

HEALTH & SPORTS

Life

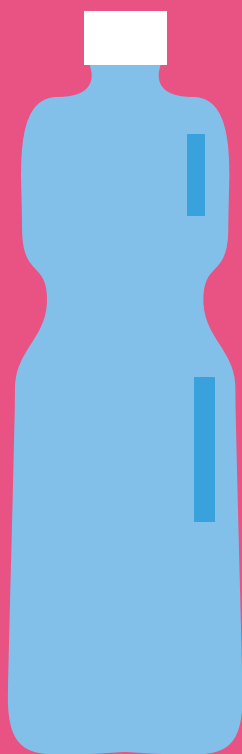
ヘルス&スポーツライフ



2007
SEP.

VOL
69

一人でも多くの人にスポーツのきつかけを!



特集

「マラソン」にチャレンジ してみよう!

Let's やるスポ パラグライダー

すぽーつ人

あなたは大丈夫? 運動前、運動中、運動後
お知らせ

特集

マラソンに チャレンジしてみよう！

ゆったりと楽しみながら
健康的な体づくりを

マラソンというと、学生の頃を思い出して

「あんな苦しい思いをするのはイヤ」という方も多いと思いますが、自分のペースで行えば、楽しく健康的な体になることができます。

ゆったりと自分のペースで、楽しみながらはじめてみましょう。

健康的な体づくりに最適な有酸素運動。中でも代表的なのが『走る』こと。ウォーキング同様、呼吸を多く行い酸素をたくさん取り込むことで体内エネルギーをより燃焼させるので、ダイエットに効果的です。

他にも、心肺機能を高めたり血液の循環を良くしたりと、健康増進に役立ちます。ただし、無理は禁物。「走る」とは「歩くこと」に比べ運動強度が高く着地の衝撃も大きいので、無理をすると体に負担がかかってしまいます。それさえ気を付ければ運動強度が高い分、同じ時間マラソンとウォーキングを行った場合、カロリーの消費量はマラソンの方がかなり多くなつてきます。

初めのうちは、10分ずつ走ったり歩いたりを繰り返して、トータルで30分以上運動するようにしましょう。走るときは会話ができる程度のゆったりとした走り方がベターです。それから、シューズの選択も大切。初めの方は走るための筋肉がついていないため、膝と踵に負担がかかります。初心者こそシューズに気を使い、できるだけソールの厚いシューズを選択しましょう。また、日射病や脱水症状を起さないように、帽子と水分も忘れずに。いずれにしても、ゆったりと自分のペースで楽しみながら続けるのが一番です。

※個人差がありますので、距離や時間は各自、体調に合わせて行ってください。



今年、32回大会を迎えた札幌マラソン。第1回大会では1,500人弱だった参加者も現在は1万人規模となりました。レベルに合わせたクラスがありますので、来年はぜひ参加してください。

沿革

1976年 第1回大会
市民の健康体づくりを目的に開催。

1979年 第4回大会
スタート会場が真駒内屋外競技場に。

1985年 第10回大会
節目の記念大会として実業団選手を招待。

1988年 第13回大会
20キロから現在のハーフマラソンに変更。

1990年 第15回大会
中学男女3キロクラス開設。

1993年 第18回大会
札幌マラソン大会コースが日本陸上競技連盟公認に(ハーフマラソン・10キロ)。

1994年 第20回大会
記念大会として箱根駅伝出場校招待選手参加。親子2キロペア開設。

2000年 第25回大会
マスコット「かけっこ」誕生。



第25回大会よりマスコットキャラクターの「かけっこ」が登場。

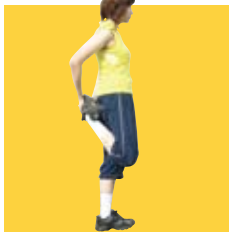
2001年 第26回大会
男子マラソン日本記録保持者 高岡選手出場。

2002年 第27回大会
男女ハーフを40歳未満・以上にクラス分け。

2003年 第28回大会
谷川真理さん招待。小学校クラス3・2キロ開設。

効果的なストレッチ

走る前と後には必ずストレッチを行いましょう。各所の筋を伸ばしておくとかガの予防になります。また、関節周辺の筋肉の可動域を広げておくとかキレイなフォームで走りやすくなります。



太腿の前側

立ったまま、足を後ろに曲げて足の甲を掴むようにして踵をお尻に付け、太腿の前部分を伸ばします。



太腿・アキレス腱

足を前後に開脚し前足のヒザを曲げ後ろ足を伸ばします。重心を少し前足にかけ腰を落とし、太腿やアキレス腱を伸ばします。



わき腹

仰向けに横たわり片手を伸ばし、両肩を地面につけたまま腰をひねって片足を反対側に倒し、脇腹を伸ばします。



内もも

片足を伸ばし、伸ばした足の方向に上半身を前屈の要領でゆくりと荷重し、足の後ろの筋を伸ばします。

正しいフォームを身につけよう

「走る」ことはそれほど難しくありませんが、「正しく走る」には意識付けが必要です。効率的で体に無理のかからないフォームを覚えて、ケガ無く楽しく走れるようにしましょう。

背筋を真っ直ぐ伸ばして

猫背になってしまうと、せっかくの有酸素運動なのに、呼吸がしづらくなってしまいます。腹筋と背筋を意識し体幹をぶらさないよう心掛けましょう。目線はやや前方に向けるようにシアゴを軽く引いて走りましょう。

ヒザもつま先も真っ直ぐ前方に向けて

足の着地点は常に体の重心の真下に来るように。かかとから柔らかく着地し地面を踏み込みつま先で地面を押すようにして前に進みます。ヒザとつま先は、真っ直ぐ前に向くようにし、パワーを極力前方に集中させます。



こぶしを軽く握り、ヒジは90度で

脇をしめて腕を後ろに向けて振ります。特に女性は腕を横に振る人が多く、前に進むパワーの妨げになってしまいますので注意が必要です。ヒザ、つま先と同様に進行方向に向かって真っ直ぐ振るように心掛けて走りましょう。

足だけではなく腰の回転も使って

重心がぶれないように腹筋を意識して腰の位置を高く保ち、前方に押し出すようなイメージで走ります。その際、足で走るだけではなく腰の回転も上手く使って走るとパワーのロスが少なく効率的に走ることができます。



北海道マラソンクラブ 佐藤 純一さん





「パラグライダー」

鳥のように、思うがままに、自由に空を飛んでみよう。
体験してみないと分からない空中浮遊の感覚を求め
青空へ向かってテイクオフ！

大自然の風を受けて、空中散歩を楽しむ

パラグライダー（正確には、のようなもの）
を、人類で最初に操ったのは、1785
年頃の浮田幸吉だという説があります。
それから約220年後の現代、パラ
グライダーは日本のスカイスポーツの中
で最も競技人口が多く、約2万5千人
もの愛好者を集めるまでになりました。
年齢層も10代から80代までと幅広く、
初心者にも始めやすい安全なスカイ
スポーツとして人気を集めています。

「パラグライダーは本当に安全。特にル
スツは日本で3本の指に入る安全で楽
しいエリアなんです」とお話しを頂いた
のは、北海道パラグライダースクール代
表の守屋徹さん。（社）日本ハンググ
ライディング連盟公認教員として多くの
パラグライダーパイロットを輩出して
います。

「運動経験の有無や向き不向きはあ
りません。自転車に乗れる体力と運動
神経があればどなたでもできますので、
生涯できるスポーツなんですよ」。

最近の傾向として、団塊世代の男
性と若い世代の女性が多いとか。
「のめりこものは8割が女性。カップル
で体験に来て、男性は山頂まで行く
と『あ、僕やつぱりいいです』って人も
いるくらい（笑）」。

ほんの少し勇気を出して、体が空に
浮く体験、してみたいかがでしょうか。



【北海道パラグライダースクール】
TEL 011-898-1415 (札幌) / 0136-46-3530 (ルスツ)
URL <http://www9.plala.or.jp/ssr-mori/>

SPORTS - HUMAN

スポーツ



スイム（水泳）
バイク（自転車）
ラン（マラソン）
の長距離をひ
とりでこなす
トライアスロン。

そんな過酷な競技の日本人女子選手第
一人者として知られ、数々のレースに出場
し、オロロンラインでの国際大会では十
連覇も達成しているすばい人、村上純
子さん、43歳。

「トライアスロンを始めたきっかけは、
村上さん（以下M）「高校まで続けていた
競泳をやめて太り出した頃、何かした
い」と思っていたら誘われました。スイム・
バイク・ランと三種を一人でこなすこの
競技は、水泳だけをやっていた時より
周りへの感謝が大きいです」

「トライアスロンで、感謝ですか。
M「そう、トレーニングの環境や食事に協
力してくれる人、レース中に水を渡して
くれる人、大会を運営してくれる人、
沿道で応援してくれる人、レスキューの
人……。決して一人ではできない競技なの
で、走りながら感謝を噛み締めています。
なんせ朝スタートして夕方近くにゴール
ですから、支えてくれた人の顔を一人
人思い浮かべて感謝する時間はたっぷり
ある（笑）」

「途中でリタイヤしたくなることは、
M「怖くてできないんです。特にロングレ
スは、この二百キロを走るのはこの日
この大会しかない、辞めたらこれまでの一
年が無駄になる」と後悔の日々を想像
し、リタイヤするのが怖い」

「性格的に、集中型とか勝ち気な面が？
M「うん、決めたらずき進みます。でもね、
優しい性格だと決断できないこともあ
ると思うんですが、そういう場面でもハ
ッパとやっちゃう。根が、きかない（笑）
も（笑）」

「トライアスロンで、感謝ですか。
M「そう、トレーニングの環境や食事に協
力してくれる人、レース中に水を渡して
くれる人、大会を運営してくれる人、
沿道で応援してくれる人、レスキューの
人……。決して一人ではできない競技なの
で、走りながら感謝を噛み締めています。
なんせ朝スタートして夕方近くにゴール
ですから、支えてくれた人の顔を一人
人思い浮かべて感謝する時間はたっぷり
ある（笑）」

「トライアスロンで、感謝ですか。
M「そう、トレーニングの環境や食事に協
力してくれる人、レース中に水を渡して
くれる人、大会を運営してくれる人、
沿道で応援してくれる人、レスキューの
人……。決して一人ではできない競技なの
で、走りながら感謝を噛み締めています。
なんせ朝スタートして夕方近くにゴール
ですから、支えてくれた人の顔を一人
人思い浮かべて感謝する時間はたっぷり
ある（笑）」



M「そうですね。バイクは日
常化していて、朝テレビ
を観ながら漕ぎ、通勤、
昼休み、お届け物、そして
帰り道に乗る。時には札
幌から函館、白老、旭川

グを考えて判断していることは確か。
生活が自然にトライアスロンのための
ものになっていると思います」

「三種の中でも特にバイクを得意とされ
ているんですね？」



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。

なんかの移動もバイクで行ったりしま
す。意外とすぐ着きますよ。全く乗っ
ていないのは、股関節の骨の病気で手
術した三日間だけじゃないかな（笑）」

「日本海オロロンライントライアスロン
国際大会」では、女子の部で十連覇。
M「皆さんのお陰です。このレースがなく
なつてしまったのは本当に残念（財政難な
どのため昨年で終了）。北海道では海を
使ったレースがなくなりました。
トライアスロンの将来のためにも、もっと

子どもたちに観てもらいたかったです」
「泳ぐ・漕ぐ・走るは、人間の生活に密着
した基本の動き。こんなに自然体でき
る競技はないと思います。私は、レース中
に時計をしません。あくまで完走までの
間みんなに感謝して日常の自分を浄化
するのが目的。今後ともそれは変わらない
です。三種にこだわらずスキーやマラソ
ンもやってマイペースでトライアスロンを
続けていきたいです」

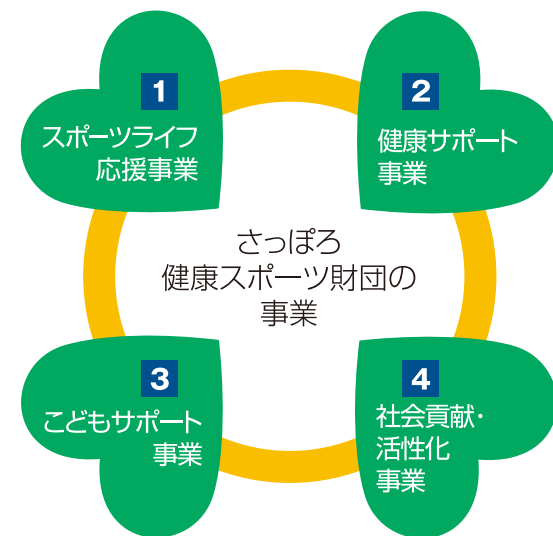
Profile

トライアスリート
村上 純子（むらかみ じゅんこ）さん
1964年 札幌市出身 43歳
トライアスロン歴 21年
所属：玄米酵素
高校まではスイマー、社会人になってからは
トライアスリートとして日本のトライアスロン
を盛り上げ、ハワイのアイアンマンレース
にも出場。食からの体づくりにもこだわり、
健康運動指導士の資格を生かした
セミナー講師なども勤める。
JUNKO MURAKAMI



私たちは市民の皆様の健康とスポーツをサポートします。

財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
(平成19年4月1日、財団法人札幌市スポーツ振興事業団と、
財団法人札幌市健康づくり事業団が統合)は、
コミュニティスポーツの普及振興と健康の維持・促進を
目的に、様々な場面から市民の皆様をサポートするため、
次の4つの柱からなる事業を推進しています。



1 スポーツライフ応援事業

市民の誰もが生涯を通じて行える、スポーツ・レクリエーションの普及振興とスポーツを身近で楽しむことができる環境づくりを応援します。

スポーツ施設の運営 (札幌市指定管理者)



- スポーツフロアの開放
- 各種スポーツ教室の開催
- 安全、快適な施設の維持管理

学校開放体育施設の運営



- 体育館、教室などの開放
- スポーツ、運動教室の開催

スポーツキャラバンの実施

スポーツイベントの開催



- アウトドア講習会・体験会の開催
- 出前講習会の開催
- 札幌マラソンの開催
- 札幌国際スキーマラソンの開催 など

2 健康サポート事業

市民の健康維持・増進を図ると共に、運動不足、運動機能低下から起る生活習慣病や要介護状態を予防するため、正しい知識の啓発と実践指導を行います。

健康づくりセンターの運営(札幌市指定管理者)



- 健康診断と運動機能検査による個別運動指導
- 運動フロアの開放
- 各種運動教室、セミナーの開催
- 一般・事業所健康診断の実施

生活習慣改善事業の実施

- 健康診断と運動・栄養指導を組み合わせた講習会の開催

介護予防事業の実施

- 体力測定、講話、運動実践セミナーの開催など

4 社会貢献・活性化事業

各施設を地域コミュニティの拠点として、活動団体、スポーツ関係組織間のネットワークづくりや交流を通じ、地域活動の促進を支援します。町内会、体育振興会、企業などとの連携を強め、地域経済の活性化に貢献します。

地域におけるイベント・体験会・運動セミナーの開催



- 地域の運動会、お祭りなどの開催支援
- 企業とのタイアップ事業の開催
- 町内会館、老人クラブへの運動指導員派遣

総合型地域スポーツクラブの育成

- スポーツ団体、サークルの支援
- 指導員、ボランティア活動の推進、登録、育成

安全普及、啓発事業の実施

- AED研修会、救急救命講習会の開催 など

あなたの運動中の血圧を知っていますか？

血圧は、動脈という血管の中の圧力で、心臓の収縮で上がり、拡張で下がります。血圧計で上と下の値を測り、健康、高血圧、低血圧、薬の効果、などの判断をしますが、これはあくまで安静時の血圧で、あなたの運動時の血圧を知る機会はありません。医師が心臓病を疑った時に、病院で運動負荷心電図検査を行うことがあり、検査中に血圧を測定するので、この時は運動中の血圧が分かります。

運動中は、健康なひとでも上の血圧がなんと200mmHg(以下単位略)前後に上がることが多いのです。しかし、運動中の血圧変化は個人差が大きく、急に上がるひと、ゆっくり上がるひと、あまり上がらないひと、少し

運動中のかくれ高血圧

高血圧の薬の服用の有無にかかわらず、安静時の血圧に異常がないひとでも、運動中に上の血圧が250以上になることがあり、運動中の高血圧を見逃されている場合があります。これは、「運動中のかくれ高血圧」と言ってもいいかもしれません。私は、運動負荷心電図検査の血圧測定結果

運動前に運動負荷心電図検査を受けましょう

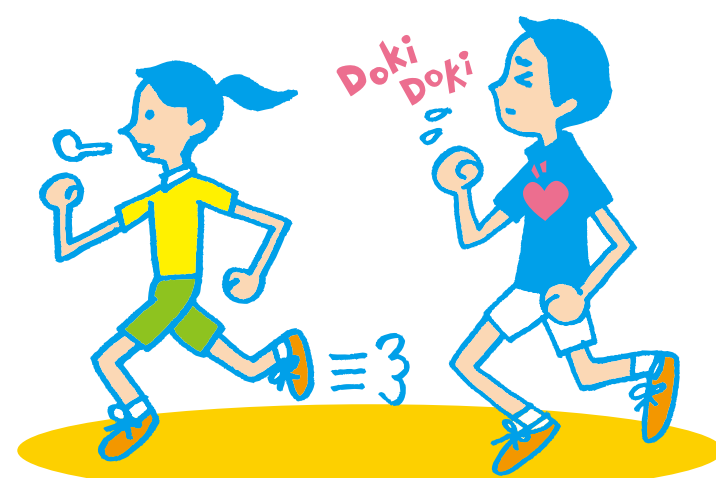
札幌市中央健康づくりセンターで毎週水、木、土曜日に行っている「健康度測定」には、運動負荷心電図検査が含まれ、運動前―運動中―運動後の血圧を2分ごとに測定し、心電図を常時監視し、運動中の血圧の異常上昇・低下、運動中の不整脈、かくれた狭心症などを診断し、安全で有効な運動をするようにアドバイスをしています。

運動中の血圧を測定中。(中央健康づくりセンター)



連載第1回 「運動中の血圧」の巻

D r. Murakami's Healthy Talk



日頃の健康チェックにお役立てください!



札幌市中央健康づくりセンター
医師
村上 猛

さっぽろ健康スポーツ財団
管理施設のご案内



■札幌市公共スポーツ・健康づくり施設のご紹介 (財)さっぽろ健康スポーツ財団が指定管理者として管理運営を行う公共スポーツ・健康づくり施設(全29施設)

施設名	住所	電話番号	※1 整備日	利用可能種目	利用時間	利用料金
札幌市体育館グループ	1 北区体育館	北) 新琴似8条2丁目1-25	763-1522	第3月曜日	テニス・バドミントン・卓球・バレー・バスケ・ソフトテニス・空手・柔道・剣道・合気道等 ★各体育館で利用できる曜日・時間等は異なりますので事前にご確認ください。	午前部 9時～12時30分 午後部 13時～17時 夜間部 17時30分～21時 一 般 390円 高校生 230円 中学生以下 無料 高齢者 130円 ★回数券(6枚綴)、 一ヶ月券もあります
	2 東区体育館	東) 北27条東14丁目3-1	751-5250	第2月曜日		
	3 白石区体育館	白) 南郷通6丁目北1	861-4014	第3月曜日		
	4 厚別区体育館	厚) 厚別中央2条5丁目1-20	892-0362	第2月曜日		
	5 豊平区体育館	豊) 月寒東2条20丁目4-15	855-0791	第3月曜日		
	6 南区体育館	南) 川沿4条2丁目2-1	571-5171	第2月曜日		
	7 ※2 西区体育館・温水プール	西) 発寒5条8丁目9-1	662-2149	第3月曜日		
	8 手稲区体育館	手) 曙2条1丁目2-46	684-0088	第2月曜日		
	9 ※2 清田区体育館・温水プール	清) 平岡1条5丁目4-1	882-9500	第2月曜日		
	10 中央体育館	中) 大通東5丁目12-13	251-1815	第3月曜日		
札幌市温水プールグループ	11 中島体育センター	中) 中島公園1-5	530-5906	第3月曜日	テニス・エアライフル等 夏期～サッカー 冬期～歩くスキー 水泳・水中ウォーキング ★各プールにより多少異なりますので事前にご確認ください。	体育館と同じ ※4 10時～21時 ★50分遊泳、10分休憩の繰返し 一 般 580円 高校生 280円 中学生以下 無料 高齢者 140円 ★回数券(6枚綴)、 一ヶ月券もあります
	12 宮の沢屋内競技場	西) 宮の沢490番地9	664-6363	※4		
	13 白旗山競技場	清) 真栄502番地1	※4	※4		
	14 厚別温水プール	厚) 厚別中央2条6丁目3-1	896-1861	第3月曜日		
	15 豊平公園温水プール	豊) 美園6条1丁目1	813-6556	第2月曜日		
	16 平岸プール	豊) 平岸5条14丁目1-1	832-7529	第3月曜日		
	17 白石温水プール	白) 平和通1丁目南2-5	846-0004	第2月曜日		
札幌市美香保体育館	18 手稲温水プール	手) 曙2条1丁目	683-0676	第3月曜日	スケート場・ラグビー場・卓球等 アイスホッケー・スケート(スピードスケート除く) 野球・テニス 野球・陸上・スケート(冬) ※3 大会・イベント等の専用利用 ※5 夏期～MTB他 冬期～スキー他	それぞれの種目により異なりますので事前にご確認ください。 それぞれの種目により異なりますので事前にご確認ください。 施設にご確認ください プールと同じ それぞれの種目により異なりますので事前にご確認ください。 それぞれの種目により異なりますので事前にご確認ください。
	19 東温水プール	東) 北16条東16丁目	785-6812	※5		
	20 美香保体育館	東) 北22条東5丁目	741-1972	※5		
札幌市スケート施設グループ	21 月寒体育館	豊) 月寒東1条8丁目	851-1972	※5	※5	※5
	22 星置スケート場	手) 星置2条1丁目12-1	681-8877	※5		
札幌市屋外競技場施設グループ	23 麻生球場	北) 麻生町7丁目	736-1461	※5	※5	※5
	24 円山総合運動場	中) 宮ヶ丘3番地	641-3015	※5		
札幌市スポーツ交流施設	25 つどいむ	東) 栄町885番地1	784-2106	※5	※5	※5
	26 Fu's (フズ)	南) 藤野473番地1	591-8111	※5		
札幌市健康づくりセンター	27 中央健康づくりセンター	中) 南3条西11丁目	562-8700	それぞれの曜日・種目により異なりますので事前にご確認ください。	※5	※5
	28 西健康づくりセンター	西) 八軒1条西1丁目7-7	618-8700			
	29 東健康づくりセンター	東) 北10条東7丁目	742-8711			

★上記施設において、各種教室、講習会を実施しております。★大会等で利用できないことがあります。くわしくは利用施設にご確認ください。

※1.施設整備のため、休館となります。祝日と重なる場合、第2月曜日は第1月曜日、第3月曜日は第4月曜日に変更となります。※2.温水プールもあります。利用時間・料金等は他プールと同じ。

※3.一般個人開放向けにトレーニング室、ランニングコース、パークゴルフ場等があります。※4.清田区体育館・温水プールへご確認ください。※5.各施設へご確認ください。