

HEALTH & SPORTS

LIFE

ヘルス & スポーツライフ

DECEMBER
2020

122



SPECIAL INTERVIEW

[特集]

スキージャンプ

葛西 紀明 選手

Let's やるスポ / すばーと人

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

葛西
紀明

スキー・ジャンプをもっと盛り上げたい。
そのためにも、まだまだ勝ちたい。

スキージャンプの世界的な「レジェンド」
葛西紀明さん。所属チーム監督も兼任しながら、

2020年5月、葛西さんは自身が持つギネス記録「スキージャンプワールドカップ最多出場」を569に更新したと認定されました。さまざまなお実績で世界に名をはせる「レジェンド」は現在48歳。所属する「チーム土屋」で2009年から監督も兼任し、プレイングマネージャーとして活躍を続けています。

「後々、選手を引退したら、監督やコーチという役割になると
思うので、教えながら自分の勉強になつていてる部分がすごくあ
ります。同じ選手の立場で気持
ちを理解できるので、どうスト
レスなく、そしていち早く世界

らに特別。来年は無事、開催できることを願っています」

活動も展開されています。
「その時は58歳。自国というよ
り地元開催なので、もし札幌に

決まつたらできれば選手として
出たいですね。オリンピックは
50歳で北京、54歳でイタリアそし

て58歳で札幌、と考えると…行く
けるんじやないですか(笑)。た
だ、50歳から急に体調が変わると

いう話も聞きますし、どうなんでしょう。僕が今、一番注目しているのはサッカーの三浦知良選

勇気と希望をもらえる、目標とする選手です。もしカズさんが

5歳までやつたら僕も5歳で続けようという気持ちになるかもしませんね」

ころが大きいとお考えでしよう。

がありますよね。でも、スキーはメジャーとはいえないところがある。ソチオリンピックでメダ

ルを取つたことでだいぶ広がつたとは思いますし、うちの陵侑が世界チャンピオンになつて少しづつメジャーに近づいているものの、まだまだ。ですから、ウインタースポーツをもつと云め

頑張ってきたのにと本当に拍子抜けというか。もう1年あれば強くなれる人とかいろいろいるとは思います。でもその分、経験手たちはすごくショックを受けているのでは。もあるので、僕みたいな考え方で、まあいいやとうまく切り替えられれば、来年に照準を合わせられるんじゃないでしょうか。オリンピックはやはり特別中の特別といえる場。本国開催は、さ

の舞台に立てる選手にしていく
かを考えることもできます。経
費の面を考慮して合宿を組んだ
り、ウエアやマテリアルを購入
したりすることなど仕事の幅が
広がって、監督を兼任するよう
になってから周りがよく見える
ようになりました。それに、気持
ちも引き締まります」

チーム所属選手は、2018
～2019シーズン・ワールド
カップ総合優勝の小林陵侑選手、
女子ジャンプのトップレベルで
活躍する伊藤有希選手ら5人。

「監督としてはあまり口に出し
て言うタイプではなく、俺の背
中を見ろみたいな感じです。た

A dynamic photograph of ski jumper Noriaki Kasai in mid-air during a jump. He is wearing a white and yellow suit with 'DISCHER' and 'NORI A KASAI' branding, along with a helmet and goggles. The background shows a snowy forest.

Profile

葛西 紀明 [かさい のりあき]

土屋ホームスキーパー選手兼監督。1972年6月6日生まれ。下川町出身。176cm・59kg。小学3年でスキーチームに加入し、中学3年で宮様スキー大会テスティジャンパーとして優勝者の記録を上回り話題に。以後、日本・世界を代表する選手として活躍を続け、「レジェンド」と称されるキャリアと実績を築く。1992年アルベールビル冬季オリンピック以来、冬季オリンピックは連続8回出場。冬季オリンピック最多連続出場、同スキージャンプ最年長メダリスト、スキージャンプワールドカップ最多出場などのギネス世界記録をはじめ数々の記録を樹立。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized characters, is placed on a yellow rectangular background. The signature is written in a fluid, expressive cursive script.

「女子はもちろん有希に表彰台に立つてもらうこと。そして、男子は1、2、3位と表彰台を独占したいというのがチームの立ち上げ時からずっと思っている目標です。今は若手も入ってきてきたので、できれば全員で4、5位まで独占できたら、なお盛り上がりがるんじゃないかと思うんです。チームとしては、そういう大きい目標を持つて進んでいきたいと考えています」

気持ちがまたまだある。僕みた
いな超負けず嫌いは、ちょっと
いないですよ。後輩たちと飛ん
でいても、そんなんに差があると
は感じていないので、ちょっと
調子が良くなれば同じところま
で行ける。絶好調になればワー
ルドカップで勝てる。それぐら
いの感覚があるので、まだまだ走
行ける、できるんだぞということ
ころを見せたいですね」

恩返しにもなると思っています」
スキージャンプを盛り上げた
いという強い願いもあります。
「どうしたらもっと試合に観客
が来てくれるのか、ずっと考え
続けています。もつと活躍する
選手が出てくることも必要ですか
よね。僕も、活躍したい。40歳
50歳になって頑張っている人へ
は、応援する気持ちが違います
海外の試合で僕が飛びと
ワーッ！と会場全体から歓声が
上がります。本当に敬意が感じて
られます。もちろん日本でも、頑
張っていますねとよく声をかけ
られます。そうすると僕ももつと
と頑張るし、それによって日本
の皆さんのが元気になってくれる
と、ソチ後にすごく感じていま
す。どんどん試合に出て勝つて
記録を出して、相乗効果でもつ
と盛り上げていきたい。期待や
注目は、僕のパワーになります
子どもたちにいい夢を見せらわ
るように、魅力を伝える機会を増
やしたいとも思っています」
これから活躍が、ますます
楽しみになつてきます。

気持ちがまだまだある。僕みた
いな超負けず嫌いは、ちょっと
いないですよ。後輩たちと飛ん
でいるも、そんなに差があるので
は感じていないので、ちょっと
調子が良くなれば同じところま
で行ける。絶好調になればワー
ルドカップで勝てる。それぐら
いの感覚があるので、まだまだ
行ける、できるんだぞというと
ころを見せたいですね」



白石区体育館のトランポリン教室や
その他の教室情報はこちらのQRコード
よりアクセスもしくは「白石区体育館」で
検索!



教室見学・体験希望者大歓迎

トランポリンエクササイズ

札幌市スポーツ協会 × Cinderella Trainers

トランポリンエクササイズ

トランポリンだからできる動きを
楽しんで、効率良く有酸素運動

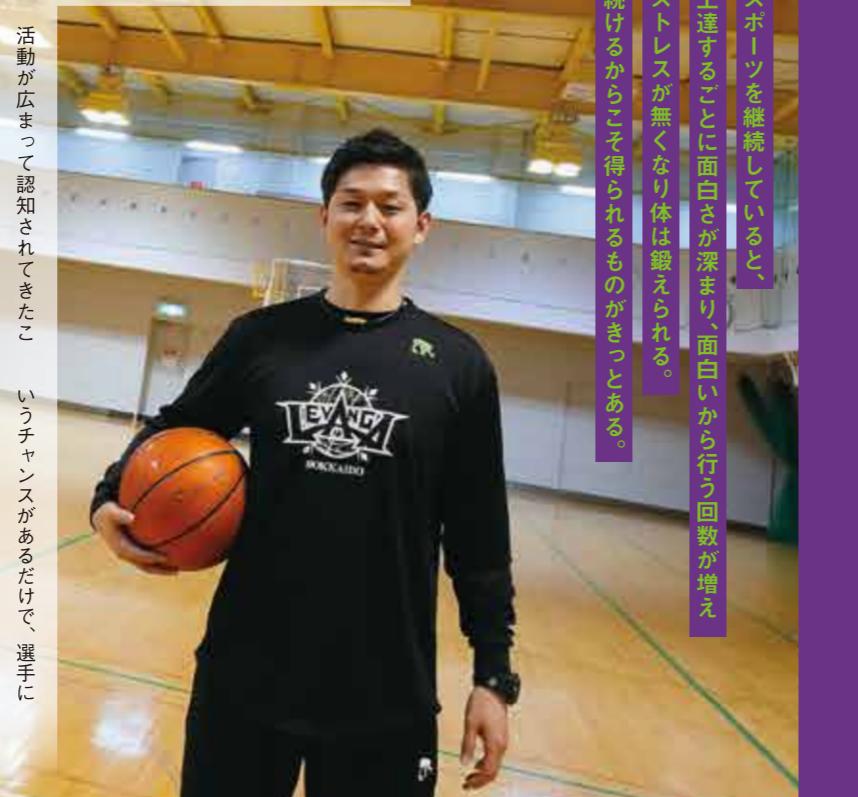
※詳細は体育館にお問合せください。011-861-4014

一人用のフィットネス専用トランポリンを使い、音楽にあわせて楽しく体を動かせるのが「トランポリンエクササイズ」です。トランポリンの上で歩いたり跳んだりすることによって、普段は使わないような筋肉も含めて全身を動かすことができるため、短時間で効率良く有酸素運動ができます。脂肪燃焼はもちろん、不安定な状態で動くことから体幹が鍛えられ、リンパの流れも促進され、むくみの改善につながるなど、うれしい効果がいろいろ。また、腰や膝、足首などの関節に負担がかかりにくいため、幅広い年齢層の方に参加していただけます。

1時間のプログラムでたっぷりと汗をかけることも、ストレスの発散に。運動が苦手でも、動きを自分で調整しながら取り組めます。さらに、大人になるとなかなか機会がないジャンプをする楽しさを味わえるのは、トランポリンならではの大きな魅力です。

固定されたバーを両手でつかみながら、トランポリンの揺れに合わせて上下に体を動かす「とばないトランポリン」教室も1月から開講。着地の衝撃が小さいため痛みが出にくく、足腰が不安でも安心して下半身の筋肉を鍛えられるほか、脳の活性化も期待できます。

[撮影場所] 白石区体育館



SPORTS - HUMAN

スポーツを継続していると、
上達することに面白さが深まり、面白いから行う回数が増え
ストレスが無くなり体は鍛えられる。
続けるからこそ得られるものがきっとある。

「レバンガ北海道ユースチーム
ダイレクター、U15ヘッドコーチを
務める齋藤拓也さん。中学でバス
ケットボールを始め、早い段階から
指導者の道を歩んできました。

「実はプレーヤーとしては自信が
なかつたんです(笑)。ただ、リード
アップを取つたりするのが向
いていたのか、中学では部長に。大
学でも部活を続け、体育の教員免許
取得を目指していたところ、ミニバ
スケットボールの外部コーチにと
り抜擢されました。部内で代々引き
声がかかりました。成るアカデミーにと
り抜擢されたときの感想は、「この人
が必要になり、試合で笛を吹く経験
によって視点が変わったのは収穫

アカデミーは札幌市・近郊10
会場で開講。この冬から苫小
牧市、小樽市でも開講予定

アカデミーは幼稚園児、小学1~3年生・4~6年生、
中学生の4クラス。個人のスキルを
伸ばすことがコンセプト。

「そこで、自分で考える力、挑
戦力、実行力を養つていま
す。プロフェッショナルなコーチ陣
のもとでスキルを伸ばし、それぞれ
のチームなどに還元してくれれば。

レバンガ北海道アカデミーは幼稚

園児、小学1~3年生・4~6年生、
中学生の4クラス。個人のスキルを

伸ばすことがコンセプト。

「そこで、自分で考える力、挑

戦力、実行力を養つていま
す。プロフェッショナルなコーチ陣
のもとでスキルを伸ばし、それぞれ

のチームなどに還元してくれれば。

U15、U18(2021年度設立)の

ユースチームは、もっと上を目指す

たい子どもたちの目標に。

「トライアウトの申し込みは道内

各地からあり、年々増えています。

「トライアウトの申し込みは道内

がされる仕組みを整備することが、次

の使命であると思っています。そ

う

の中でもトップチームに上

がれる仕組みを整備することが、次

の使命であると思っています。そ

う

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〕

今冬の感染症対策について

今年1月に国内1例目が確認された新型コロナウイルス感染症は、未だ流行の収束が見えない状況です。例年12月から3月までは季節性インフルエンザが流行する時期です。今冬は季節性インフルエンザと新型コロナの両者に対しても注意を払って生活しましょう。

感染のリスクを減らすために

季節性インフルエンザと新型コロナの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です(※1)。近距離での会話、周囲と十分距離を取れないなどの状況(3密:密閉・密集・密接)、ドアノブやつり革などウイルスが付きやすい場所は特に注意して下さい。人ととの距離を保ち(できれば2メートル)、3密を避ける、手洗いの励行(外出から帰った時、食事の前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後など)、マスクの着用などを心がけましょう。

発熱や咳などの症状があり感染が疑われるときには

バランスの良い食生活、(感染予防策を講じた上で)運動習慣の維持、十分な睡眠、規則正しい生活を心がけて、抵抗力を高めておくことが大切です。

インフルエンザの予防接種は、国内の研究において、34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています(※2)。接種してから免疫ができるまで約2週間かかるため、流行前に接種しておきましょう。

予防接種について

インフルエンザの予防接種は、相談窓口(札幌市は、救急安心センターさっぽろ)に連絡しましょ。発熱のため医療機関を受診する際には、事前に電話した上で、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。

インフルエンザと新型コロナの相違点

	インフルエンザ	新型コロナ
症 状	ワクチン接種の有無などにより差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日(平均5.6日)
無症状感染	10%	数%～60%無症状患者でも感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日(多くは5～6日)	感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発症日
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	使用可能	開発中
治 療	抗ウイルス薬あり	多くの薬剤が臨床治験中

一般社団法人日本感染症学会提言(※3)から一部改変

※1 飛沫感染:くしゃみや咳、会話で飛んだウイルスを吸い込むことで感染する。接触感染:ウイルスが付着したものに触った手で鼻や口を触ることで感染する。

※2 平成11年度厚生労働科学研究費補助金 新興・再興感染症研究事業「インフルエンザワクチンの効果に関する研究」

※3 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて 一般社団法人日本感染症学会



熱いプレーが見たい!
北海道ゆかりの選手の
活躍を楽しみに

第7回



どんな選手たちが選ばれ、熱戦やハイレベルなプレーを見せてくれるのか。来年夏に開催される東京オリンピック・パラリンピックへの期待感が増してきました。中でも、北海道にゆかりのある選手たちの活躍は、ひとくわ大きな楽しみです。

オリンピックでは、陸上やバドミントン、自転車、卓球などの競技で、北海道出身の有力選手たちが出席候補に挙がっています。例えばサッカーは、本誌120号・特集インタビューに登場しているたまたいた北海道コンサドーレ札幌のFW菅大輝選手(小樽市出身)、日本代表として期待がかっています。

サッカーは一次ラウンドが札幌ドームで開催されるため、対戦カードによっては日本代表の試合が行われる可能性も。北海道

コンサドーレ札幌にはほかにも、これまでに日本代表に選出されている選手たちが所属していますから、そろって活躍する様子をぜひ見たいものです。

パラリンピックの注目の人一人は、ウイルチエアーラグビー(車いすラグビー)の池崎大輔選手(函館市出身)。2016年のリオデジャネイロパラリンピック出場を前に本誌105号で紹介しましたが、リオでは日本代表の銅メダル獲得に大きく貢献。初優勝を果たした2018年世界選手権で池崎選手はMVPを受賞しており、今回もエースとしての活躍が期待されます。

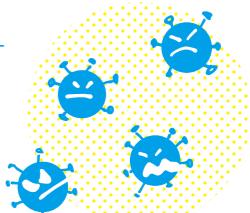
オリンピック・パラリンピックの舞台に立つため、多くのアスリートたちが厳しいトレーニングを重ねています。その過程も含め選手たちに熱い応援を!

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 区	東温水プール	東)北16条東16丁目2-2	011-785-6812	第4月曜日	ブルー
	美香保体育馆	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(つどーむ)	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
白石区	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)
	白石区体育馆	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	ブルー
厚別区	札幌国际交流馆	白)本通16丁目南4-26	011-866-3811	第3月曜日	体育室、ブルー、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
	厚別区体育馆	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)別中央2条6丁目3-1	011-896-1861	第4月曜日	ブルー
豊平区	厚別公园	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
	豊平区体育馆	豊)平東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
	豊平公园温水プール	豊)美國6条1丁目1	011-813-6556	第3月曜日	ブルー
清田区	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	011-832-7529	第1月曜日	ブルー
	月寒体育馆	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(通常)※ロビーにて車球可
	月寒屋外竞技场	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)
南 区	どうぐ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
	平岸庭球場	豊)平岸5条19丁目2-1	011-598-6807	冬季休場	ハードコート20面
	清田区体育馆・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、ブルー※改修工事のため2021年3月31日まで全館休館
西 区	白旗山竞技场	清)真宗502番地1	011-884-9355	お問合せください	サッカーフィールド(夏季)、ローラースキーコース(夏季)、距離スキーコース(冬季)
	南区体育馆	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
	西区体育馆・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、重量室、トレーニング室、ランニングコース、ブルー
手稻区	宮の沢屋内竞技场	西)宮の沢490番地9	011-664-6363	第3月曜日	スマーロ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
	手稻区体育馆	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
手稻区	手稻曙温水プール	手)曙2条1丁目2-60	011-683-0676	第1月曜日	ブルー
	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(通常)

※ 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。



インフォメーション

INFORMATION

シットスキー体験会

シットスキーとは、2本のクロスカントリー用スキー板の上に座るための装置を取り付け座位で行うクロスカントリースキーです。

日 時 2021年 1月16日 [土]

| 第1部 | 11:00~12:00 | 第2部 | 13:30~14:30

申込締切 2021年1月8日 [金]まで

会 場 中島体育センター（札幌市中央区中島公園1-5）

定 員 2部制：各5名（定員を超える場合は下肢に障がいがある方を優先）

対 象 小学生以上（ストックを持って漕ぐことができる方）

講 師 荒井秀樹氏（パラノルディックスキー日本チームGM 北海道エネルギー（株）パラスキー部監督）他2名

参 加 料 無料 協 力 北海道エネルギー（株）パラスキー部

参加
無料



バイスキー体験会

バイスキーとは、2本のアルペンスキー板の上に座るための装置を取り付け座位で行うアルペンスキーです。

日 時 2021年 2月11日 [木・祝]

| 第1部 | 11:30~13:00 | 第2部 | 14:00~15:30

申込締切 2021年1月29日 [金]まで

会 場 藤野野外スポーツ交流施設 Fu's snow area
(札幌市南区藤野473-1)

定 員 2部制：各6名（定員を超える場合は下肢に障がいがある方を優先）

対 象 小学生以上（障がいの有無に関わらずどなたでも）

講 師 札幌身体障害者スキーアソシエーション会員 2名

参 加 料 無料

参加
無料



詳細はこちらから ▶

幼少年体育指導士認定講座が開催されました

[開催報告]

2020年10月17日（土）、18日（日）に中島体育センターを会場に幼少年体育指導士認定講座が開催されました。対面で14名、オンラインで30名の方々が子供たちの健全な発育発達についての知識や教養を学びました。



幼少年体育指導士が指導する

運動あそび



全6会場で開催中！

運動だけではなく、考える力も身につく「かしこい体」×「じょうぶな頭」
育ちの教室です。冬でも元気いっぱい素足で走り回ろう！



詳細はこちらから ▶