

# HEALTH & SPORTS



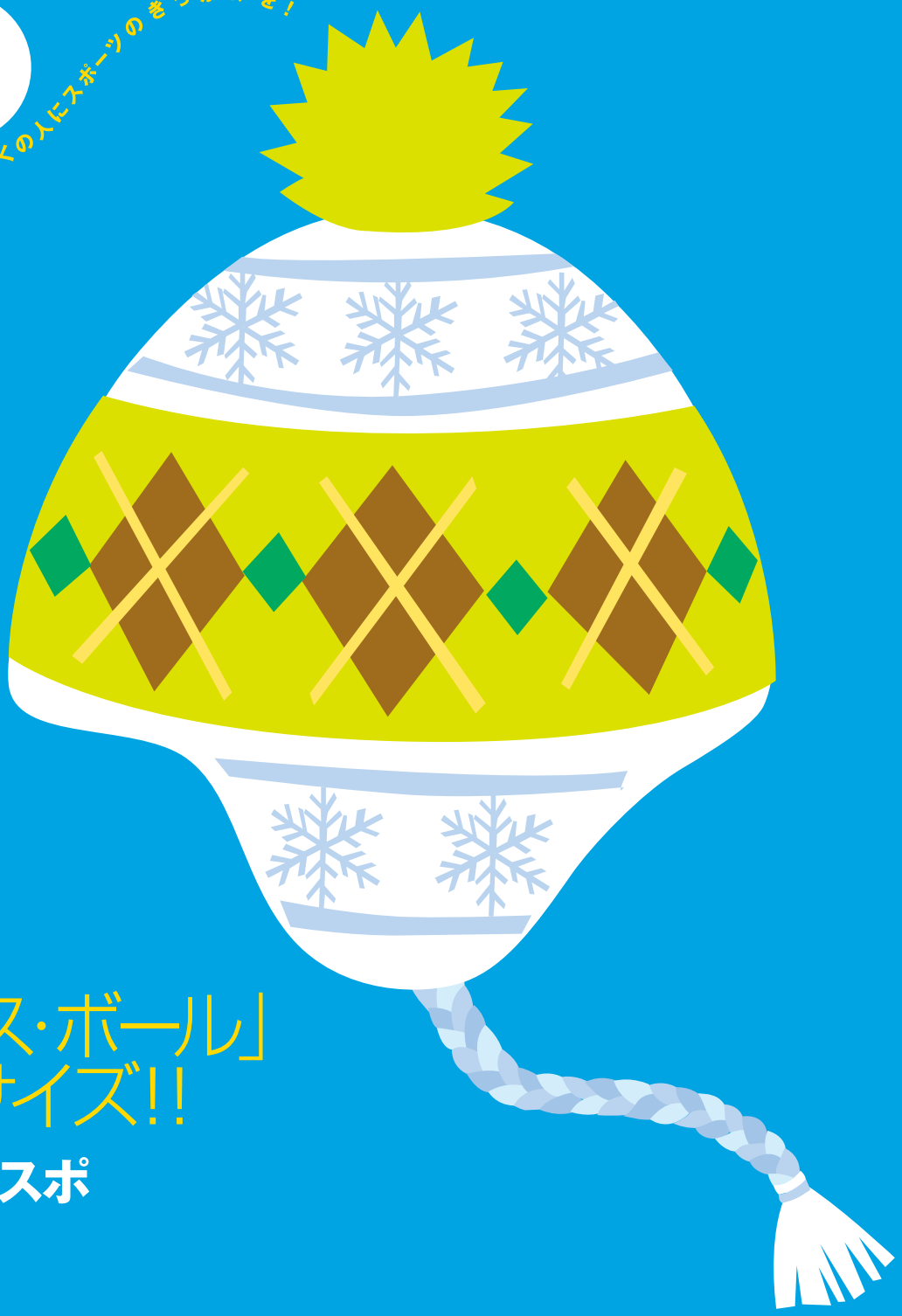
# Life

スポーツ&ライフ

2008  
JAN.

VOL  
70

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを!



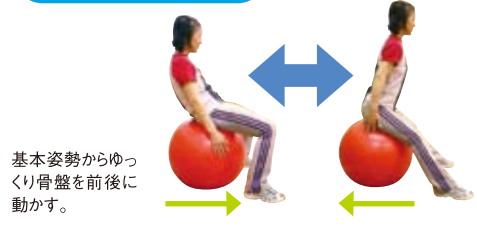
## 特集

### 「バランス・ボール」 エクササイズ!!

### Let's やるスポ サーフィン

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

転がす[前後]



基本姿勢からゆっくり骨盤を前後に動かす。

転がす[左右]



基本姿勢のまま、力まずに交互に片足を曲げボールを左右に動かす。

基本の動き



頭から腰まで一直線に骨盤を真直ぐ立てる意識で

膝の角度は90~120度

基本姿勢

自分に合ったボールを用意し、背中を伸ばして体の力を抜き、ゆっくりと真ん中に座りましょう。慣れない方は椅子やテーブルを支えにしてもOK。



両足の幅はボールの直径程度かかとはボールから少し離れた位置で

両足の裏は床につける

手はボールに添える

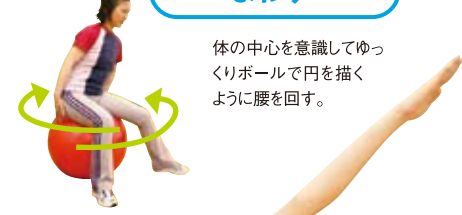


はずむ



足を床につけたままボールの反発力を利用して弾む。腕を振りながらウォーキング動作をすると効果的。

まわす



体の中心を意識してゆっくりボールで円を描くように腰を回す。



■ バランスボールのサイズの目安

身長	サイズ(直径)
~約150cm	45cm or 55cm
約150cm ~約170cm	55cm or 65cm
約170cm ~約180cm	65cm or 75cm

サイズのボールを選ぶ事が重要です。ボールに座った時に、膝が90度から120度になる範囲で。一般的なバランスボールは3サイズありますので、身長を目安にサイズを決めましょう。また、少々お値段は張りますが、丈夫で安全なノンバースタイプがおすすめです。

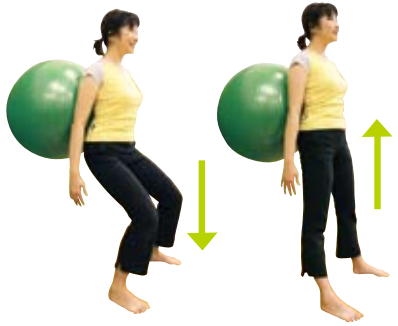
「はじめまして」  
貴2畳くらいのスペースを確保します。尖ったものや暖房器具などは周囲に置かないようにしましょう。転倒や膝・腰の痛みには注意してください。

「はじめてのエクササイズ」  
正しく使うためには体に合った

ちょっとしたスペースがあれば誰にでもできるバランスボール。でも、どう使っているのかわからないまま、ボールの上に座ってちょっと跳ねてみて、というだけの方も多いいのではないのでしょうか？  
バランスボールは、上手に活用すれば様々な運動効果が得られる優れた道具。ゴムの反発力を利用して膝や腰、股関節にあまり負担をかけずに気軽に運動が出来ます。使いこなして健康な体づくりに役立てましょう。  
バランスボールには「転がす」「支える」「弾む」という3つの特性があり、それぞれ「ストレッチ」「筋トレ」「有酸素運動」を効果的に行うことができます。また、普段は使わない「インナーマッスル」を鍛え、体のゆがみの矯正にも非常に効果的です。

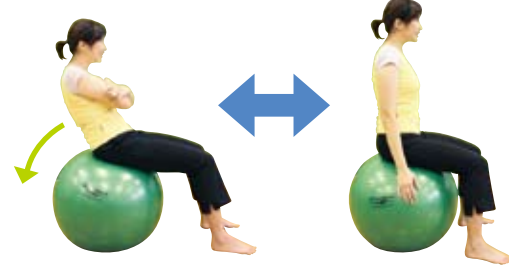
美脚

壁と背中の間にボールを挟み、背筋を伸ばした状態でボールを転がしながら腰を徐々に落として屈伸する。



おなかまわり

基本の姿勢から猫背にならない様腹筋に力を入れながら、徐々に上体をそらし数秒間止め、ゆっくりと元に戻す。



リラックス

ボールの上に上体をのせ両腕で抱えるようにして全身の力を抜く。



ヒップアップ

あお向けになりボールの上に足をのせ、床につけた手で支えながら腰を浮かす。



かんたんエクササイズ

特集  
バランス・ボール  
エクササイズ!

ただ座っているだけじゃもったいない。  
バランスボールを上手に使おう!



健康運動指導士・健康体操インストラクター  
ボールエクササイズインストラクター  
上杉 那子(くにこ)先生  
バランスボールは全身運動です。普段使う筋肉も使わない筋肉も鍛えることができますし、体をほぐすこともできます。膝・腰の負担も少なく、お子様から高齢の方まで多くの方が楽しめるエクササイズです。効果が地味に表れてきますので継続的に行ってください。





[Surfrider Foundation® Japan北海道ネットワーク]  
サーファーの視点から海の環境を考える団体。  
ビーチクリーン活動や啓蒙イベント参加などの活動をしています。  
SFJ北海道事務局 / Tel & Fax 0123-23-9791



人智の及ばぬ波の上で自然と一体となって遊ぶ

サーフィンの起源は諸説ありますが、西暦400年頃に古代ポリネシア人がはじめたという説が有力です。実際に登場するのは1777年。キャプテン・クックがタヒチ諸島、ハワイ諸島を訪れた時の記録にサーフィンに熱中する島民の様子が記されています。それによると、多くの島民がクック船長達の持ち物や道具を物珍しそうに見物している中、それらに全く目もくれず、何かにとり憑かれたように喜悦の表情を浮かべ夢中で波乗りを繰り返していた若者がいたそうです。

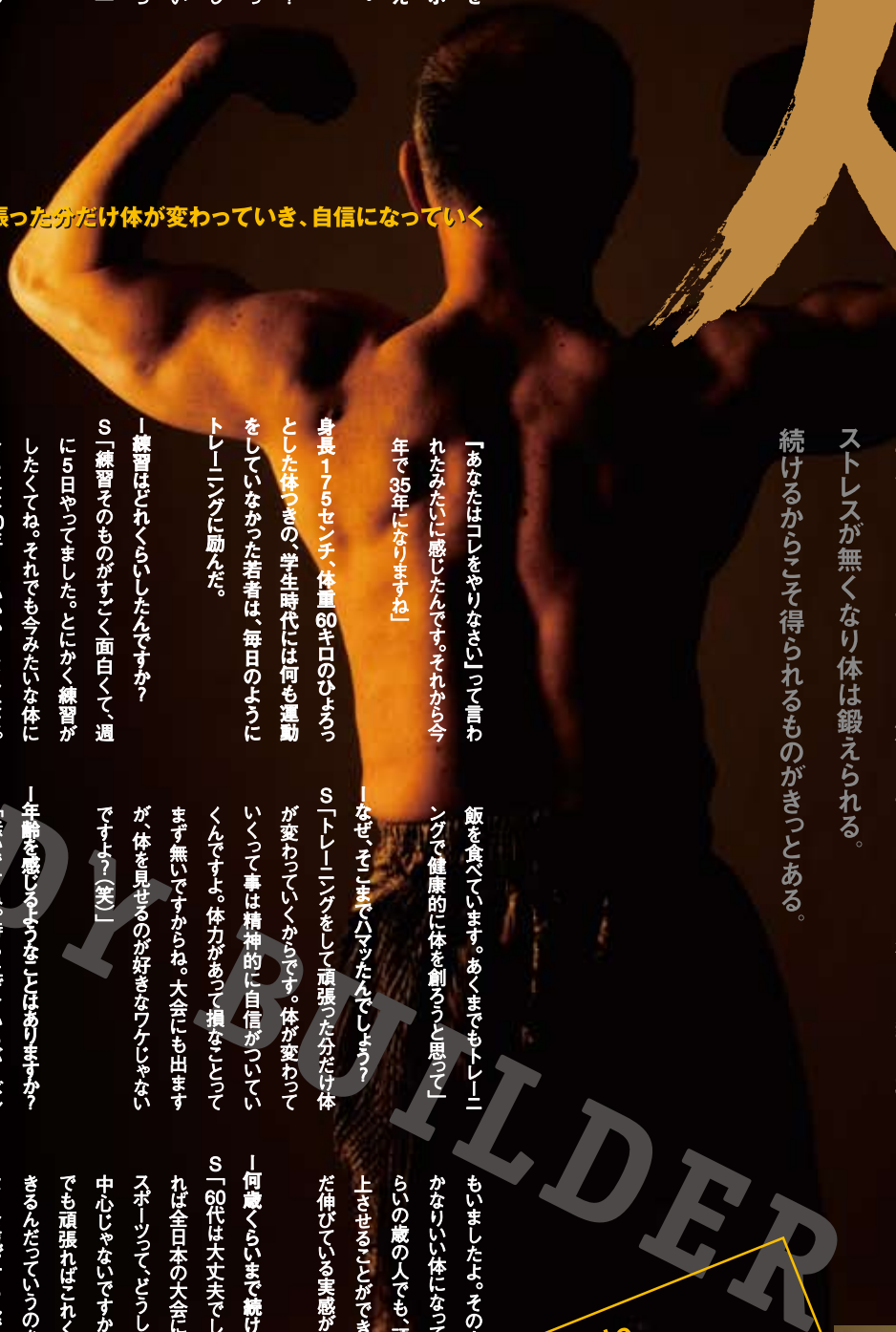
「波の力だとか斜面とか一瞬の感覚を味わうために早起きして波を求めてしまうんです」とサーフィンの魅力を語って頂いたのは、自身もその魅力にとり憑かれていますというSFJ(サーフライダー・ファウンデーション・ジャパン)北海道ネットワークの幹事・長谷部和丈さん。

「コツさえ掴めば筋力や運動神経はそれほど必要ないんですよ。晴れた日は、海に浮かんでいるだけで気持ちいいですね」

そのせいか、最近では中高年から始める人や女性が増えてきているとか。プロサーファーもいよいよ波を求めてやってくるというほど、意外にもサーフスポットが多い北海道。特に冬は人が少なく波もあり、練習には適しているというところです。厳寒を凌ぐほどの快感があるそうなので、チャレンジしてみたいかがでしょうか？

SPORTS - HUMAN

人



地道な鍛錬を繰り返して、徐々にその身をギリギリ彫刻のような体に削り上げるボディビル。その素晴らしい感動と鍛え続ける喜び。佐藤勝義さん、55歳。

「いきなり失礼ですが、すごい体ですね。佐藤さん(以下S)「昔は海や銭湯に行ったりするとジロジロ見られたりしましたね。普段、服を着ていると「ちよといい体しているな」「くらいですから。たまに「ちよといい着やせる方なんで(笑)」

「いつ頃からはじめたんですか？」

S「高校を卒業して、就職で東京に行きました。20歳の頃「何か運動したいな」「思いついて探しているうちにボディビルに出会って、大袈裟に言えば、神様

頑張れば頑張った分だけ体が変わっていき、自信になっていく

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」得られるものがきつとある。

「あなたは「こ」をやりなさい」「って言われたみたいに感じました。それから今年で35年になりますね」

身長175センチ、体重80キロのひょうとして体つきの、学生時代には何も運動をしていなかった若者は、毎日のようにトレーニングに励んだ。

「練習はどれくらいしたんですか？」

S「練習そのものがすごく面白くて、週に5日やりました。とにかく練習がしたくてね。それでも今みたいな体になるには10年くらいかかりましたよ。今では78キロまで体重が増えましたが、ほとんど辞めたいです。「こ」はあきらめられないので、食事は普通の「こ

飯を食べています。あくまでもトレーニングで健康的に体を削ろうと思って「なせそこま、ハムツたんでしょ」と、トレーニングをして頑張った分だけ体が変わっていくからです。体が変わっていくことは精神的に自信がついていくんですよ。体力があつて損ななして、まず無いですからね。大会にも出ますが、体を見せるのが好きなわけではないですよ(笑)」

「年齢を感じるようなことはありませんか？」

S「無いですね。持ち上げているバーベルの重量も若い頃と変わらな、ハンギングの重量も50キロまでは上げられます。以前のジムには45歳からはじめた人

もいますよ。その人も50歳ごろにはかなりいい体になりました。それくらいの人でも、頑張れば筋肉は向上させることができるんです。私もまだ伸びている実感がありますね」

「何歳くらいまで続けますか？」

S「60代は大丈夫でしょう。チャンスがあれば全日本の大会に出たいんです。スポーツって、どうしても20代や30代が中心じゃないですか。でも、50代、60代でも頑張ればそれくらいの体が維持できるんだというのを示す必要があるような気がしますよ。そして、できるだけ続けます。ボディビルは私にとって生活の楽しみ。なんでもかんでもやらないので、いいから」

**Profile**  
ボディビルダー  
佐藤 勝義 (さとう かつよし) さん  
1952年 夕張市出身 55歳  
トレーニング歴 35年  
所属：清田区体育館トレーニング室  
ボディビルと出会って以来トレーニングを重ね、鋼の肉体へと変貌。2003年【マスターズ50歳以上の部】第1位。  
マスターズ50歳以上の部】第1位。  
全日本大会出場を目指し鍛え続けている。

**KATSUYOSHI SATOH**

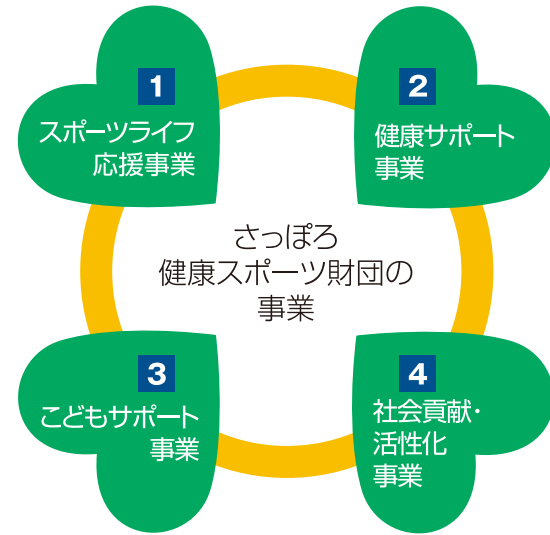


「サーフィン」  
永遠にも感じる一瞬のライディング。味わえれば心地良い充実感と達成感を味わえ、きつとサーフィンの虜に!?



## 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

アウトドア講習会・体験会の開催  
出前講習会の開催

#### スポーツイベントの開催



- 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こ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

### 3 こどもサポート事業

子どもたちの健康と体力の向上を支援するために、スポーツや遊びの機会、プログラムを広く提供します。また、学校、スポーツ少年団、PTAなどとの連携を図り、地域における健康教育、子育てを支援します。

#### スポーツ・運動教室の開催



- 短期及び長期継続型スクールの開催
- 各種競技会の開催

#### 学校授業の支援



- スポーツ・レクリエーションの体験学習

#### 健康教育、子育ての支援

- 親子運動教室、レクリエーション体験会などの開催 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

あなたは大丈夫？



## 不整脈とは何でしょう

心臓の右上には発電所があり、規則正しく微量の電気を発して、電気発生回数が1分間に60回ですと脈拍が60になります。痛み、発熱、緊張、運動中は脈拍が速くなります。不整脈は、このような心臓内の規則正しい電気の発生と流れが乱れることです。

## 不整脈すなわち病気ではありません

不整脈と聞くと不安を抱く方が多いと思いますが、健康な方を含め多くの方で毎日不整脈が発生している気がつかないだけです。運動習慣のある方で、脈拍を測る方は多かれ少なかれ自分の脈が時々乱れることになりがちです。一度脈の乱れ

## どのような不整脈が運動中に問題で運動前に治療が必要か？

健康づくりセンター、体育館、プールなどの運動施設は、健康な方ばかりでなく、病気の治療中の方も数多く利用されています。その中で運動中に問題となる不整脈として多いのは、心臓の上部にある心房が1分間に300〜500回不規則に震える心房細動という不整脈です。高血圧を治療していない方、60歳以上の方に多くみられますが、強いストレスを受

けるライフスタイルでは年齢に関係なく起こりやすくなります。心房細動が起きても気づかないことが多く、急に疲れやすくなった、血圧が測りづらくなったなど、曖昧な症状のこともあり治療の機会を逃すことがあります。心房細動は、発生後2日以内ですと正常の脈に戻しやすいので、気がついたら翌日までに循環器専門医を受診してください。

心房細動を無治療のまま運動すると、運動中に脈拍が異常に速くなり、持久力が低下し、心臓が疲れやすくなります(心不全)。さらに、運動に関係なく心臓の中に血液の塊ができやすくなり、脳梗塞の原因になります。慢性化した心房細動の方でも、薬で心配なく運動できるように脈拍上昇を抑えたり、心臓内に血液の塊ができないようにすることが出来ます。不整脈専門医による心臓カテーテル焼灼術で薬が不要になる場合もあります。

## 連載第2回 「運動前、運動中に問題になる不整脈」の巻

Dr. Murakami's Healthy Talk

**心房細動**  
心房が1分間に300〜500回の速さで不規則に震える  
「脈が乱れる」  
「胸部不快感」  
「脈が突然速くなる」

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



## 第32回 札幌マラソン結果報告!!

今年で32回目を迎えた札幌マラソン。10月7日(日)、真駒内セキスイハイムスタジアム(真駒内屋外競技場)をメイン会場に9,555名が参加して盛大に開催されました。当日は、特別ゲストとして元スピードスケートオリンピック代表選手の『三宮恵利子』さんと、今年2月に開催されたFISノルディックスキー世界選手権札幌大会の女子個人スプリント種目で、日本人初の5位入賞を果たした『夏見円』さんが応援に駆けつけました。今大会は、カネボウの高岡寿成選手(マラソン日本記録保持者)、野田道胤選手のほか、北海道警察、箱根駅伝シード校、さらに青梅マラソンや沖縄マラソンなど各地の大会



からもご参加いただき、力強い走りを見せてくれました。また、大会前日の10月6日(土)には、『コニカミノルタ陸上競技部』の協力による「マラソンクリニック」を開催し、小学生から70歳代の計83名が参加し、大盛況のうちに終了いたしました。



参加者にエールを送る  
左「三宮 恵利子」さん  
中「夏見 円」さん  
右「上田 文雄」札幌市長  
読売新聞社提供



「マラソンクリニック」  
読売新聞社提供

### 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	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。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">午前の部</div> 9時～12時30分 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">午後の部</div> 13時～17時 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">夜間の部</div> 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			
	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	751-5250	第2月曜日						
	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	861-4014	第3月曜日						
	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						
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791	第3月曜日						
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171	第2月曜日						
	※2 西区体育館・温水プール	西)寒寒5条8丁目9-1	662-2149	第3月曜日						
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088	第2月曜日						
	※2 清田区体育館・温水プール	清)平岡1条5丁目4-1	882-9500							
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815	第3月曜日				テニス・エアライフル等	体育館と同じ	施設にご確認ください。
	中島体育センター	中)中島公園1-5	530-5906					夏期～サッカー 冬期～歩くスキー	※4	※4
札幌市温水プールグループ	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	※4	※4	※4				
	厚別温水プール	厚)厚別中央2条6丁目3-1	896-1861	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。	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				
	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	813-6556							
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529							
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	846-0004							
手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676								
東温水プール	東)北16条東16丁目	785-6812	第3月曜日							
札幌市美香保体育館	美香保体育館	東)北22条東5丁目	741-1972	第3月曜日	夏期～体育館・野球/冬期～スケート場	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。				
札幌市スケート施設グループ	月寒体育館	豊)月寒東1条8丁目	851-1972	第3月曜日	スケート場・ラグビー場・卓球等	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。				
	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	681-8877	第2月曜日	アイスホッケー・スケート(スピードスケート除く)	施設にご確認ください。 プールと同じ				
札幌市屋外競技場施設グループ	麻生球場	北)麻生町7丁目	736-1461	※5	野球・テニス	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。				
	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	641-3015		野球・陸上・スケート(冬)					
札幌市スポーツ交流施設	つどいむ	東)宋町885番地1	784-2106	※5	※3 大会・イベント等の専用利用	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。				
藤野野外スポーツ交流施設	Fu's(フッズ)	南)藤野473番地1	591-8111	※5	夏期～MTB他 冬期～スキー他	※5 ※5				
札幌市健康づくりセンター	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。						
	西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目7-7	618-8700							
	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。詳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。