

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

Health & Sports Life

ヘルス & スポーツライフ

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

vol. **102**

February 2016

Interview

[カーリング]

ヒト・コミュニケーションズ

red WINS

石垣真央／井田莉菜／石山奈津子

Let's やるスポ

あへあほ。体操

すぽーつ人 なぎなた

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

く時間配分をして練習時間をつくらうことが、初めの頃は特に難しく感じられましたね。

石垣 でも、みんな大変ではあったけど、限られた時間の中でいかに効率的に練習するかを意識して取り組むことができるようになってきたと思っています。

練習の拠点は「とうぎんカーリングスタジアム」。地下鉄駅から近く、練習環境が整ったこの施設を利用できることが、仕事をしながら競技を続けていける大きな要素にもなっています。

石垣 リンクの予約が取れる限り練習にあてて、勤務を終えた午後6時頃から始めることが多いですね。仕事で参加できないこともあります。メンバーの予定を合わせてできるだけリンクに乗る時間をつくるようにしています。海外合宿などの機会にはまとめて休みを取るようになるので、職場の理解と協力は欠かせません。

シーズン真っ盛りの今、試合に挑む意気込みは増しています。
石垣 これまでチームとして経験を積んできましたが、試合はさなる経験を重ねられる機会でもあり、それによってつけた力を発揮していきたい。私たちのチームは大学時代と基本は変わっていませんが、ポジションは変わりました。今のチームとしての強み、良いところ



ろがたくさんあるので、試合でそこを見てほしいと思います。

井田 メンバーそれぞれのタイプがまったく違うことが強みになっていて、チームワークもいと思います。私はポジションがスキップに変わったので、ゲームにせよチーム全体にせよ、スキップとしての働きかけで引っ張っていけるようにしたい。最後に決めてくれるとメンバーに安心してもらえる存在になりたいです。チームの持ち味である粘り強さも見てほしいですね。個性的なメンバーですが、負けず嫌いは一致しています。

石山 昨シーズンより良い成績を残すことが目標です。私たちはチームとしての歴史はまだ浅い

【特集インタビュー】

ヒト・コミュニケーションズ red WINS

石垣 真央・井田 莉菜・石山 奈津子

粘り強いプレーとチームワークで 夢のオリンピック出場を実現へ！

札幌を拠点に活動するカーリングチーム

「ヒト・コミュニケーションズ red WINS」の3選手に

2年後に迫ったオリンピックにかける思いなどを聞きました。

H&S
LIFE
INTERVIEW



出場しているのは身近な人たちですから、なかなか手が届かないのですが、近いものに感じるところもあります。自分自身も、ぜひ出みたいと思っています。

石垣 大学時代にぜひ行きたかったのに行けなかった。だから、もう一度目指そうとこうして今、活動しています。オリンピックのことを考えると元気がわいて、頑張るぞとやる気が出てくる感じ。そのモチベーションを維持しようとして頑張っています。一人だけなら難しいことも、信頼できるチームのみんながいると安心できます。

最後に、厳しい競技生活と仕事の両立を続ける原動力となっているものを聞きました。

「ヒト・コミュニケーションズ red WINS」は、札幌国際大学カーリング部出身の石垣選手、井田選手、石山選手が中心となつて2018年平昌(ピョンチャン)冬季オリンピック出場を目標に掲げて結成。大学卒業後、競技を続けていく環境が整わず、一時は引退も考えざるをえない状況だったものの、スポンサー企業の支援を得られることになり、それぞれ仕事をしながら夢を追っています。

競技と仕事の両立を図る今は、学生時代と大きく違うのでは？

石垣 学生時代は学業との両立が大変でしたが、時間的には自由がきました。それが今は、みんな違う仕事をしているので、チームメイトの予定がなかなか合わないという苦労はあります。その中で、職場の理解を得ながら調整し、練習時間をつくっています。

井田 私は、保育士になるための資格を取るという目標を持っていたので、学生時代も授業や実習で忙しい毎日でした。今は社会人としての生活になり、人との関わりが増えるとともに、保育士という子どもの命を預かる仕事をしているため責任も大きく、両立は思っていた以上に大変です。

石山 学生時代は時間に余裕がありました。社会に出てからは仕事に慣れるのも大変でした。うま

顔写真左から、石垣真央(1991年11月26日生・北見市常呂町出身・セカンド／キャプテン)、井田莉菜(1991年11月27日生・北見市常呂町出身・スキップ)、石山奈津子(1991年10月18日生・札幌市出身・リード)。札幌国際大学カーリング部時代に世界ジュニア選手権で銅メダルを獲得するなど活躍し、2014年4月に卒業。同年8月、「ヒト・コミュニケーションズ red WINS」を結成。チーム名は、石垣・井田選手が小学生の時に常呂町で結成し、国内トップレベルで活躍したカーリングチーム「wins」の名称に、熱い情熱を示す赤を組み入れて命名。

石垣 意地、ですかね笑。両立も頑張るぞと思いつながら、大きな目標に向かっていきます。

井田 例えば遠征なども、仕事だけなら金銭的に難しいですし、行けるのは職場の協力もあるから。成果を出して、スポンサーをはじめ応援してもらっている人たちに恩返しをしたいと思っています。

石山 私は、ただただカーリングが好きだから。二人よりスタートが遅かったこともあり、やればやるほどはまってきていて、大学を卒業する時にもまだやめたくないという気持ちがあつて続けてきました。いろいろなチームがありますが、どこがライバルというより、自分たちがいいプレーをしたら勝てると思つて試合に臨んでいます。



あへあほ体操

みんなで声を出しながら
楽しく気軽に取り組める健康体操

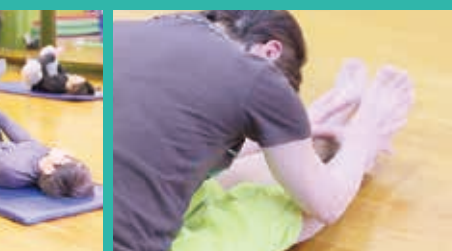
「あ・へ・あ・ほ」と繰り返し声を
出しながら、楽しく無理せず腹横筋
を鍛えられるのが「あへあほ体操」。
ストレッチを取り入れて気軽に体
を動かすことで、ダイエットや肩こ
り・腰痛の解消などをはじめ、日常生
活をより快適に過ごすため、動きや
すい体づくりを目指します。

プログラムは簡単なストレッチか
ら始まり、全身がほぐれたところで
「あへあほ体操」の基本の動きへ。両
手を腰に当てて足を開いて立ち、
ゆっくり発声しながら「へ」と「ほ」の
時にお腹をへこませることでイン
ナーマッスルの腹横筋を鍛えます。
大きな声を出すストレッチ解消にも
役立ちますし、何よりユニークな言
葉が笑顔につながるようです。「あ・
へ・あ・ほ」のテンポを上げたり、ほか
の動きと組み合わせたり、呼吸を意
識して効果的にトレーニングできる
ようインストラクターが指導。再び
ストレッチと、体の力を抜くリラッ
クスタイムで終了します。

それぞれができる範囲で楽しんで
続けられるため、運動初心者ももち
ろんシニア世代、産後の女性など幅
広い層におすすめです。冬は体を動
かす機会が減ってしまうがちですが、
教室でトレーニングし、簡単な動き
を覚えて自宅でも取り組めば、元氣
いっぱい迎春を迎えられそうです。

【撮影場所】
南区体育館
札幌市南区川沿4条2丁目2-1
TEL.011-571-5171

あへあほ体操は、中島体育セ
ンター、東区体育館、東温水
プール、スポーツ交流施設(つ
どむ)、厚別温水プール(水
中あへあほ体操)、手稲区体
育館でも行っております。(空
きがある場合は途中参加可
能)。詳細につきましては各施
設へお問合せください。



SPORTS - HUMAN

あへあほ

女子武道の代表ともいえる「なぎ
なた」。姿勢の姿勢が美しい北野典子
さんが構えると、表情は柔和ながら
緊張感が漂います。稽古を始めてか
ら、既に50年以上になります。

「小学校6年生の時、学校開放で
なぎなたの教室が始まると聞き、見
たこともなかったので珍しいなと
思い通ってみることにしました。武
道ですから簡単ではなく、なんだか
よく分からないというのが最初の
印象。ですから、当時は長く続ける
とは思わなかったけれど、今となれ
ば私の性格や体質、運動能力に合っ
ていたということでしょう」

熱心に稽古を続け、段位を取得す
る一方で全国大会などに選手とし
て出場するように。そして、25歳で
転機が訪れました。
「結婚を機に、なぎなたから3年
ほど離れました。このまま辞めるの
かなと思っていたのですが、休んで
いるとなぎなたがしたくてしたく
て血が騒ぐほど。それで、競技は難

しいけれど、どういうかたちでなら
続けられるだろうかと考え、なぎな
たの普及・発展のために指導を中心
に取り組むことにしました」

子どもたちのための教室や高校の
部活動などで指導にあたり、自らは
鍛錬を重ねて錬士、教士の称号を得
ました。北海道なぎなた連盟の理事
長にも推され、なぎなたの普及のた
めにと多方面で尽力。そうした活動
の根底にある思いは――。

「なぎなたは良い競技だと実感し
ているので、たくさんの人にとって
ほしいんです。皆が長く続けること
は難しいですが、指導している中か
ら誰が残ってくればと願って取り
組んでいます。私が今まで嫌になっ
て辞めようと思ったことがないのは、
やはり好きだから。一度休んだこと
で、なぎなたの良さが改めて分かり、
若さだけでやっていた時とは違うも
のが見えるようになりました」

全身運動をしながら大きな声を出
すので、すっきりしてストレス解消

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つとある。

できることに加え、もっと大きな魅
力があると北野さんは言います。

「日常生活から脱して、集中力
精神をもつてなぎなたの世界の
中に入るのが好きなんです。人前
で形を見せる演技でも、日常では
決して味わえない緊張感がある。
難しい競技だからこそ、上手な方
たちをたくさん見て、理論を理解
した上で考えながら動く。何年も
かかって体得し、上達していくも
のなんです」

なぎなたの普及・発展のために
体得してきたすべてを伝えていきます。



指導者として、重視し続けている
のはあくまでも「基本」。

「正しいなぎなたを身につけること
を目指していますから、基本を繰り
返します。そして、自分がなぎなたを
楽しんで、良いものだと思っただけ
いることを伝えていきたいんです。私
がなぎなたを始めた時、先生が凜と
したとても素敵な女性だったことが
大きかったのも、私もあの先生の方
に人間的に素晴らしい、魅力的であ
りたいと努力を続けています」



Profile
北野 典子さん
(きたの のりこ)

1947年生まれ 68歳
なぎなた歴 57年

全日本なぎなた連盟教士。北海道なぎなた連盟
理事長。公益財団法人日本体育協会平成20年
度公認スポーツ指導者等表彰受賞。札幌国際
情報高校なぎなた部の指導にあたりインターハ
イ出場などに導いたほか、なぎなたの普及・発展
を目指し幅広い活動に取り組んでいる。





運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第34回

「運動負荷心電図検査の 大切さ」の巻



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



Dr. Murakami's Healthy Talk

札幌市中央健康づくりセンターでは、運動のためのメディカルチェック+体力測定+生活+分析+医師・健康運動指導士・管理栄養士・保健師による当日中の結果説明を「健康度測定」と称して、水曜日から土曜日に行っています。後日の個別運動指導もセットにしています。体力測定の最後に、心電図と自動血圧計を付けて自転車漕ぎ「エルゴメーター運動負荷心電図検査」を行います。これは、2分ごとにペダルが重くなり、また、ペダルの回転数を50以上に維持しながら、どこまで漕ぐことができるか、という検査です。

全身持久力を測る

中央健康づくりセンターでは、体力を、全身持久力、筋力

（筋持久力、筋瞬発力）、調節力（平衡性、柔軟性）の3要素で測定し、年齢性別ごとの基準と比較できるリーダーチャートとして結果が印刷されます。過去の結果も印刷されるので、体力要素ごとの個別の経時変化も分かります。運動負荷心電図検査で測る全身持久力は、年齢性別ごとの基準と比較して、優れている、年齢相応、やや劣っている、劣っているという4段階評価をします。

運動中の異常な 血圧上昇がないか？

この検査では、運動前・中後の血圧と心拍数を2分ごとに測定します。運動中の上の収縮期（血圧が250を超える）と危険ですが、通常自覚症状は出

ません。運動負荷心電図検査を受けずに自己流で運動している方には、このような運動中の異常高血圧（連載第1回）が潜んでいる可能性があり、生活習慣病を改善しようと思つて継続している運動に、リスクが潜んでいることがあります。高血圧の薬を飲んでいても、運動中の収縮期血圧が250を超え、ドクターストップすることがあります。この場合は、主治医とご相談いただくか、検査結果に基づき血圧が250を超えない心拍数（脈拍数）以下での運動をしていただくと、安全で効果的な運動ができます。

運動中の病的な 心電図変化がないか？

この検査のもうひとつの目

的は、運動中の異常な心電図変化の有無をモニター画面で観察することです。異常な心電図とは、狭心症（心臓の筋肉の血液酸素不足で心筋梗塞の前段階）や不整脈（心臓のリズムの乱れ）です。狭心症や不整脈は、必ずしも自覚症状が出るわけではありません。運動負荷心電図検査の結果と紹介状持参で専門病院を受診し、精密検査・治療後に運動フロアに参加していただく症例も少なくありません。

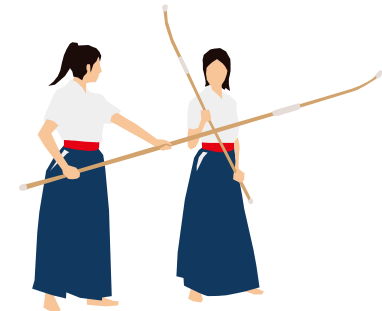
さらに、運動で気管支喘息が誘発されないか、運動するにあたり膝・腰などに支障がないか、危険なほど頑張り過ぎる性格ではないか（連載第23回）など、さまざまなことを20分弱の検査で見極めていきます。



vol.17

なぎなた

NAGINATA



「なぎなた」は日本の伝統的な武器の一つで、10〜11世紀には絵巻物や物語などの合戦シーンに登場するとか。やがて江戸時代になると、武士の装飾的な武具またはその子女の護身用として発展し、現在は生涯スポーツとして全国大会や団体、インターハイなどの競技種目となっています。

白い稽古着に袴を着けた凛とした姿が思い浮かび、女性の競技のイメージがありますが、男性競技者も増えており、2001年からは全国大会を実施。ちなみに女性の全国大会は、1956年から毎年行われています。

競技で使用するなぎなたは、長さ210〜225cm、刀部は竹柄部は桎で作られています。競技には「試合」と「演技」があり、いずれも12m四方のコートを使用。

「試合」は面・胴・すね当てなどの防具を着け、定められた部位をなぎなたで打ったり突いたりして勝

敗を決めます。「演技」では防具を着けず、2人1組で指定された形を見せ、優劣を競います。

また、競技ではありませんが、なぎなたを楽しむながらより広く普及させることを目指し、好きな音楽に合わせて打突や形を自由に披露する「リズムなぎなた」も学生などに親しまれています。

「すば一つ人」で紹介した北野典子さんによると、「試合」に感動して興味を持ったり、「演技」の気迫や美しさにひかれたり、なぎなたを始めるきっかけはさまざま。何歳からでも始めることができ、全身運動によるストレス解消、すぐには上達しない奥深さ、心身の鍛錬など、続けるうちにさらに魅力が広がっていくようです。残念ながら競技人口が少ないため、より多くの人が取り組んでくれることを願って、手稲区体育館などでの稽古の機会に広く門戸を開き、初心者を迎えています。



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）



私たちは toto 助成を受けています。

札幌・帯広で開催

<http://sapporo2017.org/>

SAPPORO HEALTH & SPORTS FOUNDATION

私たちは、 笑顔あふれる未来に 貢献します

さっぽろ健康スポーツ財団は、コミュニティスポーツの普及振興と市民の皆様の健康維持・促進を目的に各種事業を推進し、“笑顔あふれる未来”の発展に向けて貢献し続けます。



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
	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
厚別区	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
豊平区	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	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
	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
	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、リージュ競技場、夏季フィールド
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
	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
	手稲屋外温水プール	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。