



スポーツパレス便り

No.
400

富山県総合体育センター

スポーツフェスティバル2020開催



アクティブキッズプロジェクト



水泳フリー記録会



バスケットボール体験コーナー



卓球体験コーナー



トランポリン体験コーナー



ビームライフル体験コーナー



ビリヤード体験コーナー



5minフィジカルチェック
～あなたのカラダをリライト!～

10月11日(日)に、富山県総合体育センターと富山県空港スポーツ緑地において「スポーツフェスティバル2020」を開催しました。大アリーナでは午前中に小学生を対象にした「アクティブキッズプロジェクト」を開催し、午後から「トランポリン」「卓球」「バドミントン」の体験会を行いました。特にトランポリン体験コーナーでは、長蛇の列ができ大好評でした。その他、中アリーナでは「バスケットボール」「ビーチボール」の体験コーナー、50m温水プールでは「水泳フリー記録会」を開催しました。感染症防止対策を行いながらの開催でしたが、子どもから大人まで約2500名が、様々なイベントに参加し、さわやかな汗を流していました。

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14回 体操（体操・新体操・トランポリン）

体操（3競技、18種目）（Gymnastics）

「体操」「トランポリン」「新体操」の3競技がオリンピック正式種目となっていますが、それ以外に男子新体操、アクロ体操、エアロビック、パルクール(障害物を突破する技術を競う競技)もあります。

会場：有明体操競技場（東京都）予定

体操（Artistic Gymnastics）

発祥： 1811年ドイツのベルリン郊外で開設された体育館に今の器械体操の原形となる、木馬・水平棒・平行棒があり青少年の身体と精神を鍛錬するものとして始まったといわれています。



オリンピック歴：32回目（男子：1896年第1回アテネ大会～ 女子：1928年アムステルダム大会～）

種目：	男女団体、男女個人総合	4種目	
	男女種目別	男子 ゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒	6種目
		女子 跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか	4種目
			合計14種目

採点方法： 長年にわたって10点満点制が採用されていましたが、選手の得点がわずかな範囲に集まり、明確な差がつけられず、10点満点を廃止し、難しい技を得点化したDスコアと、演技の出来栄えを得点化したEスコアの合計得点を争う上限のない採点方式となりました。

・Dスコアとは？

難度点。難しい技には ※高得点が付きます。技そのものだけでなく、難しい技と技の連携に対して組み合わせ点も加算されることがあります。演じられた全ての技ではなく、男子は10個、女子は8個の技に対して難度点が高い技から順に選ばれます。
※技ごとにA(0.1点)～I(0.9点)の難度が設定されており、価値点がつきます。

・Eスコアとは？

10点満点として演技の出来栄えを評価します。例えば着地で動いたり、器具から落下したり、力任せで技に美しさがなかったりすると減点されていきます。

・ペナルティー

平均台やゆかの種目は制限時間が定められており、それをオーバーしたり、ラインのある種目でラインを越えたりすると減点になります。

トランポリン (Trampoline)

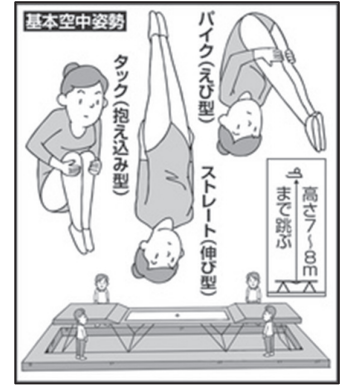
発祥： 中世期(500-1000年頃)、フランスのサーカス芸人「トランポリン」が空中ブランコの下に張る「安全ネット」からヒントを得て考案されたのが、始まりだと伝えられています。

オリンピック歴：6回目(2000年第26回シドニー大会)

種目： 男女個人 2種目

競技方法： 回転や、ひねりなどの技を繰り返しながら10回ジャンプをして、技の難易度、完成度、ジャンプの高さに得点がつけられます。失敗をして途中で技が出来なかったり、転倒や落下するとそこまでの点数での結果となってしまいます。

- ・ 予選： 第1自由演技：ルールで定められた特定の技や演技構成により異なる10種目を演技
第2自由演技：異なる10種目の技を構成し演技
- ・ 決勝： 予選の第1と第2の合計点数の上位8名が決勝に進出。予選の得点は加算されず0点からのスタートになります。決勝は1回10種目の得点のみで順位が決まります。



新体操 (Rhythmic Gymnastics)

発祥： 18世紀末ヨーロッパで親しまれた「体操」と、19世紀初頭誕生した「ドイツ体操」が原点といわれています。18世紀後半になると体操が普及し、現在の新体操に近い「手具体操」が生まれました。リズム体操と表現体操が調和した動きの美しさを追求したものであり、19世紀末から20世紀初めにかけて発展を遂げました。

オリンピック歴： 個人 10回目(1984年ロサンゼルス大会～)
団体 7回目(1996年アトランタ大会～)

種目： 個人総合 団体総合 2種目

競技方法： 手具道具を使い、体の柔軟性を生かしたさまざまな演技で得点を競う競技です。個人はリボン、クラブ、フープ、ボールの4種目、5人で行う団体は、「ボール」と、「フープ・クラブ」の2種目が東京オリンピックで行われます。13メートル四方のマットの上で、個人競技は1種目につき1分15秒～1分30秒、団体競技は2分15秒～2分30秒の演技を行います。各種目の順位は、演技の難度を示すDスコア(上限なし、加点式)と、出来栄を示すEスコア(10点満点、減点式)の合計で決まります。



クラブ
長さ45cm、重さ150gのこん棒
2本を投げたり回したりしながら、常に2つの手具を動かしながら演技をします。

ボール
直径18.5cm、重さ400gの球体で、投げたり、転がしたりします。まるでボールが身体にくっついていような操作が見所です。

フープ
80-90cm、重さ300gのプラスチックの輪を投げたり、くぐったりしながら演技をします。手以外の部位でキャッチする高度な技が見られます。

リボン
6mあるリボンを結び目ができないように、また床に着かない様に常に手首を回して演技をします。

《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/artistic-gymnastics/>
- ・ NHKオリンピックガイド HP:<https://sports.nhk.or.jp/olympic/sports/artistic-gymnastics/>

11月の主な利用予定

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

※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。

【10/20現在】

■ 大アリーナ

1(日) 第68回秋季北信越大学バレーボール選手権大会
3(火) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権県予選会
5(木)/12(木)/14(土)/15(日)/19(木)/26(木) 富山県卓球協会強化練習会
7(土) 第42回富山県中学校選抜大会バスケットボール競技
8(日) 障害者卓球競技会
22(日) 富山市ジュニア新体操競技会
23(月) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権県予選会
25(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム
27(金) 第9回北日本新聞杯カローリング大会
28(土) 富山県学生体操競技大会
第11回シンクロナイズトランポリン競技選手権大会
29(日) 2020ソフトバレーフェスティバルinとやま

■ 中アリーナ

3(火) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権県予選会
4(水)/11(水)/18(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム
5(木)/12(木)/19(木)/26(木) 富山県バスケットボール協会強化練習会
7(土) 第42回富山県中学校選抜大会バスケットボール競技
未来のアスリート発掘事業15期生
8(日) 障害者卓球競技会
14(土) 全日本選手権北信越ブロック予選強化練習会(卓球)
21(土) 富山県新人バスケットボール大会地区シード決定大会
23(月) 県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権県予選会
富山県水泳医科学シンポジウム
28(土) 富山県放デイゆるゆる大運動会
未来のアスリート発掘事業15期生

※ランニング走路が利用できない日、および時間

1(日)〈8:00~19:00〉 3(火)〈9:00~17:00〉 7(土)〈7:00~18:00〉 8(日)〈7:00~14:00〉 14(土)〈8:00~21:00〉 15(日)〈8:00~17:00〉
22(日)〈9:00~17:00〉 23(月)〈7:00~17:00〉 27(金)〈8:00~17:00〉 28(土)〈8:00~17:00〉 29(日)〈8:00~16:00〉

☆☆11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

2(月)/16(月) ハラウマウエア (13:30~15:30)
4(水)/11(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) 第42回県中学校選抜大会競泳 (7:30~15:30)

■ 測定室

1(日) (AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
3(火) (AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
5(木)/ 6(金) (AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
7(土)/ 8(日) (AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
14(土) (PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
15(日) (AM/PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
21(土) (PM) 個人
28(土) (PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 宿泊

1(日)/2(月) YTAST
7(土) 富山県水泳連盟飛込
21(土) ホップ
21(土)/22(日) 富山県水泳連盟競泳
28(土) 富山県体操協会トランポリン委員会



■ 50m温水プール

富山県中学校選抜体育大会水泳競技のため
7(土) 一般開放はありません
富山県水泳連盟競泳合宿のため
21(土) 一般開放は〈11:00~14:30/16:30~20:00〉となります
22(日)/23(月) 一般開放は〈11:00~14:30/16:30~18:30〉となります
セミナー水泳ジュニア (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〉

■ 飛込温水プール

7(土) 富山県中学校選抜体育大会水泳競技
7(土)/ 8(日) 飛込北信越合宿
22(日) ASバジテスト
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/スポーツサウナ

利用については、お問い合わせください

【休館日…10(火)、17(火)、24(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

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) 11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

●内科系スポーツ障害相談日(無料) 11月14日(土)/11月21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) 11月14日(土)/11月21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.400 令和2年10月25日 印刷:いおさぎ印刷(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

