HEALTH & SPORTS Life

ヘルス&スポーツライフ

TAKE FREE
ご自由にお持ち下さい

2009 NOV.
VOL 79

一人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
[スキージャンプ]
山田 いずみさん

Let's やるスポ
トランポリン

すぽーつ人 ボクシング

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)

スペシャルインタビュー［第七回］

山田いずみ

SPECIAL INTERVIEW

女子スキージャンプの明日に向って

「ジャンプをもっと身近な存在として知ってもらいたい」。
25年の選手生活にピリオドを打ち、
普及活動を行う山田いずみさんにお話を伺いました。

［取材場所協力］
大倉山ジャンプ競技場

標高307mの大倉山に張り付く急勾配の滑走路。その先に続く札幌の街並み、遠くにかすかな影を見せる北海道の山々。澄んだ空気と、敵にも味方にもなる風。多くの声援を受けながら、飛ぶ時はたった一人でスタートを切るジャンプ選手たち。日本最大と言われる大倉山ジャンプ台を女性として初めて飛び、日本女子ジャンプ界を牽引し続けているのが元ノルディックスキー女子ジャンプ選手・山田いずみさんです。

札幌・長野や数々の冬季オリンピックでメダルを手にした日本男子スキージャンプは、世界に通用する競技として注目を集めているスポーツです。一方、女子スキージャンプの認知度はまだまだ低く、世界的にも競技人口は少ないため未だオリンピックの正式種目とは認められていません。

「女子ジャンプってあるの？と聞かれることが度々あります」。と山田さん。今年3月に惜しまれながら引退をしたばかりの彼女ですが、引退後は選手時代に在籍していた神戸クリニックのプロモーション課で活動。講演やコーチなど、女子ジャンプの普及のため忙しい日々を過ごしています。中でも最近話題になっているのが山田さんが中心となって作った小冊子『美翔女（びしょうじょ）』。内容は国内で活躍中の女子ジャンパー17名を紹介するもので、女子ジャンプを応援する個人からの寄付や協力で作られたプロフィールブックです。そこには普段着で微笑む、女子ジャンパーの姿が映し出されています。

「ジャンプって言うと敷居が高いように思われやすいんですが、実際はこんなに普通の女の子が飛んでいるんだってことを知ってもらいたかったんです」。

女子スキージャンプをもっと身近なスポーツにしたい。それが、彼女の伝えたいテーマだといいます。

大きな夢じゃなくても、
小さな目標を作って
少しずつクリアしていけばいいんです。

壁を飛び越えた先にあるもの

山田さんが札幌ジャンプスポーツ少年団に通い始めたのは7歳の時。

「中学校まで、練習の休みは月曜だけ。大晦日に『よいお年を』って少年団の人たちと別れて、すぐ次の日に『あけましておめでとう』って（笑）。それぐらい休みはなかったですね」。

負けず嫌いな性格から飛距離で男子にひけは取りませんでしたが、当時はまだ「女子にジャンプは無理」と思われていた時代。高校・大学と進学するたびに受け入れ先を探し回ったといいます。

「何をやるにも前例がなくて、とにかく大変でした。大会も当時はまだ女子の部がなくて、出場が認められないこともありました」。

大会に出ようとするたび、進路を考えるたびに立ちはだかる壁。

「もう辞めるしかないのかなっていうところまでいつもきていました。でもそのたびに周りの人に助けられたり、ジャンプが好きって言う気持ちがあって続けられたんです」。

引退する前のトレーニング期間は、朝起きて身体の痛くないところを捜すほうが難しいくらいだった、という山田さん。それでも一日20本の練習は欠かしませんでした。

「飛んでいるのが楽しいんです。風に乗れた時は気持ちいいですね。」

落ちていくように見えるジャンプも、実際は浮いている感覚なのだといいます。

「遊園地のフリーフォールにも似ているけど、それは機械の力でやっている事ですよね。ジャンプは、スキー一本だけ。機械に頼らず、自分の力だけで飛ぶんです」。

困難にぶつかっても、ジャンプを続けられる理由。それは、自分自身の力を使い、命がけで「飛ぶ」ことにチャレンジする、ジャンプの純粋さに魅了されたから。

徐々に開かれるようになった国内大会で、山田さんは常にトップを維持。そして、2008年8月にはオーストリアで行われたコンチネンタルカップで世界のジャンパーを押しのけ優勝を果し、「女王」の名を不動のものにします。

小さなジャンプの積み重ねが次の扉をひらく

「わたしは今まで、叶えたい事は口に出すようにしてきました。後戻りできないジャンプと同じで、言ってしまったらやるしかないじゃないですか。大きな夢じゃなくても、小さな目標を作って少しずつクリアしていけばいいんです」。

出られる大会もなく、「飛べない」ことから始まった山田さんのスキージャンプ。しかし、ひとつひとつの壁をクリアすることで、小さなジャンプを世界に通用するジャンプにまで成長させていきました。そのきっかけは、ジャンプが楽しい、ただその思いから。

「小さい頃にちょっとした雪山をジャンプした時の感覚。その日常的な楽しさの延長にスキージャンプがあればいいなと思います」。

来年、バンクーバーで開かれる冬季オリンピック。女子ジャンプは正式種目としての採用は決まっていません。オリンピック競技になれば、女子ジャンパーを目指す選手にとって大きな目標と希望になります。オリンピック採用に向けて、山田さんは女子ジャンプの新たな可能性を切り拓いてくれることでしょう。

山田 いずみ さん　Yamada Izumi

生年月日：1978年8月28日
出身地：札幌

元ノルディックスキー女子ジャンプ選手。宮の森・大倉山ジャンプ台を日本初の女子選手として飛行し、女子ジャンプのパイオニアとして活躍。2009年3月、伊藤杯大倉山ナイター大会を最後に引退。現在は神戸クリニックプロモーション課在籍。

神戸クリニック女子ジャンプチーム
フライングガールズURL
http://www.kobeclinic.com/flying_girl/

◎2002年・2003年・2005年
全日本選手権（ノーマルヒル）優勝

◎2008年
コンチネンタルカップ　優勝

◎2009年
伊藤杯大倉山ナイター大会　優勝

KOBE CLINIC

SPORTS - HUMAN

すぽーつ人

スポーツを継続していると、上達するご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っとある。

鋭い視線で空を睨み、軽快なステップと共にパンチを繰り出す―。対戦相手ではなく、自分との戦いのためにトレーニングを重ね、シャドーボクシングや攻撃・防御・体力などの基本技術のみを競う。それが、殴りあわない「ボクシング演技競技」。日本の女子アマチュアボクシングにしかない「美しく力強い」ボクシング演技競技に魅入られたすぽーつ人、吉居葉子さん、50歳。

―いつごろからボクシングを？

吉居（以下Y）「38歳ですね。ちょうど子育てが一段落したので、昔からやってみたかったボクシングをやろうとフィットネスクラブのボクササイズに通いはじめたのがきっかけでした。初めてファイティングポーズをとって拳を前に出してみた時『あ、これがやりたかったことなんだ』って思ったんですよ」。

―トレーニングしているときはどんな気分ですか？

Y「ストレス解消でやるって言う方もいますけど、私はとにかく楽しいんです。練習が辛くても、こんな歳になっても頑張った分だけ成果が出るっていうのが嬉しくて」。

コツコツとトレーニングを重ねた吉居さんは、フィットネスクラブが閉鎖されたのを契機に、2006年、ボクシングの名門、札幌工業高校の定時制に入学しボクシング部へ入部。主婦・パート・学業をかけ持ちしながらもメキメキと上達し、2年連続で軽中量級の日本チャンピオンに輝きます。

Y「ボクシング部に入って、初めて『アマチュアスポーツ』としてのボクシングを知ったんです。プロボクシングだったら、意表をつくようなパンチをだしてもダウンを取れればOK。アマチュアは、ダウンさせる事よりもいかに攻防のバランスの取れた美しいスタイルでヒットさせる（相手に当てる）かが重要です」。

女子アマチュアボクシングには実戦競技と演技競技があり、演技競技では対戦せずにフットワーク・攻撃や防御などを見るためのパフォーマンスを審査員に見せることで得点を競います。10歳～64歳まで参加できる演技競技は、重量での階級別はありますが年齢では分かれていません。

Y「すごいねってよく言われますけど、今は夢中でやっているのでよくわからないんです（笑）。でも、わたしが頑張る姿を見て、前向きに自分も頑張ろうって思ってくれる方がいるので、こんな自分でも人の役にたてるんだって。普通に暮らしていたら、絶対感じられないことだと思います」。

―ボクシングを続けられる理由は？

Y「どんなことも、楽しいっていう方に転換して行くことでしょうか。つらいトレーニングも『これをこなせば明日もう少し出来る自分になってるかもしれない』って思うと、ワクワクするんです」。

明日の自分に、ワクワクするんです。

Profile

吉居葉子（よしいようこ）さん

1959年　北海道出身　50歳
ボクサー歴　11年　　所属：札幌工業高校ボクシング部

主婦をこなしつつ、38歳からボクササイズを始める。2006年に札幌工業高校の定時制に入学。数々のチャンピオンを輩出してきた同校ボクシング部に入学し、翌年から2年連続で全日本女子アマチュアボクシング大会演技の部・軽中量級で優勝を飾る。

子供から大人まで楽しめるトランポリン。独特の高揚感があり、心身ともにリラックスする事ができます。

後ろの手すりの高さが約5メートル。競技では宙返りなどの技を競い、二人編成のシンクロナイズド競技などもあります。

TRAMPOLINE

トランポリン

地上5mの世界まで飛び上がる、迫力の躍動感。

コツさえつかめば地上から5メートルの高さまで飛びあがる事ができるというトランポリン。軽やかに回転する様は見ている人をも魅了します。トランポリンの起源は中世ヨーロッパのサーカスにあると言われており、2000年のシドニーオリンピックからは正式競技に認定。競技としてだけではなくトレーニングスポーツとしても応用されています。

「宙返りなどの訓練はモーグルなどの競技の練習になります。トランポリンでタイミングがつかめると、地面での宙返りの上達も早くなるんですよ」と札幌市南区体育館でトランポリン指導員をする小玉裕司さん。

「競技でなければ、子供から年配の方まで広く楽しめるのがトランポリンです。ただトランポリンの上を歩くだけでも普段と違う感覚が楽しめますから」。

簡単そうに見える跳躍も、地面よりやわらかいベッドと呼ばれる器具の上で行われるため、ベッドの振幅に合わせて全身の筋肉を波のように動かすことになります。

見た目とは裏腹に、身体に負荷のかかる運動なので2分ほどの跳躍が限度ですが、繰り返し行うことで体幹や神経系循環器系を鍛える事ができる、身体に嬉しいスポーツです。

見ているだけでも楽しいトランポリン。眺めていればその躍動感にトライしてみたくなるはず。是非一度体験してみてはいかがでしょうか。

［取材協力］
講師　小玉　裕司さん

あなたは大丈夫？

運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第11回

「気管支喘息と運動」の巻 その1

Dr.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

気管支喘息には3種類あります

日本人20人に一人が気管支喘息で、そのうち6人に一人が小児です。気管支喘息は、季節により起こしやすさと程度が変わるタイプ、一年中同程度起きるタイプ、運動中や運動後だけに起こすタイプがあります。タイプの違いにより対処法が異なりますが、気管支喘息などのアレルギーは、むかし巷で言われたような「根性のなさ」とは無関係で、伝染しません。環境を改善し、主治医から自分でコントロールする術を身に着ければ、気管支喘息でないひととと同程度の運動パフォーマンスを発揮できますので、劣等感を持たないでください。気管支喘息をうまくコントロールして活躍しているプロスポーツ選手として、サッカー日本代表・岡崎慎司、ゴルファー・福嶋晃子、北京五輪ソフトボールキャッチャー・峰幸代、プロ野球・高橋建、ラグビー・栗原徹、スピードスケート・清水宏保、元競泳・千葉すず、などが挙げられます。

喘鳴、息切れなどはなく、咳だけ長期間続く「咳喘息」という病態もあることが最近分かってきました。これを長びいた風邪と誤解している方が少なくないので、咳だけが長期間続く場合はアレルギーが原因のことがあります。この場合、アレルギーの薬、ステロイド吸入をうまく使えば咳が消えます。

運動中や運動後だけ気管支喘息になるひと

数分の激しい運動で、息切れ、喘鳴、咳、胸の圧迫感、胃痛、吐き気を起こし、持久力の低下と運動後の回復の遅れを起こすのを運動誘発性喘息といいます。2000年の調査で、オリンピック選手の23%がこれに該当していました。冷たく乾燥した環境で、換気の多い持続的な運動で起こしやすいので、冬のランニングなどで起こしやすくなります。運動誘発性喘息のひとは、運動後6～8時間後にも気管支喘息が起きやすいことが分かっています。

気管支喘息にはどんな運動がいいか？

水泳が他の運動より喘息発作を起こしづらい理由は、温度・湿度が高い、埃が少ない環境で運動することと、呼吸が規則正しく、水平の運動姿勢であることなどです。中でも温度と湿度の効果が一番でしょう。気管支喘息を主治医と相談しながらうまくコントロールできれば、どんな運動もできます。

お知らせ

第34回 札幌マラソン

結果報告

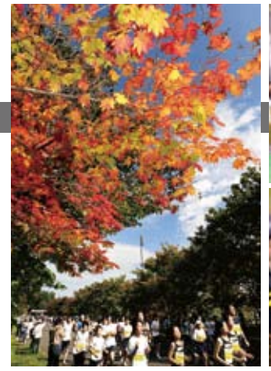
平成21年10月4日(日)、真駒内セキスイハイムスタジアムをメイン会場に、「北日本最大の市民マラソン大会」である『第34回札幌マラソン』を開催しました。

今大会は、メイン種目のハーフマラソン・10kmをはじめ、各種目において、小学生から最高92歳の方まで、前回大会を大きく上回る過去最多の総勢13,354人のエントリーがありました（参加者数：11,603人、完走者数：10,682人）。

今大会の特別ゲストは、オリンピック銀メダリストの「エリック・ワイナイナ」選手、元マラソンランナーの「千葉 真子」さん、コニカミノルタランニングプロジェクトより初のハーフマラソン参加となった「ソニン」さんの3名を迎え、オープニングやスタート地点で参加者への激励をいただき、大会を大いに盛り上げてくれました。

写真提供：読売新聞社

また、招待選手としては、実業団のカネボウ、北海道の強豪・ホクレン、陸上自衛隊第18普通科連隊からそれぞれ2名、箱根駅伝シード校から4校4名を招聘、さらに、大会初となる杜の都駅伝（全日本大学女子駅伝）からは佛教大学が参加しました。この他、姉妹提携大会である青梅マラソン選手団のほか、おきなわマラソン、なんぷトリムマラソン、日立さくらロードレース、奥久慈湯の里大子マラソンからも多数選手が参加、見事な力走を披露しました。



大会は、男子ハーフマラソンでカネボウの「小川 雄一朗」選手が、昨年の入船選手に続きカネボウの2連覇を達成、女子ハーフマラソンでは、佛教大学の「川嶋 利佳」選手がその力を遺憾なく発揮し、それぞれ総合優勝を飾りました。

FIS/WL 公認　IVV/JVA 認定

第30回記念 札幌国際スキーマラソン大会　参加者募集!!

マラソン選手「エリック・ワイナイナ」さんを特別ゲストに迎えます！

歩くスキー 3kmにチャレンジします！

■日　　時 ／2010年2月14日（日）【札幌ドーム】8:50スタート
■会　　場 ／札幌ドーム周辺（旧西岡オリンピック記念距離競技場ほか）
■申込期間 ／2009年12月1日（火）～2010年1月12日（火）
■種目・参加料（消費税込み）

スキーマラソン	50km	5,000円
	25km	4,500円
歩くスキー	10km・5km・3km	2,000円（中学生以下500円）

※初めての方は3kmをおすすめします。

北海道日本ハムファイターズ マスコット「B・B」が今年も参加します！

スポーツ万能!! 人気者の「B・B」が、今年も大会を大いに盛り上げます！

初心者の方もOK!　歩くスキーを無料で貸し出しします。【申込期限／2010年1月12日（火）】詳しくは大会事務局（011-530-5562）まで

Fu'S snow area

フッズスノーエリア 12/19（土） OPEN

今年の冬は藤野で遊ぼう

※積雪状況により変更となる場合があります

詳細については

藤野野外スポーツ交流施設（Fu's snow area）まで

TEL.011-591-8111
FAX.011-591-8539

〒061-2271　札幌市南区藤野473番地1
■指定管理者：財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
■協力：Sports Club Sapporo

http://www1.ocn.ne.jp/~fus/

HEALTH&SPORTS Life 2009.11.VOL.79 ヘルス＆スポーツライフ 79号 発行／(財)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) http://www.shsf.jp 制作・印刷／札幌大同印刷株式会社

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。 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。	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 西区・清田区の温水プール 10時～21時 ★10分間の休憩時間があります。	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			
	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			
	12 宮の沢屋内競技場	西）宮の沢490番地9	664-6363		テニス・エアーライフル等	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	※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		
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	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	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（フッズ）	南）藤野473番地1	591-8111	※4	夏期～MTB等　冬期～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。