

HEALTH & SPORTS

Life

ヘルス&スポーツライフ

2009
SEP.

VOL
78

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

[サッカー]

宮澤 裕樹選手

Let's やるスポ
フライフィッシング

すぽーつ人 札幌マラソン

あなたは大丈夫? 運動前、運動中、運動後



宮澤裕樹

「プロチームに加入するなら、コンサドーレ札幌に入りたかった」という宮澤選手。サッカーの名門・室蘭大谷高校のFWとして活躍し2年生でU-17日本代表選手に選ばれ、以後途切れることなく年代別の日本代表メンバーに名を連ねる注目の若手選手です。ドイツ遠征やアジア大会にもエーストライカーとして出場し、国際的な経験と類稀なバスのセンスを持ち合わせ、「北海道から誕生した期待の選手」として2008年に加入。多くのファンが期待を寄せています。

**Jリーグの盛り上がりと共に
始まったサッカーの道**

90年代半ば、北海道では「プロサッカーチームを作ろう」という盛り上がりを見せていました。札幌市民から30万人分の署名を集め、1996年、コンサドーレ札幌が誕生。翌年にはJリーグ入りを果し、北海道のサッカー人気が一気に湧き上がりました。宮澤選手がサッカーを始めたのは、まさにその年、小学校2年生の時でした。

「兄と一緒にプレーするのが嫌で、兄の卒業後にサッカーを始めたんです。だって、小学校6年生には敵わないじゃないですか」。

という宮澤選手。当時から負けず

SPECIAL INTERVIEW

コンサドーレ札幌と歩む J1への道

「このチームでJ1を目指したい」と意気込む
ルーキーFW・宮澤裕樹選手にお話を伺いました。

嫌いの片鱗を見せていますが、あくまでみんなとプレーする事に楽しさを感じるのだと話します。

「高校の時、日本代表に選ばれて他の選手とプレーしてみても、チームメイトが自分の力を引き出してくれていたんだと気付きます。感謝しました。それでやっぱりサッカーは一人でやるよりみんなでやるほうが楽しいって思っただけです」。

宮澤選手のバスセンス、そこそこの時の速攻などは、落ち着いて周りを見ることが出来るから。試合を楽しむと思うこと、リラックスした状態でゲームをする事でそれを可能にするのだと言います。

「たしかにいろんなチームからオフアーをいただきましたが、コンサドーレに行くのが一番自然だと思いました。試合もチケットを買って見ていたし、室蘭大谷OBの選手やコーチもいましたし。選手との交流試合も経験していたこともあって、すごく身近に感じていたんです。なにより自分を応援してくれる人が北海道にはたくさんいます。僕は試合中もリラックスしてプレーするようにしているので、自分が自然体でいられるコンサドーレ札幌は自分にとって一番のチームでした」。

宮澤選手にとって自分らしくいられる場所、それがコンサドーレ札幌だったのです。

**ここで成長していく
という決意**

高校卒業までは、順風満帆とも言えるサッカー生活を送ってきた宮澤選手。しかし、入団してすぐの虫垂炎手術、日本代表練習での怪我と、フィールドに思うように立てないまま、チームはJ1からJ2へ降格してしまします。相次ぐ不幸とも呼べる出来事が続きましたが、今年は活躍の機会を次々と増やしていっています。

「コンサドーレは自分を成長させてくれる環境だと思っんです。だから地元で活躍して、地元で成長していきたいと思っています。このチームで、J1を目指したい」。

地元で成長した選手が地元で活躍する姿を間近で見るといことは、これからサッカーをやるうとする子供達に大きな影響を与える事でしょう。

「僕が小さかった頃はプロのサッカー選手となかなか触れ合う機会がありませんでした。サッカー選手を目指している子供がプロと一緒にプレーする事が出来たら、もっとサッカーを好きになつてもらえると思うんです。サッカー教室で子供たちと触れ合うと、僕自身も一緒にやっけて楽しくて元気をもらえる。機会があればどんな

んそういう場所に参加していきたいと思っています」。

背番号11を背負って

コンサドーレはJリーグの中で、一般市民であるサポーターが筆頭株主という形を最初にとった、真正正銘の市民クラブです。Jリーグもプロ野球もテレビで観戦し、他県のチームを応援するしかなかった北海道が、まさに「北海道から発信すること」ができる、夢の詰まった初のチームであり、そんな夢を叶えてくれる北海道の選手を待ち望んでいました。

サポーターは、フィールドで戦う11人に次ぐ選手として、「12」という番号をつけて応援しています。

宮澤裕樹、背番号11。サポーターの心に一番近い番号を背おつて、これから北海道のサッカーシーンを盛り上げていくでしょう。

試合の合間を縫いながら、積極的に子供達と触れ合う場に赴く宮澤選手



福祉施設のクリスマス会を訪問し、場の盛上げに役買うことも



宮澤 裕樹 さん
Miyazawa Hiroki

生年月日：1989年6月28日
出身地：北海道

室蘭大谷高校出身。2008年コンサドーレ札幌に入団。同年、Jリーグ初出場（第10節）し、初ゴール（第13節）を決めた。高校時代から選出され続けている各年代の日本代表チームに今年も選ばれている。



手作りの毛鉤も
フライフィッシングの醍醐味。



FLY FISHING

フライフィッシング

自然への挑戦、
自然との一体感を満喫しよう

フライフィッシングとは、フライと呼ばれる毛鉤けづりを使う釣りのことで、1gにも満たない毛鉤を錘につけずに「ここだ」と狙ったポイントへと落とし、魚を釣り上げるといふ、釣りの中でもテクニクや勘が重要になってくるフィッシングです。

「自分で毛鉤を作ったり、どうすれば釣れるのか、様々な組合わせを考えるのですが、その難しさが魅力でもあります」とお話いただいたのはフライフィッシングクラブ札幌の只野さんです。

イギリス発祥と言われ、紳士協定をもとにしたフェアプレイ精神や自然保護の意識を大切にするフライフィッシング。

「自然を大事にする気持ちを持つと、静かな自然に気持ちが近づけます。大自然の中で流れる川と体になつてする釣りは最高です」。

日常とは違った、自然に還る時間を堪能できるスポーツフィッシングにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



自然保護のためのキャッチ&
リリースは基本です。



〔取材協力・写真提供〕
FFCS(フライフィッシングクラブ札幌)・日本釣振興会北海道支部
世話役
只野 建吉さん

SPORTS - HUMAN



スポーツを継続していると、
上達すること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。

札幌マラソンに20回以上参加したことのある人を中心に集うマラソン愛好会「札幌マラソン20走会」。その会を立ち上げ、札幌マラソンに今も参加しつづけるスポーツ人、渡辺芳盛さん、70歳。

「もともと運動が大好きだったんですか？」

渡辺さん(以下W)「いえいえ、学生時代にマラソンをやっていたくらいで。働き出してから全く運動していませんが、子どもと青空ラジオ体操会に行ったときに指導していた先生が『ちょっと走ろう』とみんなに声をかけて。走ったのはほんの1km分なんです、それが楽しくてね」

「札幌マラソンにはいつから参加し始めたのですか？」

W「ちょうどその頃に札幌マラソンが



始まったので、出てみようと思ったんです。最初出場した時は10kmコースで足が痛くなってしまうくらいです。次の年からは練習をして、慣れてきた年にはハーフにチャレンジしてみたり。十勝のほうに転勤になった時は、札幌まで出てきて出場したこともありました。もう今年で34回目です」

「20走会を立ち上げたきっかけは？」

W「20回目の札幌マラソンの時に、『20回完走』つてのぼりを立てている人がいたんですよ。それで話し掛けてみて、他にも20回走った人がいるだろうって事で、呼びかけてみたら34人も集って。妻も私と一緒に入っているんですが、並んで走ったりするとよいライバルになって、タイムが縮んだりするんですよ」

自然体だから、35年走り続けられた

「マラソンのどんなところに魅力を感じていますか？」

W「回を重ねることに楽しくなっていくんです。また今年も元気で走れた、また来年もつてね。走り続けると、自然に溶け込んでいくような気がして。それがとても気持ちいいんです」

今でも週に2〜3回、3〜5kmは走るといふ渡辺さん。3年前まではフルマラソンも走っていたといいます。

「現在は、札幌マラソンのボランティア活動もしているそうですね。」

W「前日までにゼッケンの受け渡しを中島体育センターで行

うのですが、その受付をしています。それこそ若男女から、外国の方までいろんな人がいらっしやる。もう何年

も参加されている方など、すっかり顔なじみで、皆さんの笑顔をみているうちに、私のほうも元気をもらえるんです」

笑顔で受付する渡辺さんの顔をみて、勇気付けられる参加者も少なくないでしょう。札幌マラソンを見えないところでも支え続ける渡辺さん。札幌マラソンに今まで参加し続けた理由とは。

W「何事も無理をしないと」言う事です。大会中も、前半は体力があるのてついペースをあげてしまいがちですが、そこをぐっとこらえる。そして、自分らしく、楽しく走ること。あと10年、80歳くらいまでは元気に走りたいと思っていますよ」

Profile

渡辺芳盛(わたなべ よしもり)さん
1939年 東京都出身 70歳
マラソン歴 35年
所属：札幌マラソン20走会

6歳の時に札幌に疎開し、以後札幌を中心に生活を送る。札幌マラソン全34回すべてに出場、完走経験を持つ。平成8年、札幌マラソン20(ニーマル)走会を34名で発足。現在は大会前、大会中のボランティアとしても活動しており、札幌マラソンに欠かせない顔ぶれとなっている。



第32回

北海道を歩こう

結果報告

平成21年9月13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33kmの完歩を目指す「第32回北海道を歩こう」を開催しました。

早朝は雨が降りましたが天気も回復し、最年少6歳から最高齢92歳までの1,977名の参加者がスタートしました。また、今大会は朝日新聞社創刊130周年記念事業「朝日ウオーキンググランプリ」公式大会の1つとして認定されたこともあり、道外からも多くの参加がありました。



天候はウオーキングに適した気温となり、心地よくさわやかな

気温となり、心地よくさわやかな

財団法人さっぽろ健康スポーツ財団杯

第5回

プール施設対抗スイムフェスタ

結果報告

7月12日(日)、札幌市平岸プールにて「財団法人さっぽろ健康スポーツ財団杯プール施設対抗スイムフェスタ」を開催しました。

「スイムフェスタ」とは、札幌市営プール8施設の合同事業として、それぞれの施設で参加者を募り、施設対抗で様々なアトラクションを行うお祭りで、今年で5回目の開催となりました。

当日は、天候にも恵まれ総勢258名が参加し、施設内では記録会及びじゃんけんムカデ等の様々なアトラクションが行われた他、屋外ではフリーマーケットやたこやきの出店が行われ、施設全体が真夏の熱気に包まれておりました。

施設対抗戦では厚別温水プールが総合優勝を果たし、昨年の準優勝の雪辱を果たす結果となりました。

また今回初めて、ストラックアウトやおたのしみ抽選会を行い、参加者へ色々な記念品が手渡され、小学生からお年寄りまで年齢を問わず歓声を上げるなど、大いに盛り上がりました。



施設対抗戦優勝 厚別温水プール



じゃんけんムカデ



初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を目指しました。

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。



支援:陸上自衛隊第11旅団

北翔大学にボブスレー
夏期練習用レーンが完成

さっぽろ健康スポーツ財団はスポーツイベントの活性化と生涯スポーツの総合的な指導者を育成するため、北翔大学と連携



協力協定を結んでいます。9月4日、その北翔大学でボブスレーの夏

期練習ができるプッシュレーン新設記念セレモニーが行われました。セレモニーには同大学のOGでありトリノ冬季オリンピック経験者の松野真奈美選手、夏季オリンピック3大会のソフトボール元代表として活躍した高山樹里選手ら、バンクーバーオリンピックに向けて結成されたボブスレー女子ナショナルチームが模範滑走を披露。重さ200キログラム以上あるソリをチームワークで押し出す試走を見せてくれる場面もあり、会場を沸かせました。

70メートルある同レーンは、「北翔大学同窓会淑萃会」が寄贈。国内では長野、仙台に次ぐ3番目のレーン設置となります。



「ここでしっかりした練習を積んで、バンクーバーでしっかりした結果を出したい」と松野選手。2010年の冬季オリンピックを盛り上げてくれそうです。



胃に食べた物がたくさん入っている時に激しい運動をすると、胃腸の酸素が不足し、さらに胃が揺さぶられることでお腹が痛くなります。運動をする時には筋肉に多くの血液が流れるため、食べ物を消化しなければならぬ胃腸に流れる血液が不足します。これを防ぐために少なくとも運動の3〜4時間前までに食事をしましょう。運動の1時間前に食べるなら、消化・吸収に時間がかかるたんぱく質、脂肪、腸内にガスが生じやすいイモ類は避け、炭水化物、果物など消化・吸収が良いものにしましょう。

インシュリン注射、ある種の糖尿病の薬を飲んでいる方が、注射・薬

糖尿病の治療を受けている
方の食事のタイミング

肥満やコレステロール・中性脂肪が高い方は、空腹時に運動すると脂肪の燃焼が多いからという理由で空腹時の運動を勧められる場合があるかもしれませんが、空腹時に運動をすると不整脈が発生しやすいと言われています。ですから、肥満、脂質異常の方は、日常から食物繊維、微量栄養素を多く含む食物(生野菜、きのこ、海藻、大豆、果物など)をバランスよく食べて、食後数時間後に適度の運動をすることが安全で長続きするライフスタイル改善法です。

食事、運動のそれぞれのタイミングを間違えると、低血糖を起こしやすくなります。すべての糖尿病の薬が低血糖を起こしやすいものではありません。ですから糖尿病の薬を飲んでいる方は、運動と薬を飲むタイミング、食事を取れなかった場合に薬を飲むべきか、などを主治医に確認してください。低血糖は、運動中、運動直後だけでなく、運動十数時間後まで起きる可能性がありますので、激しい運動をした後は、ブドウ糖を含んだ飲料による水分補給と炭水化物を含む食事により、運動後、夜間の低血糖を防いでください。自己血糖測定器による血糖値の結果は、病院での採血結果と比較して誤差が大きいことがあるので、低血糖かどうかを自己血糖測定器だけで判断するのは避けましょう。

連載第10回

「運動と食事のタイミング」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	体育館 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 西区・清田区の 温水プール利用料金 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	
	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 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。
	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					
	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
	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	※2					
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 ★10分間の休憩 時間があります。	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	※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)			
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		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。