

HEALTH & SPORTS

Life

ヘルス&スポーツライフ

2009
JUN.

VOL
77

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

[バスケットボール]

佐藤 濯選手

Let's やるスポ

オリエンテーリング

すぽーつ人 スポーツクライミング

あなたは大丈夫? 運動前、運動中、運動後

[発行]

財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 TEL 011(530)5550 (代)

佐藤 濯

レラカムイ北海道はコンサドーレ札幌、北海道日本ハムファイターズに続いて三番目に立ち上がった北海道のプロスポーツ集団。2007年に発足し日本バスケットボールリーグ（JBL）に参戦。今年で2シーズン目を終えました。レギュラーシーズン上位4チームによる順位決定戦、プレーオフへの出場は逃しました。今年は昨シーズンまでの悔しさをバネに更にパワーアップして新たなシーズンへのモチベーションを高めています。そんなフレッシュなチームで、2年間に渡ってキャプテンを務めたのが、佐藤濯選手です。

声援があるから「コートにはいる」

「僕はレラカムイ北海道に来る前は、実業団のチームにいたんです。バスケットは仕事をしながらの二足のわらじだったんですけど、次第に仕事の方が忙しくなり、練習出来ない期間が増えてきてしまっ」。

その時間がかえってバスケットに対する気持ちを強くさせ、プロ入りを考えるようになったと言う佐藤選手。「なので、今こんなに多くの観客の前でバスケットできるって事は一番の幸せですね。こんなに応援してくれる人たちがいる北海道に來られて、幸せだと思います」。

参加。学校へ行くたびに子供達に囲まれ、人気者になるのだと言います。

「背が大きいのが珍しいのか、給食の時間、本当は立って歩いちゃいけないだろうけど、一緒に食べようとみんな集ってきてくれるんですよ。僕は牛乳が苦手なんですけど、『なんで牛乳飲まないの？』って子どもに言われたら、あ、飲む飲むって（笑）」。

選手の一挙手一投足に興味津々の子供たち。体育の時間はドリブルで鬼ごっこをするなど、ボールを使って身体を動かす遊びを中心に取り入れています。

「先日、養護学校の体育の時間に訪問させていただいたんです。中には思い通りに身体を動かせない子もいたんですけど、眼を輝かせてみんな一生懸命にやってくれて。楽しんでもらおうと思って行ったのに、逆に新鮮な気持ちにさせてもらいました」。

佐藤選手は昨年8月、キャンプ中に左ひざ前十字じん帯損傷という大きな怪我を負いました。コートに立つことなく、リハビリに専念する日々を送った昨シーズン。人生で初めてというくらいの大怪我を負い、半年かけて徐々に練習に加わるまでに回復することが出来たのです。

「僕は今、しっかり動ける身なのでこの身体を使って出来る限りの事を

やろうって思ったんです」。

身体の自由不自由に関係なく一生懸命ボールを追う子ども達の姿は、佐藤選手の心に新鮮な風を吹き入る体験となりました。他の選手にとっても、普段コートされる側から教える側にまわる事で学ぶ事も多く、思いがけず得るものが多いプロジェクトとして発展しつつあります。

新しい風を、北海道から

北海道は雪の多い地域。学校の授業で冬は屋内競技の機会が増えます。そのためか、北海道のバスケット人口は中学校だと全国で2番目と、全国的に見ても上位の地域になります。

「北海道には、バスケットを盛り上げていける土壌が、もうすでにあるんです。僕達が活躍すれば、レラカムイに入りたいて言う子が出てくるかもしれません。そういう仲間とチームを盛り上げていったら、北海道全体が元気になるし、北海道から日本のバスケットをもっと面白く変えていけるんじゃないかって思ってます」。

北海道の元気を育て、北海道から日本のバスケットを変えていく。レラカムイ北海道から新しい風が巻き起こる日が、きっと訪れるでしょう。

©FantasiaEntertainment.co.,ltd



レラカムイ北海道の観客動員数はJBLの中でもトップクラス。今年2月にホームコートである月寒アルファコートドームで2日間に渡って行われた対リンク栃木ブレックス戦では1万人以上の動員を記録しました。

「バスケットって言うのは、すごく展開の早いスポーツなんです。例えば、点を取ってくれる人にボールを集めるための緻密な作戦を練って実行する。これはサッカーも同じですけど、それをより狭いコートの中でやるのでスピード感があるし、その速さの中でチームプレイが見れるのは、バスケットならではの見どころです」。

特にレラカムイはディフェンスを主体にしており、しっかり守って攻撃を

学校訪問プロジェクトを通して

レラカムイ北海道は、バスケットの普及とシーズン中多くのファンに応援していただいたお礼を兼ねて、札幌市内近郊の小中学校を現役プロ選手が訪ねるという「学校訪問プロジェクト」を行っています。夢を現実にした選手たちの体験談を話したり、体育や給食の時間を一緒に過ごすなど、様々な形で子供達と交流を深めるという、子供たちにとっては夢のような企画です。

佐藤選手はこの企画に1回目から

©FantasiaEntertainment.co.,ltd



佐藤 濯 さん
Sato Taku

生年月日：1982年4月28日
出身地：宮城県

バスケットの名門・仙台高校、日本体育大学、大塚商会アルファーズを経てレラカムイ北海道に入団。2007年のチーム立ち上げからキャプテンを務める。身長192cm、体重87kgでポジションはフォワードを担当。

Let's

やるスポ

目標へ迷わず到達するために、
地図は欠かせない。



ORIENTEERING

オリエンテーリング

風を感じて走り、
心地よい達成感を楽しむ

野山や公園の中、地図とコンパスを片手に決められたポイント(コントロール)をいち早く通過しゴール到達までの時間を競う競技、オリエンテーリング。その名前を聞いて、小学校のレクリエーションを想像しがちですが、上級コースになると正確に地図を読み取る判断力、うっそうと茂る藪や急激な傾斜を駆け抜ける体力が必要とされ、オリリンピック競技種目に検討される程、真剣に取組むとハードなスポーツです。

競技者はスタート時に始めて地図を目にするため、その場で瞬間的にルートを考えださなければいけません。地図にはスタート、チェックポイント、ゴールが示されているだけで、チェックする順番さえ間違わなければ、どんな道を通ってもいいのです。「地図には等高線、丁字路、鉄塔など様々な記号が書いてあります。地形を把握し最短距離を見つける事ができれば、たとえ陸上競技が得意でなくても早くゴールできるのが面白いところなんです」と語るのは、北海道オリエンテーリング協合理事長の信原靖さん。体力だけではなく、自分が今どこにいて、どこに行きたいかという判断力が勝敗を決めるのだともいいます。

もともとはスウェーデンで軍事訓練として行われていたオリエンテーリング。その後、競技として世界中に普及し、最近スウェーデンで行なわれた大会には、1万数千人もの参加者が集まりました。人気の秘密は、自然の中で過ごす爽快さや、競う事よりも試行錯誤して目標をクリアしていく達成感そのものにあります。競技のコースは、参加者にあわせてチームを組んだり、ゆつくり歩くといった様に難易度を変更することも可能。小学生から高齢の方まで幅広く楽しめる、生涯チャレンジ可能なスポーツなのです。

【取材協力】

社団法人日本オリエンテーリング協合理事
北海道オリエンテーリング協合理事長
信原 靖さん



SPORTS - HUMAN



人の力だけでは到底登れないような切り立った壁面を、まるで重力がなくなったかのように体をしなやかに使って登っていく、スポーツクライミング。そのチャレンジ精神性と奥深さに魅入られたスポーツ人、高橋留智亜さん、44歳。

「高いところに登るのは、勇気や運動能力が必要そうですね？
高橋さん(以下T)「勇気はほんのちよっとだけでいいんです。ロープを使うロープクライミングは、落ちても



自分とパートナーを信じる事で、ルートは開ける。

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くらい、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。

ベルトで支えてくれるし、ロープが衝撃を吸収してくれるので、着地するときにはひざや腰に負担がかかりません。手すりを使わずに階段を上り下りできる運動能力があれば登る事ができるので、3歳から80歳まで、体重のある人でも誰でもできる。だから面白いんですよ」

「スポーツクライミングを始めたきっかけは？」

T「山登りのトレーニングとしてですね。私は斜里町出身で、大学の時、



その後は色々な山を登り続け、クライミングをはじめとするトレーニングを重ねて2000年にはエベレストにもチャレンジ。日本人女性として4人目の登頂成功を果します。

その後、クライミングのインストラクターになったのは？」

T「山登りやクライミングを始めてから、前向きな人間になったんです。

札幌に出てきたんですが、街にはたくさん人がいるのに、心を開いてない人が多く、おしゃべりする人はいない。なかなか出会えなくて。人とうつ接していいかわからなくなってしまう時に、大学の山岳部の人たちに誘われて山登りにいったんです。そしたらすごく楽しくて。普通の人間にとっては非日常な存在である山が、私には日常だったんですよ。そこでやっと自分を取り戻す事が出来て自信が持てました」

以前は失敗したくないって気持ちが強かったんですが、今は、まずやってみようって。普通に考えたら、あんなに高い所まで登るなんて絶対無理！って思うじゃないですか。でも『あそこに足をかけたら行けるかも』と色々試してみたり、下にいる人からの『あともうちょっと』っていう声援で頑張ったりして、いつかは目標の場所にまで行く事ができる。諦めずに自分を信じる事ができれば、可能性はまだまだ広げられるってことを、たくさんの人に知ってもらいたいです。山まで行って登るとなると「日がかりだけど、クライミングジムなら会社帰りでもすぐにできますよね。安全に、気軽に誰でもできるスポーツとして、普及できたらいいですね」

Profile

高橋 留智亜 (たかはしるちあ) さん
1965年 北海道出身 44歳
クライミング歴 12年
所属：株式会社日本ディスカバリー

自然豊かな斜里町で育ち、大学時代に登山部に入部。登山の楽しさに目覚め、以後女性ながらもエベレストを始めとする、難関と言われる世界の山々を制覇。現在は札幌のクライミングジム「レインボークリフ」の責任者として、スポーツクライミングの普及に努める。

「クライミングを続ける魅力とは？」

T「全身の筋肉を使うから、歪みがとれて身体が軽くなるんですよ。それに、続けていくと心の歪みまで取れちゃうんです。まず、自分を信じられるようになる。そしてロープを持つてくれている人を信用できるから目標まで到達出来たんだって、気持ちよくなる。やればやるほど、新たな発見があるスポーツなんだなって思います」

南区真駒内より支笏湖までの自然豊かで
起伏に富んだ33kmの
完歩に挑むウォーキングイベントです。

第32回 北海道を歩こう



支笏湖までの完歩にチャレンジ!

- 日 時 / 2009年9月13日(日) スタート 8:20~
■会 場 / 札幌市立真駒内緑小学校
■申込期間 / 2009年7月13日(月)~8月10日(月) 当日消印有効
■種目・参加料(消費税含む)

種 目	参加資格	参 加 料
33kmコース (ゴール/支笏湖ポロピナイ)	全ての行程を完 歩できる自信の	一 般 2,200円 中学生以下 1,600円
10kmコース (ゴール/真駒内カントリークラブ)	ある健康な方	一 般 1,800円 中学生以下 1,200円

※中学生は保護者の承諾が、また、小学生以下は保護者の同伴が必要です。
※参加料は、申し込みの取り消し、または大会不参加のいかなる場合でも返金しません。

申込方法

①郵便振替

申込書に添付の払込取扱票(コピー不可)に必要事項を記入の上、最寄りのゆうちょ銀行または郵便局窓口よりお支払いください。(振込手数料120円)

②直接申込

下記の申込先へ参加料を添えてお申し込みください。
(財)さっぽろ健康スポーツ財団 事業課内「北海道を歩こう」事務局

③インターネット・携帯電話サイト(エントリー手数料200円)

インターネット	http://www.shsf.jp/walk http://www.walknet.jp/
携帯電話サイト	http://runnet.jp/



申込書請求・お問い合わせ先

(財)さっぽろ健康スポーツ財団 事業課
〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内 地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口徒歩5分
TEL.011-530-5562 (9:00~17:00 土・日・祝日は休み)

花・水・木ウォーク2009

結果報告

5月31日(日)、札幌市と北広島市を結ぶ全長約19kmのサイクリングロードを舞台に、初夏の花々や木々、そして水辺の広場など、自然とふれあいながらウォーキングする「花・水・木ウォーク2009」が開催されました。

「花・水・木ウォーク」は、北広島市との連携事業で、札幌市と北広島市の双方からのスタートとなっており、今回で5回目の開催です。当日はあいにくの雨模様でしたが、昨年の参加者数529名を上回る577名が参加し、鮮や



第34回 札幌マラソン

北日本最大の市民ハーフマラソン大会

- 日 時 / 2009年10月4日(日)
■会 場 / 真駒内セキスイハイムスタジアム
■申込期限 / 2009年8月7日(金) 当日消印有効
■種目・参加料(消費税含む)・スタート時間

No.	種 目	対 象	参 加 料	スタート時間
1	■ハーフマラソン [定員/6,000人]	男子 40歳未満(高校生以上)	一 般 3,300円 高校生 1,600円	11:50
2		男子 40歳以上		
3		女子 40歳未満(高校生以上)		
4		女子 40歳以上		
5	■10km [定員/4,000人]	男子 10/20歳代	一 般 2,700円 高校生 1,600円	11:30
6		男子 30歳代		
7		男子 40歳代		
8		男子 50歳代		
9		男子 60歳代		
10		男子 70歳以上		
11		男子 高校生		
12		女子 30歳未満(高校生以上)		
13		女子 30歳以上		
14	■5km	車イス (日常車イスで生活している方に限る)	高校生以上 1,600円 小・中学生 1,000円	10:25
15		オープン(高校生以上)	1,600円	10:35
16	■3km	中学生男子	1,000円	10:00
17		中学生女子		10:00
18		小学生(4年生~6年生)		10:05
19	■2km	ファンベア(4年生~6年生と保護者の2名)	ベア1組 3,300円	10:10
20		小学生(1年生~3年生)	1,000円	10:15
21		ファンベア(1年生~3年生と保護者の2名)	ベア1組 3,300円	10:20

※参加料は、申し込みの取り消し、または大会不参加のいかなる場合でも返金しません。

申込方法

①郵便振替

申込書に添付の払込取扱票(コピー不可)に必要事項を記入の上、最寄りのゆうちょ銀行または郵便局窓口よりお支払いください。(振込手数料120円)

②インターネット・携帯電話サイト(エントリー手数料200円)

インターネット	http://www.shsf.jp/satumara/menu.htm http://www.runnet.jp/
携帯電話サイト	http://runnet.jp/



妊娠中に早期破水、子宮出血、早産、子宮機能不全などの合併症がなければ、妊娠16~34週の時期に、午前10時~午後2時の時間帯で、週2~3回、ウォーミングアップとクールダウン合わせて1時間30分程度、妊娠前に比べて60%程度の強さの運動をすることが勧められます。腹部外傷につながりやすい運動、競技性の運動、瞬発力が要求される運動、関節の深い曲げ伸ばしなどを避け、妊娠20週以降は胎児への血流を低下させ

妊婦に適した運動

妊娠中に運動をすると、流産、早産、胎児の奇形、胎児の成長障害などの悪影響があると以前は言われてきました。しかし世界中でいろいろ調査してみると、健康な妊婦が、主治医と相談し適切な運動を継続すると、良い影響があることが分かってきました。

妊婦への効用

運動が及ぼす妊婦への効果は、異常な体重増加の予防、出産に備えた体力維持と持久力の増強、マタニティブルーの予防、妊娠中のいろいろな症状(腰痛、倦怠感、しびれ、むくみ、足の静脈瘤)の軽減などです。運動は、胎盤の発育と組成に良い影響を及ぼし、胎児への栄養と酸素の供給が良好になることが分かっています。妊娠中に運動を継続すると、腰痛などの筋骨格系の症状の訴えが少なくなり、うつなどの精神症状も少なくなりま

す。運動を継続しても早産の危険性はなく、手術分娩のケースが少なくなることも分かっています。また、出産後の尿漏れや肥満の予防にもなることが分かっています。また、報告されています。

低強度で非荷重の運動の継続は、胎児の体重、新生児の頭囲、身長、BMIに悪影響を与えず、仮死徴候が少なくなり、胎児の異常心拍発生の後も少なくあります。妊娠中に運動を継続していた母親から生まれた子は、機敏で刺激に対する反応も良いことが報告されています。また、妊娠中に運動を継続しなかった母親から生まれた子と比較すると、1歳で運動能力がやや高く、5歳では肥満が少なく知能が高いとも報告されています。

胎児への効果

せるため、仰向けでの運動をしないようにします。

連載第9回

「妊娠と運動」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!



(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。	体 育 館 〈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	体育館利用料金 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 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				西区・清田区の 温水プール	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	
	9 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	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。
	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							
札幌市温水プール グループ	13 白旗山競技場	清) 真栄502番地1	※2	※2	夏季～サッカー専用利用 冬季～歩くスキー上級コース無料一般開放	※2	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			
	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 ★10分間の休憩 時間があります。				
	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	第3月曜日						
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	※4	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)	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 つどーむ	東) 栄町885番地1	784-2106	※4	※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	※4	夏期～MTB等 冬季～スキー等	※4	※4			
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	※4	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.清田区体育館・温水プールへご確認ください。

※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.各施設へご確認ください。