



スポーツパレス便り

No.
394

富山県総合体育センター

全館閉鎖のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため
4月18日(土)から5月6日(水)の期間
全館閉鎖いたします。

(ただし、今後の情勢により延長等を行う場合があります)
利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、
ご理解とご協力をお願いします。



元気TOYAMA親子チャレンジ の開始を延期いたします。

5月9日(土)からの開催を予定していました「元気TOYAMA親子チャレンジ」は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、開始を延期いたします。なお、開始時期については、あらためてご案内いたします。

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見ましょう。

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9回

- ・水泳（競泳、アーティスティックスイミング、飛込、水球、マラソンスイミング）
- ・トライアスロン

水 泳（5競技、49種目）

①競泳：17種目男女と1種目男女混合

会場：東京アクアティクスセンター（東京都）予定

②アーティスティックスイミング：デュエット、チーム

会場：東京アクアティクスセンター（東京都）予定

③飛込：3m板飛込、10m高飛込、シンクロダイビング3m飛板飛込、シンクロダイビング10m高飛込

会場：東京アクアティクスセンター（東京都） 予定 （男／女）

④水球：男女

会場：東京辰巳国際水泳場予定

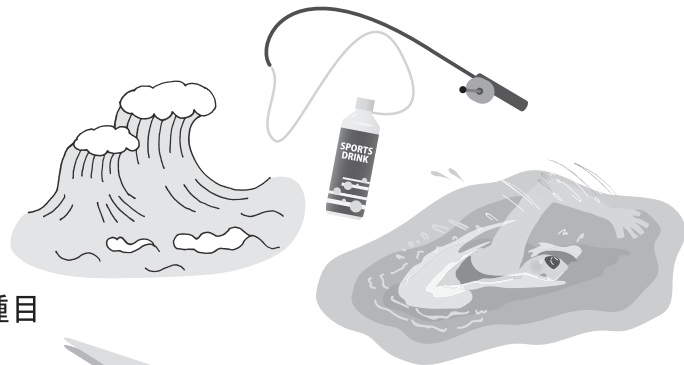
⑤10kmマラソンスイミング：男女

発祥：オーストラリア（1980年代）

オリンピック歴：3回目

種目：10kmマラソンスイミング男女 2種目

会場：お台場海浜公園（東京都）予定



マラソンスイミングって？

2008年北京オリンピックから正式競技となった比較的新しい競技です。海、川、湖など、自然の水域で行われる長距離の水泳競技の事をオープンウォータースイミング（OWS）としており、10km以下を「ロングディスタンススイミング」、10km以上を「マラソンスイミング」と呼んでいます。

自然の海を10kmにわたって泳ぐ競技で、泳ぎ方は自由です。波の影響を受けながら泳ぐ技術が求められ、水温によるパフォーマンスの変化や天候、潮流を考慮しながらレース戦略を練る必要があります。リオデジャネイロオリンピックでは1位から11位までのタイム差がわずか5秒で、2時間の間、選手達が密集し、接触や駆け引きをしながら泳ぎ続ける様もこの競技の見どころです。約2時間と長い時間泳ぎ続けるため、給水が必要になりますが、桟橋や給水艇から5mほどある竿の先に給水ボトルをくくりつけて渡していくのもマラソンスイミングならではの光景です。

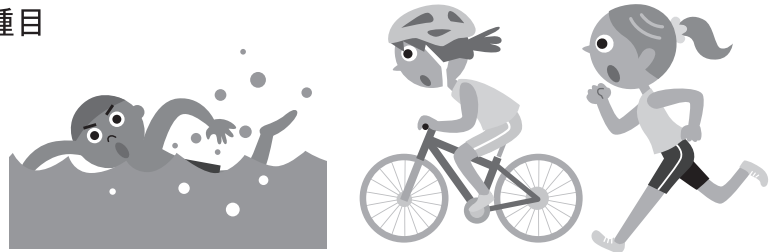
トライアスロン

発祥: アメリカ(1978年ハワイ発祥)
 オリンピック歴: 6回目
 (シドニー2000年オリンピックから正式種目)

Tri=ギリシャ語で「3」
 Athlon=ギリシャ語で「競技」
 スイム+バイク+ランを行い、着順で競います

種目: 男女個人、男女混合リレー 3種目

会場: お台場海浜公園(東京都)



① オリンピック トライアスロン 個人(男子/女子)

距離: トータル51.5km

- ① 水泳(スイム) 1.5km (1km+0.5km)
- ② 自転車(バイク) 40km (5km × 8周回)
- ③ ランニング(ラン) 10km (2.5km × 4周回)

距離はオリンピックディスタンス(スイム1.5km、バイク40km、ラン10km)として国際トライアスロン連合で定められています。着順で競う為、世界記録などタイムの記録はありません。おおよそ、男子で1時間45分、女子で2時間ほどでゴールします。

② オリンピック トライアスロン 混合リレー

スタート・フィニッシュ: お台場海浜公園

順序: 女子 → 男子 → 女子 → 男子

距離(1人当たり):

- ① 水泳(スイム) 300m
- ② 自転車(バイク) 7.4km (3.7km × 2周回)
- ③ ランニング(ラン) 2km (1km × 2周回)

1人当たりトータル9.7km チームトータル38.8km

東京2020オリンピック競技大会が初採用となる種目。男女各2名が、それぞれスイム300m、バイク7.4km、ラン2kmを行い競います。トライアスロンと比べてそれぞれの種目の距離が短い事からスピードが格段に上がり、展開が早いのが見どころです。

* トライアスロン 第4の種目 = トランジション

トランジションとはスイムからバイク、バイクからランへの移行部分で、この時間も競技時間に含まれます。いかに時間のロスを防ぎながら、次の種目の準備をするというのも選手にとって大変重要です。速い選手はトランジションを**8~10秒**ほどで済ませる事が出来るそうです。

トランジション① スイム⇒バイク

スイムでは低温や波のある時、ウェットスーツの着用が義務となり、着用の有無は大会運営側からスタート1時間前に発表されます。選手はウェットスーツの下にランとバイク両用のウェアを着ているので、着替えると言うよりは脱ぐ時間を速くしたいです。

ちなみにP.2のマラソンスイミングは水温に関係なく、ウェットスーツの着用は認められておらず、水着で自然と戦います。

トランジション② バイク⇒ラン

バイクの乗・降車は決められたラインからしか乗降車出来ないため、それ以外の場所は自転車を押して走るテクニックも練習をし、なるべく速く移動するようにしています。バイク用のシューズからラン用のシューズに履き替えますが、自転車に乗っている間に紐を緩めたりと、工夫しています。

《参考資料提供》

公益社団法人日本トライアスロン連合 HP : <http://www.jtu.or.jp/triathlon/>

5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。

【4/20現在】

■ 大アリーナ

- 9(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業15期生
- 10(日) 富山県民スポレク祭カローリング競技大会
- 30(土) 富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技会
- 31(日) 富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技1日目

■ 中アリーナ

- 10(日)/24(日) 天皇杯・皇后杯全日本バスケットボール選手権大会県予選
- 31(日) 富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技1日目

※ランニング走路が利用できない日、および時間

9(土)〈15:30~18:00〉 10(日)〈8:00~17:00〉 30(水)〈8:00~18:00〉 31(木)〈9:00~17:00〉

☆☆5月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

7(木)/14(木)/21(木)/28(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

- 7(木)/14(木)/21(木)/28(木) ピラティス(10:00~11:00)
- 13(水)/20(水)/27(水) リラックスヨガ(10:00~11:00)

■ 50m温水プール

セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ トレーニング室/会議室/大研修室/中研修室/小研修室/宿泊

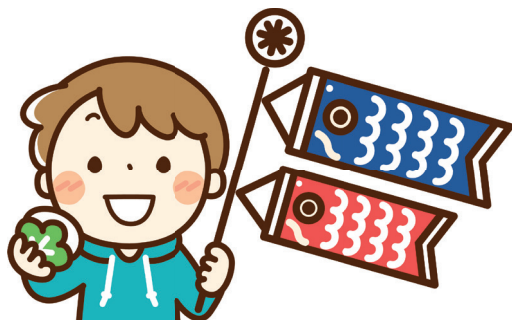
利用については、お問い合わせください

■ 飛込温水プール

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〉

■ 測定室

- 9(土)(夜) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
- 16(土)(AM・PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
- 24(日)(PM) ギストカレッジ
- 30(土)(AM・PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業



【臨時閉館：1日(金)~6(水)】 【5月の休館日…12(火)、19(火)、26(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) 5月9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) 5月16日(土)/30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) 5月16日(土)/30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)

スポーツパレス便り No.394 令和2年4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