

スポーツパレス便り No. 390

富山県総合体育センター

富山県総合体育センター定期券

1カ月券は、11回以上の利用でお得！
3カ月券は、1ヶ月券と比べてよりお得！

プール



区分	有効期限	金額(円)
一般	1 カ月	5,400
児童及び生徒		2,700
一般	3 カ月	15,660
児童及び生徒		7,830

50M泳げる方
※児童及び生徒：高校生以下

トレーニング室



区分	有効期限	金額(円)
一般	1 カ月	4,000
児童及び生徒		2,000
一般	3 カ月	11,600
児童及び生徒		5,800

中学生以上／内履きシューズが必要
※児童及び生徒：高校生以下

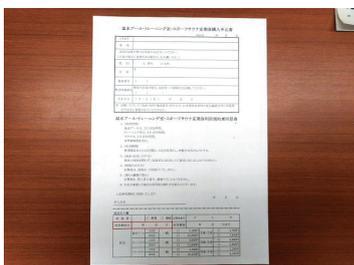
スポーツサウナ



区分	有効期限	金額(円)
一般	1 カ月	4,300
児童及び生徒		2,200
一般	3 カ月	12,470
児童及び生徒		6,380

バスタオルが必要
※児童及び生徒：高校生以下

定期券購入方法



①正面事務所で購入申込書記入



②券売機でチケット購入し事務所に提出



③定期券を作成しお渡しします
※5分から10分程度かかります

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近づいてきました。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、普段目にするのが少ない競技、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つの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7回 フェンシング

フェンシング

発祥：ルーツ：15世紀（1500年）中世ヨーロッパの騎士たちの剣術
 1750年：金網製のマスクが開発され、ヨーロッパで流行し始める
 1914年：国際フェンシング協会（FIE）が競技規則を制定

オリンピック歴：男子 32回目 女子 24回目

会場：幕張メッセ（千葉県）

日程：2020年7月25～8月7日

種目：Ⅰフルーレ：個人（男女）、団体（男女）

Ⅱエペ個人（男女）、団体（男女）

Ⅲサーブル個人（男女）、団体（男女）

合計12種目（3種別 個人・団体 男・女）

1896年第一回アテネ大会で男子フルーレとサーブルの個人競技が採用され、以来毎大会欠かすことなく実施されている伝統ある競技です。女子においては1924年パリ大会から採用されています。

国や地域によって様々なルールがあり、論争やトラブルが絶えることがなかったが、FIEによる競技規則の確立でそれらの論争やトラブルは大幅に減っていき、“競技スポーツ”としての面白さが増えて行った。

競技方法：剣を片手に持ち、1対1で互いに突き合う。時間内で決められたポイントを先取した方が勝ちとなる。

電気審判機：1936年から剣先と防具の間に剣で一定の圧力をかけると「有効」と判定してくれる電気審判機を導入しました。赤・緑のランプは有効、白のランプは無効を意味します。

フェンシング界の公用語はフランス語

試合フロアに入ってから終わるまで、レフェリーはフランス語を使います。試合観戦の前に簡単なフェンシング用語を知ってより楽しく観戦しましょう。

- ①ラッサンブレー・サリュュー：（試合前と後に行う挨拶）気を付け、礼！
- ②アンガルド：構えて！（選手はマスクを着用し、スタートラインにつま先を合わせる）
- ③エト・ヴ・プレ：準備はいいですか？
- ④ウイ：はい ノン：いいえ
- ⑤アレ：始め！ アルト：止め！
- ⑥アタック：攻撃 コントラアタック：相手の攻撃を阻止しながら行う攻撃
- ⑦トウシュ：突く
- ⑧パラード リポスト：防御の後の攻撃

フェンシングの種目：「フルーレ」「エペ」「サーブル」：3種目の違い

個人戦	フルーレ	エペ	サーブル
ピスト(試合フロアー)	幅1.5~2.0m、長さ14m		
試合時間	予選:3分間5本先取した方が勝ち 決勝:3分x3セット (合計15ポイント取った方が勝ち) 延長戦:1分間で1本先取した方が勝ち		予選:5本先取 決勝:8本先取 1分インターバル 15本先取した方が勝つ
ポイント取得	突き		突き、斬る
有効面	両腕と頭部を除いた胴体 	全身 	上半身(腕を含む) 
ポイントに必要な 剣先の圧力	500g以上	750g以上	剣先が当たれば有効
簡易なルール説明	向かい合った両選手のうち、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手に「優先権」が生じます。試合中は目まぐるしく「優先権」が変わります。	「優先権」はなく、先に突いた方にポイントが入り、両者同時に突いた場合は双方のポイントとなります。最もわかりやすい種目と言えます。	フルーレとエペが「突き」だけの競技であるのに対し、サーブルには「斬り(カット)」と「突き」があります。ルールはフルーレと同様「優先権」に基づいています。
特徴	軽量級の剣を使用 華麗な剣技	重量のある剣を使用 駆け引き	スピーディーな試合展開

フェンシング団体戦

1チーム3名で1人が違う3選手と当たる試合を行う。(合計9試合)

試合形式	<p>3分間で5本先取した方が勝ち。合計9試合で45本先取したチームの勝利</p> <p>オリンピックではリレー方式を採用。</p> <p>リレー方式=1試合目がAチーム5点で、Bチーム3点で終わったとします。選手交代後、2試合目はAチーム5点、Bチーム3点から試合開始。3分経つか、決められた点数(1試合目5点、2試合目10点、3試合目15点...)に達すると次の選手と交代。</p>	
------	---	---

《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/column/olympic/history/001.html>
- ・公益財団法人日本フェンシング協会 HP : <http://fencing-jpn.jp/about/history/>

12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。【11/20現在】

■ 大アリーナ

1(日) 第5回北信越卓球選手権大会ホープス・カブ・バンビの部
7(土) 未来のアスリート発掘事業15期生体力測定
8(日) 県卓球協会 富山県選手権大会
14(土) 県高等学校ソフトテニスインドア選手権大会(男子個人)
15(日) 第34回北信越団体卓球選手権大会
21(土) 県高等学校ソフトテニスインドア選手権大会(女子個人)
22(日) 富山県卓球協会 全国ホープス選抜大会県予選
25(水) 県高等学校ソフトテニスインドア選手権大会(女子団体)
26(木) 県高等学校ソフトテニスインドア選手権大会(男子団体)
28(土) 全国中学校選抜卓球大会 富山県予選会
29(日) 富山県バレーボール協会 中学生ビギナー大会

■ 中アリーナ

1(日) 第5回北信越卓球選手権大会ホープス・カブ・バンビの部
8(日) 県卓球協会 新人大会(ホープス)
14(土) 未来のアスリート発掘事業
15(日) 第5回北信越団体卓球選手権大会
21(土) JOC中学バレーボール強化練習会・壮行会
22(日) 富山県卓球協会新人大会(一般)
29(日) 富山県バレーボール協会 中学生ビギナー大会



ランニング走路が利用できない日、および時間

1(日)〈8:00~17:00〉 7(土)〈9:30~17:30〉 8(日)〈8:00~17:00〉 14(土)〈8:00~17:00〉 15(日)〈8:00~19:00〉 21(土)〈8:00~17:00〉
22(日)〈8:00~17:00〉 25(水)〈8:00~17:00〉 26(木)〈8:00~17:00〉 28(土)〈8:00~18:00〉 29(日)〈8:00~18:00〉

☆☆12月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ 今月は利用できる日はありません。*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(月)／16(月) ハラウマウロア 〈13:30~15:30〉
4(水)／11(水)／18(水) リラックスヨガ 〈10:00~11:00〉
4(水)／11(水)／18(水) 民謡体操 〈11:00~12:30〉
5(木)／12(木)／19(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉
5(木)／12(木)／19(木)／26(木) ナーブア・オカハラ〈19:00~21:00〉
6(金)／13(金)／20(金)／27(金) MISA JAPAN 〈19:00~21:00〉

■ 50m温水プール

12(木)~20(金) スウィン大教スイミングスクール合宿
富山県水泳連盟競泳合宿のため
25(水)~27(金) 一般開放時間は〈11:30~15:30/18:00~20:00〉に
変更になります
28(土) 一般開放時間は〈11:30~20:00〉に変更になります
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 測定室

1(日) (午前)OHYAMAスポーツクラブ
4(水) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
8(日)／14(土)／15(日) プレジャーオブスポーツ
14(土) (午後)個人
15(日) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
25(水) (午前/午後)富山工業陸上部

■ 飛込温水プール

21(土)~23(月)／25(水)~27(金)
富山県水泳連盟アーティスティックスイミング合宿
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〉

■ 宿泊

12(木)~20(金) スウィン大教
21(土)~22(日) 県水連AS
25(水)~26(木) 県水連AS
25(水)~27(金) 県水連競泳
28(土) パレツ



■ 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

■ 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

■ 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

【12月の休館日…3(火)、10(火)、17(火)、24(火)、30(月)、31(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇ ※温水プール及びスポーツサウナは

平日／土曜 9:00~21:00
日曜／祝日 9:00~19:00

平日 14:00~20:00
土曜 10:00~20:00
日曜／祝日 10:00~18:30

12月30日(月)~1月2日(木)
まで年末年始の休館日です。

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
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。

● 内科系スポーツ障害相談日(無料) 12月14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14日(土)14:00~17:00 (一般1,070円/児童生徒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)

スポーツパレス便り No.390 令和元年11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