

HEALTH & SPORTS

Life

ヘルス&ライフ
スポーツ

2008
MAR.

VOL
71

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



特集

雪の上を歩いてみよう!!

Let's やるスポ スノーボード

すぽーっ人

あなたは大丈夫? 運動前、運動中、運動後
お知らせ



特集

雪の上を歩いてみよう!!

新雪が降り積もったばかりのまっさらな雪原に自分の足跡を標す。子供の頃に誰もが一度はやったことがあるのではないだろうか。しかし、大人となってしまうとちよつと雪が降っただけでも、外に出るのがおっくうになってしまいます。そんな時に気軽に楽しく雪の上を歩けるのが、かんじきやスノーシューといった雪上歩行具です。

普通に足を踏み入れたなら膝まで埋まってしまうような雪の上でも、こうした雪上歩行具を履いているのなら、ほとんど沈むことなくすいすい歩くことができます。その感覚は真っ白な雪と相成って、雲の上を歩いているような感じと言えるかもしれません。

かんじき、スノーシュー共に、接地する表面積が広がるだけに、踏み降ろす足を重ならないようにしなければ歩き方はOK。夏の時期では到底行けなかった場所へ散策の場所を広げていくだけで、いつの間にか防寒具の中には汗が吹き出てくることだってある。

実際に雪上歩行具を持っている人の中には、除雪が入る前の道で早朝ウォーキングを楽しんだり、慣れてくれば雪上歩行具を履いて山へと登り、スキーで戻ってくる方もいるそうです。

何かと運動不足となってしまうこの季節。ここは一度童心に帰って「二の字」「一の字」の雪上歩行具のあと」を、まっさらな雪の上に標してみたいかがでしょうか。

かんじきとスノーシューの違い



スノーシュー

プラスチックやジュラルミンで作られていることもあり、丈夫で軽く、また機能的。幅が大きいだけでなく、底にはスパイクも付いており、冬山登山にも用いられる。



かんじき

木の枝や植物のつるなどで作られており、軽さと柔軟性に富んでいる。縄文時代晩期の遺跡からも見つかったように、古くから日本人の生活に根付いてきた。



財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
芳賀 哲 さん

スノーシューもかんじきも、普段履いている靴に簡単に付けることができる非常に身近なものです。夏は登山をされている方から、散歩の延長で始められた方まで、体力に関係なく様々な方がご使用になっています。どなたでも体験できる施設もありますので、一度、この時期だけの新雪の上を踏みしめる感触を確かめてください。

かんじき・スノーシュー体験のできる施設	貸出期間(冬期期間)
札幌芸術の森 野外美術館 かんじきウォーク	3月20日まで
札幌市藤野野外スポーツ交流施設 (Fu's / フッス) スノーシュー貸出	3月31日まで

※貸出時間など、詳しくは各施設までお問合せください。
札幌芸術の森センター TEL 011-592-5111
Fu's TEL 011-591-8111

撮影協力：札幌芸術の森

Snowboard 「スノーボード」

ブームから文化となった雪原を乗りこなす一枚の板

1960年代のアメリカで一枚の板で雪面を滑るために、様々な試作品が作られました。これがスノーボードの原型だと言われています。当時はスノーサーフィンとも呼ばれており、サーフボードと同じく底面にはフィンが付いていた板もあつたようです。

日本でも1970年代からスノーボーダーの姿がスキー場に見られるようになり、1990年代には爆発的なブームが起こります。現在ではスキーに続くウィンタースポーツとしての地位を確立。冬季オリンピックでも花形競技となりつつあります。

「ストックのあるスキーよりもバランスを取るの難しいかも知れませんが、慣れてしまえば操作はスキーより簡単なんです。しかも筋力もそれほど使わないので、むしろお子さんから高齢の方にお勧めしたいですね」

とは札幌市藤野野外スポーツ交流施設「フズ」でスノーボードインストラクターを務める高瀬恵美さん。最近ではスキーよりも先にスノーボードを始める子供たちも増えているそうです。

「新雪の上に乗った際に浮遊感が感じられるのが楽しいです。また、フリスタイルの板では、前後の向きに関係なく動ける自由度の高さも魅力の一つでしょうね」（高瀬さん）

まだまだウィンタースポーツが楽しめる北海道の冬。やつたことが無い人も、スノーボードで雪原という白い海にライディングしてみましよう！



〔札幌市藤野野外スポーツ交流施設 Fu's(フズ)〕
夏はMTBなどのアウトドアスポーツ、冬はスキーやスノーボードを中心としたウィンタースポーツが楽しめる多目的スポーツ施設。
Tel 011-591-8111

SPORTS - HUMAN

すばる



激しいボディチェックがリンク内で繰り広げられることから、「氷上の格闘技」とも言われるアイスホッケー。この殺伐とした冷たい空間を、まるで野ウサギのように駆け回るすばる1人。平野由佳さん。21歳。

「アイスホッケーを始めたきっかけですが、平野さん(以下H)「小学1年の頃、兄がアイスホッケーをやっているのを見て楽しそうと思ったのがきっかけです。元々はフィギュアをやりたいくてスケート場に行っただけなんです(笑)」

「でも、アイスホッケーは小学生の女の子にとってハードなスポーツ。怪我も多かったのでは。」

H「怪我はしょっちゅうでした。ぶつかっ

た際に飛ばされて、救急車で運ばれたことも何度かあります。その頃は体も小さかったです」

平野さんは身長157センチと成人女子の平均的な体型ではあるが、アイスホッケープレイヤーとしては決して恵まれたボディサイズではない。だが、持つて生まれたスケートセンスと卓越したアシスト能力で、所属チームでは早くからフォワードとして活躍。中学2年の時には全日本入りを果たしている。

「その年齢で日本代表入りとは凄いですね。」

H「中学から更に上のレベルを目指して苦小牧のチームに入ったのですが、その時に日本代表を意識するようになりました」

スポーツを継続していると、上達するご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。

「全日本代表として数々の海外チームと試合をしてきたと思いますが、その時に改めて感じたことは。」

H「体格差に関しては埋めようのない差があるのは事実だと思います。それでも全日本の選手にはスピードのあるプレイヤーが多いので、戦術によってはいくらでも勝機が見いだせるところが楽しいですね」

現在も日本代表として、攻撃の核を任されている平野さんは、地元、札幌にチームを置く札幌バッカースにも所属。女子アイスホッケーリーグの最高峰である全日本女子リーグ・Aグループで、今シーズンも激しい戦いを繰り広げている。

「プレイヤーとしてこれからの目標は。H「まずはオリンピック出場です。ただ、

オリンピックに出場するだけでなく、

日本代表としてメダルも取りたいです。自分が出場した時には監督からも得点を取ってくれと言われていたので、期待された通りの結果を残していきたいです。プレイヤーとしては長くアイスホッケーを続けていきたいですね」

「平野さんの活躍を見て、「私もアイスホッケー選手になりたい」と思う女の子たちへエールをいただけますか。」

H「夢を叶えるためには諦めないこと。そして何か小さなことでもいいので、常にチャレンジする心を忘れないください」



「オリンピックに出場するだけでなく、メダルを取りたい」

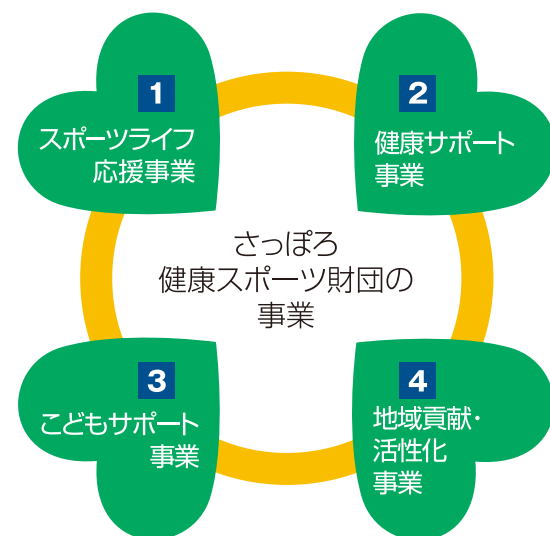
Profile

アイスホッケープレイヤー
平野 由佳 (ゆかの ゆか) さん
1987年 三重県出身 21歳
アイスホッケー歴 14年
所属：札幌バッカース
小学生の頃から才能を開花させ、中学2年時には日本代表に選出。全日本女子リーグでも幾度と無くMVPにも輝く。現在は札幌バッカース、そして日本代表にとっても無くてはならないフォワードプレイヤーである。



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



- 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

4 地域貢献・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



どの程度の強さ、どの程度の時間運動をすればいいか決める時に、脈拍(心拍数)を目安にする方が多いと思います。しかし、脈拍は運動中の脈拍に影響する薬を内服していない場合のみ目安になります。肉体的・精神的ストレスがかかった時の脈拍を上昇させない方が心臓病の方にとって心臓の負担が少なくなるため、医師が意識的に運動時の脈拍上昇を抑える薬を処方することがあります。

あらゆる循環器系の薬が運動中の脈拍上昇を抑えるわけではありません。安静時・運動時の脈拍上昇を抑える代表的な薬は、β遮断薬という種類の薬です。この薬は、高血圧、狭心症、心筋梗塞、慢性心不全、心房細動などの不整脈、甲状腺機能亢進症で脈が速い方に処方します。この種の薬で代表的な薬の名称は、メイナート、アーチスト、テノミンです。高血圧、狭心症、不整脈に処方するヘルベッサール、心房細動や発作性上室性頻拍という不整脈に処方するワソラン、心房細動、慢性心不全に処方するジゴキシンにも同様の作用があります。これらの薬は多社からさまざまな名称で販売されています。ですから、循環器系の薬を内服して運

動をしている方は、一度主治医に確認することをお勧めします。

それでは何を目安にしたらいいか?

循環器系の薬を内服している方は、連載第1回でのご説明した運動負荷心電図検査を中央健康づくりセンターや医療機関で受けることが客観的に各個人に最適な運動量と対応する心拍数を決める方法です。運動負荷心電図検査を受ける機会のない方は、脈拍よりも自分の胸、脚など「ややきつい」と感じる程度までの運動強度にとどめるか、整形外科的障害部位に苦痛を感じたらやめるようにすれば、安全で効果的な運動を継続できるはずです。

循環器系の薬を飲んでい
る方の心拍数

どのような薬が運動時の
脈拍上昇をおさえるか



あなたは
大丈夫?

連載第3回 「脈拍に影響する薬」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



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ー25	763-1522	第3月曜日	テニス・バドミントン・卓球・バレー・ バスケット・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。	午前の部 9時～12時30分 午後の部 13時～17時 夜間の部 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ー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ー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ー15	855-0791	第3月曜日			
	6 南区体育館	南) 川沿4条2丁目2ー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ー1	662-2149	第3月曜日			
	8 手稲区体育館	手) 曙2条1丁目2ー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ー1	882-9500				
	10 中央体育館	中) 大通東5丁目12ー13	251-1815				
	11 中島体育センター	中) 中島公園1ー5	530-5906	第3月曜日			
	12 宮の沢屋内競技場	西) 宮の沢490番地9	664-6363				
	13 白旗山競技場	清) 真栄502番地1	※4		※4	夏期～サッカー 冬期～歩くスキー	※4
札幌市温水プール グループ	14 厚別温水プール	厚) 厚別中央2条6丁目3ー1	896-1861	第3月曜日	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
	15 豊平公園温水プール	豊) 美園6条1丁目1	813-6556				
	16 平岸プール	豊) 平岸5条14丁目1ー1	832-7529				
	17 白石温水プール	白) 平和通1丁目南2ー5	846-0004	第2月曜日			
	18 手稲曙温水プール	手) 曙2条1丁目	683-0676				
	19 東温温水プール	東) 北16条東16丁目	785-6812				
札幌市美香保体育館	20 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	21 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。	
	22 星置スケート場	手) 星置2条1丁目12ー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	23 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。	
	24 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	25 つどいむ	東) 栄町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	26 Fu's (フズ)	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	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。			
	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。