

HEALTH & SPORTS

Life

ヘルス&ライフ
スポーツ



2009
APR.

VOL
76

誰でも多くの人にスポーツのきっかけを!



スペシャルインタビュー

高野 進さん

スポーツアドベンチャー倶楽部

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

高野 進

2008年北京オリンピックの男子400mリレー決勝。塚原直貴、末續慎吾、高平慎士、朝原宣治のチームが勝ち取った銅メダルに日本中が感動に包まれたことは、まだ記憶に新しい出来事です。その北京オリンピック陸上競技の総監督をつとめ、1992年のバルセロナオリンピックでは、日本人として60年ぶりに短距離競技で決勝進出を果たすという偉業を成し遂げた高野進さん。高野さんは引退後も東海大学の教授とし

て優秀な選手を育て上げ、日本の陸上界を牽引している存在です。その北京オリンピックが始まる4ヶ月前、陸上競技の普及を目指して高野さんが指導していた教え子をインストラクターに迎え、NPO法人日本アスレティクスアカデミーを立ち上げました。その活動の一環として、北海道の子ども達を対象に開かれた基礎運動教室が「さつばろアスレティクスアカデミー(SPA)」です。

SPECIAL INTERVIEW

子ども本来が持つ「挑戦する心」を育む

世界を目指すスプリンターを育てつつ
陸上競技の普及にも力を入れる高野進さん。
「走る」事を通じて、子ども達に伝えたい事を
語っていただきました。

可能性を広げる第一歩として

「速く走らうと言う事は、人類にとってひとつの憧れです。人間はまず立ち上がることから始めて、1歳ちよつとで歩けるようになり、それから走り始めてどんどん社会が広がっていく。立ち上がって走り始める事が、自分の世界を確立していく第一歩なんです。走ると言うことは、自分の可能性を広げていく事そのものだ、と高野さんは言います。しかし、子どもの運動離れと基本的な身体能力の低下が問題視されている現在、その大事な可能性を伸ばせずにいる子どもが増加しつつあるのが現状です。SPAは、基本となる運動能力を向上させ、身体を動かす事の素晴らしさを知ってもらふことを目的に設立。小学校4〜6年生までの児童を対象に1年

間通して活動し、今年度で3クール目に入る人気の教室です。

「できない」「ことが」「できる」「ことに変わる喜び

オリンピック経験者である高野さんや世界陸上経験者による指導は、夢のような環境のように思えます。そのため、つい「走ることが得意になって欲しい」と思うのが親心というもの。しかし、SPAは単に早く走る子どもを育てるための場ではないと高野さんは考えています。「ただ速く走れるようにするのなら、小学校1年生でも走り込みをさせれば速くはなります。けれど、そういう子は負けた時点で走ることをやめてしまふでしょう。速く走ることだけを教えた子どもは、走ることに楽しさを感じないからです」。

トップ選手でも、楽しくなくなれば辞める人は多いんです、と高野さんは

続けます。

「上を目指すよりも、いかに子ども達に『続けたい』と思わせるかが課題ですね。スポーツは、勝つ以外に自分なりの楽しみを見つめるから続けられるんです。子どもにとって楽しい事は、速く走る事よりも『出来ない事が出来るようになる』事。水たまりがあれば飛越えようとするのが子どもです。水たまりをハードルに置き換え、子どもの基準に合わせた目標にするのが大事なんです」。

競技場に「歩足を踏み入れると、子ども達と『一緒に動き回りながら生きいきとレクチャーする高野さん。練習メニューは子ども達が興味を持てるようボールやジャンプを取り入れる等、ひとつひとつ高野さんが考えています。意識しなくても、自然に基礎運動能力が上がるようにメニューが組まれているのがSPAの特徴で、子ども達はまるで遊びの最中のように夢中で取り組んでいます。昨年から引き続き受講している子どもも多く、大きな反響を呼んでいる理由が窺えます。

「自分」というライバルに打ち克つて得るもの

「皆で走って1番、2番を決めると勝ち負けが出てきますが、それは

一つの見方であって、すべての見方ではない、というのをいつも子ども達に言っています」。

SPAで教えている『走・跳・投』の動きは陸上競技の基本となる運動で、全て「自分」が基準となる動きです。そのため、相手と競うよりもまず昨日の自分と今日の自分とどちらがより頑張ったか、というところに焦点を当てます。

「まず目標を持つこと、そして目標を達成できた時に生れる『自分は頑張れば必ずできるんだ』という自尊心を持たせる事が一番重要な事です。そこで生れた自尊心は、社会に出て也必须で役立っはず。私は子ども達に、運動能力だけでなく人間としての総合的な能力を身につけてもらいたいです」。

仲間や先生、後輩など色々なコミュニケーションの中で成立しているのがスポーツです。その中では勝負と、「成功した」「失敗した」という感情もつきもの。そういった感情のコントロールの仕方もあるんで、心身ともに成長していつて欲しい、というのが高野さんの願いです。

挑戦し続ける心

競技者としても指導者としても結果を出している高野さん。活躍し続けられる理由を聞いてみました。「過去の物差しで計り続けられない、たら、今のような状況になっただけなんです。なにか理由があるとしたら、何事にも興味関心を持ってチャレンジできるということですね」。

挑戦する心に大人も子どもも変わりはありません。陸上界を牽引する高野さんの姿は、現役時代に負けなはいほどの輝きを放っています。その光を受けて、ぐんぐんと成長する芽が、札幌からも出始めようとしています。



高野 進さん
Takano Susumu

生年月日:1961年5月21日
出身地:静岡県富士宮市

陸上400m走にてロサンゼルス・ソウル・バルセロナと3回のオリンピックに出場。現在は東海大学体育学部教授・陸上コーチとして愛弟子の末續慎吾らと世界最速を目指すとともに、陸上競技の普及にも尽力している。

スポーツアドベンチャー倶楽部く冬の厚別を親子で楽しむく

凧揚げ、スノーキャンドル、竹スキー。 大人も子どもも夢中の一日。

親子でできるスポーツ事業を推進している「さっぽろ健康スポーツ財団」では、アイディアいっぱいの新しい試みを厚別区でスタートさせました。



晴天の中、寒さも忘れて竹スキーや木のソリに夢中に。



54ヘクタールもある開拓の村の敷地内をみんなで散策。



昔ながらの外套や帽子を着込んで散歩すれば、気分はタイムスリップ。



近年、子どもの運動能力の低下が問題視されている中、さっぽろ健康スポーツ財団では小学校低学年からスポーツに興味を持ってもらえるよう、親子で楽しめる事業を市内各地のスポーツ施設で開催しています。その一環として厚別区では冬の運動不足解消と親子の絆が深められる「一石二鳥の」スポーツアドベンチャー倶楽部」を昨年11月から始めました。冬期間中、小学校1〜3年生までの子どもを対象に厚別区内の体育館・プール・競技場を中心に全10回行われました。内容には厚別競技場での「凧作り・凧揚げ大会」や、容器に雪を入れて形を作りあげる「スノーキャンドル体験」など参加者がワクワクするような仕掛けが盛り込まれています。9回目の「シックレットスポーツ」の開催場所は参加者からのアンケートで一番人気だった北海道開拓の村。竹スキーや木のソリで雪山を滑り降りたり、開拓時代に使われていた縄の縄ひ方体験など、大人も子どもも楽しめる休日となりました。企画運営に携わった厚別区体育館施設長の千葉さんは、「とにかく楽しい企画に仕上がった」といいます。

「ただ「スポーツをしましょう」と呼びかけても楽しさを知らなければ始める事も出来ないと思うんです。ですから今回の企画はスポーツを通して、親子で楽しく過ごせるイベントを考えました」。

趣向をこらしたアイディアが用意されているのがスポーツアドベンチャーのユニークなところ。その一つが全イベント終了後のフォトコンテストです。参加者が撮ったイベント写真の中からベストショットを選び、後日会場各施設や厚別区民センターロビーで展示・表彰します。「撮った写真が



ワラを使った縄作り体験。手先も頭も使って、縄作りに熱中!

札幌市厚別区体育館施設長
千葉 智美さん



SPORTS - HUMAN



時速100kmにも及ぶスピードの球をネットで受け止めるため、試合展開においては世界最速のスポーツとも言われるラクロス。日本での歴史が浅いこのスポーツに魅入られ、青春時代をラクロスにかけたスポーツ人、小松香織さん、34歳。

「ラクロスを始めて何年ですか? 小松さん「以下K」「16年になります。大学2年の時に友達と雑誌を見ていたら、ラクロスが紹介されていて、北海道のチームがあるか、日本ラクロス協会に問い合わせしてみました。そしたら、北海道にチームはありませんって言われて」

「そこで諦めなかったんですね? K「『やりたい』とみんなに話しているうちに色んな情報が入ってきたり、やってみたい!という人が集ってきたり。それでとにかくやってみよう!と『言うことになって、見様見真似で始めたんです」



スポーツを続けていると、上達することによって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っとある。

になるまで競技人口は増えました。在学中、小松さんはチームでの連覇を果し、卒業後は北翔大学のコーチを務めつつ、社会人チーム「Sfida」でも選手として活躍を続けます。

「ラクロスの魅力とは? K「競技自体もスピード感があって面白いですし、ラクロスを通じて仲間が増えていくのも魅力ですね。北海道では競技人口が少なく、各大学が集まって合同練習をしているぐらいなんです。ですから、まだまだ『ラクロスが楽しめる環境をみんなで作りたい』という感じなので、競技者同士の繋がりが深いです。今までもこれからも、仲間がいてこそ楽しめるんです」

「今後の目標は?

K「昨年、私は選手としては引退しました。今までは勝つことが目標でしたが、これからは楽しむラクロスを広めたいと思っています。激しいプレイは出来なくても、人数を減らしたり、グラウンドを狭くして、その人その年代に合わせて続けていく環境を作れたら良いな。北海道といえばラクロスって言えるくらいになりたいですね」



仲間がいる。それがラクロスをやる理由。

Profile

小松 香織(こまつ かおり)さん
1974年 北海道出身 34歳
ラクロス歴 16年
所属: 日本ラクロス協会 北海道地区事務局次長

大学時代に、北海道にはなかったラクロスチームを立ち上げる。卒業後も社会人チーム「Sfida(スフィダ)」に所属し活躍をした、北海道女子ラクロスの第一人者。現在はチームを引退するも、老若男女が楽しめる身近なラクロス普及を目指す。



FIS/WL公認 IVV/JVA認定

第29回

札幌国際スキーマラソン大会

大会報告

今年で29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8日(日)に札幌ドームをメイン会場として、2,559名が参加して開催されました。

特別ゲストにシドニー五輪男子マラソン銀メダリスト「エリック・ワイナイナ」さんを招き、歩くスキー3kmに参加し、ゴール後にはサイン会を行なうなど、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「B・B」も昨年に引き続き歩くスキー10kmに出場するなど、話題の多い大会となりました。

日本国内では札幌市内・北海道内はもとより、遠くは沖縄、九州からもご参加いただき、3歳～89歳まで幅広い年齢の参加者が雪原を快走いたしました。

この大会は、世界15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11カ国から72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。

■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	2	金丸 富男	DOWA SC	2:51:48.1
	2	211	山田 洋	陸自冬戦教	2:52:52.5
	3	208	清水目 淳	陸自冬戦教	2:54:35.1
女子	1	139	米田 和美	たんぼの丘	3:46:35.4
	2	132	服部以久美	梅藤整形外科	3:56:22.6
	3	156	奥村 ゆり	東北大学医スキー	4:02:35.2

■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	1001	青木 正和	陸自冬戦教	1:18:42.6
	2	1002	進藤 光祐	18バياسロン	1:18:43.5
	3	1003	宮崎 秀人	18バياسロン	1:19:04.5
女子	1	1150	古屋 明美	指通大	1:42:00.3
	2	1101	堤 順恵	Team 3 in 1	1:43:41.4
	3	1103	成田 都子	T.アスリートC	1:56:26.0



この大会は、財団法人JKAによる「競輪公益資金」の補助を受けて開催いたしました。



特設会場「スノーランド」でスノーラフティング!



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願いと、それを応援するケイリンの願い、2つの願いが自転車競技の両輪となって、まっすぐ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「RINGING!プロジェクト」は走り続けています。



01 競輪(社) プロジェクト 競輪補助事業ホームページ
http://ringing-project.jp

財団法人 JKA
〒102-8011 東京都千代田区外 豊洲 4-4
競輪と競輪補助事業グループ / 03-5524-2213
公益事業部グループ / 03-5524-2219

あなたは
大丈夫?

運動「前」
運動「中」
運動「後」

膝の痛み

運動をする時は、関節を傷めず、関節の動きを改善するような運動メニューを継続することが大切です。

関節の傷害が多い場所は、膝、腰、肩、股関節で、膝の病気で一番多いのが、変形性膝関節症という傷害です。膝の軟骨がすり減って、はがれた軟骨が関節のすきまの液体に浮かんて骨を包む膜を刺激し、進行すると骨と骨が直接接するようになります。そのために、膝を曲げるとつらい、膝が痛い、膝が曲がらない、膝が腫れる、O脚になるなどの症状が出ます。

膝関節症になりやすい人

アスリートなど膝を酷使する人、膝のけが、O脚、高齢者、女性、肥満の人が変形性膝関節症を起こし

やすいことが分かっています。ですから、中年以降で体重が多い女性は、膝の症状を訴えることが少なくありません。

体重が増えることによる膝の負担は大きく、体重が1Kg増えると、平地を歩く時は2～3Kg、階段の昇り降りでは4Kg、平地を走ると5～7Kgもの負担がかかります。ですから1Kg体重が増えても、膝は悲鳴をあげているかもしれません。

傷害程度の診断と運動療法

変形性膝関節症の重症度の診断は、整形外科専門医が膝を見て、触って、レントゲン検査、MRI、血液・関節の検査などを駆使して診断します。大腿四頭筋などの運動療法は軽・中等症に対して行われ、ラバ

ーバンド、ビールボールなどを使って、膝の曲げ伸ばし、股関節を回転させる筋肉の運動を行います。自己流でなく、整形外科を受診した後に、理学療法士、健康運動指導士、健康運動実践指導者など運動のスペシャリストの指導を受けて行うことが勧められます。

中央健康づくりセンターの健診「健康度測定」には、機器を使った膝の屈曲・伸展筋力の測定、超音波を使った太ももの筋肉の厚さの測定も含まれていますので、運動による膝を支える筋肉の状態を数値で客観的に評価することができます。「健康度測定」を毎年受けて、ご自分の体力・筋力の変化を把握することは、質の高い自立した生活を送るために役立つことでしょう。

連載第8回

「肥満と膝」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

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・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3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				
	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	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。
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	第2月曜日			
	17 白石温水プール	白) 平和通1丁目南2ー5	846-0004				
	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				
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。