心身ともに強くなってほしいです。

50m温水プール 夏期営業時間のお知らせ

期間 7月21日（土）～8月31日（金）

時間 〈平日／土曜〉 10：00～20：00

〈日曜／祝日〉 10：00～18：30



最新情報 すぐに役立つ食事と栄養

健康づくりの方からアスリートまで



健康づくりを目的にしている方もアスリートも、運動やトレーニングの成果を出すためには、毎日の食事から目的に合った必要なエネルギー量や栄養素を摂ることが大切です。食事・栄養に関する研究も日々行われており、「食」に関するいろいろな知識を知り、普段の食事に取り入れていくことが、生活習慣病の予防や体づくり、コンディションづくりの大切なポイントになります。

このコーナーでは、すぐに役立つような食事・栄養に関する最新情報をお届けしていきます。



第3回 運動中の正しい水分補給を知ろう!



なぜ、水分補給？

体重の約60%は水分です。その働きは老廃物の排出(尿、便)、栄養素や酸素の配達(血液)、温度調節(発汗)など生きていくうえで大変重要な役割を果たしています。水分は日常的に排出されており、補充していかなければ水分不足になり、**脱水症状**を引き起こします。特に運動時は通常よりも発汗が多く、脱水症状になりやすいので、計画的に補充しなければなりません。暑い夏目前の今、水分補給について正しく理解し、実践しましょう。

- 1) 脱水症状とは … 体から **水分** と **電解質** (塩分、カルシウムなど) が失われる事です。
- 2) 脱水症状になると …
 - ① 血液がドロドロになり、必要な酸素や栄養素が運搬されにくくなります。
 - ② 汗が出にくくなり、体温調節が困難になります。
 - ③ 筋肉のスムーズな動きが妨げられ、脚がつる原因になります。
 - ④ 老廃物が排出されにくくなります。(便秘など)

水分補給の量とタイミング

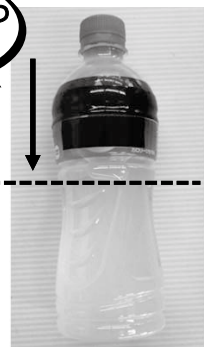
3) 運動時、どのくらいの水分補給が必要でしょうか？

- ① 運動前後の体重を計り、体重の減少を2%以内に留めるようにしましょう！
(気候や運動量、個人差によって多少異なります)

1. 運動前の体重 × 0.02(2%) = 体重減少の限量(kg)
2. 運動後、体重減少の限量(kg)以上減っている場合は、水分補給がうまくいっていない可能性があります。

例: 体重60kgの場合 → 60kg × 0.02 = 1.2kg → 運動後 58.8kgを切らないように水分を補給しましょう！

200ml ずつ
飲もう!!



- ② **喉が渴く前に**補給することが重要です！

1. 運動前250~500mlの水分を補給しましょう。
(運動直前に一気に飲まず、こまめに飲む)
2. 運動中は15~20分毎に200mlを目安に水分補給しましょう。
3. 1時間以上の運動や暑い日などは、**電解質が含まれるスポーツドリンク**を併用しましょう。

1口で飲みこむ量が約20mlなので、
10口分が約200mlになります！

※真水のがぶ飲みに注意！ 多量の発汗時に水だけを摂取すると、体内の塩分濃度が薄まります。その結果、濃度を保つため水分を尿で排出し、脱水症状になることがあります。これを自発脱水といいます。

ポイントアドバイス ～飲み物編～ 最適な飲み物を選べるようになろう！

1時間程度や、発汗量の少ない運動では吸収スピードの早い真水を。発汗量の多い運動をする時は、放出される塩分やミネラルも一緒に補給出来るようにしましょう。下記に商品についての成分・特性等を表示しますが、商品によって原材料・栄養成分が異なります。ラベルを見て最適な飲み物を選びましょう。

栄養成分表示を見る時のポイント









①栄養成分表示が「100ml当り」なのか「1本当り」かを確認。 ※「1本当り」の場合は100mlに換算。

②ナトリウムと記してある場合は

$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$ で計算する。

運動中に適した吸収のよい濃度

糖質(炭水化物)	食塩相当量
4～8%	0.1～0.2%
4～8g/100ml	0.1～0.2g/100ml (ナトリウム) 40～80mg/100ml

種類 (例)	エネルギー (100ml当り)	炭水化物 (糖質) (100ml当り)	ナトリウム (100ml当り)	特性	気をつける点
硬水 	0 kcal	0 g	0.94mg カルシウム 46.8mg マグネシウム 7.45mg	カルシウム、マグネシウムが120mg以上含まれている水を硬水という。ミネラルの補給で血液をサラサラにし、筋肉の痙攣を防ぐことができる。	胃腸が弱い人はお腹が緩くなったり、独特の苦みと香りがあるため、飲むのをためらうと十分な水分補給ができない可能性がある。
炭酸水 	0 kcal	0 g	20mg	炭酸水に含まれている二酸化炭素が体内に入ると、酸素を取り入れようと血管を拡げて血流の流れを促進する。血流がよくなる事で疲労物質を流してくれる。	お腹に溜まりやすく、水分全体の補給量が減る可能性がある。
スポーツ ドリンク 	25 kcal	4.7 g	40mg	運動中に適した炭水化物と塩分量が計算されて作られているため、薄めたりせず、そのまま飲むことがおすすめ。特に粉から作る場合は水量を正確に。	特に運動が1時間以上に及ぶ、発汗量が多い時。 ※糖分と塩分の過剰摂取にならないよう飲み過ぎには注意。
お茶 ・ コーヒー 	0 kcal	0 g	0.07mg カフェイン 13mg	カフェインが入っていると利尿作用があり、脱水の原因になる。	カフェインの入っていない麦茶などは真水と同じように飲める。
炭酸飲料 	47kcal	11.7g	0mg	カフェインが含まれているものもある。炭酸の酸味を消すためにほとんどの商品で多量の糖分が使われていて、過剰な糖分の取りすぎの原因になる。	運動前・中は無味の炭酸水と同様、膨張感が出る。 がぶ飲みし、糖分の過剰摂取になる可能性がある。
エナジー ドリンク 	50kcal	13.0g	78mg カフェイン 40mg	糖質の過剰摂取、カフェインによる利尿作用など、脱水症状を起こすリスクがある。	運動前・中・後は避ける。 飲む場合は、たくさん水と一緒に飲むようにする。
100% フルーツ ジュース 	112kcal	28.0g	11.8mg	運動後の疲労回復のビタミンCや糖質の速やかな補給ができる。 固形の食物に比べ消化しやすい。	運動中に飲むには糖質が多く、塩分が少ない。 糖質の過剰摂取に注意。
経口 補水液 	10 kcal	2.5 g	115mg	電解質、糖質のバランスが体液に近い浸透圧になっている。	軽度から中度の脱水状態の水・電解質を補給するのに適している。

《参考資料提供》 ・TOYAMAアスリートマルチサポート委員会委員 スポーツ栄養士 館川 美貴子
・JISS 国立スポーツ科学センター アスリートの食事ベーシックテキスト
・大塚製薬工場 OS-1 HP <http://www.os-1.jp/>

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

1(日) 富山県少林寺拳法連盟
7(土)/8(日) 北信越ママさんバレーボール大会
15(日) 第8回年齢別トランポリン競技選手権大会
16(月) 富山県中学校総合選手権大会体操競技
22(日) 県体卓球競技(二部・三部)
26(木) 富山県中体連卓球専門部北信越代表強化練習会
28(土)/29(日) 富山県民体育大会2部バスケットボール競技

■ 中アリーナ

1(日) 富山県パワーリフティング協会
第73回福井しあわせ元気国体最終選考会
7(土)/8(日) 北信越ママさんバレーボール大会
15(日) 天皇杯・皇后杯全日本バスケットボール選手権大会
22(日) 天皇杯・皇后杯全日本バスケットボール選手権大会
28(土) 富山県民体育大会2部バスケットボール競技
29(日) ねんりんピック富山実行委員会2018式典練習会

ランニング走路が利用できない日、および時間

1(日)/8(日)/22(日)/26(木)/29(日)の〈8:00~17:00〉

7(土)/28(土)の〈8:00~21:00〉

16(月)の〈8:30~17:00〉

☆☆6月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ ※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

【中アリーナ】 5(木)/12(木)/19(木)/26(木)〈18:00~21:00〉



■ 小アリーナ

1(日) 障がい者スポーツ協会〈10:00~12:00〉
2(月)/23(月) ハラウマウロア〈13:00~15:30〉
4(水)/11(水)/18(水)/25(水) リラックスヨガ〈10:00~11:00〉
5(木)/12(木)/19(木)/26(木) ピラティス〈10:00~11:00〉

■ 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

■ 測定室

2(日) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
15(日) (午後)OHYAMAスポーツクラブ
20(金) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
23(月) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 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

■ 宿泊

14(土)~15(日) 聴覚総合支援学校卓球部
21(土) 全国小学生陸上
23(月)~25(水) 富山県水泳連盟水球
28(土) 富山県サッカー協会
29(日) 南高校バドミントン部

■ 50m温水プール

北陸地区高専大会水泳競技のため

7(土) 一般開放時間は〈18:00~20:00〉となります

富山県体育協会未来のアスリート発掘事業のため

14(土) 一般開放時間は

〈10:00~12:00/18:00~20:00〉となります

富山県水泳連盟水球国体強化合宿のため

23(月)/25(水)/26(木) 一般開放時間は〈11:00~17:00〉となります

15(日)/16(月) 枚方スイミングスクール合宿

19(木)~28(土) イトマンスイミングスクール合宿

22(日) 富山県水泳連盟競泳学童強化練習会

セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 飛込温水プール

7(土)/8(日) 富山県水泳連盟シンクロ国体強化練習会

セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉

セミナーシンクロナイズドスイミング(月)(水)(木)〈17:00~18:30〉

■ 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

【7月の休館日…3(火)、10(火)、17(火)、24(火)、31(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

※ただし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

50m温水プールおよびスポーツサウナ
夏期営業時間のお知らせ

【期間】7月21日(土)~8月31日(金)

【時間】〈平日/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ポッ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7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

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.374 平成30年6月25日 印刷:いおざき印刷(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