

HEALTH &
SPORTS

Life

ヘルス&スポーツライフ



2008
APR.
VOL
72

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを!



特集

ヘルシー&エコスポーツ、
サイクリング。

Let's やるスポ
キャニオニング

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

街中で颯爽と、ヘルシー&エコスポーツ、サイクリング。

春もすぐそこまで近づいてきている今日この頃。
冬に溜め込んでしまった運動不足を、忙しい現代人にぴったりの健康にも環境にも良いスポーツ、「サイクリング」で解消しましょう！

地球温暖化問題が叫ばれている近年、エコな乗り物として見直されているのが自転車。日本ではちょっとした生活の足としての利用が多いようですが、世界に目を向けると、より暮らしに無くてはならない乗り物となっています。

自転車文化が根付いているヨーロッパでは専用道路が至る所にあったり、ドイツでは電車への持ち込みもOK。市内のあちこちにはサイクリングコースも作られ、休日ごとにサイクリングに出かける家族連れの姿も珍しくないそうです。過去に札幌市でもドイツと同じように地下鉄車内に自転車を持ち込む実験も行われました。実用化となれば市内中心部の渋滞緩和に繋がるだけでなく、それに伴う二酸化炭素排出量の低下...など、幾つものメリットが産まれます。

また、サイクリングはサドルが体重を支えてくれるのでひざへの負担が軽く、普段運動を行っていない人でも楽に運動効果を得る事ができます。通勤やお買い物などのついでにカロリ-を消費できますので、時間のない方には特にオススメなスポーツでもあります。この春は、忙しい現代人にぴったりのヘルシーな乗り物・自転車を漕いで、もっとエコ&ヘルシーライフしませんか？



札幌サイクリング協会
金田 一夫 さん

サイクリングは数ある有酸素運動の中でも、最も効率よく運動エネルギーを代謝できることと言われています。また、風を切って走ることですトレス解消にも繋がります。札幌やその近郊には幾つものサイクリングコースもありますし、安全に気を配って事故無くサイクリングを楽しんでください。

サイクリングの心得

人の多い街中では、特に安全に注意して乗りましょう。

昨年、自転車の通行方法等に関するルールが一部改正されました。平成20年6月19日まで新ルールが施行されますので、自転車に乗る際には注意しましょう。

自転車は車道の左側通行が原則

【罰則】3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金

夜間はライトを必ずつける

※前照灯と尾灯または反射器材
【罰則】5万円以下の罰金

歩道では車道寄りを徐行し、歩行者の妨げになる時は一時停止

【罰則】2万円以下の罰金または科料

信号無視をしない

【罰則】3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金

飲酒運転は自転車も禁止

【罰則】5年以下の懲役または100万円以下の罰金
(酒に酔った状態で運転した場合)

交差点での一時停止と安全確認、狭い道から広い道へ出る時は徐行

【罰則】3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金

二人乗りは禁止

【罰則】2万円以下の罰金または科料

児童・幼児(13歳未満)は乗車用ヘルメットを着用させる
※努力規定

「並進可」の標識のある場所以外での並進は禁止

【罰則】2万円以下の罰金または科料

その他
運転中の携帯電話や傘さし運転も危険なので止めましょう。



SPORTS - HUMAN

すばいっ

「集中しているときだと、相手がスローモーションに見える」



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。

体育館にピンポン球の透過通ったハウ
ンド音が、規則正しくこだまする。その
リズムを崩すかのような叫び声と共に、
猛スピードでマッシュを打ち込むすば
いっ人、菅原雅幸さん、37歳。

「誰にでも楽しめるスポーツ」と思っていた
のですが、実際に見てみると卓球の持
つスピード感と迫力に圧倒されました。
菅原さん以下「スピード」だけでなく、
ボールに加わる回転量と変化は多種
多彩です。しかも相手との距離が近い
ので、動体視力と反射神経が要求され
ます。試合の時には常にボールのマーク
を凝視しているので、体だけでなく非
常に目も疲れます(笑)」

「その一方で温泉地やゲームセンターな
どに卓球台が置いてあるように、間口
の広さが卓球の魅力でもありますね。
S「自分自身、専門店での卓球マシンで

遊びだしたのがきっかけです。卓球を
表現するのに「100Mを全力疾走し
ながら、チエスを指すような競技」とい
う言葉があります。動体視力や反射
神経だけでなく、相手との距離が近い
からこそ、駆け引きや判断力も必要と
なっています」

「生涯スポーツと呼ぶに相応しいですね。
S「実際にスポーツ経験無しで卓球を始
められた方が、50歳の時に国体代表と
なっています。自分自身も死ぬまでラ
ケットを握っていようと思いますが、札
幌は体育館だけでなく区民センター
などにも卓球台がある街ですし、誰に
でも気軽に始めてもらいたいです」

「競技を続けてきての喜びや楽しさは。
S「相手の位置を瞬時に判断しながら
戦術を組み立てて、ポイントを取れた
時が嬉しいですね。また試合では集中

Profile
テーブルテニスプレイヤー
菅原 雅幸 (すがわら まさゆき) さん 37歳

1971年 札幌市出身 24年
卓球歴 24年
所属：札幌市役所
札幌卓球連盟 常任理事であり、2004
年には、市役所に勤務しながら全日本
実業団選手権でランキング9位となった。
北海道社会人卓球界の中心プレイヤー。
昨年に引き続き、今年も全日本マスター
ズ北海道代表の座を狙う。

MASAYUKI SUGAWARA



Let's やる スポ



渓谷を川の流れに全てを任せて下っていく

「キャニオニング」

キャニオニングとは、渓谷を下っていく
アウトドアスポーツ。川の流れは変化に富
んだウォータースライダーとなり、滝は大
迫力の飛び込み台に。スリルと爽快感を一
気に味わえるところ、若いアウトドアフ
ァンを中心に人気を集めています。「ポー
トを使うラフティングと違い、キャニオン
グは自分の体で渓谷を下っていくだけに、
より自然そのものを感じることができま
す」とNACの岩崎さん。ただ、NACの
場合、キャニオニングが体験できるのは高
校生からで、場所によってはロープで渓谷
を下っていくだけに、簡単な懸垂の練習
や装備についての説明をインストラクタ
ーからしてもらいます。

川のせせらぎがこだまする渓谷の源流
に移動して、いよいよキャニオニングはスタ
ート。最初は穏やかだった流れも、傾斜が
付くにつれて激しさを増していきます。

まるで自分が川の流れとなったかのよう
に、右に左に体は揺られ、水しぶきが頭か
ら欢快的シャワーをかけてくれます。

クライマックスは滝の上からのジャンプ。
「高いところは苦手…」という人もあまり
の気持ちの良さからか、「一気に滝壺へと飛
び込んでいくそうです」。

「一度、体験された方はリピーターになら
れることが多いですね」と岩崎さん。キャ
ニオニングを体験できるのは、北海道では
水温の高い7月と8月だけに、夏が来た
ら早速足を運んでみたいものです。

NAC ニセコアドベンチャーセンター
95年に倶知安に創設。
年間を通して様々なアウトドアスポーツ体験の場を
提供している。
北海道虻田郡倶知安町宇山田179-53
Tel 0136-23-2093



FIS/WL公認 IVV/JVA認定

第28回 札幌国際スキーマラソン大会報告

今年で28回目を迎えた「札幌国際スキーマラソン大会」(さっぽろ健康スポーツ財団、札幌市、朝日新聞社、など主催)が、2月10日(日)に札幌ドームをメイン会場として、2,537名が参加して開催されました。

特別ゲストには長野五輪で個人・団体ともに入賞し、現在はスポーツキャスターとして活躍中の「荻原次晴」さんを招き、歩くスキー5kmに参加するなど、大会を盛り上げていただきました。

また、北海道日本ハムファイターズのマスコットキャラクター「B・B」も歩くスキー10kmに参加いたしました。

日本国内では札幌市内・北海道内はもとより、遠くは九州、福岡県や熊本県からもご参加いただき、1歳～96歳まで幅広い年齢の参加者が好天の雪原を快走いたしました。

この大会は、世界14大会で構成されるワールドロペットの1つであり、今年も海外13カ国から71名の選手が参加するなど、国際色豊かなものとなりました。



海外選手も大勢ご参加
いただきました



この大会は、「競輪公益資金」の補助を受けて開催いたしました。

■スキーマラソン50km 上位入賞者

性別	順位	ゼッケンNo.	氏名	所属	タイム
男子	1	1007	進藤 隆	留萌自衛隊	2:26:22.6
	2	1011	佐藤 敏行	遠軽バイアスロン	2:26:35.7
	3	1010	佐藤 光	遠軽自衛隊	2:30:29.9
女子	1	511	古沢 緑	ニッセン・クラブ	3:05:52.9
	2	11	佐藤 可南子	道ライフスポーツ	3:09:21.4
	3	501	江村 恵		3:12:25.9

■スキーマラソン25km 上位入賞者

性別	順位	ゼッケンNo.	氏名	所属	タイム
男子	1	3010	進藤 光祐	18バイアスロン	1:10:17.3
	2	3002	佐藤 友也	留萌自衛隊バイア	1:11:07.2
	3	3011	菅沼 伸	遠軽バイアスロン	1:12:24.9
女子	1	5003	渋谷 洋子	真栄中学校	1:30:50.9
	2	2101	米田 和美	たんぼぼの丘	1:31:57.0
	3	5002	渋谷 佳実	札幌清田高校	1:33:47.2

子供の発明
×
KEIRIN

盲導犬
×
KEIRIN

再生水
×
KEIRIN

オリンピック
×
KEIRIN

RING!RING! — 競輪はやさしい心運びます —

夢に向かってがんばる人たちの想いと、それを応援するケイリンの想い。2つの想いが自転車の両輪となって、まっすぐに未来に進んでいけるように。みんながやりたいことをかなえ、もっと笑顔の輪が広がっていくように。ケイリンの補助事業「RING!RING! プロジェクト」は走り続けています。

Ring! Ring!

RING!RING! プロジェクト競輪補助事業ホームページ
http://ringring-keirin.jp

財団法人 日本自転車振興会
〒102-8011 東京都千代田区六番町 4-6
機械工業振興部 / 03-3512-1273 公益事業部 / 03-3512-1276

あなたは
大丈夫？

いい骨を保つ方法

骨は適度な力が加わって始めている状態を維持できます。重力と日常生活範囲の活動が、いい骨を保つための基本です。重力は骨の新陳代謝を刺激するので、宇宙では宇宙船を回転させ遠心力で宇宙飛行士の骨がもろくならないようにしています。運動不足になると、骨に対する刺激が少なくなり骨の内側がもろくなります。これを骨粗鬆症といいます。高齢者や閉経後女性以外の若いひとでも、運動不足、カルシウムが足りない食事、室内にいたことが多い生活、喫煙、コーヒーやアルコールの飲みすぎ、無理なダイエットなどが重なる骨粗鬆症が起きやすくなります。特に、タバコ中のニコチンは、カルシウムの吸収を悪くし、体の中のカルシウムを尿に出してしまいます。最近、若い女性の

骨にいい運動は？

運動はいい骨の状態を維持するだけでなく、減少した骨の成分を増やす作用があります。運動の時間が長いほど、骨にかかる力が強いほど運動の効果が強いことが分かっています。たとえば、ゴルフ、水泳、ウォーキングより、剣道、空手、サッカー、バスケットなど骨に負担のかかるスポーツの方が効果が強いわけです。一般の方に適した運動としては、ジョギング、ダンス、エアロビクス、テニス、バドミントン、スキー、スノーボードなどちょっと激しい

運動の方が骨に効果が強いと思ってください。つまり、生活習慣病、肥満改善にいいとされる有酸素運動とは少し違う運動が骨には効果が強いわけです。

運動不足、高齢者、体力に自信のない方は

まず、外に出る、日常の活動量を増やす、軽く運動することを心がけることが第一です。外に出て日に当たるとカルシウムを吸収させるビタミンDが皮下で作られますし、お友達ができる運動を楽しく長く続けることができます。複数で行う運動教室には、このような心に対する効果もあるわけです。ただし、重い物を持つ、強く体をねじる、転ぶ危険のある動作を避けることが大切です。

連載第4回 「骨と運動」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3-1	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		
	18 手稲温水プール	手) 曙2条1丁目	683-0676	第3月曜日		
	19 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	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12-1	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	※5	野球・陸上・スケート(冬)	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
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。