

スポーツパレス便り

No. 403

富山県総合体育センター

2020東京オリンピック競技紹介



2020東京オリンピックの延期が決まりましたが、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。

第17回 歴史の深い力比べ競技
 ●自分との戦いウエイトリフティング ●対戦相手との戦いボクシング

ウエイトリフティング

発祥： ウエイトリフティングの原型は、重い石などを持ち上げる力比べで古代より世界の多くの地域で行われ、発展していきました。

オリンピック歴： 32回目（1896年第1回アテネ大会～） 女子3回目（2000年第27回シドニー大会～）
 ＊1896年第1回アテネ大会からしばらくは現在と異なるテクニックで、体重別の階級もありませんでした。1920年第7回アントワープ大会から体重別の階級が設定され、1976年第26回モントリオール大会から現在のスナッチとクリーン&ジャークの2種目に整理されました。

会場： 東京国際フォーラム（東京都）
 予定

種目：	男子（7階級）	女子（7階級）
	61kg級	49kg級
	67kg級	55kg級
	73kg級	59kg級
	81kg級	64kg級
	96kg級	76kg級
	109kg級	87kg級
	+109kg級	+87kg級



村上英士朗
 25歳



学歴： 滑川高校 → 日本大学文理学部体育学科卒
職歴： 銀盤酒造株式会社 → いちご株式会社
競技成績： 2018、2019 全日本選手権優勝（109kg超級）
 2019 ワールドカップ優勝
抱負： 東京オリンピック メダル獲得

競技方法： 2種類の挙げ方（スナッチとクリーン&ジャーク）の最高重量の合計を競います。

「スナッチ」→「クリーン&ジャーク」の順で行われ、試技はそれぞれ3回です。名前を呼ばれてから1分以内にバーベルを床から離し、バーベルを頭上に掲げて、腕の伸び方や、持ち上げたあとの静止姿勢を3人の審判が判定します。3人の審判の内、2人が「下ろせ」の合図を出すまで規定フォームで静止して待ちます。フォームが乱れると失敗と判定され、3回失敗すると失格です。また、バーベルを下ろすときに自分の腰の位置まで手を添えて体の前面に下ろさなくてはならず、確実にプラットフォーム上に下ろしているかどうかまでが判定内容です。選手は試技の前に挑戦する重量を申告し、申告重量の軽い順に試技が行われます。試技の30秒前までなら重量変更が可能です。重すぎる重量で申告し、スナッチで3回試技を失敗するとクリーン&ジャークに進むことができません。申告重量などの試合中の駆け引きも、この競技の勝敗を分けるポイントになります。

2月の主な利用予定

新型コロナウイルス感染予防の為利用
予定が変更になる可能性がありますの
で当センターにお問い合わせください

**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。

【1/20現在】

■ 大アリーナ

3(水)/10(水)/17(水)/24(水) 富山県シニアテニス連盟冬季強化練習会
6(土)/7(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
11(木) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
13(土)/14(日) Bリーグホームゲーム
20(土) 富山県バレーボール協会中一男子有望選手強化リーグ戦
23(火) 富山県バレーボール協会中一女子有望選手強化リーグ戦
27(土) 県ダブルス団体OP卓球大会/県ラージボール団体卓球大会



■ 中アリーナ

3(水)/10(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラム
4(木)/18(木)/25(木) 富山県卓球協会強化練習会
6(土)/7(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
11(木) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
13(土)/14(日) Bリーグホームゲーム
20(土) 未来のアスリート発掘事業16期生第3回育成プログラム
21(日) 富山県スポーツ少年団表彰式・研修会
23(火) 富山県バスケットボール協会U14育成センター
27(土) 県ダブルス団体OP卓球大会/県ラージボール団体卓球大会
28(日) 富山県一般男女バスケットボール県リーグ戦

※ランニング走路が利用できない日、および時間

4(木)〈12:00~16:00〉 6(土)〈8:30~21:00〉 7(日)〈8:30~18:00〉 11(木)〈8:30~19:00〉 12(金)〈17:00~21:00〉
13(土)〈8:30~21:00〉 14(日)〈8:30~19:00〉 20(土)〈8:00~17:00〉 23(火)〈8:00~17:00〉 27(土)〈8:00~17:00〉

☆☆2月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

【大アリーナ】4(木)/18(木)/25(木)

※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

1(月)/15(月) ハラウマウロア〈13:30~15:30〉
4(木)/11(木)/18(木)/25(木) ピラティス〈10:00~11:00〉
7(日) 富山県水泳連盟〈12:00~14:00〉
21(日) ヒームライフ体験教室〈13:00~16:00〉

■ 50m温水プール

富山県水泳連盟競泳強化練習のため

6(土) 一般開放は〈11:00~14:30/16:30~20:00〉となります
7(日) 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)(土)〈18:00~20:00〉

■ 測定室

6(土)/7(日) (PM)未来のアスリート発掘事業
11(木) (PM)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
13(土) (PM)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
14(日) (AM)北斗キッカーズ
(PM)福野高校ソフトテニス
19(金)/22(月)/27(土) (PM)富山商業高等学校バドミントン部
20(土) (PM)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 飛込温水プール

7(日) ジュニアシンクロカップ(AS)
13(土)/14(日) 富山県水泳連盟水球女子強化練習
20(土)/21(日) 飛込富山県飛込オープン
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〉

■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでもご利用いただけます

■ 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

【2月の休館日・・・2(火)、9(火)、16(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

新型コロナウイルス感染予防
の為営業時間が変更になる可
能性がありますので当センタ
ーにお問い合わせください

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) 2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

●内科系スポーツ障害相談日(無料) 2月13日(土)/20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) 2月13日(土)/20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)

3月の主な利用予定

新型コロナウイルス感染予防の為利用
予定が変更になる可能性がありますの
で当センターにお問い合わせください

**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。

【1/20現在】

■ 大アリーナ

3(水)/10(水)/24(水)/31(水) 富山県シニアテニス連盟冬季強化練習会

6(土)/7(日) 富山県体操協会

14(日) 北信越ママさんバレーボール連盟ことぶき親善大会

17(水) 実践倫理宏正会富山地区春季実践倫理講演会前日準備

18(木) 実践倫理宏正会富山地区春季実践倫理講演会

20(土) Nittaku富山カップカデットチームトーナメント

21(日) 富山県ビーチボール大会富山県レディース大会

25(木)~27(土) 県高等学校体育連盟女子バスケットボール春季交歓会2021

28(日) 富山県バスケットボール協会富山マスターズ大会



■ 中アリーナ

4(木)/11(木)/18(木) 富山県卓球協会強化練習会

6(土)/13(土) 富山県ソフトテニス連盟U~14強化練習会

未来のアスリート発掘事業16期生

7(日) 富山県バスケットボール協会きざりカップ

14(日) 北信越ママさんバレーボール連盟ことぶき親善大会

17(水) 実践倫理宏正会富山地区春季実践倫理講演会前日準備

18(木) 実践倫理宏正会富山地区春季実践倫理講演会

20(土) Nittaku富山カップカデットチームトーナメント

25(木)~27(土) 県高等学校体育連盟女子バスケットボール春季交歓会2021

28(日) 富山県バスケットボール協会富山マスターズ大会

※ランニング走路が利用できない日、および時間

6(土)〈9:00~21:00〉 7(日)〈8:00~18:00〉 14(日)〈8:00~17:00〉 17(水)〈7:00~21:00〉 18(木)〈6:00~16:00〉 20(土)〈8:00~19:00〉
21(日)〈8:00~17:00〉 25(木)〈8:00~21:00〉 26(金)〈8:00~21:00〉 27(土)〈8:00~21:00〉 28(日)〈8:00~17:00〉

☆☆3月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

【大アリーナ】4(木)/11(木)/18(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

4(木)/11(木)/18(木)/25(木) ピラティス〈10:00~11:00〉

■ 測定室

6(土) (PM) TOYAMAアスリートマルチサポート事業

25(木)~28(日) (AM/PM) 未来のアスリート発掘事業



■ 50m温水プール

12(金)~14(日) 富山県水泳連盟水球

上記期間は一般開放時間が変更になります

セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉



■ 飛込温水プール

28(日) AS日本選手権予選

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〉

■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでもご利用いただけます

■ 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

【3月の休館日・・・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

新型コロナウイルス感染予防
の為営業時間が変更になる可
能性がありますので当センタ
ーにお問い合わせください

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) 3月13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) 3月6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) 3月6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)

ウェイトリフティング



スナッチ

両手による引き上げ競技。地面に置いたバーベルを頭上へ一気に引き上げ、立ち上がる。

クリーン & ジャーク

両手による差し上げ競技。地面に置いたバーベルを第1動作(クリーン)で肩まで引き上げて立ち上がり、第2動作(ジャーク)で全身の反動を使って一挙動で頭上へ差し上げる。



ボクシング

発祥： エジプト紀元前4000年頃 ※人類誕生(アダムとイブの子供達の兄弟ケンカ)から起源があると言われていますが、歴史が深いため発祥については諸説あります。

オリンピック歴： 30回目(1896年第1回アテネ大会～、1904年、1912年の2大会は除く)
女子3回目(2012年第30回ロンドン大会～)

*古代オリンピックで開催されていたボクシングは、「相手が負けを認めるか気を失うまで試合を続ける」というルールで、時に死亡者が出るほど危険で、5世紀初めにローマ皇帝によって「残忍すぎる」との理由でスポーツとしての歴史は途絶えます。1867年に、イギリスでグローブ着用義務など安全を期したルールが制定され、「競技」として復活しました。

オリンピックでは自分のコーナー色のシャツ、トラックス、グローブ、を着用。試合時間は男女とも3分×3ラウンドで行われます。

女子はヘッドギアの着用が義務つけられています。



男子(8階級)

フライ級 (48-52kg)	ミドル級 (69-75kg)
フェザー級 (52-57kg)	ライトヘビー級 (75-81kg)
ライト級 (57-63kg)	ヘビー級 (81-91kg)
ウェルター級 (63-69kg)	スーパーヘビー級 (91kg超)

女子(5階級)

フライ級 (48-51kg)	ウェルター級 (64-69kg)
フェザー級 (54-57kg)	ミドル級 (69-75kg)
ライト級 (57-60kg)	

会場： 国技館(東京都) 予定

競技方法： 四角いリング上で2人の選手が向かい合い、グローブをはめた左右の拳で相手と打ち合って勝敗を決めます。トラックス上部「ベルトライン」よりも上の上半身のみを自分の拳だけで攻撃し、採点やノックアウトなどで勝敗が決まります。

勝敗の決め方

- ①ジャッジ：3分×3ラウンドが終わり、5人の審判による採点のポイント判定になる
- ②レフェリー・ストップ・コンテスト(RSC)：レフェリーや医師が試合の継続を困難と判断し、終了させる
- ③テクニカルノックアウト(TKO)：警告(減点)3回を受けて失格になる
- ④ノックアウト(KO)：ダウンして10秒以内に競技を続けることができない

《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/boxing/>、<https://tokyo2020.org/ja/sports/weightlifting/>
- ・一般財団法人日本ボクシングコミッション HP：<https://www.jbc.or.jp/info/howtobox/history.html>
- ・NHKオリンピックガイド
HP：<https://sports.nhk.or.jp/olympic/sports/3x3-basketbal>、<https://sports.nhk.or.jp/olympic/guide/weightlifting/>