

HEALTH & SPORTS LIFE

JULY
2020

120

ヘルス & スポーツライフ



SPECIAL INTERVIEW

[特集]

北海道コンサドーレ札幌

菅 大輝 選手

Let's やるスポ / すぽ一つ人

ヘルシーライフ・トーク

© 2020 CONSADOLE



一般財団法人 札幌市スポーツ協会



オンラインでインタビューに応える菅選手

菅 大輝

「特集インタビュー」

北海道コンサドーレ札幌

声援を力に結果を出し、オリンピックへ！

豊富な運動量が武器の北海道コンサドーレ札幌FW菅大輝選手。
東京オリンピック日本代表としても活躍が期待されています。

新型コロナウイルスの感染拡大は、スポーツ界にも大きな影響を及ぼしました。東京オリンピック・パラリンピックの開催は2021年に延期されることが決定。サッカーJリーグの公式戦も中断となり、チームとしての練習などは休止を余儀なくされてきました。発生状況などを考慮した上で、J1リーグは7月4日からの再開が決まり、それに先立って北海道コンサドーレ札幌も練習を再開。菅選手には、本格的な再始動を迎えた心境から話していただきました。

「試合再開が決まったので、そこに向かっていい準備をして、いいサッカーを見せられるようにしたいと思っています。ようやくスタートできることになり、

うれしい気持ちでいっぱいです」
外出自粛期間は、思うように練習できない状況が続きました。

「自宅でできるストレッチや筋トレをしたり、人と接触しないように注意しながらランニングしたりしていました。2020シーズンに向けたキャンプでせっかくコンディションをつくった段階だったので、家にいることで体力を落としてしまわないように意識していました。これまではチームの寮で生活していたのですが、今年から一人暮らしを始めたので、料理を作ってみたりもしました。でも、やっぱり誰かと一緒にワイワイやっている方がいいなと思いましたね」

試合再開は決まったものの、北海

道からの移動時の感染リスクを減らすためチームは6月22日から千葉市にあるサッカー日本代表の新トレーニング施設を拠点に関東キャンプを実施。アウェー4連戦やりモートマッチ(無観客試合)など、これまでは違う環境の中でサッカーと向き合うことに。

「それでも今まで通り変わらずプレーしていけるように、練習からしっかりと取り組まなければと思っています。千葉でのキャンプは、本州の気温に慣れるためにもいい準備期間。暑さは気合で乗り切れるので、僕は大丈夫なタイプですが、とにかく今は、試合ができることにワクワクしています」

代表入りが期待されている東京オリンピックの延期についても、前向きに考えているそうです。

「アピールできるチャンスがもう1年増えたわけですから、自分に

とってはかなりのプラスだと捉え、これからのクラブとしての試合に臨んでいこうと思っています」

昨季は日本代表としてデビューし、初ゴールも決めました。代表ユニフォームを身につけてプレーするのは、菅選手にとっては特別なことなのでしょうが？

「特別とはあえて思っています。そこを意識しすぎると、緊張してプレーがダメになってしまいかもしれないので、極力考えないようにして取り組んでいます。ただ、代表のユニフォームを着ると、国を背負って戦うんだという重みがあるなとは感じます」

オリンピックは世界の目が集まる大きな舞台。どんな意味を持つ大会と考えているか尋ねると「成長の場」という答えが。

「メンバーに選ばれ、活躍することで、注目してもらえます。コンサドーレに居続けたいという気持ちはもちろんありますが、海外クラブに挑戦してみたいという思いもあるんで、そのきっかけにできるのではないかなと思っています」

グループリーグは札幌ドームも試合会場になっており、日本代表のカードが開催される可能性も。ホームスタジアムで活躍する姿を見られるなら、実に楽しみです。

「代表のユニフォームを着て札幌ドームでプレーすることができたら、地元で今までお世話になって

Profile

菅 大輝

[すが だいき]

1998年9月10生まれ。小樽市出身。北海道コンサドーレ札幌のアカデミー組織U-12、U-15、U-18に所属し、2016年にトップチーム登録(2種)となりJ2デビュー。U-23サッカー日本代表。2019シーズンには進藤亮佑選手とともにアカデミー出身選手として初めてA代表に選出。「EAFF E-1 サッカー選手権2019決勝大会」香港戦でA代表デビューし初ゴールを記録。利き足は左。171cm/69kg



© 2019 CONSADOLE

※このインタビューは2020年6月17日にオンラインで行いました。



© 2019 CONSADOLE

4 Hokkaido
Consadole Sapporo
DAIKI SUGA

運動不足解消 自宅でできる運動

新型コロナウイルス感染防止で外出を控えているうちに、運動不足になっていませんか？
運動不足になると、身体に様々な影響が出てきます。

- 筋力低下による転倒
- 寝たきり
- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）の発症・重症化
- こころの健康を害するリスクの増大など

3つの密（密閉、密集、密接）を可能な限り避けて、ご自宅やお仕事の合間に少しでも身体を動かして、筋力低下を防ぎましょう！

1

下半身をきたえるスクワット

簡単にできるスクワットで下半身をきたえましょう。ポイントはゆっくりと動くこと。動きがきつければ、かがんだ時にイスに腰かけてもOKです。



2

太ももやお尻をきたえるランジ

片足を一步前に大きく出し、蹴って戻します。左右の足で交互に行っていきます。心配な場合はイスなど安定するものにつかまり、無理のない範囲で。



3

お尻をきたえるヒップリフト

お尻の筋肉は非常に大きく、きたえることでイスからの立ち上がりがスムーズになり、基礎代謝の向上や腰痛の予防にもつながります。



※いずれも呼吸を止めずに動き、10回2セットを目安に

Let's やるスポ

【指導】中央健康づくりセンター 小塚 亜沙

自宅でできる運動動画公開中！



詳しい説明のほか、組み合わせて行うとさらに効果的な有酸素運動も紹介しています。

SPORTS - HUMAN



幼児から中学生、レディース、障がい者のカテゴリを持つ「シーガルサッカークラブ」。代表の智田季之さんは、設立時から指導に情熱を傾け続けてきました。

「そもそもはスポーツ少年団として立ち上げ、カテゴリが増えてクラブ化。ハンディキャップ部門は2000年に設立し、小中学生だったメンバーの成長や社会人の加入などに伴って2008年に『F.I.D. ドリーム』に名称を変更。現在はメンバー層に合わせOV16（高校生以上）とU15（中学生以下）の2部門で活動しています。障がいのあることが身近にいて、僕の子どもにも障がいがあったことなどから、サッカーの楽しさを伝えたいというごく自然な気持ち

各カテゴリとも練習体験を随時受け付け。詳しくはseagullsc.org

ちでこのカテゴリをつくりました」活動のモチベーションの根底には、自身の経験があるそうです。「中学の部活動で出会った監督が素晴らしい方だったんです。人間味あふれる指導で、サッカーを上手にしてもらったし、楽しさも教えてもらった。当時の仲間みんな、あの先生がいなかったら今の自分はないと思っています。尊敬する先生に少しでも近づけるように子どもたちと関わっていくことが、先生への恩返しにもなるかな、と。自分の経験を次世代に引き継ぎたいという気持ちもあります」

松本鴻太さんは学生時代から障がい者スポーツと関わりが深く、3年前にこのクラブと出会いました。「練習に初参加させてもらった時、今までは違う楽しさを感じました。みんな純粋に楽しんでいる！と思ったんです。障がいのある人たちが

誰が楽しめる「生涯スポーツ」の場を。

が、好きなことを大人になっても生活の中で続けられるのはすごく大事なことです。監督を任せられ、個人差や年齢差などもあつて試行錯誤していますが、ここできちんと教えられようになっていることが、自分のやるべき部分と思っています」

松本さんは、このクラブの今後に大きな期待を持っています。「障がい者のカテゴリがあることは、当たり前になっていくべき。障がいのある子どもとその親たちが直面している社会的課題の解決にもつながると思うんです。サッカー以外にもこういうクラブがたくさんあれば、好きなスポーツを紹介して関わる機会が自然と生まれて、障がいを理解できる子どもも大人も増えるはず。実際、ドリームの練習にはU15のメンバーが自発的にサポートに来ています。ほかの競技との違いを僕なりに考えると、サッカーは試合でボールに触れる時間

はほんのわずかなのに、誰かが点を取るとみんながうれしい。それぞれが役割を発揮して戦い抜き、チームでやり遂げた感が生まれるのが魅力なのでは」

松本さんが加わって、可能性が広がったと智田さんは言います。「彼は現役のクラブチーム選手でもあり、試合を見られるので子どもたちにもいい影響がある。僕も刺激を受け、数年ぶりにシニアサッカーに復帰。プレーするのはやはり楽しいですね。それもあるって、地域に根差したクラブとして『生涯サッカー』に取り組んでいくことをより強く意識し始めています」

Profile

写真左

智田 季之さん
(ちだ としゆき)

1963年生まれ 57歳
サッカー歴 46年

シーガルサッカークラブ(1996年12月設立)代表(U-12・レディース監督)。所属メンバーは現在76人。JFA公認A級コーチU-12・フットサルC級コーチ・キッズリーダー、初級障がい者スポーツ指導員他。札幌大学出身。

写真右

松本 鴻太さん
(まつもと こうた)

1993年生まれ 27歳
サッカー歴 20年

シーガルサッカークラブF.I.D.ドリーム・U-15監督。JFA公認C級コーチ、JIFF公認インクルーシブフットボールコーチ、日本知的障がい者サッカー連盟公認B級コーチ他。北海道教育大学岩見沢校出身。



日頃の健康チェックにお役立て

Healthy Life Talk

【ヘルシーライフ・トーク】

一般財団法人札幌市スポーツ協会 札幌市中央健康づくりセンター 医師 佐々木 孝治

【今号のテーマ】

熱中症に関する知識と予防・対処法について

暑さに慣れていないこの時期から夏にかけて、特に気をつけたいのが熱中症です。札幌市消防局によると、熱中症による昨年の救急搬送は2553件あり、このうち85%が7月と8月に発生していました。

熱中症とは

人の平熱である36度台は、生命機能の維持に必要な代謝や酵素の働きに最適な温度ですが、内臓や骨格筋が熱を発生して体温を上げる働きと、皮膚からの熱放出や汗の蒸発で体温を下げる働きで調整されています。高温、多湿、強い日差し、風が弱いなどの環境では体内に熱が溜まり、汗の蒸発も減り、体温が上がります。体内の水分が不足して熱を運ぶ血液が減少したり汗がでなくなると、体温はさらに上昇します。このようにして体温が異常に高くなり、全身にさまざまな障害を生じることが熱中症です。ところで、熱中症というと炎天下での作業や運動を思い浮かべるかも知れませんが、環境省によると、住居で発症する人が一番多くなっています。新型コロナウィル

ス対策のため自宅で過ごす時間が多い今夏は特に注意が必要です。

主な症状と対処の方法

めまい、立ちくらみ、頭痛、倦怠感などは熱中症の危険信号です。涼しい場所への避難、衣服を脱いで風通しを良くする、うちわで扇ぐ、首もとや脇、大腿の付け根を冷やす、冷たい水分を補給するなどが有効です。水分を摂れないとき、症状が改善しないときは医療機関の受診が必要です。呼びかけに応じないとき、ぐったりしているときは救急車を呼びましょう。

予防のために

暑い時間避ける、日陰や涼しい場所を選ぶ、ゆったりした服装、日傘や帽子の使用、こまめな水分補給、たくさん汗をかいたら塩分を補給するなどを心がけましょう。室内でも風通しや空調の利用、日光を遮るといった工夫をしましょう。マスクを着けている場合はきつい作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分とれる場所で、マスクをはずして休憩することが大切です。

なるほどスポーツ

東京2020オリンピック
パラリンピック編

第5回

開催は来年夏！
札幌でサッカー、
マラソン・競歩

東京2020オリンピック・パラリンピックは、新型コロナウイルスの影響を踏まえて、史上初の開催延期が3月に発表されました。開催は来年夏に延期が決まり、オリンピックは2021年7月23日の開会式から8月8日まで、パラリンピックは同8月24日から9月5日までの日程に変更となりました。

大会延期に伴っては、同一会場同一競技日程が基本方針とされ、札幌市内を開催会場としていたオリンピックのサッカー、マラソン・競歩は、変わらず札幌で実施されることになります。サッカーは男女の一次ラウンド10試合が札幌ドームで開催されることになっており、開会式に先立って2021年7月21日からスタート。対戦カードは未定のため、日本代表の試合が見

られる可能性もあり、今回の特集インタビューに登場いただいた北海道コンサドーレ札幌・菅大輝選手の活躍を目の当たりにできるかもしれません。

競歩は2021年8月5日に男子20km、同6日に男子50kmと女子20km。マラソンは同7日に女子、8日に男子。マラソン・競歩は札幌への競技会場移転が決定してから開催まで、当初はタイ

トなスケジュールだったこともあり、延期によってより万全な準備を整えて臨めるようになったといえます。既に札幌市内ではマラソンコースとなる道路の補修工事が行われており、今後はコース計測やテストイベントなどさまざまな準備が進められていく予定です。

1年後のトップアスリートたちによる熱戦が楽しみです。

札幌市内公共スポーツ・健康づくり・国際交流施設のご案内

区	施設名	住所	電話番号	休館日	設備
中央区	北ガスアリーナ札幌46	中)北4条東6丁目	011-251-1815	第1月曜日	アリーナ、相撲室、ボクシング室、剣道室、武道室、柔道室、弓道室、アーチェリー室
	中島体育センター	中)中島公園1-5	011-530-5906	第4月曜日	体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、講堂
	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	011-641-3015	お問合せください	野球場(硬式)、陸上競技場、テニスコート(軟式)、スケートリンク(冬季)
	中央健康づくりセンター	中)南3条西11丁目	011-562-8700	月曜日 他	健康度測定フロア、運動フロア(トレーニング設備有)
北区	北区体育館	北)新琴似8条2丁目1-25	011-763-1522	第4月曜日	競技室、体育室、格技室、ボクシング室、トレーニング室
	麻生球場	北)麻生町7丁目	011-736-1461	お問合せください	野球場(硬式)、テニスコート(硬式)
東区	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	011-751-5250	第1月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室、デッキ(弓道、アーチェリー) ※改修工事のため12月31日まで全館休館
	東温水プール	東)北16条東16丁目2-2	011-785-6812	第4月曜日	プール
	美香保体育館	東)北22条東5丁目1-1	011-741-1972	第3月曜日	競技室(夏季)、スケートリンク(冬季)、野球場(軟式)
	スポーツ交流施設(つどむ)	東)栄町885番地1	011-784-2106	お問合せください	テニスコート(硬式)、パークゴルフ場 ※改修工事のため2021年1月31日まで屋内アリーナ休館
	東健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	011-742-8711	月曜日	運動フロア(トレーニング設備有)
白石区	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	011-861-4014	第3月曜日	競技室、体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	011-846-0004	第2月曜日	プール
	札幌国際交流館	白)本通16丁目南4-26	011-866-3811	第3月曜日	体育室、プール、トレーニングコーナー、ランニングコース、ライラックホール
厚別区	厚別区体育館	厚)厚別中央2条5丁目1-20	011-892-0362	第1月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース
	厚別温水プール	厚)厚別中央2条6丁目3-1	011-896-1861	第4月曜日	プール
	厚別公園	厚)上野幌3条1丁目2-1	011-894-1144	お問合せください	陸上競技場、室内練習走路、補助競技場、トレーニングルーム
豊平区	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	011-855-0791	第4月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース、軟式野球場
	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	011-813-6556	第3月曜日	プール
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	011-832-7529	第1月曜日	プール
	月寒体育館	豊)月寒東1条8丁目1-1	011-851-1972	第3月曜日	スケートリンク(通年) ※ロビーにて卓球可
	月寒屋外競技場	豊)月寒東1条8丁目1-1	011-851-1972	お問合せください	ラグビー場、弓道場、テニスコート(硬式)
	どうぎんカーリングスタジアム	豊)月寒東1条9丁目1-1	011-853-4572	第3月曜日	カーリング場
清田区	平岸庭球場	豊)平岸5条19丁目2-1	011-598-6807	お問合せください	ハードコート 20面
	清田区体育館・温水プール	清)平岡1条5丁目4-1	011-882-9500	第2月曜日	競技室、体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース、プール ※改修工事のため2021年3月31日まで全館休館
	白旗山競技場	清)真栄502番地1	011-884-9355	お問合せください	サッカー場(夏季)、ローラースキーコース(夏季)、距離スキーコース(冬季)
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	011-571-5171	第2月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース
西区	西区体育館・温水プール	西)発寒5条8丁目9-1	011-662-2149	第3月曜日	競技室、体育室、格技室、弓道場、重量挙げ、トレーニング室、ランニングコース、プール
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	011-664-6363	第3月曜日	スモールボアライフル射撃場、エアライフル射撃場、人工芝グラウンド
	西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目7-7	011-618-8700	月曜日	運動スタジオ、トレーニングジム、ウォーキングコース
手稲区	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	011-684-0088	第2月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室
	手稲温水プール	手)曙2条1丁目2-60	011-683-0676	第1月曜日	プール
	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	011-681-8877	第2月曜日	スケートリンク(通年)

※ 休館日は祝祭日と重なる場合、第1月曜日は第2月曜日、第2月曜日は第1月曜日、第3月曜日は第4月曜日、第4月曜日は第3月曜日に変更となります。また、季節により変更する場合もあります。
※ 各種教室、講習会も実施しております。大会等で利用できないことがありますので詳しくは利用施設にご確認ください。

NEW!

みなさんがスポーツを楽しむ写真を募集します！

スマートフォン、携帯電話やデジタルカメラで撮影したスポーツ写真を投稿してみませんか。毎月テーマに沿った写真を募集します。



SPORTS PHOTO CORNER



写真提供：読売新聞社

9月
発行予定
vol.121の

募集
テーマ

「スポーツと笑顔」

新型コロナウイルスの影響で思うようにスポーツができない日々が続いていますが、少しずつスポーツ環境が戻ってきました。皆様、スポーツができる喜びやスポーツの楽しさを再認識しているのではないのでしょうか。このような状況下だからこそ「スポーツを楽しむ笑顔」の写真を募集いたします。

応募内容

- テーマに沿った写真データ(ファイル形式JPEG、スマホ写真等 ※画像容量2.0MB程度)
- 写真のタイトル
- 写真に対するコメント(どのような状況で撮った写真か等)
- 本名(お住まい〇〇区 ※札幌市以外の場合は〇〇市) ※本名掲載NGの方は掲載時のネームをお知らせください。
- 札幌市スポーツ協会へのご意見・ご感想(こんなスポーツをやってみたい!等)

応募方法

上記を記入の上、下記のメールアドレスに投稿写真を添付して送ってください。携帯電話、スマートフォンの場合は、QRコードから投稿できます。

life@sapporo-sport.jp



※本人・保護者(被写体)等の承諾を得た上でご応募ください。 ※コメントは、編集する場合があります。 ※投稿された写真については、札幌市スポーツ協会ホームページ等で使用をさせていただきます。 ※応募はおひとり様1点までに限ります。 ※応募写真は盗作等による著作権侵害の争いが生じても、主催者は責任を負いません。 ※送信いただいた写真及び、テキスト情報、メールアドレスは当協会のほか、広報誌作成会社(札幌大同印刷株式会社)において、管理し、本誌の「フォトスポ」コーナー及び掲載に関するご案内のみに使用し、それ以外の目的での使用はいたしません。

応募締切 2020年8月31日 必着

インフォメーション INFORMATION



今年は
バーチャルで
開催!

SAPPORO MARATHON 札幌マラソン
2020 by TATTA

プレイベント「SAPPORO応援RUN」7月スタート! 本大会は10月開催!




写真提供: 読売新聞社

お近くのスポーツ施設で
あなたにあったスポーツライフ
見つけませんか?

さっぽろ健康スポーツ財団は札幌市体育協会と合併し、
「札幌市スポーツ協会」として新たにスタートしました。

これまでと変わらず、札幌市のスポーツ拠点として、各種スポーツの普及振興と皆様の健康維持・促進を目的に各種事業を展開し、笑顔あふれる未来に貢献します。

