

HEALTH & SPORTS

Life

ヘルス&ライフ
スポーツ

2009
APR.

VOL
75

誰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「アルペンスキー」

池田麻里さん
佐々木愛さん

スポーツ教室「からだ改善体操」

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

池田麻里

佐々木愛

スキー王国と呼ばれる北海道。にもかかわらず、最近はゲレンデ人口が減少する傾向にあります。その原因と言われる温暖化、相次ぐスキー場の閉鎖などスキー環境の変化に接しながらも、北海道のトップスキーヤーとして活躍している二人の女性がいま。ナショナルデモンストレーター・池田麻里さんと、全日本スキー技術選手権大会で上位に名を馳せる佐々木愛さんです。池田さんは国内外でインストラクターや一般スキーヤーにスキー技術を教えるプロスキーヤー。佐々木さんはOLをする側らナイターや休日練習で技術を磨き、株式会社オノンネからスポンサードを受けるほどの実力者。片やプロ、片や仕事と両立させているスキーヤーと対照的なお二人の活動ですが、その二人には共通するスキーへの想いが秘められていました。



昔も今もそばにあった 楽しみの中にあるスキー

ジュニアの時代からともに滑り、それぞれのスキーの道で花を咲かせる池田麻里さんと佐々木愛さん。「楽しいからスキーを続けているんです」と目を輝かせるお二人に、その魅力について語っていただきました。

**期間が空いても
滑り方は忘れない。**

——お二人のスキーの経歴は？

池田 小学校1年の時に姉にくっついてスキースクールに通い始めたのが最初ですね。真駒内スキー場にあった、「真駒内レーシング」というチームなんですけど。佐々木さんと通っていた時期が一緒の時もあって、年は離れてますけど小さい時から一緒にスキーをしているんですよ。その後も指導者に恵まれて、私は高校・大学とスキーを続け、今に至ります。自然とスキーが生活の一部にあつた、と言う感じですね。

佐々木 私は大学時代に一度スキーを辞めてしまったんです。当時は親に援助してもらっていましたが、大した成績でもないのにすると続ける訳にはいかないと思って。でも、やっぱりもう一度本気でスキーをやりたくて、自分で働けるようになってからスキーを再開しました。



——仕事とスキーの両立は大変では？
佐々木 大変じゃないですよ。むしろ大会での緊張感は、人生のプラスになっていると思います。OLしながらの生活だとなかなか緊張する事ってないじゃないですか。

池田 大会までとはいかなくても、「もう一度スキーをやりたい」と言う人は最近増えてきていますよ。スキーって自転車と同じで、一回やり方を覚えてしまえば、期間が空いてもまた滑る事ができるんですよね。だから生涯楽しめるスポーツなんです。

——始めたくてもきつかけがつかめない、という人は多そうですね。

佐々木 これから始めたいって言う人は、スキースクールがお勧めですよ。スキー場に行ったら絶対スキースクールがありますから。

池田 初心者の人ほど最初はスキー

スクールに入って、基本を習ったほうがいいと思います。我流の滑り方を身に付けてしまうと、その後スキー学校に行っても、なかなかそのくせが抜けないですから。基本をしっかりと学んで、そこから自分のオリジナルを出していく方がいいですよ。

**滑っているより笑っている
時間のほうが長かった！**

——お二人がスキーにここまでハマることになったきっかけは？

池田 やっぱり先生かな。スキースクールのコーチが印象的で。今思えばただのいいかげんな先生だったと思うんですけど（笑）。一緒に遊んで、遊びながら技術も教えてもらっただけですけど、技術はメインじゃなくて。楽しみの中にスキーがある感じ。

佐々木 私も同じコーチに習ってたんですけど、深くは教えない人でしたよね。でもそれが逆によかったのかも。子供って締め付けられると反発するじゃないですか。

池田 そのチームにいたほとんどの人が大人になってもスキーやってますね。主婦になっても辞めた方もいらっやるんですけど、基本的にみんなスキー歴が長いんです。

佐々木 先生や周りのみんなの環境が良かったのかな。滑ってるより笑ってる時間のほうが長いんじゃないかってくらいだったから。

**人と人をつなぐ、
スキーのつながり**

佐々木 私が小3の時に、池田さんが中体連（*）で優勝して帰ってきたんですよ。その時に、今まで一緒に滑ってた人が「すごい人だったんだ」と感動して。そこから憧れみたいなものを感じながら抱いて、そういう目標にな

る人が身近にいたから、今まで楽しめたんだと思います。スキーって個人プレーなんですけど、友達だとか先輩や恩師を見つけて学ばっていくのが自然にできるんですよ。

池田 今まで自分がしてもらったことを、皆さんに恩返ししていかなければいけないし、色々な人たちに伝えていきたいですよ。一人で大きくなれないのと同じで、スキーもひとりでは上手くなれないですよ。

——最後に、スキーをしていて最高！と思うのは？

佐々木 青空の下！まだ誰も滑っていないノシユールの斜面を滑る時なんかスキーヤーズハイになりますよね。

池田 ほんとに。その爽快感は言葉に言い表せないくらいなんです。せっかく雪質のいい北海道なんだから、もっとたくさんの人にゲレンデに来て欲しいですね。



池田 麻里さん
Ikeda Mari

生年月日：1976年9月20日
出身地：北海道

小1の頃からレーシングチームに所属し、札幌第一高校卒業後日本体育大学に進む。08年、ナショナルデモンストレーターとして初認定。



佐々木 愛さん
Sasaki Ai

生年月日：1982年2月10日
出身地：北海道

札幌第一高校を卒業後、銀行に就職。その後銀行を退職し、スキーインストラクターに転向。08年全日本スキー技術選手権24位。

*中体連／全国中学校体育大会。各種目において中学国内最高峰の大会で20の種目が行われる。

伸ばして・曲げて、身体の ねじれをリフレッシュ！

身体を動かすには筋肉だけではなく、関節や骨格など色々な部位が関係しあっています。動作のひとつひとつを意識する体操で、身体の基本作りを目差す教室を「紹介します」。

「からだを動かしたい！でも、スポーツ自体をやった事がないから、続けられるか心配」。そんな人にぴったりの教室が「からだ改善体操」です。

この体操は、関節の可動域を使ってしっかりとストレッチをしたり、関節生理学にそって関節を正しく使えるようにカリキュラムが組まれています。激しい動きや立つて行う運動はほとんどなく、ゆっくりとした動きの中で身体の基本をしっかりとしていくことが出来ます。

「例えば、筋力がないと床のものを拾う時に腕の筋肉じゃなく肩を使ってしまいうんですね。そういった代償行為を繰り返すうちに身体がアンバランスになって肩こりや腰痛ができてしまいます。ですから関節を正しく動かして筋肉を柔らかくする事で、身体のねじれをとり、筋力をアップさせて正しい姿勢に身体を改善していくんです」と講師の大高さん。

この体操は大高さんが考案したオリジナル体操で、過去に自分自身が怪我をしたときリハビリのために考案した体操を原形にしているといいます。

「リハビリが終わった後、完全に回復す

るまでは身体の動きがギクシャクすること

がよくあったんですね。動きたいけどゆっくりしか動けない、でも病院でリハビリを受け続けるほどでもない。身体の基本を鍛えるために試行錯誤して作ったのがこの体操なんです」。

この「からだ改善体操教室」がひらかれたのは7年前から。続けていく内に徐々に内容も変化し、今の「ゆっくり・座って」の形になったのだそうです。

1時間のレッスンは、男女お持ちせてゆっくり展開。激しい動きには見えませんが、生徒さん達はうっすら汗をかきながら体操しており、見た目以上に身体に効いているようです。数年前からずっと続けている生徒さんもいて、アットホームな雰囲気の教室になっています。

「関節を正しく動かせたり、身体のねじれがとれば日常生活も楽ですし、スポーツをされる方は身体の動きが滑らかなになるので上達も早くなるんです。ですから運動初心者からステップアップを狙う人まで広く楽しめる体操なんですよ」。冬の運動不足を、「からだ改善体操」で解消してみませんか？



【からだ改善体操】

◎コース
火曜日/10:00~11:10 全10回
木曜日/11:20~12:30 全10回
金曜日/13:00~14:00 全10回
◎定員20人 ◎受講料6,100円
(65歳以上、又は受講期間中に65歳になる方4,800円)



何歳からでも楽しめる「からだ改善体操」。覚えて家でもトレーニング！



指導員
大高 千咲子さん

フリーインストラクター。エアロビクス・ヨガなどの講師として札幌を中心に活躍中。

パーソナルトレーナーの資格もある大高さん。一人一人をケアします。



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。



ー どうしてフェンシングを始めたんですか？

河崎さん(以下K)「高校の時にフェンシング部の先生にスカウトされて。私は中学まで陸上をやっていたんですけど、フェンシングも陸上も、足腰がすごく大事なですね。それが先生の目に留まったみたいです」。

ー 高校で一からのスタートは大変だったのでは？

K「当時は高校から始める人も珍しくなかったんですよ。それにすごい負けず嫌いでしたし、陸上もそうですけど、個人競技というのが好きでした。フェンシングは、一度ピスト(試合場)に立つてしまつと誰も助ける事は出来ません。どちらがどれだけ早く相手を超くかというスピードと持久力、そして相手の先を読む頭脳戦になりますから、

監督も口出しできない「対」の戦いになるんです」。

ー 剣を向かいあわせての緊張の試合。怖いと思ったことは？

K「私は結婚してからフェンシングをやめていたんですけど、長男にフェンシングを教える事になったんですね。それで自分ももう一度フェンシングを始め、10年ぶりに熊本国体に出場した時すごく怖かったです。それまで一度だって怖いと思ったことはなかったのに。でもね、私の頑張る姿を見て、子供は育つんだらうな。だから、負けるわけにはいかないと思ったんです」。

その想いが伝わったのか、現在、兄妹ともフェンシングを続けており、

長女の千尋さん(高校生)は世界選手権に出場するまでに力をつけてきている。

K「子供達に教える時も、『体育館にいる時はお母さんじゃないからね』って言うてきました。でもその分、家に帰ってきたら思いっきり甘えさせて。厳しいかもしれないけど、子供には、成長したいって気持ちがあるんだとあります。だから目指すものが出来た時、それに向かって頑張る力を伸ばしていきたいんです」。

河崎さんは現在、中央体育館・東苗穂小学校でジュニアの子供達にも教えており、北海道から世界に羽ばたく選手を育てるのが夢だと言う。

ー 河崎さんにとってフェンシングとは何ですか？

「家族との絆、でしょうか。試合で負けて悔しくても、勝つて喜ぶ時、いつも一緒でした。実は私、高校時代は練習が大嫌いだっただけです。でも、子供達に教える始めてからすごく自由になれるようになって、やっとなにが楽しいか、思えるようになりました。やっぱり、家族がいたからフェンシングが続けられたし、続けていくんだと思います」。

Profile

河崎 美代子 (かわさき みよこ) さん

1964年 北海道出身 44歳
フェンシング歴 20年
所属：札幌クラブ

フェンシングの名門・札幌山の手高校(旧札幌香蘭女子学園高校)にて活動を始める。結婚後、我が子に教えるためフェンシングを再開。それを機にジュニアの育成も始める。現在、札幌市中央体育館にて毎週火曜日に指導員として新世代育成に尽力している。



中央健康づくりセンター



健康度測定のご案内

毎週水・木・土曜日
[8:45~12:00、~15:00]

1日に最多18人まで

完全予約制

こんな方におすすめします

- 運動している方
- 中年以降でこれから運動を始めようと思う方
- 予防・治療のために有効で安全な運動をしたい方
- 最寄の体育館、プールで運動しているが不安を抱えている方
- グループ運動をしたい方
- 栄養指導、保健相談を受けたい方

予 約 方 法

「さっぽろ健康スポーツ財団」ホームページ
<http://www.shsf.jp>

電話 011-562-8700 来訪(3階)
にて、**ご本人による**予約が必要です。(8:45~16:45)
【健診部門は、日・月曜日・祝日 休み】

健康度測定受診料

簡易コース ————— 3,000円
3ヶ月以内の健康診断結果(胸部X線・血液検査含む)を持参できる方
水・木・土曜日

特定簡易コース ————— 4,200~6,260円
40歳以上で特定健診対象の方 【要問合せ】
水・木・土曜日

一般コース ————— 8,000円
上記以外で18歳以上の方 水・木・土曜日

クイックコース ————— 3,000円
3ヶ月以内の健康診断結果(血液・心電図)を持参できる方
火・金曜日/午後 【受診条件あり 要問合せ】

※西健康づくりセンターでも簡易コース同等の健康体力測定コースがあります。(受診可能条件あり)

※いずれも完全予約制です。

健康づくりセンター

中央健康づくりセンター (平成5年開設)



健診フロア

運動フロア

- 医師 ●保健師・看護師 ●放射線技師
- 管理栄養士 ●運動指導員

札幌市中央区南3条西11丁目
TEL.011-562-8700

西健康づくりセンター (平成12年開設)



運動フロア

- 保健師 ●管理栄養士 ●運動指導員

札幌市西区八軒1条西1丁目
TEL.011-618-8700

東健康づくりセンター (昭和62年開設)



運動フロア

- 運動指導員

札幌市東区北10条東7丁目
TEL.011-742-8711

健康度測定を受けると…

健康づくりセンターの運動フロアが 割引きで利用できます。

受診初回 受診日から半年間無料
その後6ヶ月間は1回200円で
利用できます。

測定受診
2回目以降 1年間1回200円

運動フロア 利用時間および利用料金
[3センター共通]

どなたでもご利用いただけます。

利用時間 火~土曜日/9:30~20:30
(東センターは20時まで)
日曜日、祝日/9:30~18:00

休館日 月曜日及び年末・年始

利用料金 1回390円(東センターは無料)

で、あなたをサポートします。

あなたは
大丈夫?



運動
「後」

運動
「中」

運動
「前」

血液検査で心臓、肝臓、
腎臓を一度に検査できる
ようになりました

されたことにより、1回の採血で、
肝臓、腎臓、心臓の疲れ具合が把握
できるようになりました。

BNP検査を受けるのが
好ましい方

BNPの結果に基づいて
運動強度を決める

医学の進歩により、心臓がBNP
というホルモンを分泌することが分か
り、血液検査できるようになりました。
高血圧などで心臓の負担が増え、心
臓が疲れると、より多く心臓から分
泌されるホルモンがBNP(B-type
Natriuretic Peptide…脳性ナトリウム
利尿ペプチド)です。内科的なむくみ
の原因は、心臓病、肝臓病、腎臓病い
ずれかのことが多く、肝臓、腎臓の
疲れ具合は血液検査で診断できま
した。心臓の疲れ具合は、心臓超音
波(エコー)や心臓カテーテル、放射
性物質を用いた検査で診断できま
したが、特殊で高価な機器と診断能力
が必要で、時間、コストがかかりまし
た。しかし、血液BNP検査が開発

連載第6回「貧血」の巻で書いたよ
うに、ゆづくり進行する病気は自分で
気がつかないことが多いものです。心
臓が疲れて動きが悪くなる慢性心不
全という心臓病も、症状が出づらい病
気のひとつです。疲れやすい、足がむく
む、息切れを感じる、寝ている時に呼
吸が苦しくなる、寝汗をかく、夜トイ
レに起きる、脈が速い、などの症状が
出ることもあります。無症状のこと
も少なくありません。ですから、高血
圧、糖尿病、狭心症など慢性心不全
になりやすい方は、1年に1回は
BNP検査を受けることをお勧めし

中年以降で運動を始めようと思う
方は、安全な運動を継続するために、
最寄りの医療機関でBNP検査を受
けると安心です。通常は、BNPの血
液検査結果が出るのに数日かかります。
BNPが200以上では低強度の運
動、400以上では医療スタッフの監
視下できわめて低強度の運動に控え
ること、より安全な運動を継続して
慢性心不全、動脈硬化、糖尿病、狭心
症、高血圧、肥満症を改善すること
ができます。BNPが以前より100
以上上昇した場合は、運動プログラム
を見直す必要があります。

連載第7回

「心臓の疲れ具合がわかる血液検査 BNP」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				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。
	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							
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 つどーむ	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。