



スポーツパレス便り

No.
395

富山県総合体育センター

当センターの 利用についてのお知らせ

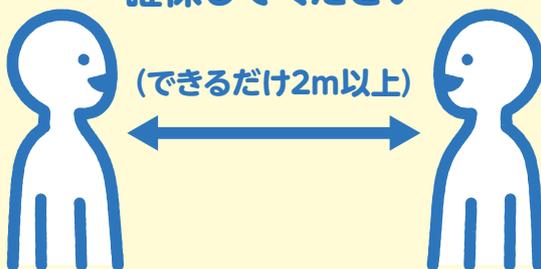
マスクを持参してください



こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください



他の利用者との距離を
確保してください



大きな声での会話や、応援を
しないでください



感染防止のために決めた
当センターのルールを守り、
当センターの指示に従ってください

利用終了後2週間以内に新型コロナ
ウイルス感染を発症した場合は、
当センターに対して速やかに濃厚
接触者の有無等について報告してください

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行います。
詳しくはHPをご覧ください。

.....
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。

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、普段目にすることが少ない競技、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つを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10回 陸上競技（混成種目）とキングオブスポーツ（近代五種）

陸上競技 Athletics＝陸上競技全般 Track and Field＝トラック種目とフィールド種目

○会場：オリンピックスタジアム（新国立競技場） 東京都

○種目：①トラック25種目＋②フィールド16種目＋③ロード5種目＋④混成2種目＝合計48種目

| ①トラック | ②フィールド | ③ロード | ④混成 |
|----------------------------|------------|-------------|----------|
| 100m(男/女) 200m(男/女) | 走高跳(男/女) | 20km競歩(男/女) | 10種競技(男) |
| 400m(男/女) 800m(男/女) | 棒高跳(男/女) | マラソン(男/女) | 7種競技(女) |
| 1,500m(男/女) 5,000m(男/女) | 走幅跳(男/女) | 50km競歩(男) | |
| 10,000m(男/女) | 三段跳(男/女) | | |
| 110mハードル(男)、100mハードル(女) | 砲丸投(男/女) | | |
| 400mハードル(男/女)3,000m障害(男/女) | 円盤投(男/女) | | |
| 4X100mリレー(男/女) | ハンマー投(男/女) | | |
| 4X400mリレー(男/女/混合) | やり投(男/女) | | |

○オリンピック歴：32回目

（男子は1896年の第1回アテネオリンピックから実施され、女子は1928年の第9回アムステルダムオリンピックから実施されました。）

○発祥「走」の歴史「リレー」：起源は、神聖な火を儀礼や祭礼に運ぶための方法として行われたものと、政府が情報を早く伝えるために行ったものという2つがあった。現在の形のリレーは1893年にアメリカで誕生しました。

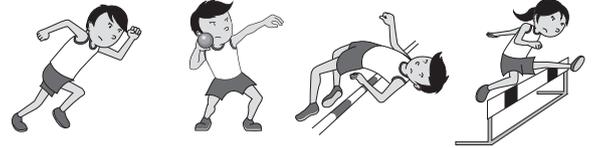
「跳」の歴史「棒高跳び」：かつて狩猟によって生活していた時代に棒を使って跳ぶという行為は古くから行われていました。1866年にイギリスでの競技会で棒高跳びが採用されたことで始まったとされています。

「投」の歴史「砲丸投げ」：かつて狩猟という大きな目的のためにも投げるといふ行為は古くから行われていました。発祥の地であるスコットランドで重い石を投げる「カ比ベ」から始まり、1867年にアメリカで行われた大会をもとに現在の形ができました。



キング・クイーン オブ アスリートを決める混成種目 10種(男子)・7種(女子)競技

- 紀元前の古代オリンピックでは、あらゆる競技能力に秀でた競技者を決めるため、陸上4種目(円盤投・やり投・走幅跳・短距離走)とレスリングの合計5種目の「古代五種競技」が行われていました。
- 近代オリンピックでは、男子の10種競技と女子の7種競技を実施しています。どちらも陸上競技の全ての要素においてトップクラスの実力を持った選手同士が戦い、究極のオールラウンダーを決めます。そのため、10種競技の勝者は「キング・オブ・アスリート」、7種競技の勝者は「クイーン・オブ・アスリート」と呼ばれます。



混成種目は男女ともに2日間かけて行われます。

| | 10種・7種 共通 | 10種競技(男子) | 7種競技(女子) |
|-----|-----------|-------------------------|---------------|
| 1日目 | 砲丸投、走高跳 | 100m、走幅跳、400m | 100mハードル、200m |
| 2日目 | やり投 | 110mハードル、円盤投、棒高跳、1,500m | 走幅跳、800m |

近代五種 (Modern Pentathlon)

=フェンシング、水泳、馬術、レーザーラン(射撃+ラン)の5種目で競う競技

- 会場:「水泳・馬術・レーザーラン」は「オリンピックスタジアム(東京都)」
「フェンシング」は「武蔵野の森総合スポーツ施設(東京都)」

- 種目:男女2種目

- オリンピック歴:28回目

(男子は1912年の第5回ストックホルムオリンピック、女子は2000年の第7回シドニーオリンピックから正式種目として実施されています。)

- 発祥:古代ギリシャでは、陸上4種目とレスリングが五種競技(古代五種競技)としてありました。近代五輪の生みの親、クーベルタン男爵(パレス便りNo.383P.3参照)が近代ならではの競技として考案したオリンピック競技です。

- 「キング・オブ・スポーツ」

1996年の第26回アトランタオリンピックから5種目を1日で行うことになり、肉体的にも精神的にも高いレベルが要求され過酷さが増しています(それまでは1日1種目、計5日間)。

近代オリンピックの“スポーツの中に哲学を見出す精神と姿勢”を体現する競技の象徴として「キング・オブ・スポーツ」と呼ばれています。

- ルール:

- ・フェンシング(エペ):「①1分間1本勝負の総当たり戦」を行い、その勝率が得点になる。その後、①の下位選手から順に「②30秒1本勝負で試合」を行う。①+②の合計点がフェンシングの得点になります。
- ・水泳(200m自由形):泳ぐのに要したタイムが得点になります。
- ・馬術(障害飛越え):12障害15飛越えを300点満点から減点方式で得点を出します。
- ・レーザーラン(射撃5的+800m4回):これまでの3種目の得点を1点=1秒にタイム換算し、時間差を設けて上位の選手からスタート。射撃とランニングを交互に4回行い、フィニッシュした着順が、競技全体の最終順位となります。



《参考資料提供》

- ・公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 HP:<https://tokyo2020.org/ja/sports/athletics/>
- ・日本陸上競技連盟 HP:<https://www.jaaf.or.jp/>

6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。

【5/20現在】

■ 大アリーナ

18(木)/25(木) 富山県卓球協会強化練習会
13(土)/27(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業15期生
21(日) 富山県体協協会トランポリン委員会JGAトランポリンバジテスト

■ 中アリーナ

4(木)/11(木) 富山県卓球協会強化練習会
12(金) 富山市中学校総合選手権大会 新体操競技
18(木)/25(木) 富山県バスケットボール協会強化練習会
20(土)/21(日) 富山県フェンシング協会スポーツ道場

※ランニング走路が利用できない日、および時間

13(土)/27(土)〈15:00~18:00〉



☆☆6月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

4(木)/11(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(水)/10(水)/17(水)/24(水) リラックスヨガ(10:00~11:00)
4(木)/11(木)/18(木)/25(木) ピラティス(10:00~11:00)

■ 50m温水プール

10(水)~14(日) ブルーワールドシステム合宿
22(月) 富山県消防学校
セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 宿泊

10(水)~14(日) ブルーワールドシステム



■ 飛込温水プール

22(土) 富山県消防学校
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

13(土)/14(日)/20(土)/27(土) (AM・PM)
TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ トレーニング室/会議室/大研修室/中研修室/小研修室

利用については、お問い合わせください

【休館日…2(火)、9(火)、16(火)、23(火)、30(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) 6月6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) 6月20日(土)/27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) 6月20日(土)/27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.395 令和2年5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