

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

Health & Sports Life

vol. 101
November 2015

ヘルス & スポーツライフ

Interview

[ノルディック複合]

阿部 雅司

Let's やるスポ

美Bodyエクササイズ

すぽーつ人 少林寺拳法

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



美Bodyエクササイズ

無理なく体を動かして脂肪燃焼、
ダイエット、ストレス解消へ!

受講者募集のお知らせ
「美Bodyエクササイズ」(託児付)
 [申込期間] 2015年12/1(火)~12/10(木)
※多数時抽選
 [開講期間] 2016年1/8(金)~3/18(金)
 [時間] 9:30~10:30(毎週金曜日)
 [回数] 11回 [定員] 25名
 [受講料] 5,890円(税込)【託児付】13,590円(税込)
 [お問い合わせ] 白石区体育館
 TEL.011-861-4014

「バレトン」
 [開講期間] 2016年1/13(水)~3/23(水)
 [時間] 13:00~14:00(毎週水曜日)
 [回数] 11回 [定員] 15名
 [受講料] 8,110円(税込)
 [お問い合わせ] 宮の沢屋内競技場
 TEL.011-664-6363
※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

[撮影場所] 白石区体育館 / 札幌市白石区南郷通6丁目北1 TEL.011-861-4014



SPORTS - HUMAN



少林寺拳法の拳士として長いキャリアを持つ阿達美恵子さん。穏やかな話しぶりや物腰ながら、道衣を身につけた姿はキリリとしています。

「少林寺拳法に取り組んでいる方と職場で出会い、一緒に行ってみないかと誘われたのが始めたきっかけ。人との交わりがオープンで健康にも良いし、きつと楽しいよと聞いていた通り、どんどん面白くなっていきました。ここまで続けてこれたのは、素晴らしい仲間たちの存在が大きかったと思っています」

初めの20年ほどは、仕事帰りに練習へ。それが精神的な面で支えになったことも多かったそうです。「練習に没頭し、集中すると雑念がなくなり。職場のストレスが解消され、翌日にはまた新しい気持ちで仕事に臨むことができました。指導に来てくれる皆さんが正直で気持ちのきれいな方ばかりだったことも、私にはとても良かったですね」

定年まで仕事を勧め上げた後、北海道少林寺拳法連盟事務局など運営側も担当するようになって約20年。今も重責を担い続けています。

「事務局の担当も仲間が誘ってくれたので、私でできることがあればと始めました。困った時にはフォローしてくれたり、手を差し伸べてくれたりする方が周りにいてくれるからできること。体が動く間はできる限り、組織がうまく回るように心がけて取り組んでいきたいです」

自ら練習を続けて大会などに出場する一方で、指導者としての活動にも力を入れています。

「練習でも大会でも、自分が楽しいと思っていらないと上手になりません。特にお子さんは、覚えなければならぬことが多くて苦痛になってはいけなくて、楽しいと思ってる?と確認しながら進めています。お子さんたちから、私はエネルギーをもらっています。生涯スポーツとして何歳からでも始められますし、突いたり蹴ったりバリバリやることも、

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、面白さから行う回数が増え
ストレスがな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つとある。



音楽に合わせて気軽に取り組めるコース制もあります。できる限り協力いただけるとうれしいです。これだけ良いと思っても、また次の深いところがあるのが少林寺拳法。面白くてのめり込んでいきますよ」

支部での指導や事務局の業務など、ほぼ365日、少林寺拳法と関わっている阿達さん。今後の活動について思うところをお聞きました。

少林寺拳法を大切に、一日一日を積み重ねていきたいと思っています。

「自分のピリオドを考える年齢になり、締めくくりができずにいることを反省していますが、今日一日を大切に、その日会った人たちと笑いあえればいいなと思っています。そんな一日一日を積み重ねていくことが、私のこれから。思うようにできないことも増えますが、周りの助けがあつてこうして続けていられます。自分でやろうと思ったことですから途中で投げ出さず、少林寺拳法を大切にしていきたいと思っています」

Profile
阿達 美恵子さん
(あだち みえこ)

1932年生まれ 83歳
 少林寺拳法歴 40年
 特に運動経験がない中、40代で少林寺拳法を始め現在、7段。北海道少林寺拳法連盟事務局局長。札幌少林寺拳法協会副理事長。少林寺拳法札幌あかしやスポーツ少年団代表として、子どもから一般まで多くの拳士の指導にもあたっている。

あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第33回

「認知症かな？」 と不安になったら」の巻

記憶力検査

年齢に伴う「物忘れ」と認知症による「物忘れ」は性質が違います。

年齢に伴う物忘れは、注意力・集中力の維持をする脳の部分の加齢現象で、度忘れ、置き忘れ、し忘れが多くなりますが、後から思い出し、物忘れが多くなった、と自覚します。

それに対して認知症は、新しい出来事の記憶の一時保存をする部分の障害で、最近の記憶を思い出すことができません。自覚がなく、人前でつじつま合わせをしたり、他人のせいになりがちです。日時や場所が分からなくなることもあります。

みなさんは、ここまで読んで安心なさったと思いますが、簡単にできる認知症のテスト、頭の体操についてお話しします。

関係のある単語の組み合わせ10個を記憶するテスト。たとえば、「海―魚」「空―星」などの組み合わせを覚え、誰かに「海」と聞いてもらい、「魚」と答えられるかどうかを、同じ組み合わせで3回行います。1回目目で正解が5個、3回目目で7〜8個あれば、認知症ではありません。

無関係な単語の組み合わせ「米―岩」「花―氷」などを10個覚えるテスト。誰かに「米」と聞いてもらい「岩」と答えられるかどうか、同じ組み合わせで3回行います。1回目は1個、3回目目で3〜4個答えられるなら大丈夫です。

「動物」「仕事」などテーマを決めて、テーマに関連する名詞を1分間にできるだけ多く

日々の心がけが大切

記憶力検査などの心理検査で答えられる数が少なく、連

さん言う、名詞の始めの音「あ」「か」などを決めて、1分間にどれだけ該当する名詞をたくさん言えるか、などの言語流暢性検査。6桁の数の並びを人に言ってもらい、同じ順番で数字を答える順唱、4桁の数字を言ってもらい、逆から答える逆唱などの数唱検査もあります。

動機能(連載第30回参照)が低い場合は、専門医療機関受診をお勧めします。

しかし、軽度認知障害(MCI)は、健康的な食生活、運動、禁煙、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常・脂肪肝・肥満)の改善、適度の飲酒、社会参加、余暇活動、活発な精神活動と頭の体操で、15〜45%が正常に戻ると報告されていますので、心も身体も活発に過さず、日々の心がけが大切です。



※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。

なるほど スポーツ

vol.16

ノルディック複合

NORDIC COMBINED



スキージャンプとクロスカントリースキーの2つの競技によって行われる「ノルディック複合」。

瞬発力が求められるジャンプと、持久力がポイントになるクロスカントリーという相反する種目を組み合わせて競うことから、総合的な身体能力が必要とされるため、王者は「キング・オブ・スキー」とも呼ばれます。

一般的な競技方法では、前半にジャンプを行って得点をタイムに換算し、後半のクロスカントリーはそのタイムの上位選手からスタート。ゴールの着順によって順位が決定されます。ジャンプ競技にはジャンプ台の大きさによってノーマルヒル、ラージヒルなどの種目があり、個人戦と4人1組の団体戦が行われます。

2014年ソチオリンピックで渡部暁斗選手がノーマルヒル個人銀メダルに輝き、この競技での20年ぶりのメダル獲得に日本中が沸

きました。20年前の1994年リレハンメルオリンピックで団体・金メダルを獲得した選手の一人こそ、特集インタビューに登場いただいた阿部雅司さんです。

その阿部さんによると、ノルディック複合の国内の競技人口は約5000人。うち5人が日本代表としてオリンピックに出場するチャンスを得られます。それが例えば野球なら、統計※1では競技人口約810万人で、プロ野球12球団の選手はその約1万分の1と、活躍の確率に大きな差があるといえます。自身もその点を恩師に勧められたことが、競技に取り組み要因になったそうです。

「2種目分の用具が必要で費用がかかり、練習環境や親の協力などが整わなければ難しい競技」といいますが、大舞台で活躍できる可能性が大きいことも魅力に、ノルディック複合に挑む子どもが増えることを期待したいところです。

※1「平成23年社会生活基本調査結果」(総務省統計局)

<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/gaiyou.htm> (平成27年11月20日に利用)



2017 SAPPORO ASIAN WINTER GAMES

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)

札幌・帯広で開催

<http://sapporo2017.org/>

toto 助成を受けています。



INFORMATION



40th
SAPPORO
MARATHON

札幌マラソン |大会報告|

10月4日(日)、真駒内セキスイハイムスタジアムをメイン会場に、13,047名が参加して、「第40回記念札幌マラソン」(さっぽろ健康スポーツ財団、札幌市、読売新聞北海道支社など主催)を盛大に開催しました(完走者数=13,004名)。

大会当日は晴天に恵まれ、午前9時、大会のメイン種目の一つ10km 3,874名の参加者が一斉にスタート、続いて9時30分の号砲とともに、ハーフマラソン 5,854名の選手がスタートをし、秋色に染まり始めた札幌市街地を駆け抜けました。その後、午後1時に、中学生3kmを皮切りに、2km・5kmの各種目がスタートし絶好のマラソン日和の中、大会を盛会のうち



(写真提供:読売新聞社)

に終了いたしました。今大会特別ゲストには、スポーツcommentatorの千葉真子さんをお招きし、参加者

の皆さまにエールを送って頂いたほか、小学生2kmにご出場いただきました。

招待選手では、実業団から、カネボウ、NTT西日本、陸上自衛隊第

18普通科連隊、第一生命、ホクレン、箱根駅伝シード校から6校8名、杜の都駅伝出場校から1校2名の出場があり、見事な力走を披露していただきました。

この他、姉妹提携大会である青梅マラソン選手団(青梅市)の他、札幌市姉妹都市交流の一環として瀋陽市からもご参加いただき、大会を大いに盛り上げていただきました。

また、男子ハーフマラソンでは駒澤大学の高岡真樹選手、女子ハーフマラソンでは第一生命の野村沙世選手が見事優勝を飾りました。



男子ハーフマラソン優勝
高岡 真樹選手
(駒澤大学)



女子ハーフマラソン優勝
野村 沙世選手
(第一生命)



FIS/SAJ/WL 公認 IVV/JVA 認定 第36回 札幌国際スキーマラソン大会 参加者募集中!!



2016年2月7日(日)
【札幌ドーム】8:50スタート

元クロスカントリースキーオリンピック代表「夏見 円」さん、北海道日本ハムファイターズ「B・B」、コンサドーレ札幌「ドーレくん」が札幌ドームにやってくる!!

- 会場/札幌ドーム周辺(旧西岡オリンピック記念距離競技場)
- 種目・参加料 (消費税込)

スキーマラソン 50km 5,140円
25km 4,630円

歩くスキー 11km・5km・3km 2,060円
※初めてのの方は3kmをおすすめします。(中学生以下510円・未就学児 無料)

■ 申込期間 / 2015年12月25日(金)まで

初心者の方もOK!

歩くスキーを無料で貸し出いたします。【申込期限/2015年12月25日(金)】詳しくは大会事務局(TEL.011-530-5562[土・日・祝日及び年末年始(12/29~1/3)は休み])まで



この大会は、「競輪」の補助を受けて開催します。
<http://ringring-keirin.jp>

無限の夢へ、走りだそう。

RING!RING! プロジェクト

競輪の補助事業

地方自治体が開催する競輪の売上金の一部は、モノづくり、スポーツ、地域社会への貢献など、さまざまな分野の事業に役立てられています。

くわしくはウェブで

RING!RING!

検索