



スポーツプラス便り

No. 398

富山県総合体育センター

親子
体験型
セミナー

元気TOYAMA

随時
受講者
募集

親子チャレンジ



毎週土曜日午後7時10分～8時50分
スポーツ系活動、文化系活動などを行います。



内容 ユニホック キンボール 水球
スポーツチャンバラ サッカー バスケットボール ビーチボール など

募集対象 小学4年生とその保護者 (小学5・6年生の参加についてはお問い合わせください)
受講料 親子1組1ヶ月4,300円 + 年間保険料 (子ども 800円、大人1,850円)

お申し込み / お問い合わせ：富山県総合体育センター事務所 富山市秋ヶ島183番地
TEL 076-429-5455 ※当センター受付に置いてある申込書に保険料を添えてお申込みください。

富山県では、これまで、新型コロナ問題を県民一丸となって乗り越えるため、『富山県民こころをひとつに。』をスローガンに、感染拡大防止をはじめとした様々な取り組みを進めてまいりました。先般、緊急事態宣言が解除され、全国的に各種の制約が緩和されつつある中、富山県では、今後、感染拡大防止と社会経済活動の両立を図り、県民一丸となって新たな日常を創っていくステージにおける取り組みのシンボルとして、新たなスローガンとロゴマークを制作しました。

**MAKE
TOYAMA
STYLE**
BEYOND CORONA, WITH US



10/11日 時間 9時～16時
富山県総合体育センターで
開催予定 ※次号に詳しい内容を掲載します。

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13回 海の戦い セーリング

セーリング

会場：江の島ヨットハーバー（神奈川県予定）

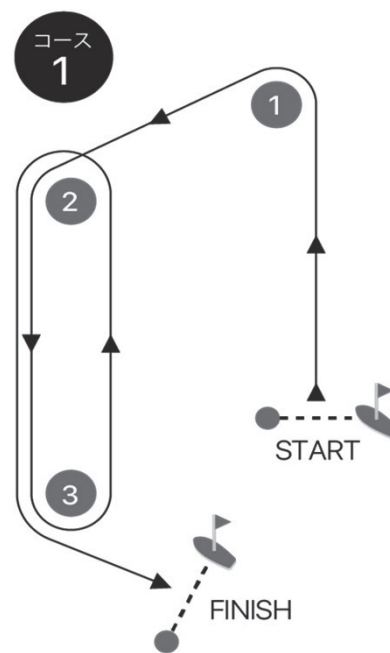
オリンピック歴：31回目（1900年第2パリ大会～）

アトランタ1996大会までは「ヨット」の呼称、シドニー2000大会から「セーリング」が競技名となっている。

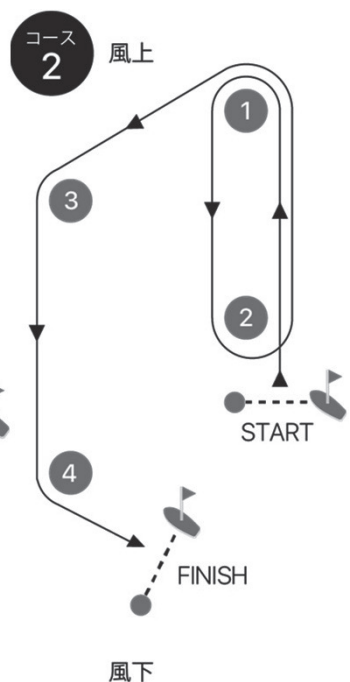
発祥：オランダで輸送や連絡などの実用目的でヨットを活用していました。1660年にイギリス国王が初めてヨットレースを行ったのがスポーツとしてのヨットの起源といわれています。



ルール：海面に設置されたマーク（ブイ）を決められた回数、決められた順序で回りながら、フィニッシュラインまでの着順を競います。複数艇が一斉にスタートし、セール（帆）の表面を流れる風によって生まれる揚力を推進力に変え、変化する風や波の状況をとらえながら、水上を滑走するスピードやテクニックを要する競技です。レースコースはオープニングシリーズが1レース約40～50分、メダルレースが1レース約20分で終了するようにセッティングされており、忍耐力、判断力など様々な要素が勝敗を分けます。種目は使用する艇（ヨット）の種類によって分けられ、どの種目もフィニッシュの順位の高いチームほど低い点数がつきます。このレースを10～12回行い、その合計点数の低い10艇が「メダルレース」と呼ばれる最終レースを戦うことができます。



トラベゾイドアウターコース
S ①・②・③・②・③ F



トラペゾイドインナーコース
S ①・②・①・③・④ F

種目：①RS:X級(1人乗り)(男子/女子)「アール・エス・エックス級」



全長2.86m、全幅0.93m、重量15.5kgのボードを用いたいわゆるウィンドサーフィンです。ウィンドサーフィンのショートボードとロングボードの性能を合わせたハイブリッドと呼ばれる形状で、微風からスピードが出ることが特徴です。微風時にはセイルをパンピング(セイルの横棒を持って腕力で前方向にはたく。“漕ぐ”とも言われている)して進ませるため、体力とそれにもなう持久力が必要とされます。さらに強風時には最高時速が50kmになるため、スピードをコントロールするためのテクニックが求められます。

②レーザー級(男子)



Laser Standard
Crew 60 kgs +
SAIL AREA
7.06m²

③レーザーラジアル級(女子)



Laser Radial
Crew 55-70 kgs
SAIL AREA
5.76m²

艇長4m23cmの1枚帆ヨットで一人乗りの競技です。帆の面積がスタンダードより小さくして行われるのがレーザーラジアル級で女子の種目です。五輪種目としては適正体重が68kg前後と女子選手や小柄な男子選手に適した種目です。艇が重たい割にセイルが小さく、失速しやすいため、繊細なハンドリングとバランスが求められます。強風時はレーザー同様に体力と気力の勝負になります。

④フィン級(男子)

セーリング最古の種目で、全長4.51m、幅1.50mのレースヨット種目です。

⑤470級(男子/女子)「ヨннаナマル級」 英語「フォーセブンティー級」

艇の全長が4.7m。舵と主帆(メインセイル)を操るスキッパー(艇長、スキッパー)、前帆(ジブセイル)を操るクルーが乗り込む2人乗り(ダブルハンド)の競技ヨットを使う競技です。

⑥49er級(男子) ⑦49erFX級(女子)「フォーティーナイナー級」

2人乗りでスキッパー、クルーともに極細のワイヤー(トラピーズ)で体を支え、艇外に乗り出してバランスを取りながら操船するハイパフォーマンス競技ヨットを使用します。全長4.90m・全幅2.9m・艇重量125kg。大きなセイルと独特な船型が生み出すスピードは平均時速20km超、五輪種目最速のスピードを誇ります。急加速に即応するテクニックと強風の中でも恐怖心を持たずに接近戦を制する強靱な精神力・体力が求められます。五輪本番では自国の国旗をアレンジしたデザインのビッグなセイル(ジェネカー; 追い風で張る)を上げていて、見ているだけでも面白い競技です。

⑧フォイリングナクラ17級(混合)



カタマラン(双胴艇)を男女混合で操る種目です。

“空飛ぶヨット”を用い、船底にfoilと呼ばれる水中翼があり、走り出すと揚力が発生し、なんとヨットが海面から浮き上がります。男女ペアの混合競技で、2人の呼吸が合えばヨットが常に“飛び”続けます。

合計10種目

《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/sailing/>
- セーリング ワールドカップシリーズ江の島大会 実行委員会事務局 HP : <https://wcs-enoshima.jp/rule/>
- 日本セーリング協会オリンピック特別委員会 HP : <http://jsaf-osc.jp/cn08/pg04-04.html>
- NHKオリンピックガイド HP : <https://sports.nhk.or.jp/olympic/guide/sailing/>

9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。

【8/20現在】

■ 大アリーナ

3(木)/10(木)/17(木)/24(木) 富山卓球協会強化練習会
 5(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業15期生
 5(土)~6(日) 富山県ハンドボール協会日本選手権大会富山県予選会
 12(土) 富山卓球協会全日本県予選(ジュニア)
 13(日) 富山県体操協会トランポリン委員会JGAトランポリンバジテスト
 16(水)~17(木) 実践倫理宏正会富山地区支部設立65周年記念式・講演会
 26(土)~27(日) 富山県高等学校体育連盟/バレーボール専門部
 30(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム

■ 中アリーナ

2(水)/9(水)/16(水)/23(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム
 3(木)/10(木)/17(木)/24(木) (一財)富山県バスケットボール協会強化練習会
 5(土)~6(日) 富山県ハンドボール協会日本選手権大会富山県予選会
 12(土) 富山卓球協会県ラージダブルス団体
 18(金) 富山県中学校体育連盟富山市中学校新人大会新体操競技
 26(土)~27(日) 富山県高等学校体育連盟バレーボール専門部

※ランニング走路が利用できない日、および時間

5(土)〈8:00~18:00〉 6(日)〈8:00~17:00〉 12(土)〈8:00~17:00〉
 16(水)〈7:00~21:00〉 17(木)〈6:00~14:00〉 26(土)〈9:00~17:00〉 27(土)〈9:00~17:00〉



☆☆9月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

今月のファミリースポーツタイムはございません。 ※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

3(木)/10(木)/17(木)/24(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉
 9(水)/23(水)/30(水) ヒロセ様 〈11:00~13:00〉
 13(日) ビームライフ体験教室 〈13:00~16:00〉
 14(月)/28(月) ハラウマウロア 〈13:30~15:30〉

■ 50m温水プール

富山県公認記録会(JOC通信記録会)のため
 12(土)/13(日) 一般開放はありません
 6(日)~11(金) 山梨学院大学水泳部合宿
 16(水)~21(月) 東海大学水泳部合宿
 セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 宿泊

6(日)~10(木) 山梨学院大学水泳部
 16(水)~20(日) 東海大学水泳部

■ 飛込温水プール

5(土)/6(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング練習会
 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/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

■ 測定室

12(土)(PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業

【休館日…1(火)、8(火)、15(火)、29(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) 9月5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) 9月12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) 9月12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.398 令和2年8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