

HEALTH &
SPORTS

Life ヘルス&ライフ
スポーツ

2010
MAR.

VOL

80

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

[女子陸上短距離走]

福島 千里選手

ひざトレ教室

すぽーつ人 サッカー

あなたは大丈夫? 運動前、運動中、運動後



財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

福島千里



「まーちー
じいぞうAC」

SPECIAL INTERVIEW

急ぐのは好きじゃない。
自分のペースで
世界の扉を開いていきます。

盛り上がる日本女子スプリント界。
その火付け役であり、女子100m・200m
現日本記録保持者の
福島千里選手にお話をうかがいました。

北京オリンピック・世界陸上で、
世界の扉を叩く

「日本新」という言葉がこんなに
も一人の女性アスリートに使われ
た事が、かつてあったのだろうか。
そう考えてしまうほど、短い期間で
次々と記録を塗り替えていく短距
離走選手が、北海道の地から誕生し
ました。幕別町出身、長い手足で颯
爽とトラックを駆け抜ける期待の
スプリンター・福島千里選手です。
2007年に高校を卒業、北海道
ハイテクノロジー専門学校に入学
し、尊敬する中村宏之監督の率いる

同校のアスリートクラブ（以後ハイ
テクAC）に入部。以後、日本タイ
記録（11秒36）をマークするなどメキ
メキと頭角を表した福島選手は、陸
上女子100mでは56年ぶりにオ
リンピック代表選手として選ばれ
ます。結果は惜しくも北京の舞台で
一次予選敗退となりましたが、
2009年に行われた布勢リレー
カーニバル女子100mでは第1
レース11秒28、第2レース11秒24と
立て続けに日本記録を更新。同年ベ
ルリンで行われた世界選手権では
日本女子100m史上初の二次予
選進出を果しました。



それまで世界の壁は厚いとされ
てきた女子スプリント界の壁を
徐々に押し開いてきた彼女に、道内
のみならず日本中から期待が寄せ
られています。

世界に羽ばたく選手になるには

「わたし、急ぐことは好きじゃない
んです。ゆっくり歩いていたとい
うか、せかせか過ごしたくなって」
と、意外な事を口にする福島選手。
確かに、走っている時以外はおっ
とした口調で、レース直後も笑顔が
こぼれていることが多々あります。
「監督は、るるるんで走れ、って言
うんです（笑）。多分リラックスして
走れ、って言う事だと思っんですけ
ど。走ってる間はさすがにあっとい
う間なのでなにも考えられないん
ですが、リラックスは心かけるよう
にしています」。

中学ではジュニアオリンピックや
全国大会、高校ではインターハイ出
場などで好成績を残すも、なかなか
一番が取れなかった福島選手。
「緊張感にやられて、いつもダメ
だったんです。ようやくここまでこ
れるようになったのは、つい最近に
なっってから。中村監督に出会って、い
いメンバーという環境に出会えてか
らなんです」。

中村監督は北海道恵庭北高校で女
子100mの日本高校記録保持者
（当時）伊藤佳奈恵などを育てた名監
督。教職定年後、道内初のインドアス
タジウムが設備されたハイテクAC
監督に就任し、オリンピックに出られ
る選手を育てることを目標としてき
ました。その一期生が福島選手です。
「いつも3時間くらいのトレーニ
ングをするのですが、最初は身体を
暖めるためにバスケットやテニスを
したり。みんな仲がよくて、中村監督
は、リラックスして練習できるよう
に考えてくれています」。

このリラックスできる環境が今の
自分にとって重要な部分なんです、
と福島選手。
「北海道だからって、デメリッ
トを感じることはありません。いい
監督、環境さえあれば、世界だっ
て目指せるんです」。

よい指導者がいれば、どこにも
負けない選手が育つ。雪国という
ハンデをカバーする環境があれ
ば、世界に羽ばたく選手になる事
ができる。福島選手の気持ちは、す
でに国内ではなく、世界へと向っ
ています。

走ることの楽しさを伝えたい

「私はまだ教えられる立場では
ないんですけど、学校訪問などで
子供たちと接すると元気をもらえ
て楽しいなって思います。北海道
で活動を行っていて嬉しく思うの
は、みなさんから本当に温かい応
援を受けられるということ。もし
東京に出ていたら、今の結果は残
せなかったと思います」。

子供達に走り方を教える時は、短
距離のシンプルさ、勝った時の嬉
しさを感じて欲しいのだそう。

「走ることで、運動会でも日常
の中でも、誰でも一度はやったこ
とがあるじゃないですか。難しい
ルールもありません。走るという
単純なことで競っているだけなん
です。誰でもが知っていて、すぐで
きるスポーツって、そんなにあり
ませんよね」。

さらに、北京オリンピックで数々



福島 千里 さん
Fukushima Chisato

生年月日：1988年6月27日
出身地：札幌

北京オリンピック代表、女子100m・200m
現日本記録保持者。

2007年から中村宏之監督の元、ハイテク
ACにて実力を蓄え、現在もタイムを縮め
続ける期待の女子スプリンター。世界の壁
10秒台にチャレンジし、ロンドンオリ
ンピックを狙う。

【自己ベスト記録】

◎100m 【日本記録】
11秒24（2009年6月7日／布勢リレーカーニバル）

◎200m 【日本記録】
23秒00（2009年6月26日／日本陸上競技選手権大会）

筋力アップで、ひざの悩みをぐんぐん解消！

昨年行われ、大好評だった「ひざトレ教室」。通うごとに効果が現れるこの講習会で、健康な膝作りにチャレンジしてみませんか。

歩く、座る、立ち上がる、その度に負荷がかかる膝。健康な生活には健康な膝作りが欠かせませんが、体重を支え、頻繁に使われる膝は年齢と共に衰え、骨と骨との間にある軟骨が擦り減るなどの「変形性膝関節症」となり痛みが出現する場合があります。「ひざトレ教室」は、病院で運動を勧められた方や、リハビリ後の運動方法がわからない方などにはぴったりの講習会です。

この教室は、さっぽろ健康スポーツ財団と札幌医科大学・産業技術総合研究所（茨城県）の三者の共同研究により開発された方法に基づき、変形性膝関節症の予防に有効とされているストレッチングや筋力トレーニングを中心にしています。今回の清田区体育館・温水プールの教室は、2週間に1回の指導と自宅での運動を組み合わせて約3ヶ月間行いました。運動はゴムバンドやタオルを使い、体幹から下肢を鍛える動きを取り入れています。間違った姿勢でトレーニングすると逆に身体に負担をかけてしまうため、専任の講師が一人ひとりのフォームをチェック。自



【グーパー運動】
タオルを足の指だけで引き寄せる運動。足の裏の筋肉を強くし、バランスと柔軟性が養われます。



【膝伸ばし運動】
ゴムバンドでももの前の筋肉を鍛える事で、膝への負担を減らします。



2010年『ひざトレ教室』スケジュール

- ◎ 募集開始予定：4月
- ◎ 実施：5月以降

【開催予定施設】

- 清田区体育館・温水プール
- 西区体育館・温水プール
- 中央健康づくりセンター

※連絡先は巻末の施設のご案内をご覧ください。



『ひざトレ教室』受講者
安田 晴江さん（77歳）

長い時間正座した状態から立ち上がろうとして足と膝を負傷。リハビリ後も膝の痛みが残ったため、「ひざトレ教室」に参加しました。

「ひざトレ教室」受講者の感想

目に見えてわかる効果が嬉しい講習会。笑顔が増えたと言われます。

教室当初は階段の上り下りなんて手すりにつかまって一歩一歩でないと無理なくらいだったんです。でも、3ヶ月の講習会が終わる頃にはスタスタ歩けるようになっていましたし、階段の昇降も手すり無しでできるようになりました。なによりも、明るくなって笑顔が増えたねって言われるようになったんです。以前は膝の痛みで、ついついしかめつ面をしていたんですね。姿勢が良くなった事も、皆さんに変わったねって言われる理由だと思います。トレーニングの中には、膝ばかりではなくて腰や太ももの筋力をアップさせる内容もあるので、姿勢も自然と良くなるんです。トレーニングしていくとどんどん良くなって

いくのが実感できるのがとにかく嬉しくて。だから続けられるんですよ。それに、少しでも痛がると、講師の方が無理しないでいいよっていつてくれていたんです。参加している一人ひとりの調子に合わせてアドバイスをいただけたので、安心して通う事ができました。

自分の出来るトレーニングだけを繰り返すうちに、いつのまにか出来ない動きもできるようになって膝が良くなっていくので、膝の悩みを抱えている方におすすめです。ほうっておくと膝はどんどん固くなって動きにくくなってしまっているので、少しでも早くトレーニングを始めた方がいいですよ。

SPORTS - HUMAN



一つのボールをみんなで追いかけて、ゴールに蹴り入れる。まだサッカーという言葉がなく「蹴球」と呼ばれていた時代からこの競技に魅入られたスポーツ人、境盛男さん、92歳。

「サッカーを始めたのは？」

境（以下S）「札幌師範学校（後の北海道教育大学）に入学した15歳の時で、昭和7年の事でした。先輩に誘われて入部しましたが、その頃はボールもゴムに空気を入れて膨らませて、最後に表面の皮の紐を縛るものでした。」

卒業までの5年間、FWとしてサッカーに真剣に取り組んだ境さん。しかし、時代はまさに日中戦争に突入しようとしていました。卒業後、徴兵され



た海軍ではサッカーをする事が出来なくなつたと言います。

S「そういう時代でしたからね。敵国の運動をするわけにはいかなかったのです。」

そんな境さんがサッカーに再び取り組むようになったのは、教師として定年を迎えた後の61歳から。

S「教員時代に子供達に教えたり、サッカー少年団の会長として応援に行ったり、教職員交流試合に出場したりはしていたのですが、61歳になって『札幌四十雀サッカークラブ』に入り、また本格的にサッカーを始めました。」

「どうしてもういちどサッカーを？」
S「健康のためにというのが一番で

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。

したが、やっぱりサッカーが好きだったんですね。大きな舞台で、豪快に、大らかに動くのが楽しいんです。

60代の頃の体力測定で20代と診断されたこともある境さん。4都市交流会（横浜・仙台・八戸・札幌）遠征参加や85歳で富士山登頂など、まわりが驚くほど活発に活動してきました。しかし、86歳の時に脳梗塞で倒れてしまいました。

S「身体の右半分が動かなくなり、言語障害でしゃべる事も出来なくなりました。でも、負けてなるものかって思ったんですよ。」

奇跡的な速さで回復した境さんは自主練習が再開できるまでになりました。そして、昨年行われた年

輪ピックサッカー部門に、道内から最高齢で参加。FWを務めました。

S「出番は長い時間ではありませんでしたが、ゴールを狙えるのはやっぱり楽しかったです。こうやってチャレンジできるのも健康あっての事。人生最高の成功は健康ですから、元氣な限り続けて行きたいと思っています。」

健康な限り、チャレンジし続けたい。



Profile

境 盛男（さかい もりお）さん

1917年生まれ 92歳
サッカー歴 77年 所属：札幌四十雀サッカークラブ

15歳で札幌師範学校蹴球部に入部。日中戦争徴兵後は教員として札幌の小学校に勤務。教頭、校長を務めた後サッカーを再び始める。85歳富士登山、90歳でラフティングにチャレンジと、旺盛な好奇心で今日も活動を続けている。

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

大会報告

今年で30回という節目を迎えた「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14日(日)に札幌ドームをメイン会場として、2,536名にご参加いただき開催しました。

特別ゲストには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5kmに参加など、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」も昨年に引き続き参加し、今回は30回を記念してスキーマラソン25kmにチャレンジするなど、話題の多い大会となりました。

当日は天候にも恵まれ、札幌市内・北海道内はもとより、道外からも200名を超える方にご参加いただき、4歳から90歳まで幅広い年齢の参加者が雪原を快走しました。

この大会は、世界15大会で構成されるワールドロケットの1つであり、今年もオーストラリア、エストニア、ロシア、スイスなど海外16カ国88名の選手が参加するなど、国際色豊かな大会となりました。

■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	88	Seth Downs	アメリカ	2:32:19
	2	202	高田 哲史	東北大学部スキ	2:33:00
	3	818	久保 貴寛	中川阿部建設	2:36:09
女子	1	903	Belinda Phillips	オーストラリア	3:06:56
	2	906	Louise Martineau	カナダ	3:11:27
	3	924	奥村 ゆり	東北大学スキー	3:14:15

■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	12	宮崎 秀人	18バياسロン	1:07:15
	2	11	三好 孝文	第18普通科連隊	1:07:16
	3	1022	進藤 光祐	第18普通科連隊	1:07:28
女子	1	16	古屋 明美	指通大	1:24:47
	2	1739	山石 友加里	エニワミナミコ	1:31:20
	3	1741	香川 麻美	石丸クリニック	1:33:50



この大会は、「競輪」の補助を受けて開催いたしました。



水分補給と飲み方

喉が乾燥すると咳や喘息が起きやすくなり、喘息発作が起きると荒い呼吸や発汗に伴って水分が失われます。さらに、喘息発作のある種の薬(テオドール、テオロン、スロロビット、ユニフィル、ユニコンなど)は利尿作用がありますので、健康な人より多くの水分を摂ることが大切です。水分が間違つて気管に入ると、喘息発作の引き金になりますので、慌てないで、一度にあまり多くの水分を口に含まず、少しずつ飲むようにするといでしょう。

鼻と目のケア

鼻で呼吸をしている時は、鼻が加湿器と加湿器の働きをして、気管に優しい空気を肺に送り込んでいます。しかし、鼻の調子が悪いと口で呼吸することが多くなり、乾燥した冷たい空気や空気中の浮遊物が直接気管を刺激して、喘息発作を引き起こしやすくなります。喘息発作のひとは、アレルギー性鼻炎を併発していることも多いので、鼻づまり、鼻水、くしゃみなどの症状がある時は、鼻も治しておきましょう。乾燥した冷気や塵を吸い込むのを防ぐためにマスクをつけるのもひとつの方法です。目が痒くなる人はアレルギー性眼

気管支喘息を起こしやすい状況

風邪、気温の変化、台風・梅雨などによる気圧の変化以外に、気管支喘息を起こす原因として、アルコール、アスピリンなどの痛み止め、辛味、食品や錠剤に含まれる黄色・赤色色素、食品、ビール、赤ワインに添加される防腐剤、小麦や卵などの食品、タバコ・線香の煙、大笑いなど日常生活でありふれたものです。アレルギー反応は個人差が大きいので各個人で注意してください。

ウォーミングアップは
念入りに

気管支喘息の方が急に強い運動をすると、過敏な気管が細くなり喘息の発作が起きやすくなります。それに対して、弱い運動は気管を広げます。ですから、喘息の方は、ウォーミングアップをゆっくり入念に行い、少しずつ運動の強さを上げていくのが気管支喘息を起こさずに良い運動パフォーマンスを出すコツです。

分を摂ることが大切です。水分が間違つて気管に入ると、喘息発作の引き金になりますので、慌てないで、一度にあまり多くの水分を口に含まず、少しずつ飲むようにするといでしょう。

鼻と目のケア

肺炎や結膜炎のため、風邪やインフルエンザの付いた手で目をこすりやすくなり、目の粘膜から体内にウイルスが入りやすくなります。目頭や目の痒みを止める軟膏、点眼薬や飲み薬で痒みを抑え、手についたウイルスを手洗いで洗い流すことを心がけましょう。

連載 第12回

「気管支喘息と運動」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

あなたは
大丈夫?



運動
「後」



運動
「中」



運動
「前」



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			
	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	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	※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							
	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	※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 つどいむ	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。