

HEALTH &
SPORTS

Life

ヘルス&ライフ
スポーツライフ

2008
NOV.

VOL
74

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



スペシャルインタビュー

千葉真子さん

子ども体力向上事業『げんきキッズ』

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

千葉真子

走り続けた先にある ベストスマイルがみたくて

「チバちゃん」の愛称で親しまれる札幌マラソンのゲストランナー・千葉真子さん。アスリートから応援する側へと方向転換しつつある立場から、マラソンの魅力を語って頂きました。

2008年10月5日。晴天の空の下、札幌の街を駆け抜ける第33回札幌マラソンがスタートしました。近年、マラソンブームとも言える程「市民ランナー」が急激に増え、参加人数は12000人以上。ハーフマラソンや親子で走るファンペア等も行われ、大盛況のイベントとなりました。

「ドアを開けたらそこがコース。その手軽さがいいですよ。そう明るく話す千葉真子さんは、現役時代数々の記録を打ち立て、世界陸上でトラック・マラソン両種目でメダル獲得という快挙を成し遂げた名ランナー。現在はマラソンに関する講習会や講演会、大会のゲストとしてランナーを応援する立場に回り、元氣な笑顔とわかりやすいアドバイスで参加者を勇気づけています。

今まで開いた講習会には、初心者のお席も多数。昔から走ってはいるんだけど……という人も、なかなか習う

想と言っか、禅の世界というか、心が空っぽになれるときがあつて。そうすると自分の心と体が対話をしながら走ります。マラソンで、体だけじゃなく心の部分もすごく影響があるなということを感じます」。

「命を輝かせる人間」。これが彼女の人生のテーマです。心と身体がついて夢に向かう時、命を輝かせる事ができる。それがアスリートとしての経験を通して導き出した答えでした。

「速くても遅くてもどっちでもいいんです。自分らしく自分のペースで走っていたら、きっと命を輝かせる事ができると思うんですね。選手の時はお自分がベストスマイルでいい結果を出す事が最大の喜びでしたが、今は教



機会が無いためか、千葉さんのアドバイスに「目から鱗だ」なんてことを言う人も。

「たとえば始めたばかりの方は酸素が足りなくなっと思って一生懸命吸おうとするんですね。ですが、まずしっかり吐き出すことが出来ないで酸素は取り入れることが出来ないで、息を吐く方をちょっと強めにやっていただくことが大事なんです。他にも体重移動は反発を利用して前に進むんですよとか、色んな角度から走ると言う事を見つめるアドバイスをしています」。

マラソンと健康と

ただひたすら走る。それだけのことに多くの人が魅了されるのは何故なのでしょう。

「マラソンの魅力はほんとに様々あるんですけど、ランニングすると、身

速くても遅くてもいいんです。自分らしく走っていたら、命を輝かせられると思うんですね。

体と一緒に心も元気になるんです。気持ちの前向きになれるスポーツなんですよ」。

「積極的休養」という言葉があります。休日に寝て過ごすよりも、少し走るなどして代謝を良くする事で、ただ寝ているよりも疲れを早く取ることができると言います。

また、「スポーツをやることによって自分の生活を見直すことが出来ると思うんです。暴飲暴食に気をつけようかな、明日朝早く走るから早く寝ようかなとか。そういう日常の食事・睡眠・休養についてことも見直すと思うんですね。その上食事は美味しくいただけますし、いい事だらけです」。

「楽しむ」ことを大切に、自分のペースで自分らしく走ることが長続きの秘訣です。

三日坊主を乗り越えた先には

「マラソンを始める方には、ウォーキングからはじめましょうと言う事を最初に言っています。大体三日坊主で終わってしまう人は、全力で頑張りすぎてしまつて辞めてしまつてですね。

ですから、週二回のペースでもいいし、まず頑張り過ぎないことですね。やつたらやつた分だけ、結果が目に見えるのがマラソンの面白いところ。続けていく事で上達振りがわかるから楽しくなつてはまる人が多いというのは、納得の話です。

「市民ランナーの皆さんがたくさん参加される大会に出ると、年齢や性別・どんなお仕事をしているかも関係なく色んな人が『走る』っていうひとつの事に向かっていますよね。どんな人が集まってもユニフォームを着れば、みんな仲間！という空気が、私はとても好きなんです。一つの競技で、こんなに幅広い年齢層で楽しめることってなかなかないんじゃないでしょうか」。

みんなのベストスマイルを作りたい

現役当時、先頭を切って走る千葉さんの姿は「積極果敢」と言われていました。

「当時はオリンピックに出たいとかメダルを取りたいという目標があつて、頑張る事自体がすごく楽しかったんです。それに、ずっと走っていると眼

千葉 真子さん
Chiba Masako

生年月日：1976年7月18日生まれ
出身地：京都府宇治市出身

佐倉アスリート倶楽部(株)にて小出義雄監督に師事。トラック・マラソン両種目でのメダル獲得は世界陸上初。2006年北海道マラソンにて引退。現在はマラソン大会のゲストランナー、講演会、メディアなどで活躍中。



- 1996年
アトランタオリンピック 1万メートル 5位入賞
- 1997年
アテネ世界陸上競技選手権 1万メートル 銅メダル
- 2003年
パリ世界陸上競技選手権 マラソン 銅メダル

子ども体力向上事業『げんきキッズ』

走って！跳んで！まわって！ 身体を使って遊ぼう。

大人も子どもも、楽しい事なら続けていけるはず。健康な心と身体を育てるためには、継続した運動が欠かせません。外での運動の機会が減っている子どもたちに、遊びを通して運動する楽しさをもっと体験してもらいたい。生活の中に運動を取り入れるきっかけ作りの教室「げんきキッズ」がスタートしています。



リズムに乗ってケンケンパ。



小学生の教室では簡単な柔軟やランニングも。



かいっぱいボール投げ！遊びつつも本気です。



ホップステップジャンプ！最後は前転、できるかな？

楽しくて、ついガンバってしまう
あつという間の60分。



指導員
小熊 美和さん

幼稚園や保育園で体操指導等を専門にされている小熊さん。有限会社札幌運動教育研究センター所屬。

「げんきキッズ」は、鬼ごっこやボール遊び、なわとびなど運動遊びを通して、運動する楽しさを体感するクラブです。

最近はその体力・運動能力の著しい低下が問題視されています。昔のように子ども同士の遊びの中で自然と身に付けていた運動能力、基礎体力、コミュニケーション能力などを得られる機会が減り、身体を使って遊ぶ楽しさも味わにくくなっています。

この東区体育館では3〜4歳、5〜6歳、小学1〜2年の3クラスに分けて、それぞれ子どもの発達過程にあわせてプログラムを組み、4人の指導員が20名程の子どもたちと一緒に汗だくになって指導しています。指導員の一人、小熊美和さんにお話を聞きました。

「子どもが飽きないように1時間のうちに5〜6種類の運動遊びをしています。子どもによつて得意・不得意な動きがあるので、ケンケンパとか、縄跳びとか選べるようなプログラムもあります。そのプログラムの時は子どもが自分で選んで好きなところで好きなだけ遊んでいいんです。指導員の方も子どもに合わせて、柔軟にプログラムを組むようにしています。」

「子どもが飽きないように1時間のうちに5〜6種類の運動遊びをしています。子どもによつて得意・不得意な動きがあるので、ケンケンパとか、縄跳びとか選べるようなプログラムもあります。そのプログラムの時は子どもが自分で選んで好きなところで好きなだけ遊んでいいんです。指導員の方も子どもに合わせて、柔軟にプログラムを組むようにしています。」

ラムを組むようにしています。」

ここでの運動プログラムは、北翔大学監修の元、前年度げんきキッズ参加者の運動能力測定の結果を分析・検証して作成されています。

「基本的に技を身につけることを目的にはしていません。学校の体育では色々な器具の使い方を覚えたりしますよね。でもここではその前の段階、『動くのって楽しい！』ということ子どもたちに感じて欲しいんです。楽しければ運動も継続していきますよね。この子どもたちが大きくなって生活していく中で、運動することの楽しさを自分で伸ばしていける、そんな風に頑張るが『顔晴れる』ようになってくれたら大成功です。」

最近は無意識されたプログラム以外にも子どもたち自身がやりたいものを持つてくるようになったとか。

平成18年度から始まったこのプログラムは札幌市内の体育館（6箇所）で開講中。運動を子どもの頃から生活の中に溶け込ませる、新たな動きがさばる健康スポーツ財団から始まっています。

SPORTS - HUMAN



カポエイラって、心を素直に出せる
スポーツなんです。

ブラジル発祥のスポーツ、カポエイラ。武器の持てない黒人奴隷が身体を鍛えるために編み出したその動きは、独特の音楽とリズムに乗って繰り出される。全ての動きが即興で、格闘技ともダンスとも言える華麗な動きに魅了されたすけ、岩辺勇樹さん、27歳。

カポエイラには勝敗がないと聞いたのですが？

岩辺さん（以下「岩」）そうですね。あるのはジヨという二人組で行う組み手のようなものだけ。すべて即興なんですけど、技を相手に当てず、しかも相手の技は全てかわさなきゃいけない。口で説明するのは難しいんですが、歌や楽器にあわせて動く楽しさ、即興性、それにどちらが上（ウツ）ってはいきり決めないところが面白いと思っていきます。あえて上手・下手を決めるなら、自分だけじゃなく、相手の良さを引き出せるかどうかについてのことかな」

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。

カポエイラを始めたきっかけは？

「メキシコに語学留学した時にカポエイラと出会ったんです。もともと格闘技を観るのは好きだったんですけど、自分でもやりたいくなって本場で学ぼうと思い、2003年から半年だけブラジルに渡ることになりました。そこで最初に出会った先生の動きに惚れ込んでしまっ」

夢中になって修行してまたく間に時は過ぎ、当初は半年だけの予定が2004年に再び1年間渡伯することになった。

「ブラジルではカポエイラをエクスサイズみたいに始める人もいるし、教育の環として教えているところも

あります。身体能力がなくても、歌や演奏から取り組めるので、本当に老若男女が練習しにきていました」

練習はどんなことをしていたんですか？
「足上げ40回やったり後にスクワット40回とか。足技が多いので下半身を鍛える動きが多いかな。歌や楽器の練習もあるので、気が付いたら昼から夜までずっと稽古場いましてね笑。他の人の練習を見るのもすごく参考になりました」

まさにカポエイラ一筋の岩辺さん。その努力が認められ、今年ついに日本で支部を開ける称号を取得。学ぶ立場から教える立場へと比重が移ってきた。

「カポエイラにも色々なスタイルがあるけど、僕は先生から学んだ（へ）にかく何でも楽しむ」というスタイルが好きだったんです。型は応あるんだけど、肩肘張らずに自由に動ける楽しさ。それを多くの人に知ってもらいたいと思ってます」

カポエイラの魅力とは？

「身体だけで、人を感動させられるところかな。まるで宙を舞っているようにカポエイラをやっている姿をみると、わくわくして体が動き出しちゃう。カポエイラって、そういう心を素直に出せるスポーツなんです」

グループ コルダオン ジ オウロ 札幌
<http://www.grupocordaoedeouro-sapporo.com/>

Profile
カポエイリスタ
岩辺 勇樹 (いわこみ ゆうき) さん
1981年 札幌出身 27歳
カポエイラ歴 7年
所属: grupo cordao de puro sapporo
グループ コルダオン ジ オウロ 札幌 主宰

メキシコ留学時にカポエイラに魅了され、以後3度にわたってカポエイラの本場・ブラジルに修行へ渡る。2008年春、実力を認められて指導書（証明書）を取得。日本で初めのグループ・コルダオン・ジ・オウロの支部を設立し、指導者となる。



第31回

北海道を歩こう

結果報告

平成20年9月7日(日)札幌市南区真駒内より支笏湖ポロピナイまでの自然豊かで起伏に富んだ、全長約33kmの完歩を目指す「第31回北海道を歩こう」が開催されました。

前夜は雨が降りましたが、当日は天気も回復し、最年少3歳から最高齢91歳までの1,837名の参加者がスタートしました。

後半の天気はウォーキングに適した気温となり、心地よくさわやかな秋の風を感じながら10kmコース(真駒内カントリークラブ)、

33kmコース(支笏湖ポロピナイ)を思い思いのペースで歩き、途中の給水所や救護所を利用するなどしてゴールしました。支笏湖ポロピナイでは、涼しげな湖畔の風を受けながらゴールの余韻を楽しみました。



給水支援：陸上自衛隊第11旅団

第33回
札幌マラソン大会報告!!

平成20年10月5日(日)、『第33回札幌マラソン』が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、小学生から年配の方までが参加して盛大に開催されました。この大会は、「東北以北最大級の市民マラソン大会」として注目を集め、今年は大会史上過去最多の12,570名がエントリーし、会場の真駒内公園も大勢の人でにぎわいました。

当日の特別ゲストには、元マラソンランナーの「千葉 真子」さんや元プロ野球選手の「広瀬 哲朗」さん、さらに昨年に引き続きクロスカントリースキー選手の「夏見 円」さんを迎え、参加者へのエールを送ってくれました。

また、招待選手としてカネボウ・陸上自衛隊・箱根駅伝シード校の各大学のほか、青梅マラソンやおきなわマラソン、さらには札幌市との姉妹都市交流の一環として、ロシアのノボシビルスク市から団長を含め3名の選



手団が参加、国際色豊かな大会となり、それぞれが素晴らしい走りを見せてくれました。

大会の結果は、メイン種目の男子ハーフマラソンでは、ここ2年間優勝が続いた箱根駅伝シード校の各大学選手を抑えて、カネボウの「入船 敏」選手と「瀬戸 智弘」選手が1、2フィニッシュを決め、女子ハーフマラソンでは、地元北海道の「太田 尚子」選手が第29回大会以来2度目の優勝を飾りました。



写真提供：読売新聞社

あなたは
大丈夫?



運動

「後」



運動

「中」



運動

「前」

貧血は気がつかない
ことが多い

人間は身体の変化に適応するため、貧血を含めてゆっくり進行する病気が症状が出づらく、検査で発見するが重症になるまで気がつかないことが多い。治療を開始して「以前より身体が軽くなった、体力が持続する。」など、治療後に初めて、治療前は貧血のため持久力が低下していたことに気づきます。

鉄欠乏による
貧血の原因が問題です

貧血の原因として最も多いのが鉄不足です。若い女性では、無理なダイエットに伴った食事、生理不順などが原因です。中年以降で気をつけることは、胃・大腸癌などからの持続的なわずかな出血による貧血、その

薬の飲み方の誤解

他の癌の進行による貧血です。ですから、中年以降で貧血が指摘された場合は、ご自身が少なくとも1年に1回胃の内視鏡検査、3年に1回大腸の内視鏡検査を受けているか確認してください。最近の内視鏡検査は、苦痛が少ないので躊躇せずに受けた方がご自分のためです。女性では、さらに乳癌、子宮癌検診を受けているか確認してください。

んな薬もお茶で飲むのは良くない、と拡大解釈されたためと思います。お茶に含まれる鉄と結合する成分は、鉄剤の量に比べて極微量のため、病院で処方された鉄剤を飲む時は、お茶で飲んでも効果にまったく影響はありません。処方される鉄剤の価格は、高血圧などの薬に比べるとはるかに安く、含まれる鉄の量はサプリメントに含まれる鉄の量よりはるかに多いので、出血の原因が治療されれば、長くても3ヶ月以内に治療が終了します。鉄剤を内服すると便が黒くなりますが驚かないでください。鉄剤を飲んで胃腸症状が出た時は、寝る前に内服することで解消されることもあります。



連載第6回 「貧血」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!



(財)さっぽろ健康スポーツ財団
札幌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	※1 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	※1 第2月曜日		
	3 白石区体育館	白) 南郷通6丁目北1	861-4014	※1 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	※1 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	※1 第3月曜日		
	6 南区体育館	南) 川沿4条2丁目2-1	571-5171	※1 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	※1 第3月曜日		
	8 手稲区体育館	手) 曙2条1丁目2-46	684-0088	※1 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	※1 第2月曜日		
	10 中央体育館	中) 大通東5丁目12-13	251-1815	※1 第3月曜日		
	11 中島体育センター	中) 中島公園1-5	530-5906	※1 第3月曜日		
札幌市温水プールグループ	12 宮の沢屋内競技場	西) 宮の沢490番地9	664-6363	※4	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。
	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 ※4
	14 厚別温水プール	厚) 厚別中央2条6丁目3-1	896-1861	※4 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	※4 第2月曜日		
	16 平岸プール	豊) 平岸5条14丁目1-1	832-7529	※4 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	※4 第3月曜日		
	18 手稲曙温水プール	手) 曙2条1丁目	683-0676	※4 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	※5 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	※5 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	※5 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	27 中央健康づくりセンター	中) 南3条西11丁目	562-8700	※5	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。