



スポーツパレス便り

No.
392

富山県総合体育センター

応援しよう
盛り上げよう



第75回 国民体育大会 冬季大会スキー競技会



とやま*なんと国体2020

白銀の世界をかける 風になれ

会期 2020年2月16日(日) ~ 19日(水)

山の斜面に旗を立て、その間を滑りぬけながら速さを競う競技で、主にヨーロッパアルプス山岳地方で発達してきたことからアルペン (Alpine、アルプスの) 種目と呼ばれます。

この種目には、ジャイアントスラロームの他、スラローム (回転)、ダウンヒル (滑走)、スーパー-G (スーパー大回転) 等があります。国体ではジャイアントスラロームが正式種目として採用されています。

通常の競技会では2回の滑走の合計タイムで順位を決定しますが、国体では1回のレースで順位を競います。

選手はビブナンバー順にスタートし、コース内にセットされたゲート (赤と青の旗門) を順番どおりに通過してゴール (フィニッシュ) した所要タイムを競いますが、途中ゲートを完全に通過しなければ、その選手は失格となります。

平均スピードは時速 50 ~ 70kmにもなり、強靱な体力とスピード感覚、平衡感覚、瞬時の判断力が要求されます。

ジャイアントスラローム



スペシャルジャンプ



クロスカントリー競技とともにノルディック (Nordic) 種目と呼ばれ、スウェーデン・ノルウェー・フィンランドの北欧3カ国を中心に発達した競技です。

ジャンプ競技は、空中を勇壮・豪快・華麗に滑空するため、スキー競技の華ともいわれています。ジャンプ台にはその規模 (ヒルサイズ=HS) によりフライングヒル、ラージヒル、ノーマルヒル、ミディアムヒル、スモールヒルがあります。競技は、飛んだ距離とフォーム等をそれぞれ得点 (飛距離点・飛型点) に換算し、2回の飛躍の合計得点によって順位を決定します。

2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。

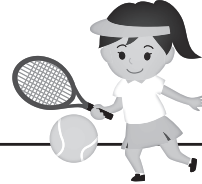
【1/20現在】

■ 大アリーナ

- 1(土)/2(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
 9(日) 富山県ビーチボール協会富山県シニア大会
 11(火) 富山市卓球選手権大会(中学の部)
 15(土) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
 16(日) 富山県ダブルス団体OP卓球大会
 23(日) 富山県ソフトテニス連盟富山県インドア選手権(一般)
 24(月) 富山県障害者スポーツ協会障害者卓球競技会
 29(土) 未来のアスリート発掘事業15期生育成プログラム
 富山県体操協会JGAトランポリンバジテスト

■ 中アリーナ

- 1(土)/2(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
 9(日) 富山県バスケットボール協会一般男女県リーグ戦
 15(土) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
 16(日) 富山県ラージボール団体卓球大会
 23(日) 富山県ソフトテニス連盟富山県インドア選手権(一般)



※ランニング走路が利用できない日、および時間

- 9(日)〈8:00~17:00〉 11(火)〈8:00~17:00〉 15(土)〈8:30~21:00〉 ※1月24(金)~2月7(金)【暗幕の修繕工事のため】
 16(日)〈8:00~17:00〉 23(日)〈9:00~18:00〉 24(月)〈8:00~17:00〉 29(土)〈15:30~18:00〉

☆☆2月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

【大アリーナ】6(木)/13(木)/20(木)/27(木)〈18:00~21:00〉
 ※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〉
 6(木)/13(木)/20(木)/27(木) ナーブア・オカハラ 〈19:00~21:00〉
 16(日) 富山県少林寺拳法連盟 〈12:00~14:00〉
 16(日) 西中野町1丁目児童クラブ〈14:00~16:00〉
 23(日) ビームライフフル体験教室 〈13:00~16:00〉
 24(月) 障害者卓球協会 〈8:00~17:00〉

■ 50m温水プール

- 17(月)29(土) 日本大学水泳部合宿
 19(水)~29(土) セントラルスポーツ合宿
 上記の期間は一般開放時間が変更になります
 セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 飛込温水プール

- 15(土)/16(日) 富山県飛込オープン
 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

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 測定室

- 1(土) (AM・PM)未来のアスリート事業
 2(日) (AM)北斗キッカーズ
 8(土) (AM)城山中野球(PM)新体操
 9(日) (AM)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
 15(土) (PM)個人
 22(土) (PM)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 宿泊

- 1(土)~2(日) 高岡RC
 15(土)~17(月) 富山オープン(飛込)
 17(月)~29(土) 日大水泳部
 19(水)~29(水) セントラル



■ スポーツサウナ

営業時間内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

【2月の休館日・・・4(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 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) 2月8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) 2月15日(土)/22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) 2月15日(土)/22日(土)14:00~17:00 (一般1,070円/児童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)

3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。

【1/20現在】

■ 大アリーナ

- 1(日) 富山県ビーチボール協会富山県レディース大会
7(土) 北信越小学生バドミントン大会
8(日) 北信越小学生バドミントン大会
14(土) 未来のアスリート発掘事業14期生
15(日) 富山県障害者スポーツ協会みんなでフライングディスク
20(金) Bリーグ(準備)
21(土) Bリーグ
22(日) Bリーグ
24(火) 富山地区実践倫理講習会設営・リハーサル
25(水) 富山地区実践倫理講習会
県高体連女子バスケットボール春季交歓会2020
26(木) 県高体連女子バスケットボール春季交歓会2020
27(金) 県高体連女子バスケットボール春季交歓会2020
28(土) 富山県バスケットボール協会富山マスターズ大会
29(日) 富山県バスケットボール協会富山マスターズ大会

■ 中アリーナ

- 1(日) 富山県バスケットボール協会一般男女県リーグ戦
7(土) 北信越小学生バドミントン大会
8(日) 北信越小学生バドミントン大会
14(土) 富山県体操協会パレスRG発表会
15(日) 富山県体操協会パレスRG発表会
20(金) Bリーグ(準備)
21(土) Bリーグ
22(日) Bリーグ
25(水) 県高体連女子バスケットボール春季交歓会2020
26(木) 県高体連女子バスケットボール春季交歓会2020
27(金) 県高体連女子バスケットボール春季交歓会2020
28(土) 富山県バスケットボール協会富山マスターズ大会
29(日) 富山県バスケットボール協会富山マスターズ大会

※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)〈8:00~21:00〉8(日)〈8:00~19:00〉14(土)〈15:30~18:00〉15(日)〈8:00~17:00〉20(金)〈17:00~21:00〉21(土)〈8:30~21:00〉
22(日)〈8:30~19:00〉24(火)〈7:00~21:00〉25(水)〈6:00~21:00〉26(木)〈8:00~21:00〉27(金)〈8:00~17:00〉28(土)〈8:00~21:00〉29(日)〈8:00~17:00〉

★★3月の《ファミリースポーツタイム》★

【大アリーナ】5(木)／12(木)／19(木)〈18:00~21:00〉

※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

- 4(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〉
7(土) 元気TOYAMA親子チャレンジ 〈19:00~21:00〉
15(日) パレスRG発表会 〈10:00~15:00〉
20(金) チームライフ体験教室 〈13:00~16:00〉
29(日) 県水連日本選手権予選 〈9:00~17:00〉

■ 50m温水プール

- 1(日)~4(水)／14(土)~29(日) セントラルスポーツ合宿
2(月)~9(月)／18(水)~25(水) 山梨学院大学水泳部合宿
4(水)~8(日)／15(日)~23(月) 枚方スイミングスクール合宿
8(日)~24(火) 東京ドームスポーツ合宿
13(金)~15(日) 富山県水泳連盟水球合宿
18(水)~25(水) スウィン大教スイミングスクール合宿
20(金)~28(土) 日本体育大学水泳部合宿
22(日)~25(水) 日本大学水泳部合宿
28(土)~31(火) トライアックス合宿
30(月)／31(火) メガロス葛飾合宿

上記の期間は一般開放時間が変更になります

セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 飛込温水プール

- 29(日)アーティスティックスイミング日本選手権予選
セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉
セミナーア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〉

■ 測定室

- 5(木) (AM・PM)富山商業高校バドミントン
7(土) (PM)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
12(日) (AM)未来のアスリート事業

■ スポーツサウナ

営業時間内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

■ 宿泊

- 1(日)~4(水) セントラル
2(月)~6(金) } 山梨学院大水泳部
8(日)~10(火)
18(水)~25(水)
4(水)~8(日) } 枚方SS
15(日)~22(日)
7(土)~8(日) 松任ジュニアバドクラブ
7(土)~8(日) 南森様
8(日)~9(月)
12(木)~13(金) } 東京ドーム
15(日)~24(火)
13(金)~15(日) 県水連水球
15(日)~20(金) 拓殖大ボクシング
18(水)~21(土) } スウィン大教
22(日)~25(水)
20(金)~22(日) 富山市AS
20(金)~28(土) 日体大水泳部
24(火)~25(水) 実践倫理
25(水)~27(金) 高体連女子バス
28(土)~29(日) 富山県陸協
28(土)~31(火) トライアックス



■ 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

【3月の休館日・・・3(火)、10(火)、11(水)電気工事の為、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

※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

注意 3/11(水)は
全館電気工事のため
休館日になります。

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) 3月14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) 3月7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) 3月7日(土)14:00~17:00 (一般1,070円/児童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)



ジャンプ競技とともにノルディック（Nordic）種目と呼ばれ、北欧を中心に発達した競技です。陸上競技の長距離種目と同様に持久性が要求される種目ですが、スキーとストックを使い滑走することから、スキーテクニックや雪質に合わせたワックスの選択などの技術も大変重要となります。

走法はクラシカル走法（片足踏み付け交互に繰り返し滑走する方法）とフリー走法（スケートイングを含めたあらゆるものの混合走法）がありますが、国体の個人種目（成年男子A・成年男子B・少年男子は10km、成年男子C・女子は5km）はクラシカル走法で、リレー種目（成年男子・少年男子は10km×4名、女子は5km×4名）はフリー走法で行われます。

ノルディック種目のジャンプ競技とクロスカントリー競技の2種目をあわせて勝敗を争うため、ノルディックコンバインド（ノルディック複合）と呼ばれ、その勝者は「KING of SKI」（スキーの王様）として称えられます。

最初にコンバインドジャンプが行われ、飛距離点、飛型点をタイム差に換算します。次に行われるコンバインドクロスカントリーでは各種別ともコンバインドジャンプの成績トップの選手が最初にスタートし、以下は換算されたタイム差によりスタートします。そのため先頭の選手がその時点のトップとなり、ゴールした順位がそのまま個人の総合成績となります。このような競技方式をグンダーセン方式といいます。



会場地	式典・競技	2/16(日)	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	会場
南砺市	開始式	◎				南砺市福野体育館
	表彰式				◎	南砺市城端伝統芸能会館「じょうはな座」
	ジャイアントスラローム		○	○	○	たいらスキー場
	クロスカントリー		○	○	○	たいら クロスカントリーコース
富山市	スペシャルジャンプ	◇	○			富山県スキージャンプ場 立山シャンツェ
	コンバインド	ジャンプ	◇	◆	○	
		クロスカントリー			○	

<◎: 開始式、表彰式 ○: 競技日 ◇: 公式練習日 ◆: 予備ラウンド>

積雪の状況によっては、一部中止や計画変更等がある可能性があります。【参考資料提供】とやま・なんと国体2020 <https://toyama-nanto2020.jp/>