



スポーツパレス便り

No.
402

富山県総合体育センター

令和3年元旦

迎春

今年も運動しやすい環境づくりに一層努めます。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。
本年もどうぞよろしくお願ひ致します

職員一同

TOYAMAアスリートマルチサポート事業

メンタルサポート研修会（指導者）



メンタルトレーニング研修会を令和2年12月6日（日）に行いました。

関西福祉大学の岡澤祥訓教授を講師に招き、指導者を対象に緊張を和らげるための方法や自ら進んでトレーニングする選手の育成方法等、指導現場で実際に活用できる内容を講義していただきました。

スポーツ栄養研修会（レスリング選手）



スポーツ栄養研修会を令和2年12月13日（日）に行いました。

管理栄養士の舘川美貴子先生を講師に招き、レスリング選手を対象にウエイトトレーニング前後の食事の摂り方やプロテインに関する知識について講義していただきました。

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、普段目にするのが少ない競技、見どころなどを紹介していきます。来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）」の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16回 ●バスケットボール 3×3 ●7人制ラグビー セブンズ

3x3バスケットボール（スリー・エックス・スリー）（男女2種目）

発祥：アメリカ

若者の中でストリート・バスケットボールとして行われていた。2007年に国際バスケットボール連盟(FIBA)が世界統一のルールを制定して競技種目化されました。

オリンピック歴：1回目（2020年東京オリンピック新規採用種目）

*5人制のバスケットボールは1936年第11回ベルリン大会から開催され、2020年東京大会で20回目の開催になります。

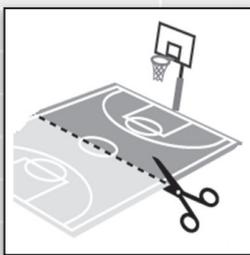
会場：青海アーバンスポーツパーク（東京都）予定

3x3のボールは視認性が高くよく見えるように派手な色使いが採用され、公式球は黄色と青の組み合わせになっています。



3x3バスケットボール vs 5人制バスケットボールの違い

	3x3 バスケットボール	5人制バスケットボール
チームの人数	4名以内	12名以内
コート大きさ	15m x 11m	15m x 28m
ボールの大きさ	6号球	男子7号球、女子6号球
ボールの重さ	580~620g（7号球の重さ）	
得点 3ポイントライン内	1点	2点
3ポイントライン外	2点	3点
フリースロー	1点	
試合時間	10分（21点先取）	10分x4クォーター 合計40分
延長戦	2点先取	5分（勝敗がつくまで5分間を繰り返す）
タイムアウト	30秒1回	前半2回、後半3回
ボール保持からシュートまでの制限時間	12秒	24秒
個人ファウルのペナルティー	なし	累積5回で退場
チームファウルのペナルティー	7~9回目フリースロー2本、10本目以降フリースロー2本+攻撃権	各クォーターで5回目以降はフリースロー2本
得点後の攻守交替	攻撃側となるチームが3ポイントライン外までボールを運んでから攻撃	攻撃側となるチームがゴール下のエンドラインの外からスローインして攻撃
ボールがコート外に出た場合	ディフェンス側がオフェンス側にボールをパスし再開	サイド・エンドラインの外からスローイン
選手交代	ボールが止まった時、選手同士で自由に行う	選手が審判に申告、審判が交代指示を出す



ラグビー Rugby Sevens (ラグビーセブズ) (男女 2種目)

発祥: 1823年にイギリスのラグビー校で開催されていたフットボールの試合中、一人の少年が突然ボールを抱えて相手のゴール目指して走り出したこととされています。その後、ラグビー校ではボールを持って走ることが一般的になり、そこから世界に普及しました。1871年に初の国際試合がイングランドとスコットランドの間で行われました。

7人制ラグビーの発祥はスコットランドで、創立以来ずっと財政難で悩まされていたチームの資金調達のため15人制よりも人数が集まりやすい、7人制で行うラグビーを考案しました。

オリンピック歴(2020年東京大会で6回目)

1900年第2回パリ大会、1908年第4回ロンドン大会、1920年第7回アントワープ大会、1924年第13回パリ大会で15人制ラグビーが実施され、その後ブランクを経て2016年第31回リオデジャネイロ大会より7人制ラグビーとして復活、同時に女子ラグビーも初めての開催となりました。

会場: 東京スタジアム (東京都)

7人制 vs 15人制の違い

	7人制ラグビー(セブズ)	15人制ラグビー
コート大きさ	100m x 70m	
試合時間	前後半7分ずつ	前後半40分ずつ
ハーフタイム	2分	15分
イエローカード(一時的退出時間)	2分	10分
フォワード	3人	8人
バックス	4人	7人
リザーブ(控え選手)	5人	8人
スクラムを組む人数	3人	8人
選手交代	ボールが止まったときに選手同士で自由に行う 選手が審判に申告し、審判が交代指示を出す	

なぜオリンピックは7人制ラグビーなのか？

オリンピックの開催期間は17日間(ラグビーは男子3日、女子3日)しかありません。15人制のラグビーは、試合時間が80分と長く、消耗が激しいため、最低3日～5日程度の試合間隔が必要になります。一方、7人制のラグビーは、試合時間が14分と短く、選手の体への負担が抑えられるので、1日に2～3試合可能になることから、オリンピックでは7人制ラグビーが採用されました。IOCが出しているオリンピック改革案の中で男女平等の推進として、「女性の参加率50%の実現」を掲げており、まだ世界的に競技人口の少ない女子ラグビーも、7人制であれば多くの国が参加可能という面でも7人制ラグビーが採用となったと考えられます。

ラグビー日本代表の愛称 Brave Blossoms=勇敢な桜戦士

日本代表のユニフォームの左胸に桜のエンブレムがついています。桜は日本の代表する花であり、桜の刹那的な美しさと凛々しさから「正々堂々と戦い、破れるときには美しく散れ」という意味を込めてつけられています。エンブレムにちなんで「Cherry Blossoms=咲いた桜」が日本チームの愛称でしたが、2003年に開催されたワールドカップのスコットランド戦で、日本チームが前評判を覆す大健闘でスコットランドに食い下がり、この試合での日本の勇敢な戦いぶりを見て、翌日のオーストラリア記者が「Brave Blossoms」と賞賛してから、日本チームの愛称は「ブレイブブロッサムズ」になりました。



《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/3x3-basketball/>、<https://tokyo2020.org/ja/sports/rugby/>
- ・NHKオリンピックガイド HP : <https://sports.nhk.or.jp/olympic/sports/3x3-basketball>
- ・公益財団法人日本ラグビーフットボール協会 HP : <https://www.rugby-japan.jp/guide/sevens/history/>
- ・ラグビーナビ HP : <https://rugbynavi-worldcup.com/>

1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。

【12/20現在】

■ 大アリーナ

4(月) 立山杯中学男子バレーボール大会
6(水)/13(水)/20(水)/27(水) 富山県シニアテニス連盟冬季強化練習会
7(木)/14(木)/21(木)/28(木) 富山県卓球協会強化練習会
9(土) 未来のアスリート発掘事業16期生指定証交付式
10(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦
16(土) 富山県高等学校新人大会バレーボール競技1日目
17(日) 富山県高等学校新人大会バレーボール競技2日目
23(土) 富山県バスケットボール協会富山県U-15協会長杯リーグ
24(日) 富山県ソフトテニス連盟県インドア選手権(一般)
30(土)/31(日) 富山県高等学校新人バスケットボール選手権大会

■ 中アリーナ

3(日) 富山県ハンドボール協会強化練習会
4(月) 立山杯中学男子バレーボール大会
6(水)/13(水)/20(水)/27(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム
7(木)/14(木)/21(木)/28(木) 富山県バスケットボール協会強化練習会
9(土)/11(月) 富山市ハンドボール協会富山カップ
10(日)/31(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦
16(土) 富山県高等学校新人大会バレーボール競技1日目
未来のアスリート発掘事業15期生
17(日) 富山県高等学校新人大会バレーボール競技2日目
23(土) 富山県バスケットボール協会富山県U-15協会長杯リーグ
24(日) 富山県ソフトテニス連盟県インドア選手権(一般)
30(土) 富山県高等学校新人バスケットボール選手権大会

※ランニング走路が利用できない日、および時間

4(月)〈8:00~17:00〉 9(土)〈9:00~13:00〉 10(日)〈9:00~17:00〉 16(土)〈9:00~17:00〉 17(日)〈9:00~17:00〉
23(土)〈8:00~17:00〉 24(日)〈9:00~18:00〉 30(土)〈8:00~21:00〉 31(日)〈8:30~17:00〉

☆☆12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

4(月) リップルRG 〈13:30~18:00〉
6(水)/18(水) ハラウマウロア 〈13:30~15:30〉
7(木)/14(木)/21(木)/28(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉
17(日) 富山県猟友会 〈14:00~15:00〉
ピームライフ体験教室 〈15:00~18:00〉
30(土) 元気TOYAMA親子チャレンジ 〈19:00~21:00〉

■ 50m 温水プール

山梨学院大学水泳部/イトマンスイミングスクール合宿のため
3(日) 一般開放は〈10:00~16:00〉となります
4(月)/ 7(木) 一般開放は〈14:00~16:00/18:00~20:00〉となります
水球富山カップのため
9(土)~11(月) 一般開放はありません
北信越高等学校水球競技大会/水球全日本ジュニア北信越予選のため
30(土)/31(日) 一般開放はありません
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉
定期清掃/定期点検/補修工事のため13(水)~25(月)の期間は休業いたします

■ 飛込温水プール

4(月)/ 6(水) 富山県水泳連盟水球正月合宿
9(土)~11(月) 水球富山カップ
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

■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでも利用ができます
定期清掃/定期点検/補修工事のため13(水)~25(月)の期間は休業いたします

【休館日…1(金)、2(土)、5(火)、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

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) 1月16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) 1月23日(土)/1月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) 1月23日(土)/1月30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.402 令和2年12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

