

HEALTH & SPORTS

Life

ヘルス&ライフ
スポーツライフ

2010
JUL.

VOL
81

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

[コンサドーレ札幌 U-15監督]

名塚 善寛 監督

こども健康塾

すぽーつ人 ウオーキング

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



「これは社会に出ても同じことですよね。ひとつのボールを追ってゴールに向うように、同じ目標に向って意見を言い合い、“壁”にぶつかりながらもみんなで頑張っていく。そうやって目標へ到達できた時の喜

と名塚さんは言います。

サッカーが自分を変えてくれた、

サッカーが子供達に 教えてくれる事

強み。ユースの大会では連続優勝も経験している有力なチームです。

「U-15には60名弱ほど選手がいますが、プロになれるのはほんの一握りだけ。でも、プロになれるかどうかより、“壁”に当たった時どうするか、その事をサッカーを通じて学んで欲しいんです」。

「子供時代の名塚さんは、表現するのが苦手で内気な少年だったと昔を振り返ります。

「中学でサッカーを始めた時、コミュニケーションの大切さを感じました。チームをより良くするために話し合いが必要で、相手の話も聞かなくちゃならない。そうやって話す努力をするうちに、いつのまにかキャプテンを務めるようになっていました」。

サッカーが自分を変えてくれた、と名塚さんは言います。

教える事で、もう一度 サッカーを学び直したい

ユースでの試合出場者はサッカーの技術だけでなく礼儀正しさや勉強、普段の生活の面も考慮に入れて選出されています。

【特集インタビュー】

名塚 善寛

厳しいプロへの道。
その中で学んで欲しいことがある。

五輪代表・日本代表・Jリーグを経験し、
選手として様々なピッチで活躍してきた名塚善寛さん。
引退から9年、若手を育てる監督としてお話を伺いました。

2010年6月11日から始まったワールドカップ本戦。今は日本代表の本戦出場が当然となっていますが、予選通過も難しく、何度も涙をのんだ苦しい時代もありました。その苦難の時代を支え、ワールドカップへの礎を築いてきた日本代表選手の後継者がコンサドーレ札幌には今、二人存在します。一人は現役選手としてピッチに立つ中山雅史さん。そしてもう一人は、育成活動（ユース）U-15チームの監督を務める、名塚善寛さんです。

トップ選手から教える立場へ

名塚さんがコンサドーレ札幌に移籍してきた1999年、チームはJ2降格・20億円を超える赤字負債など様々な問題を抱えていた時期でした。しかし、名塚さんは現日本代表監督・岡田武史監督の指名のもとキャプテンとして活躍。見事J1復帰を果たし、コンサドーレ札幌の歴史から外せない名プレイヤーとなりました。引退後はU-12のコーチを経てU-15の監督に就任し、若手の育成に力を注いでいます。

コンサドーレ札幌ユースはU-12、U-15、U-18と一貫指導が出来、選手としてのベースを作りやすいのが



PROFILE

名塚 善寛(なつかよしひろ)

生年月日:1969年10月7日

出身地:千葉県船橋市

バルセロナ五輪日本代表、1994年～95年日本代表を経験。1999年にベルマーレ平塚(現湘南ベルマーレ)からコンサドーレ札幌に移籍、キャプテンとしてJ1復帰に貢献する。現在はコンサドーレ札幌U-15の監督を務める。



運動・栄養・生活の3つの視点から 子どもの生活習慣を見直そう！

健康づくりセンターに通う一般利用者からのリクエストがあり、2008年から始まった「こども健康塾」。健康のプロと一緒に、子供の生活習慣を見直していきましょう。



鬼ごっこやボール遊び。
1時間はあっという間に過ぎます。

様々な道具を使って筋力・
バランス感覚・柔軟性・敏捷
性アップを目指します。



外で遊ぶ機会も場所も減りつつある今日、体の動かし方を知らずに過ごす子どもや食・生活リズムが乱れて、肥満や肥満傾向の子どもの割合が増えています。札幌市中央健康づくりセンターでは運動・栄養・生活の3つの視点からプロがアドバイスし、子ども達がよりよい生活習慣を身につけられるようサポートする「こども健康塾」を開催しています。

運動不足からくる生活習慣の乱れの見直し、というところと「たくさん運動」と結びつけがちですが「こども健康塾」では健康運動指導士、管理栄養士、保健師が指導に当たり、生活全体を見直すことで持続可能な生活習慣を子ども達とそのご家族に理解してもらうことを目指しています。

週一回行われる講座では鬼ごっこやバランスゲームなど、誰でもができる簡単な遊びを行います。

「こども」の目的は、楽しく身体を動かすことです。最近では外で遊ぶ機会が減って体の動かし方を知らない子ども達が増えてきています。そういう子がいきなりサッカーや野球などのスポーツを始める、なかなか上達しなくて、運動する事自体を嫌いになってしまふことがあるんです。」

と健康運動指導士の須戸さん。まずは基本的な体の動かし方を知って、運動の楽しさを感じてもらえればと思います。

また、生活ノート・食事チェックシートに毎日の生活記録を記入していきます。そのノートを元に管理栄養士、保健師の先生がおやつ、食生活や生活リズムの乱れなどに対するチェックをし、本人と保護者にアドバイス。親子で取り組む事で毎日の生活を改善するお手伝いをします。

「この講座は3ヶ月で一区切りですが、その後もより良い生活習慣を続けることが重要です。この講座がスポーツを始めるきっかけになれば嬉しいです。」

子どもに合ったペースでの生活改善を考える方には、びったりの講座です。



健康運動指導士
須戸 祐樹さん

「こども健康塾」

来期募集

8/1[日]～8/20[金]

開催期間

9/1[水]～12/15[水]

全15回 16:30～17:30

[申込・お問い合わせ先]
札幌市中央健康づくりセンター TEL.011-562-8700



SPORTS - HUMAN



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。



新鮮な空気を胸いっぱい吸いこみながら、自分のペースで自分らしく歩く。現在約500名が加入する「札幌歩こう会」を立ち上げ、自身も国内外様々なウォーキング大会に参加し、健脚を誇るすば一ツ人、齋藤雅郎さん、86歳。

歩こう会を立ち上げたきっかけは？

齋藤以下S「昔はサイクリングやクロスカントリーをやっていた、タイムを競うようなスポーツをしていました。年とともに激しいスポーツも出来なくなるので、60歳の退職を期に『ただ歩く』だけの会って言うのを作ろうと思ったんですよ。」

「ただ歩く」だけなんですか？
S「そう。野鳥を見る会とか、草花を

楽しむ会にすると、興味がない人は参加できませんから。歩くだけなら誰でも参加できるでしょう。」

平成4年に30人ほどで立ち上がった「札幌歩こう会」はその「誰でも参加できる」という親しみやすさから、一時は会員が800名を超えたこともありました。

どんな活動を？

S「最長33kmを歩く『北海道を歩こう』大会に参加したり、道外や海外の様々なウォーキングイベントへ出場する事もあります。それから、毎日歩くのも活動のひとつです。」

毎日、どれくらい歩くんですか？
S「人それぞれですが私は毎日10〜12kmは歩きます。ゴールは『歩こう会』事務局で、歩いた距離と時間を報告すると記録カードにハンコが押してもらえます。」

夏休みのラジオ体操みたいに。

S「そう。それに、事務局に行くとか会員の誰かに会える、行かなかったら何でこないだろうって心配される。一人だったら今日は止めようかなと思うところも、仲間がいるから毎日続けようと思うんです。良い事って言うのは、たまにやってもダメ。弛まずやってこそ、健康という結果が出るんです。」

続けるコツはありますか？

S「自分のことをよく知ることでしょうか。以前、毎年参加する大会で、いつものように歩いていたんです。でも、ゴールしたタイムが1時間ぐらいい遅いという結果にびっくりしました。自分は元気がつもりでも、身体は正直なんですね。無理をせず、自分に正直になって一歩を踏み出す。千里の道も一歩からです。」

「歩く」ことの醍醐味とは。

S「歩くたびに、私は感動するんです。同じ道を歩いてもつまらないという人がいますが、一歩歩くごとに藻岩山の山容だって、豊平川のせせらぎだって違ってきます。毎日毎日変わるんだから、毎日楽しい思いをさせてもらっていることに、感謝できるんです。」

Profile

札幌歩こう会名誉会長
齋藤 雅郎さん
(さいとう やすを)

1923年札幌出身 86歳
ウォーキング歴 25年 所属：札幌歩こう会

平成4年、「札幌歩こう会」を立ち上げる。海外のウォーキングイベントにも積極的に参加。日本体育協会公認スポーツドクターとしても札幌のウォーキングシーンに貢献している。



まず、一歩。それがウォーキングの始まりです。



あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

歩くために機能する 身体のパーツ

歩くために身体のだんな部分が働いているか考えてみましょう。歩くという命令を出す大脳・大脳からの命令を筋肉・骨に伝える神経・バランスを保つ小脳・身体の位置を知るための内耳・眼・関節の感覚神経・動きを滑らかにする脳幹から脊髄までの神経・そして骨・関節・筋肉。これらのすべてが正常に働いて始めて普通に歩けます。

歩くことに不安を覚えたら 自分でできるテスト

つま先歩き、踵歩きができますか？
下腿三頭筋の筋力が低下すると、つま先歩きができなくなります。前脛骨筋の筋力が低下するか繫がっている神経が不調になると、踵歩きができなくなります。

歩き方の変化

自分の歩き方を鏡に映してみましよう。身体を左右に揺すりながら歩く場合は、中殿筋の筋力低下、股関節の動揺などが原因です。つま先を引きずりながら歩

接ぎ足歩行ができますか？ つま先を前の足の踵に接して綱渡りをするように一直線に歩くテストです。脚の筋力の左右差が大きいと、バランスを保つ回路が不調になるとできなくなります。

両手を広げて片足立ちができますか？これができた場合は、さらに眼を閉じて片足立ちが10秒以上できれば正常ですが、小脳などに異常があるとうまくできなくなります。

両足をそろえて眼を開けて立ち、バランスがとれない場合は小脳周辺の不調です。できた場合は眼を閉じて、動揺が激しくなり倒れそうになる場合は、脊髄などの不調が疑われます。

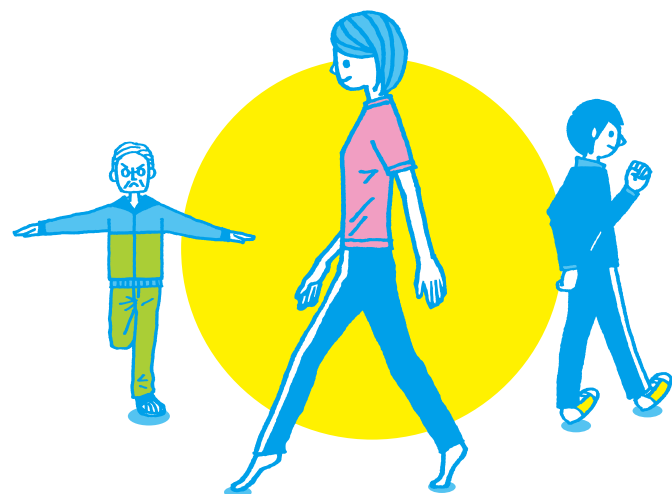
加齢による変化は防げるか

歩行を調節する身体システムに対する年齢の影響は、脊髄神経の35%減少、神経の伝達速度の10%減少、組織の弾性の減少として現れます。つまり、刺激を感知する能力と、反応を起こすための情報処理能力が低下します。しかし、活動的な高齢者では、活動の少ない高齢者よりも明らかに速い反応動作ができることが証明されていますので、規則的な運動により加齢の進行は遅らせることができます。

連載 第13回

「歩くこと」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

広瀬哲朗の

野球話

やきゅうがたり

その1

「将来は、長嶋茂雄になる!!」

僕の小学校時代は昭和40年代で、スポーツといえばジャイアンツのテレビ中継を見ること。みんなブラウン管の中の大スター「長嶋茂雄」に釘付けだった。子供たちは長嶋さんの背番号3番という数字を、学校の下駄箱の番号で取りあったりして、僕も長嶋さんに憧れて、絶対プロ野球選手になるんだって思ってた。当時はほんとに情報がないから、漫画の『巨人の星』に影響を受けて、自分で『大リーグ養成ギプス』を手作りしたり。肉がはさまって痛いだけなんだけどね(笑)。バカみたいなことしてたなって思うけど、こいつは大事になるぞって言うてくれる大人もちゃんといた。いまは子どものやることに大人がすぐ口出しするけど、昔はいい意味でほったらかしてくれてたんだよね。なんでもかって、日本が全体的に貧しくって、親は働く事で一杯だった。そんな中で野球をやらせてもらえてるって言う事に、子供ながら感謝していたと思うし、工夫して上手くなるしかなかった。当時はビデオもDVDもないからテレビにかじりついて



プロフィール
広瀬 哲朗
(ひろせ てつろう)

1961年1月23日生まれ。静岡県出身。92年から7年間日本ハムファイターズの主将をつとめ、98年引退。現在は講演や少年野球教室の指導者として活躍中。2008年4月さっぽろ健康スポーツ財団の顧問に就任。

「長嶋茂雄」みたいになりたい。やってみようと思ったら、それをやり通さないと気がすまない。そんな少年時代でしたね。

「自分が打てない球を、長嶋さんはこんな風に打つんだ」とか、長嶋さんの本を親に買ってもらって、連続写真を見ながら一生懸命フォームを研究したりして。そんなことばかりしていたから、他の人より打ったり走ったり出来るようになったのかなって思う。

今の子はどうかな。子供自身が本当に好きで野球やってるのかって思う時がある。本当に好きなら、もつと必死に考えなきゃダメなんだ。

■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	北区体育館	北)新琴似8条2丁目1-25	763-1522	第3月曜日	体育館	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
	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	751-5250	第2月曜日	体育館	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
	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	861-4014	第3月曜日	体育館	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
	厚別区体育館	厚)厚別中央2条5丁目1-20	892-0362	第2月曜日	体育館	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
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791	第3月曜日	体育館	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
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171	第2月曜日	体育館	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
	西区体育館・温水プール	西)筑紫5条8丁目9-1	662-2149	第3月曜日	西区・清田区の温水プール	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
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088	第2月曜日	西区・清田区の温水プール	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
	清田区体育館・温水プール	清)平岡1条5丁目4-1	882-9500	第2月曜日	西区・清田区の温水プール	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
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815	第3月曜日	西区・清田区の温水プール	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
	中島体育センター	中)中島公園1-5	530-5906	第3月曜日	西区・清田区の温水プール	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
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	第3月曜日	西区・清田区の温水プール	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
札幌市温水プールグループ	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
	厚別温水プール	厚)厚別中央2条6丁目3-1	896-1861	第3月曜日	水泳・水中ウォーキング	10時～21時
	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	813-6556	第2月曜日	水泳・水中ウォーキング	10時～21時
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529	第2月曜日	水泳・水中ウォーキング	10時～21時
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	846-0004	第3月曜日	水泳・水中ウォーキング	10時～21時
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676	第3月曜日	水泳・水中ウォーキング	10時～21時
札幌市美香保体育館	美香保体育館	東)北22条東5丁目	741-1972	第3月曜日	夏季～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	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
札幌市屋外競技場施設グループ	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	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	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
札幌市屋外競技場施設グループ	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	641-3015	※4	野球・陸上・ソフトテニス・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	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
藤野野スポーツ交流施設	Fu's(フズ)	南)藤野473番地1	591-8111	※4	夏季～MTB等 冬季～スキー等	※4 ※4
札幌市健康づくりセンター	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		
	西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目7-7	618-8700			
	東健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	742-8711			

★上記各施設においては、各種教室、講習会も実施しております。 ★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。

札幌市南区真駒内より
支笏湖ボロピナイまでの自然豊かで
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33回 北海道を歩こう



支笏湖までの完歩にチャレンジ!

- 日 時 / 2010年9月5日(日) スタート 8:15~
- 会 場 / 札幌市立真駒内緑小学校
- 申込期間 / 2010年7月12日(月)~8月9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/支笏湖ボロピナイ)	全ての行程 を完歩できる 自信のある 健康な方	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)		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参加が必要です。
※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。

こ こ が ポイント!

- ◎帰りは無料バスでラクラク
- ◎安心の救護・給水体制
- ◎抽選でウォーキンググッズ等プレゼント!

申込方法

- ①郵便振替(振込手数料120円)
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より参加料をお支払ください。
- 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>

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)

第35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 / 2010年10月3日(日)
- 会 場 / 真駒内セキスイハイムスタジアム
- 申込期限 / 振替用紙による申込:2010年7月28日(水) [当日消印有効]
インターネット及び携帯電話サイトによる申込:2010年8月6日(金)
※ハーフマラソン・10kmは申込期限前でも、定員となり次第締め切ります。

- 種目・参加料(消費税含む)・スタート時間
- ★ハーフマラソン・10km・ファンペアの参加料金が変更となっていますので、ご確認ください。

種 目	参加料	スタート時間
■ ハーフマラソン [定員:先着6,000人] (高校生または16歳以上)		
男子 10/20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳以上	一 般 4,000円 高校生 1,600円	11:50
女子 10/20歳代・30歳代・40歳代・50歳以上		
■ 10km [定員:先着4,000人] (高校生または16歳以上)		
男子 10/20歳代・30歳代・40歳代・50歳代 60歳代・70歳以上・高校生	一 般 3,500円 高校生 1,600円	11:30
女子 10/20歳代・30歳代・40歳代・50歳以上		
■ 5km		
車イス(日常車イスで生活をしている方)	高校生以上 1,600円 小・中学生 1,000円	10:25
オープン(高校生または16歳以上)	1,600円	10:35
■ 3km		
中学男子・中学女子	1,000円	10:00
小学4~6年生	1,000円	10:05
ファンペア 小学4~6年生と18歳以上の保護者の2名1組	ペア1組 3,500円	10:10
■ 2km		
小学1~3年生	1,000円	10:15
ファンペア 小学1~3年生と18歳以上の保護者の2名1組	ペア1組 3,500円	10:20

※参加料(消費税を含む)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。
※ファンペアの「保護者」とは、親だけでなく、祖父母や親戚・兄弟なども含みます(18歳以上の高校生も可)。

申込方法

- ①郵便振替(振込手数料120円)
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参加料をお支払ください。
 - 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/satsumara/>
<http://runnet.jp/>
- 携帯電話サイト <http://runnet.jp/>

花・水・木 ウォーク 2010

結 果 報 告

5月30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2010」を開催しました。

このイベントは、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、今回が6回目の開催です。当日はやわらかな日差しと爽やかな風が吹く絶好のウォーキング日和の中、



昨年の参加者数577名を上回る734名が参加し、鮮やかな新緑の木々や、八重桜など色とりどりの花々を楽し

むことができました。中間地点の『上野幌公園』では、お楽しみ抽選会のくじ引きやICI石井スポーツによるサプリメントサービスを実施。それぞれのゴール地点では、グラジオラスの球根とオリジナルタオル、完歩証などが参加者全員に手渡されました。

