

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

TAKE FREE

で自由にお持ち下さい

Health & Sports Life

vol. **100**
September 2015

ヘルス & スポーツライフ

[100号記念特別号]



Interview

[コンサドーレ札幌]

野々村 芳和

[エスポラーダ北海道]

小野寺 隆彦

第40回記念 札幌マラソン・ゲスト
千葉 真子

あなたは大丈夫?
運動前、運動中、運動後



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

野々村芳和

「コンサドーレ札幌」の価値を

広く世界へ発信するために。

サッカーというスポーツを通じて目指すビジョンについて、北海道フットボールクラブ・野々村芳和社長にうかがいました。



野々村さんがサッカーJ2リーグ「コンサドーレ札幌」の運営会社「北海道フットボールクラブ」社長に就任して3年目。選手OBがクラブ経営に手腕を振るう姿は、これまでにない大きな期待と注目を集めています。

「Jリーグの中の我々の状況や

社活動、環境・自然保護活動、食育の推進など、子どもたちの健やかな成長や地域の活性化につながるさまざまな取り組みを全道各地で実施しています。

さっぽろ健康スポーツ財団との協働事業なども行っており、幅広いスポーツの振興に力を入れています。その一つ、小学3〜6年生を対象にした「コンサドーレ札幌スポーツスクールinFus」では、藤野野外スポーツ交流施設などを会場に、毎年10カ月間にわたってカヌー、ハイキング、スキー、スノーボードなどアウトドアスポーツを中心とした体験を楽しみ、学ぶ場になっています。

「サッカークラブだからこそできる地域貢献があるんです。道内の各地域とのつながりは、これまで継続してコソコソと築いてきましたが、今後もさまざまな取り組みを続けていきます。さらにいえば、例えば東南アジアを中心とした海外クラブとコンサドーレは、クラブ間提携を結んでいます。それによって、選手の移籍やチームの交流、コンサドーレの試合を見る機会が生まれるなど、ベトナムやインドネシアなどの人たちに北海道や札幌について広く伝える役割も果たしています」

シテイプロモーションの一環としての意味も持つこうした取り組みは「サッカーは世界につながっ

ている」という大きな価値を示す一つの側面でもあります。

「新聞で報道される際にも、スポーツ面で試合の勝ち負けだけが取りざたされるのではなく、経済面や社会面にどれだけニュースを提供し、取り上げてもらえるか。サッカーを通して多くの価値を生み出せることを、いかにして伝えていくかを考えています」

インターネットなどで世界の情報が瞬時に手に入る今、子どもたちも世界を身近にとらえるようになってきています。特にサッカーは、世界とつながっている感覚やルートがはっきり分かりやすいスポーツ。それは、大きな魅力であり、強みです。

「例えば、道内でサッカーをしている子どもが将来、世界で活躍したいと思ったなら、まずコンサドーレに入団して、そこからどう進んでいくかというふうなゴールまでの夢を明確に描けます。クラブ間提携によって、東南アジアのサッカーをしている子どもたちも北海道でプレーしたいと思うようになってきています。サッカーは、プレーすることですべて成長していける

くの人たちに伝えることを目指しています」

コンサドーレ札幌は、より地域に根差したクラブとなることを目指して、チーム設立時からサッカーだけにとどまらず多岐にわたる活動を積極的に展開。選手と児童・生徒が交流を図る学校訪問をはじめ福

のほもちろんですが、サッカーを通じていろいろな国の文化を自然と知ることができるのも特長です。そういうバランス感覚を養うことができるのは、サッカーというスポーツの大きな要素だと思います」

野々村さんは「サッカーは地域対抗戦」と言います。そして、その競争相手はもちろん「世界」。広い視野に立ちながら、足元である地域に根差したクラブづくりに取り組み、コンサドーレ札幌として提供できる価値の普及と創造に挑んでいます。コンサドーレ札幌が掲げるスローガン「北海道とともに、世界へ」には、まさにその覚悟が表れています。

「スポーツとは、見るだけのものではありません。地域の皆で一緒につくっていくものです。大人として子どもたちの夢をサポートしていくためにも、一人ひとりが応援する姿勢を持つていかなければならないと思います。我々コンサドーレに対しても、より多くの人が興味を持ち関わってくれることでクラブが大きくなり、それによって地域に還元できるものも増えていきます」

J1復帰をかなえ、さらに大きなステージへ。野々村社長の先導で地域が一丸となり、コンサドーレ札幌の躍進を応援していくことが、スポーツ文化のさらなる醸成にもつながっていくはず。

profile

野々村 芳和

【ノノムラ ヨシカヅ】

生年月日：1972年5月8日

出身地：静岡県清水市
(現・静岡市清水区)

静岡県立清水東高校、慶應義塾大学を経て、1995年にJリーグ「ジェフユナイテッド市原」(現・千葉)に入団。2000年、J2「コンサドーレ札幌」に加入し、J1昇格に貢献。2001年は主将としてチームを牽引し、J1に残留。同年、現役引退後は、サッカー解説者などとして多方面に活躍。2013年3月より現職。Jリーグ理事も務める。



© 2015 H.F.C.



小野伸二選手、稲本潤一選手などの経験豊富な選手から、クラブが育成してきた若手選手まで、多彩な戦力で試合に挑むコンサドーレ札幌。多くのサポーターの熱い応援に後押しされ、J1復帰を目指すリーグ後半戦はさらに激しさを増します！

エスポラーダ北海道は昨年、リーグ戦4位でプレーオフに初進出。「フィジカル練習など勝つための努力を徹底して積み上げてきたので、これくらいには行かなければと思っていました。プレーオフの緊張感が高い中、決勝にはたどり着きませんでした。最後の4位・5位決定戦で勝てたのは大きかった。その経験を踏まえ、今季はもっといいフットサルをしたい、いいチームになりたいと自分たちでハードルを上げて取り組んでいます」

ファンからの期待と声援も大きく、チームはリーグ屈指の観客動員数を誇ります。観客動員やチームの認知度アップのため、小野寺監督は率先して多方面で活動を展開。「チームをつくる時から携わっているので、監督としてというよりチームの一員として当然のこと。札幌市内だけでなく全道各地での告知も含め育成、強化などさまざまな活動を通して、フットサルとエスポラーダ北海道をもっと知ってほしいと思っています」

その一環として、子どもたちの育成への取り組みにも力を入れ、フットサルスクールを札幌と旭川で開校。さっぽろ健康スポーツ財団との協働事業で2015年にはもっと多くの女の子により気軽にフットサルの楽しさを味わってもらいたいという思いから、「中央体育館ガールズ校」を新規開校しました。

子どもたちとふれあう場面では、「楽しそうな様子を見て、やっぱりフットサルっていいなというところに自分も立ち返りながら関わっています。札幌ではエスポラーダを知っている子どもが随分増えてきました。将来の夢としてエスポラーダに入りたいという子はまだ少ない。北海道でサッカーをやっている子が、コンサドーレかエスポラーダに入りたいと言ってくれるようになるまで頑張らなければ。地方ではまだチームが浸透していないので、地道な活動を続けて、エスポラーダを夢の選択肢の一つにしていきたいです」

スクールは成果が見え始め、中学の部で育った選手がサテライトへ。そこから、トップチームを目指す体制も整ってきました。さらに、トップチームの選手が日本代表に選ばれるように。「監督として、代表選手が出るのは最高にうれしいこと。チームを認めてもらえて、特に若手が育っていると評価されると、北海道でつくってきたチームの意味も深まります」

北海道は積雪期間があるため、子どもがフットサルに親しむ環境に恵まれているともいわれます。「雪が降る6カ月は、僕たちにとって大きなアドバンテージ。ボールの扱いに慣れるとか、子どもの頃

にやったことがあるということ、感覚的に分かる部分が身につく。サッカーとフットサルを6カ月ずつ経験できることが有効なんです」

フットサルの魅力を改めて尋ねると、「たくさんあるんですが」と前置きしてこう話してくれました。

「スピードなゲーム展開と、ピッチに立つ者すべてがゴールを狙えて、ゴールを守らなければいけないところに魅力が詰まっています。僕は、小学校のサッカーチームではディフェンダーでしたが、室内ではディフェンダーのポジションからシュートを打ってゴールが決まること

がある。こんなに面白いサッカーはないと思いました。だから、普段はディフェンダーの子もフットサルでは遠慮なく攻めて、ゴールを決める経験をしてほしいですね」

フットサルの試合では、テクニクやパスワーク、戦術から繰り出されるゲーム展開などが見どころですが、エスポラーダ北海道には独自の魅力もあるそうです。

「北海道の選手には、育成年代から培ってきたことで生まれる戦術を超えた微妙な空気感のようなものがあるんですよ。それは教えられるものではなく、調子の良い時に自然に出てくる。強豪チームの監督にはスイッチが入ると止められないと言われますし、日本代表のミ

ゲル監督も素晴らしい試合の時はスペインのチームのようだと言ってくれます。まったくの道産子チームなんですけどね(笑)」

選手は全員、学生や社会人としての日常と両立させながら試合に挑んでいます。「大変な毎日ですが、フットサルに人生をかけ、大人になっても夢を追いかけている姿をぜひ見てもらい、子どもたちはもちろん、同じく社会人である皆さんにもエールを送れたらと思います」

目標は、プレーオフ進出。それによって、昨季の成績が偶然ではなかったことを証明したいと小野寺監督は言います。その上で、「ファイナルステージ決勝戦に残る」ことを目指すチームに注目！



Espolada Hokkaido

Takahiko Onodera



©ESPOLADA HOKKAIDO

小野寺 隆彦

[オノデラ タカヒコ]

生年月日:1974年12月6日

出身地:北海道札幌市

学校法人吉田学園札幌社会体育専門学校(現・専門学校北海道体育大学校)卒業後、同学園サッカー部顧問を13年間務める。サロンフットボール日本代表として国際大会に出場した経験もあり、2008年に設立した現在の「エスポラーダ北海道」の監督に就任。2009年のフリーグ参戦後も現在に至るまでチームを率いている。



©ESPOLADA HOKKAIDO

[特集インタビュー②]

エスポラーダ北海道・GM 兼 監督

小野寺 隆彦

北海道で培ったチームの力を生かし
さらに上を目指して全力で!

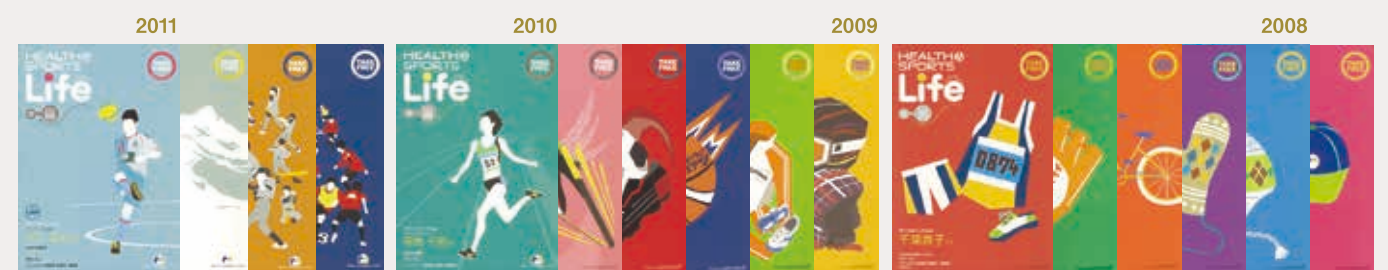
フットサルフリーグ「エスポラーダ北海道」監督として、
昨季4位にチームを導いた小野寺隆彦さん。
実績と経験をベースに、今季はさらに上位を狙います。



▲ **vol.68** (2007.3)
札幌市スポーツ振興事業団と札幌市健康づくり事業団が統合し、「財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団」となる特集を掲載。69号より情報誌の名称も「スポーツライフ」から「ヘルス&スポーツライフ」に変更しました。

▲ **vol.58 ～ 61** (2004.8～2005.3)
前身の(財)札幌市スポーツ振興事業団が20周年を迎え、毎号記念特集記事を掲載しました。

▲ **vol.51 ～ 53** (2002.8～2003.3)
タブロイド版の時期もありました。



▲ **vol.84** (2011.3)
特集インタビューは、フットサルFリーグ・エスポラーダ北海道の水上玄太選手でした。

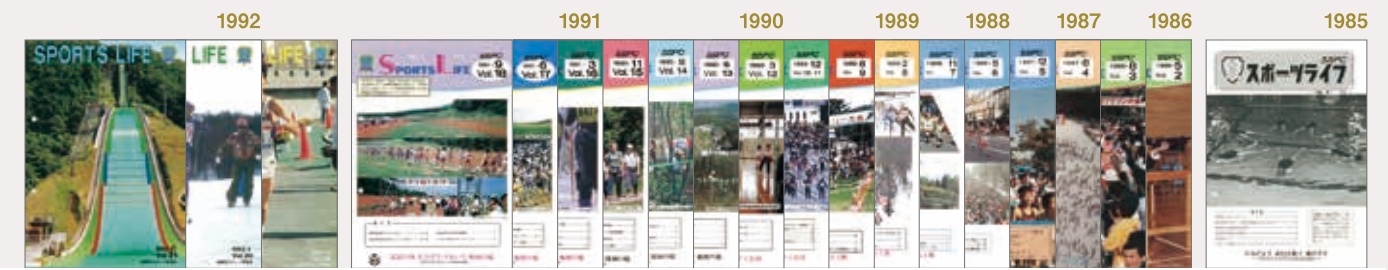
▲ **vol.80** (2010.3)
女子100m、200m現日本記録保持者の福島千里選手のインタビューを掲載しました。

▲ **vol.74** (2008.11)
今年の札幌マラソンゲストでもある千葉真子さんのインタビューを掲載しました。



▲ **vol.96** (2014.8)
アスリートの力を教育や地域に活かすため、団体「A-bank北海道」を立ち上げ活動している元コンサドーレ札幌の曾田雄志さんの特集インタビューを掲載しました。

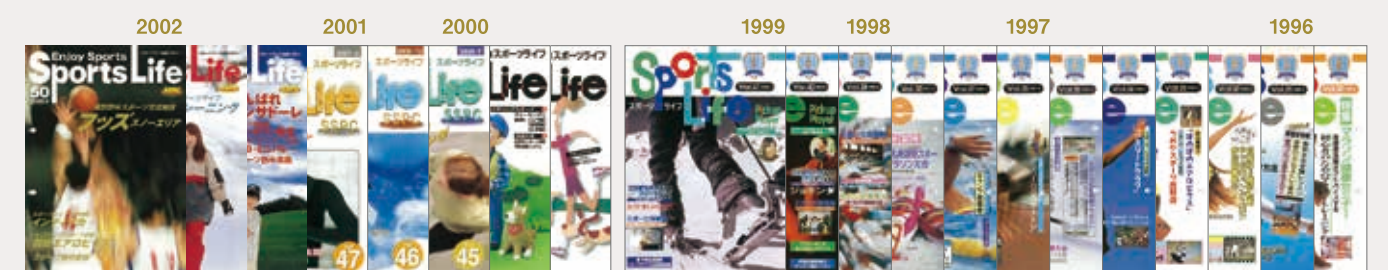
▲ **vol.89** (2012.9)
女子カーリング「北海道銀行フォルティウス」の小笠原歩さん・船山弓枝さん、「札幌国際大学カーリング部」のインタビューを掲載。どうぎんカーリングスタジアムオープンに合わせたカーリング特集号として発行しました。



▲ **vol.1 ～ 21** (1985.8～1992.6)
発行当初はB5サイズで現在より一回り小さいものでした。「札幌マラソン」、「札幌国際スキーマラソン大会」、「北海道を歩こう」などのイベントを中心に紹介していました。



▲ **vol.22 ～ vol.28-29** (1993.2～1995.3)
vol.22では、事業団主催の「スポーツ講習会」に講師として参加されたバルセロナオリンピック男子卓球代表の渡辺武弘選手のインタビューを掲載しました。



▲ **vol.42 ～ vol.50** (1999.6～2002.3)
コンサドーレ札幌の選手インタビューやチーム情報を掲載した「がんばれ!コンサドーレ」(vol.42～48)を連載していました。家族で楽しめるスポーツの紹介や、市民スポーツ団体の紹介なども掲載していました。

▲ **vol.41** (1999.1)
ピックアップ・プレイヤーとして、長野冬季五輪・女子モーグル金メダリストの里谷多英選手のインタビューを掲載しました。

▲ **vol.30～40** (1995.9～1998.10)
この頃から、スポーツ事業紹介以外に、健康に関する情報も紹介するようになりました。

100号記念メッセージ

これまで特集インタビューで取材した方々に100号記念お祝いのメッセージをいただきました。



2012.9 vol.89
小笠原 歩
カーリング/北海道銀行フォルティウス

『ヘルス&スポーツライフ』創刊100号おめでとうございます。どうぎんカーリングスタジアム完成の時に取材して頂き、カーリングの魅力を多くの市民へ伝えて下さり感謝しております。これからも一人でも多くのスポーツ仲間が増える様、益々のご発展を願っております。



2012.11 vol.90
伊藤 壇
サッカー

『ヘルス&スポーツライフ』の発行100号おめでとうございます。貴誌に取り上げていただきトレーニングや生活習慣を見直すきっかけとなり、18カ国でのプレーも達成できました。現在はアジアへの移籍をサポートする活動「チャレンジヤス」を立ち上げ、講演会やサッカースクール開催、書籍出版の準備をしています。これからもよろしくお願いします。



2013.7 vol.92
金 由起子
女子硬式野球/ホーネットレディース

この度は『ヘルス&スポーツライフ』100号発行おめでとうございます！女子野球W杯3連覇後に取材していただき、昨年W杯4連覇を達成しました！私自身、次のW杯5連覇のメンバーになれる様また頑張りたいと思います。『ヘルス&スポーツライフ』が益々発展します様、心よりお祈り申し上げます。



2013.12 vol.94
立崎 芙由子 (旧姓：鈴木)
バイアスロン

『ヘルス&スポーツライフ』100号発行おめでとうございます。そして、バイアスロンを特集し、掲載して頂きありがとうございました。とてもマイナー競技なので、大きく掲載して頂け、沢山の方の目に触れられ、とても嬉しかったです。もっと成績を出し盛り上げられる様頑張ります。『ヘルス&スポーツライフ』の益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。



市民に親しまれる 札幌マラソン

第40回記念 札幌マラソン・ゲスト
千葉 真子さん

参加者みんなで ベストスマイルに！

札幌は私にとって思い入れの強い場所、とても温かいマチという印象です。これまでも「札幌マラソン」にゲストとして何度か参加させていただいていますので、札幌はまるでホームコースのよう。今回も「札幌マラソン」に参加できることになり、ふるさとに帰るような気持ちでいます。コースには札幌のメイン通りや大通公園などの観光スポットも含まれていますから、そういう場所を走るの市民ランナーにとってあこがれでしょうし、特に道外からの参加者はテンションが上がるのではないのでしょうか。比較的平坦な



た方がいいと思いますね。

私が考えるマラソンの魅力は、「楽しいだけのくろしい」ところ。楽しいだけでもない。苦しさ乗り越えた先にある喜びや達成感は何倍にもふくらみますから、それこそが醍醐味だと思います。マラソンは、シューズさえあればドアを開けるとそこはもう練習場です。私も今は子育てをしていますから、時間が空いた時に自分のペースで走れる良さを実感しています。一人で走っていると自分の心と向き合うことができますし、必ず前に向かって進んでいくので、気持ちも前向きに、明るくポジティブになれます。汗とともに、マイナスイオンが毒素が流れていくように感じますね。

趣味として一人で走るだけでなく、



第40回記念 札幌マラソン・ゲスト

千葉 真子さん

マラソンランナー
スポーツコメンテーター

96年アトランタオリンピック1万メートルで5位入賞、97年アテネ世界選手権1万メートルでトラック初となる銅メダルを獲得するなど、日本女子長距離界のトップ選手として国際舞台で活躍。旭化成退社後は豊田自動織機に所属。佐倉アスリート倶楽部小出義雄氏の指導を受け、03年パリ世界選手権マラソンで銅メダルに輝き、トラック、マラソン両種目のメダルを手にした。06年8月27日「2006 北海道マラソン」を最後に第一線から退く決意を表明。現在は「スポーツで世の中を元気にしたい」という目標をかかげ、ゲストランナーとしてマラソン大会に出演する他、講演会、メディアなどで活動。また、2010年に「千葉真子BEST SMILEランニングクラブ」を立ち上げ、市民ランナーの指導や普及活動も積極的に行っている。



写真提供：読売新聞社



札幌マラソンマスコット
「カケッコー」

第39回大会 各部門優勝者 2014年10月5日[日] 参加者数：12,937名 晴れ

氏 名	所 属	記 録
■男子ハーフマラソン(10・20歳代)		
二 岡 康 平	駒澤大学	1:05:18
■男子ハーフマラソン(30歳代)		
鍋 城 邦 一	むかわ町	1:10:01
■男子ハーフマラソン(40歳代)		
松 田 洋	作. AC北海道	1:13:57
■男子ハーフマラソン(50歳代)		
八重樫 和 浩	—	1:18:20
■男子ハーフマラソン(60歳以上)		
金 田 一 彦	三角山走友会	1:24:00
■男子10km(10・20歳代)		
神 直 之	北星病院	0:31:15
■男子10km(30歳代)		
松 村 紀 幸	ホンダ栃木	0:31:40
■男子10km(40歳代)		
藤 村 浩 二	道警RC	0:34:14
■男子10km(50歳代)		
甲 斐 元 康	札幌市消防局	0:35:36
■男子10km(60歳代)		
瀧 川 修	作. RUN	0:38:39

氏 名	所 属	記 録
■女子10kmマラソン(10・20歳代)		
大 槻 みちる	第一生命	1:12:52
■女子ハーフマラソン(30歳代)		
安 藤 麗 美	SRC904	1:25:00
■女子ハーフマラソン(40歳代)		
藤 澤 舞	札幌市役所	1:25:47
■女子ハーフマラソン(50歳以上)		
栗 山 るり子	ちばりよ〜RC	1:30:09
■女子10km(10・20歳代)		
西 尾 美 耶	ホクレン	0:36:16
■女子10km(30歳代)		
高 橋 綾	道マラソング	0:42:38
■女子10km(40歳代)		
佐 治 圭 子	札幌陸協	0:39:10
■女子10km(50歳代)		
寺 崎 智 子	北極星AC	0:39:31
■男子10km(70歳以上)		
平 山 雄 二	ラフネス走遊会	0:41:56
■高校男子10km		
田 辺 浩 司	北海道栄高校	0:31:25

氏 名	所 属	記 録
■5kmオープン		
渡 邊 史 彦	ち〜む裏とりす	0:16:24
■車イス5km		
喚 山 裕喜男	札幌市	0:17:20
■中学男子3km		
藤 村 燦 太	常盤中	0:10:17
■中学女子3km		
神 部 涼	チームC-3	0:10:56
■小学生3km(小学4〜6年生)		
河 津 航	TONDEN.	0:10:45
■小学生2km(小学1〜3年生)		
澤 村 昇 利	とんでん.RC	0:07:01
■ファンペア3km		
渋谷 尚 道 実 杜	とんでん.RC	0:11:54
■ファンペア 2km		
河 津 勝 匠	TONDEN.	0:06:50

札幌マラソン沿革

第1回大会(開催日:1976.10.3)

市民の健康・体力づくりを目的として開催。種目は20kmと10km。コースは、北海道大学スタートから新川通折り返し。

第4回大会(開催日:1979.10.14)

スタート会場を真駒内屋外競技場に変更。コースは、真駒内屋外競技場から豊平川右岸コース折り返し。札幌市姉妹都市ボートランドから招待選手が参加。

第7回大会(開催日:1982.10.3)

札幌市姉妹都市ミュンヘン、瀋陽市から招待選手が参加。

第9回大会(開催日:1984.10.7)

親子ペア3km種目を開設。

第10回大会(開催日:1985.10.6)

第10回記念大会として実業団のカネボウカ

ら選手2名を招待。

第11回大会(開催日:1986.10.5)

着順判定補助としてバーコードシステムを採用。

第12回大会(開催日:1987.10.4)

20km種目を市街コースに変更。コースは、真駒内屋外競技場から豊平川右岸を経由し札幌駅前通り折り返し。

第13回大会(開催日:1988.10.2)

20km種目を変更し、ハーフマラソン種目として初開催。

第18回大会(開催日:1993.10.3)

ハーフ・10km種目が日本陸上競技連盟の公認となる。

第19回大会(開催日:1994.10.2)

青梅報知マラソン大会と姉妹提携を結ぶ。

同大会から招待選手が参加。

第20回大会(開催日:1995.10.1)

第20回記念大会。ハーフ・10km種目のスタートを五輪通で実施。親子ペア2km種目を開設。箱根駅伝から招待選手が参加。

第22回大会(開催日:1997.10.5)

自動計測システムRCチップを採用。

第25回大会(開催日:2000.10.1)

札幌マラソンマスコット「カケッコー」が誕生。スプリットタイム計測を実施。

第26回大会(開催日:2001.10.7)

ハーフ・10km種目の給水所を増設。競技場内に大型映像車を導入し、大会を中継。

第27回大会(開催日:2002.10.6)

男女ハーフ種目を40歳未満以上のクラスに分けて実施。

第28回大会(開催日:2003.10.5)

小学生の3・2km種目を開設。参加者の中から、おきなワマラソンへ2名招待。

第30回記念大会(開催日:2005.10.2)

コニカミノルタ(株)が新規協賛。陸上競技部による「ランニングクリニック」を開催。

第35回大会(開催日:2010.10.3)

公式ホームページにおいて、インターネット動画配信を利用した大会の中継を開始。

第38回大会(開催日:2013.10.6)

ハーフ種目において、折り返し地点を札幌駅前通から大通西9丁目に変更。

第39回大会(開催日:2014.10.5)

ハーフ種目において、市街中心部の歩行者横断方法にスイング方式を採用。



運動
運動
運動

「前」
「中」
「後」

連載第32回

「糖尿病は自分で治す」の巻



食生活分析からわかること

糖尿病の薬の進歩はめざましく、週1回飲む薬も発売になりました。しかし、患者さんご自身が食生活のバランスを改善しない限り、飲み薬の量・種類を増やしても、なかなか血糖値が下がらないのが実情です。「検査結果が悪いので、インスリン注射を使う段階です。」とお話しすると、やっと食生活を改善する気になる方が少なくありません。視力障害などの自覚症状で、自身の心がけの大切さに気づく患者さんもうらっしゃいます。ですが、症状が出るということ、血管障害がかなり進んだ状態ですので、ぜひ、そうなる前に、糖尿病の最も効果的な治療法は、良い食生活である「ことに気づいて欲しい」と思います。

中央健康づくりセンターでは、食生活チェック票と独自の1-1システムを使った食生活分析により、短時間で食生活の改善点を明らかにできます。分析結果を数多く見てみると、糖尿病を含めた生活習慣病の方には、以下の食生活パターンが目立ちます。食物繊維の多い食品(淡色・緑黄色野菜、きのこ、海藻、大豆製品・果物)が足りない。糖分、炭水化物が多すぎる(連載第20回、27回参照)。糖分の多い酒(日本酒・ビール)を好む、または間食が多い。酒と間食の両方が多い。果たして、ご自分の食生活はどうか?と思う方は、中央健康づくりセンターでの食生活分析をお勧めします。

糖尿病の方に健康づくりセンターができること

中央健康づくりセンターの「健康度測定」は、運動のためのメディカルチェックと体力測定と食生活分析をセットにしています。札幌市民に限らず受けることができます。40歳以上は特定健診の受診券を使って受診できます。過去6か月以内の血液検査結果を持参していただくと、割安に短時間で受診できるシステムです。完全予約制で、受診結果に基づき、当日中に医師、健康運動指導士、管理栄養士、保健師からの結果説明。後日の健康運動指導士による個別運動指導もセットになっています。また、札幌市の重症化予防対象者などの減免対象基準に合致すると、施設利用料金が減免され

ます。このような健康づくりの系統的なシステムは、札幌市以外では、横浜市、愛知県にしかありません。利用者の半分以上が、医療機関で治療を受けている方ですので、治療中の方にも利用していただき、検査結果をさらに良くして、薬の量を減らすことを目指していただきたいと思っています。

糖尿病の運動療法は、保険診療外ですので、当財団の健康づくりセンターグループが担うべきことと考えています。糖尿病で運動して安全なのは、軽症か、きちんと治療され、病状が安定している場合のみですので、むやみに運動するのは危険です。平成26年度から、札幌市内の糖尿病専門医療機関と連携した運動指導も行っています。

※連載はバックナンバーも含め財団ホームページからダウンロードできます。



Dr. Murakami's Healthy Talk

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
札幌市中央健康づくりセンター
医師
村上 猛

「ヘルス&スポーツライフ」 100号発行にあたって

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団理事長 三浦 英典



この度、一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団の広報誌『ヘルス&スポーツライフ』が、お蔭さまで創刊100号を迎えました。

第1号(当時『スポーツライフ』)が発行されたのは1985年8月。B5判、8ページ、モノクロ印刷で年2回発行でした。創刊号で当時の理事長金子力は『事業団発足1年を振り返って』と題し、「施設利用者(イベント参加者含む)は年間24.8万人。ユニークさを大切に、各施設とも工夫をこらして事業の充実発展を期し、事業団(前身の財団法人札幌市スポーツ振興事業団)らしい持ち味を生かして行きたい」と抱負を述べています。

ログラムを展開。さらに『札幌マラソン』や『札幌国際スキーマラソン大会』に代表されるイベントも数多く開催しています。今では、施設利用者やイベント参加者を合わせたお客さまの数は、年間700万人を超えるまでに充実発展を遂げています。

現在、『ヘルス&スポーツライフ』は年4回、各1万部発行しており、この広報誌を通して1人でも多くの方がスポーツや健康づくりに関心を持っていただけるよう、さまざまな情報を発信しています。

私たちは『笑顔あふれる未来に貢献します』との経営理念を掲げ、今後市民・道民の皆さまが生涯にわたって元気で健やかなスポーツライフを過ごしていただけるよう、あらゆる可能性にチャレンジします。そして、この『ヘルス&スポーツライフ』も200号、300号と発行し続けられるようお願いとともに、皆さまのご愛顧に心から感謝を申し上げ、創刊100号発行にあたってのご挨拶といたします。

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

詳しくはホームページへ

さっぽろ健康

検索

区	施設名	住所	電話番号	休館日	設備
中央区	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	011-251-1815	第1月曜日	競技室、体育室、柔道室、剣道室、弓道室、相撲室、ボクシング室、アーチェリー場
	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
	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
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
清田区	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)
	どうざ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
南区	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	藤野野外スポーツ交流施設(Fu's)	南)藤野473番地1	011-591-8111	お問合せください	スキー場、リュージュ競技場、夏季フィールド
	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
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。



第38回

北海道を歩こう



実施報告

平成27年5月24日(日)札幌市立真駒内中学校から真駒内カントリークラブまでの全長10kmを舞台に「第38回北海道を歩こう」を開催しました。昨年の9月11日に発生した豪雨災害の影響により、10kmのみでの開催となりましたが、3歳～90歳まで1,149名の参加者が完歩を遂げました。



大会当日は快晴となり、初夏の日差しの中、新緑が広がるコースで自然を感じながらの歩行日和となりました。

大会当日は快晴となり、初夏の日差しの中、新緑が広がるコースで自然を感じながらの歩行日和となりました。



2017年、札幌で3度目の冬季アジア大会が開催されます。

冬季アジア大会は、1982年にアジア地域の冬季スポーツの振興・発展及び競技力の向上を目的に、日本オリンピック委員会(JOC)が中心となり、アジアオリンピック評議会(OCA)に提案をして、1984年に創設されました。その後、1986年第1回大会が札幌で開催され、第2回大会(札幌市)、第5回大会(青森県)と、日本国内では過去に3回開催されています。大会規模は毎回大きくなってきており、今回、2017年に札幌(スピードスケートのみ帯広)で開催される第8回大会では、前大会を更に上回り、参加国等は約30の国と地域、参加人数は約1,200人と、過去最大規模となることを想定しています。

開催時期 2017年(平成29年)2月19日～26日

開催種目 スキー(ジャンプ、クロスカントリー、アルペン、フリースタイル、スノーボード)
スケート(スピードスケート、フィギュアスケート、ショートトラック)
アイスホッケー/カーリング/バイアスロン

会場 札幌市内の各競技会場
※スピードスケート
帯広市(明治北海道十勝オーバル)



私たちは toto 助成を受けています。

<http://sapporo2017.org/>

札幌・帯広で開催

SAPPORO
OBIHIRO

