

HEALTH & SPORTS

# LIFE

ヘルス & スポーツライフ

MARCH  
2021

123



## SPECIAL INTERVIEW

[特集]

アイスホッケー

藤本 那菜 選手  
藤本 奈千 選手

Let's やるスポ / すぽーつ

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



藤本 那菜  
[ふじもと なな]  
1989年3月3日生まれ。2007年に女子日本代表初選出。2014年、ソチオリンピック出場。2015年、世界選手権でベストゴールキーパー賞受賞。2018年、平昌オリンピック出場。デンソー北海道所属。ポジション:GK



**藤本 奈千** [ふじもと なち] 1991年5月7日生まれ。2009年、U18世界女子選手権優勝(主将)、世界女子選手権出場。4シーズンにわたってアメリカ、カナダ、スウェーデンでプレーし、現在は「ボルテックス札幌」に所属。指導者としても活躍中。ポジション:DF

# FUJIMOTO NANA / NACHI ICE HOCKEY

「チームとしてメダル獲得を目指に掲げていましたが、実際経験してみると目標ではなく夢だったなど。自分たちの実力は、メダルに届く位置ではないと初のオリンピックで実感しました。次の平昌までにメダル獲得を目標に設定

う、やはり刺激になりました」  
奈千さんも日本代表に選  
れ、U-18やユニバーシアード  
でも活躍。やがて、2人は海  
も挑戦。それはどんな理由  
だったのでしょうか。那菜さく  
なつたそうです。

「だから、もともと好きだったというのもあって、やめようと思つたことはないですね。そもそも姉とはポジションも性格もまつたく違う。姉はあまりスポーツが得意じゃなくて(笑)。私はひと通りできたし、子どもの頃は基本的に男の子と遊ぶことが多かつたけれど、姉はおままごととか、好きで続けていたアイスホッケーですが、私が中学生の時に姉が代表に選出されたことで私の中での捉え方が変わりました。ああ、そこを目指せりんだなと。身近にいる姉ですかで大きく変わりました」

一方の奈千さんは姉を近くで見ていて、アイスホッケーがしたいと自分で言つたそうです。

ପ୍ରକାଶକ ମେଳିକା

えたり オッケーに限らず教えること自体が好きで、大学では保健体育の教員免許を取得。今後はコーチングをメインにしようと、子どもたちの指導などに当たつて

ニングをしたり。例年より氷上の機会が少ないので、スキル向上をメインに考えています」

妹の奈千さんは、昨年まで海外で4シーズンにわたって活躍し、今後はコーチングに力を注いでいこうと考えて帰国。

藤本さん姉妹は、幼い頃から父の影響でアイスホッケーを始めました。姉の那菜さんは日本代表として、2022年北京冬季オリンピックでのメダル獲得を目指して活動しています。

藤本那菜  
藤本奈千

るけれど代表はもういいかなと  
思っていた時、出身校から保健体  
育の非常勤講師の話をいただいて  
就職。でも2年ほどして退職し、  
海外へ挑戦することを決意しまし  
た。講師として生徒の相談に答え  
る中で、自分は果たして夢や目標  
を追いかけているのかと思つたこ

なつたといいます。2016年に  
は、奈千さんも海外へ。  
「私はソチが終わった年の春に  
大学を卒業しました。姉妹でソチ  
五輪に出演しているのが理想でし  
たが、いろいろあつて私は選ばれ  
なくて。それで、ホッケーは続け  
るけれど代表はもういいかなと  
思っていた時、出身校から保健体

那菜さんにとって競技復帰後の数年は怒濤の展開だったとか。「実はソチの最終予選はメンバーに選ばれたもののずっとベンチ。オリンピックが決まった際、プレーでチームに貢献したいといふ悔しさをバネに、本番では全試合先発出場することができました。ただ、メダル獲得というチームの目標は達成できなかつたので、次の目標へ向かう切り替えができました。目標があれば、そこに向かっていくだけ。自分から取り組んで突き詰めていけるようにならぬかとも思いました」

そこから、アメリカカやスウェーデンなどでプレーを経験。競技だけではなく、人生にもプラスに

第三回

た。ソチオリンピック最終選前の夏合宿に久しぶりに参加するとチームの雰囲気も結構変わっていて、このメンバー、チームの中でプレーし

辞退し、4年ほどアイスホッケーから遠ざかっていた時期があります。それが、大学院1年時に競技に復帰しようと自分で決めてから意識が変わりました

「競技をやめるつもりで代表を  
たことがきっかけでした。  
それが大きく変わったのは、ア  
イスホッケーから一時期離れてみ  
たっていました。親の勧めで、やら  
されたいたという感じが強かつた  
と思います」と笑います。

那菜さんは、「気付いたらリンク  
に乗っていた。親の勧めで、やら  
されたいたという感じが強かつた  
と思います」

6歳でアイスホッケーを始めた  
いるところです」

特集 インタビュー

# 藤本那菜

北海道の障がい者スポーツの拠点に。

すべての人がスポーツを楽しめ  
る社会づくりの一端を担いたい。北  
海道アダプティブスポーツ代表の  
齊藤雄大さんは、その思いをもとに  
障がい者スポーツを広げる活動や  
環境整備に取り組んでいます。

スクールはソフトボール、バスケットボール、テニスなど多種目にわたるプログラム

いこと、ジュニアがスポーツをしていないことに気づいた。こうした課題と向き合うためにしっかり勉強したいと、アメリカ留学を決めました」

スクール活動では、子どもたちが車椅子スポーツを中心に体験。いろいろな競技を体験して本人が選択する欧米型のスタイルです。障がいを持つ子どもは特に、自分に合ったスポーツや動き方が分からぬるうと思います」

は大学時代。小学4年生から続けていた野球に関するゼミを選んだところ、活動の一環として車椅子野球に取り組むことになりました。大学院へ進み、車椅子野球を研究テーマにする中で海外の類似スポーツなどを調べてみて、アメリカに車椅子ソフトボールという競技があると初めて知りました

すべての人がスポーツを楽しめる社会づくりの一端を担いたい。北齊藤雄大さんは、その思いをもとに障がい者スポーツを広げる活動や環境整備に取り組んでいます。

# SPORTS - HUMAN

としたアイスホッケークラブ「月寒ストロングガード」  
として、一人ひとりに寄り添って指導。アイス  
ホッケーに挑戦してくれる子どもたちが増えること  
を願っています。

A composite of two photographs capturing moments from an ice hockey game. The top photograph shows three players on the ice: one in a red jersey with a maple leaf logo, one in a black jersey, and one in a red jersey with the number 12. The bottom photograph shows two players in red jerseys with maple leaf logos, one with the number 2 and another with the number 12, interacting on the ice.

月寒ストロンガーの練習を見学・体験してみませんか?  
詳細はチームのHPをご覧ください。



女子日本代表として藤本那菜さんは、オリンピックに出場できるか否かで注目度がまるで違うと感じた世代。「代々の先輩たちが頑張ってきてくれたから今がある。私たちも下の世代につなげいかなければと思っています」



と。今しかできないことをやりなさいと、常に親に言っていたこ

駄な動きがない。常に冷静で、動きが正確というか完璧な感じです」

「まずは3度目のオリンピックでメダルを獲得したいです。それ

と。競技人生は限られているし、思つたことなどが、いろいろ手なつて。自分の努力次第で結果がすべてという世界に行ってみたい」と、アメリカに渡りました」  
奈千さんも海外での経験から大きな収穫を得たといいます。

駄な動きがない。常に冷静で、動きが正確というか完璧な感じです」  
姉妹2人でアイスホッケーを続けてきたからこそ、という良さもあると那菜さんは言います。

「まずは3度目のオリンピックでメダルを獲得したいです。それと、日本ではキーパーは敬遠されがちなところがありますが、海外では子どもが憧れる花形のポジション。勝敗も左右する責任はあります。ですが、そこが魅力でもあるので、日本でも子どもたちの憧れになればと思います」

ズンは姉も同じチームで一緒にプレーしました」

性格、タイプが全然違うと2人は言いますが、那菜さんが見る千さんのプレーの持ち味は? 「パワー系というか、スキルや小手先でというタイプではなく、どっしり構えている感じ。後輩たちに教えながら、一緒にやつて、こうというリーダー気質。私にはいて来いみたいな感じで、先頭に立つてガツガツとやるようなタイプですね」

奈千さんが見る那菜さんは? 「姉は何か目標があったり、ことを成し遂げようと思った時の集中力がすさまじい。やると決めたら苦手なことでも努力する。プレーに関しては本当に基本的に忠実で、毎

ショーンが違うので陸上トレーニングは一緒にしないんです。でも、例えば姉がやっているのを見ると自分もやらなくちゃという気持ちになる。練習の取り組み方一つとっても違うけれど刺激を受けたり、補い合っているところもあると感じます」

アイスホッケーをもっと知つてもらうために、2人はSNSなどでの発信にも努めています。奈千さんは、スウェーデンでのジュニアから一貫した育成体制や指導の考え方と共に感し、日本でもできないかと考えているそうです。アイスホッケーへの愛着が深い2人。今後はどんな活動を考えているのでしょうか。

経験はホッケーにも人生にも生きてくると思います。その達成感は何ものにも代えられないで、最後まで頑張ってほしい。それができたら、ほかのことでも頑張れるはずです」

札幌市への招致活動が行われて、「教え子が出場してくれたら、一番うれしいです。招致によってアイスホッケーはもちろん、ウィンタースポーツ全体の普及が進めば。札幌は良い施設もあるし、ぜひ実現してほしいです」

那菜さんもうなずきます。

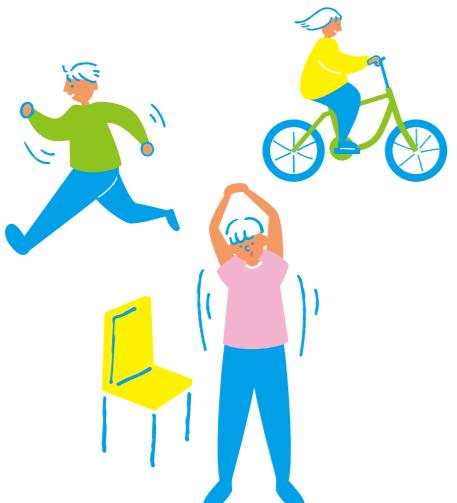
「子どもたちが目標にできるような環境になればいいですよね。夢や目標はすごく大事ですから」

## Profile

齋藤 雄大さん  
(さいとう ゆうた)

1989年生まれ 32歳  
障がい者スポーツ指導歴  
10年

北翔大学大学院生涯学習研究科修士課程修了。2015～16年、車椅子ソフトボール日本代表監督。2017年、アメリカへ留学し、アリゾナ大学とテキサス大学で障がい者スポーツについて学ぶ。帰国後の2019年3月、一般社団法人北海道アダプティブスポーツを設立して代表に就任、4月から活動をスタート。



# 日頃の健康チェックにお役立て Healthy Life Talk

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 保健師 西方和枝

1

〔今号のテーマ〕

生活に運動を取り入れて  
健康維持をしましょう！

新型コロナウイルスの流行などにより自宅で過ごす時間がいつもより長くなり、身体を動かす機会が減つていませんか。運動不足は身体的にも精神的にも様々な健康障害を引き起こしやすくなります。このような状況の中で健康を保つためには、できる範囲で意識的に身体を動かすことが必要となります。

## 運動不足による心身への影響について

在宅勤務等による活動量の低下は肥満につながりやすく、座っている時間が長いことで血流が悪くなり、肩こりや腰痛などの症状が出現しやすくなります。高齢者では外出や人との交流が減ることなどにより、筋力・認知機能・歩行

## 運動不足による心身への影響について

速度などが低下しやすくなります。また、食事や生活リズムの乱れ、様々な制限に伴うストレスによる過食なども肥満につながる要因となっています。

(<https://www.sapporo-sport.jp/kenko-yell>)「血流」でできる運動動画」として公開されていますので、ぜひご活用ください。また、できる方は家で行う運動の他に散歩やウォーキングなども取り入れてみましょう。徐々に時間を延ばしたり速度をあげるとより効果的です。なお、持病のある方は主治医と相談し、体調を見ながら行うことを大切です。

厚生労働省は今よりも10分多く身体を動かし健康寿命をのばすことをすすめる「アコス10(テン)」という身体活動指針を出しています。ご自分の生活をふりかえり、積極的に運動を取り入れ健康を維持していきましょう。



## 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。



スポーツクラブ事業  
マネージャー  
**阿部雅司さん**  
ノルディック複合  
リレハンメルオリンピック  
今井・大谷

リーなどさまざまな種目を専門の指導者のもとで体験できます。教室を担当するスポーツクラブ事業のマネージャーは、リレハンメルオリンピック・ノルディック複合団体金メダリストの阿部雅司さん。「いろんな種目ができるお得な教室ですねと保護者の皆さんから好評です。特に楽しい種目を見つけたら、その道を本格的に進んでくれれば。スポーツは楽しい!から入ることが大切です。スポーツ好きの子どもを一人でも増やし、ゆくゆくはジュニアアスリートの発掘・育成につながるのが夢です」

# ドゥースポキッズ DO! スポ KIDS

バドミントン、歩くスキー、水泳、  
アーチェリー…いろんな種目を体験!

バドミントン、歩くスキー、水泳、  
アーチェリー…いろんな種目を体験!

[撮影場所] 東区体育館

オリンピックのシンボルとなる聖火は、古代オリンピック発祥の地・ギリシャのオリンピアで太陽光を凹面鏡で集めて採火されます。この炎が開催国に運ばれ、聖火として各地をリレーすることで、オリンピックの精神や開催への関心・期待などを広める役割を担います。

今回の聖火リレーは、3月25日に福島県からスタートし、全国47都道府県で実施されます。さまざま思いを胸に抱いた聖火ランナーたちが121日間かけて日本各地を巡り、国内外に地域ごとの魅力も発信します。そして、開会式が行われる7月23日、最終ランナーによる東京・新国立競技場のオリンピックスタジアム聖火台に点火され、大会が終わるまで灯し続けれられることがあります。

ただ、今回は新型コロナウィルス感染防止対策を取りながらの実施。沿道などでの観覧も感染状況をふまえた上で注意が必要になりますが、オリンピックを身近に感じる機会になることは間違いないのです。



## 東京2020 オリンピック パラリンピック編

### 第8回

**オリンピックを身近に  
感じられる聖火リレー  
6月に北海道へ**

北海道で聖火リレーが行われるのは、6月13～14日。1日目

は函館市、根室市、帯広市、室蘭市などで実施され、白老町のウポポイ（民族共生象徴空間）で終了するルート。2日目は苫小牧市を出発し、厚真町、旭川市などのほか、札幌市では札幌ドーム周辺など3区間を予定。札幌市の最後の区間は、すすきの交差点付近から北3条広場（アカブラ）までの中心街が舞台となります。自然や文化、歴史など北海道らしさを伝えるスポットが盛り込まれたルートです。

ただ、今回は新型コロナウィルス感染防止対策を取りながらの実施。沿道などでの観覧も感染状況をふまえた上で注意が必要になりますが、オリンピックを身近に感じる機会になることは間違いないのです。

## 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)
	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(つどーむ)	東)栄町885番地1	011-784-2106	お問合せください	屋内グラウンド、ランニングコース、テニスコート(硬式)、パークゴルフ場
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
厚別区	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
豊平区	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	冬季休場	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、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	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、重量拳室、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	スマ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
手稲区	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	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。