

HEALTH & SPORTS

Life

ヘルス&ライフ
スポーツ

2010
OCT.

VOL
82

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

[北海道日本ハムファイターズ]

池田 剛基さん

Let's やるスポ
アルティメット

すぽーつ人 チアリーダー

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

北海道日本ハムファイターズが、未来への大きな夢を持つ子供たちとのふれあいの場を創出していこうと立ち上げた「フィールドクラブ」。少年野球チームを対象にした野球教室やサマーキャンプ、養護学校での交流会などを開催し、プロとして活躍した経験を持つ講師陣が熱心に指導に当たっています。池田さんも最若手の講師として、全道各地を飛び回っています。

一生懸命頑張ることの大切さ

「OK!」ナイスバッティング」。池田さんは野球教室の参加者一人ひとりに声をかけ、手と手をタッチ。どの子もうれしそうに腫をキラキラ輝かせています。「野球が好き！子供たちと僕が共感できるその部分をもとに接しているだけです。もともと子供が好きだし、楽しいですよ」。

事も無げにそう言いますが、野球教室での指導は技術的なことだけではなく、挨拶の仕方や話の聞き方道具を大事に扱うこと、さらには体づくりのための食事の大切さなど、さまざまな内容に及びます。それを、子

【特集インタビュー】

北海道日本ハムファイターズ「フィールドクラブ」講師

池田 剛基

「野球をやっていて良かった!」
関わった子供たちに
そう思ってもらうために。

甲子園、プロ野球と、野球少年たちのあこがれの舞台上で活躍してきた池田剛基さん。今は、大好きな野球の楽しさ、魅力を子供たちに伝える大きな使命を担っています。



思っているのですが、その時々、一生懸命に野球に取り組んできました。だから子供たちには、上手い下手ではなく一生懸命頑張ることが大事だと伝えたい。そうすれば、野球の神様が味方をしてくれるはずですしね」。

ファンの皆さんに恩返しを

甲子園にも出場した高校時代は、まさに野球漬けの毎日。とはいえ、「野球を通してどれだけ立派な男になれるか」が野球部のテーマで、練習や寮生活などを通してさまざまなことを学んだといえます。

「一塁まででも全力疾走する、脱いだスリッパはきちんと並べる。そういう人間としての姿勢を教わった貴重な3年間でした。キャプテンになってからは特に、仲間に信頼してもらい、付いてきてもらうにはどうしたらいいかと考え、教わってきたことを実践していくことが大事なのだと気づきました」。

甲子園を経験したことで、池田さ

んは「もう少し高いレベル、できるならプロ野球でやりたい」という思いに。そして、見事、ドラフトでファイターズから指名。

「つくづくラッキーだと思いました。高3の時にちょうどファイターズの北海道移転が決まって、指名してもらえたのですから。ドラフトで名前が出たのを見た時は、やっぱり感動しました」。

しかし、ケガに見舞われ、現役時代は思うような結果を残すことは叶いませんでした。引退し、講師になった時はまだ22歳。気持ちの切り替えが難しかったのでは？

「その時に考えたのは、ここまでお世話になり、応援してもらった北海道の皆さん、ファイターズのファンの皆さんに少しでも恩返しできればということでした。僕は、まだまだ野球を通して学んでいきたいし、成長していきたいと思っています。どう教えたら分かりやすいのか、もっと楽しんでもらえるのか、日々、勉強です」。

目標は指導した子供たちが立派な大人になること

講師になって5年目。子供たちの成長を見る機会も増えています。

「何年かぶりに会った子が野球を

続けてくれていると、うれしいですね。高校生になって甲子園を目指している子もいますし、やがてはファイターズで活躍する子が出てくるかも。そういう子供たちを育てていくのも、僕たちの仕事です。ただ、皆が皆、プロを目指さなくてもいい。将来、指導した子供たちが立派な大人になってくれることが僕の目標です。関わった子供たちが、野球をやっていて良かったと思えるような指導をしていきたいんです。僕自身、今も野球に助けられています。こうして講師の仕事ができるのも、挨拶がしっかりできるのも、友人や先輩後輩などの人間関係も、すべて野球を通して得たもの。悔いの残る現役生活でしたが、それでも野球を続けてきて良かったと心から思う。そういう子供たちが、たくさん出てきてほしいですね」。

野球教室が終わった後も、子供たちは一緒に写真を撮ったり、サインをしてもらったり、名残惜しそうに池田さんの周りに離れません。池田さんの野球に対する熱い思いが、子供たちには間違いなく伝わっているようです。



PROFILE
池田 剛基
(いけだこうき)

生年月日:1984年8月5日
出身地:札幌

札幌新琴似シニアを経て北海道鶴川高校へ進み、2002年春の甲子園に21世紀枠として出場。同年、北海道への移転が決定後、第1号の道内出身選手としてファイターズに入団。2005年、現役引退後、現職に。



Let's

やるスポ

体も頭もフルに使う、「究極」という名に相応しいアルティメット。レクリエーションとしての楽しさと、競技としての奥深い面白さが同時に楽しめる、新しいスポーツです。



ULTIMATE

アルティメット

楽しく、激しい
空飛ぶ円盤をめぐる攻防

プラスチックの円盤を投げあって遊んだ経験、お持ちの方も多いのではないだろうか？

この円盤、一般的に「フリスビー」と呼ばれていますが、これはアメリカの会社の登録商標。正式な名称は「フライングディスク」です。

世界的にフライングディスク愛好者は6000万人、競技人口は700万人と言われています。日本でも生涯スポーツとして楽しめることから愛好者は増加中で、現在、150万人を超えています。ゴルフに似た「ディスクゴルフ」や距離を競う「ディスタンス」など、いくつもあるフライングディスク競技の中で、最も競技性の高い種目が「アルティメット(英「究極」)」です。

「走る、跳ぶ、投げる、キャッチする」という総合的な要素が含まれているのがアルティメットの魅力ですね」とは、08年に誕生した北翔大学のアルティメットチームSnow Bearsの佐藤貴志さん。

スピードや持久力、戦略性などに富むこの競技は、7人対7人で行われます。ディスクを持つプレイヤーは走りたり歩いたりすることはできないルールなので、ディフェンスをかくぐってパスを繋ぎ、アメリカンフットボールのタッチダウンパスのように、エンドゾーンまでディスクを運ぶと得点となります。審判はスピリット・オブ・ザ・ゲームという紳士的な考えからセルフジャッジ。そうした特性からか、現在、国内で授業に取り入れている学校が150校以上にも上る、注目のニュースポーツです。



【取材協力】
北翔大学 Snow Bears
北海道大学 PADDY



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。

華やかなだけでなくア
クロバティッ
クな激しい動
きが連続する

チアリーディングを笑顔で続けるス
ポーツ人、富田直子さん、26歳。

— 思っていたよりもずっとハード
ですね

富田さん(以下T)「そうなんです。
よく『ポンポン』持って応援するんで
しょ?」って言われるんですが、かな
り体育会系の競技なんですよ。」

— どんな競技なんですか？

T「組体操的な要素とアクロバッ
トの要素が強いですね。16人1
チームで、大まかに言って、上に
乗る人(トップ)・下でトップを支
える人(ベース)・トップの安全を
守る人(スポッター)の3つのポジシ
ョンで構成されています。演技時間
は2分30秒。採点制の競技で、難易度

スピードだけではなく笑顔や元気さ
も審査対象になるんです。」

自身がキャプテンを務める
BOMBERSは過去に2度もジャ
パンカップで優勝した名門チーム。
今年も北海道大会で優勝。ジャパ
ンカップの準決勝に進出した。

— 小さな頃から始めたんですか？

T「私は大学からなんです。どんな
ことをやるのか知らずに友達に誘わ

ですけど凄く楽しくって。その充実
感があつたから今も続けられている
んだと思います。」

— 大人からでもできるものなん
ですか？

T「意外と運動神経はあまり関係な
くて、リズム感やチーム一丸となる力
が大切。そういうのを持っている人
なら誰でもできると思います。ウチ
には28歳から始めた人もいますよ。
そのかわり社会人なのに本気で部活
やってるようなもので(笑)、何
があっても練習優先です!」。

— そこまでする魅力とは？

T「人と人とできるスポーツなの
で、みんな信頼しあつて繋がってい
くっていうのが魅力ですね。普段の
生活の中で、ここまでの信頼感って
なかなか無いと思います。」

— いつまで現役を続けたいですか？

T「できる限りやっていきたい。
チームで私は年齢的に真ん中ぐら
い。36歳で現役の方もいるんです
よ。体を作れば作るほど素敵に見え
ますし、経験を積み重ねてほしい

演技ができるので、自分も体が続く
限り、続けていきたいです。」

— 目標は？

T「今回のジャパンカップは準決勝
どまりだったので決勝に進出した
い。そして、昔勝ちとった優勝を見
据えていきたいです。個人的には、
みんなに尊敬されるようなチア
リーダーになりたいですね。」

Profile

富田 直子(とみた なおこ)さん
1984年生まれ 26歳
チアリーダー歴 8年
所属：札幌チアリーディングチーム
BOMBERS

大学入学と同時に何も知らずにチアの世界に入り、ハードな練習に耐え、現在は北海道を代表する社会人チームに入り、仕事と両立させながらキャプテンとして全国大会の決勝進出を目指す。

http://www.geocities.jp/gooo_bombers/

社会人なのに本気で部活をしているようなもの



あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

中央健康づくりセンターでは、運動のための健診を毎週水、木、土曜日に行っていますが、運動を習慣としてい
る方の血液検査結果の読みで迷う場合
があります。医療機関で血液検査を受
ける方は、受診数日前から激しい運動
は控えた方が安全です。以下に理由を
お話しします。

肝臓の血液検査

肝臓の血液検査でAST（GOT）、
ALT（GPT）という項目があります。
これは、肝臓が壊れた時に、血液中に
漏れ出るたんぱく質（酵素）です。肝臓
病の程度が重いほど、値が高くなりま
す。しかし、GOT、GPTは肝臓にの
み存在するのではなく、筋肉、心臓（こ
れもある種の筋肉）、腎臓、脾臓にも存
在します。ですから、血液検査の数日
前に激しい運動をして筋肉が壊れる
と、GOT、GPTの値が上昇して、ま

コレステロールを下げる 薬を飲んでいる方

脂質異常では、医療機関からコレステ
ロールを下げる薬（コレステロール、リ
ピドール、メバロチン、ローコール、リパロな
ど）を処方されている場合が多いと思いま
す。この薬で稀に起きる副作用で、筋肉が

溶ける「横紋筋融解症」という現象があり
ます。この副作用をチェックするために、
CPK（CK）という血液検査を時々行いま
す。CPKも筋肉に存在するたんぱく質
（酵素）ですので、運動で筋肉が壊れた場
合、筋肉注射を受けた後などに上昇し、
運動強度が強ければ強いほど多くの
CPKが血液中に漏れ出ます。ですから、
コレステロールを下げる薬を飲んでいる
方が、激しい運動または長時間の運動を
した後にCPKの血液検査を受けると、
驚くほど高い値を示す場合があります。主治
医はコレステロールを下げる薬を中止す
べきか、継続すべきか悩むことになりま
す。この場合、上記のGOTも高値を示
すことが多く、「コレステロールを下げる
薬の副作用で、筋肉が溶け、肝臓も悪く
なったのかもしれない」と推測すること
になります。ですから、担当医に正しい
診断をしてもらうためには、血液検査の
数日前から、激しい運動は控えた方が効
率的な診断を受けることができます。

連載 第14回

血液検査前の運動の巻

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

広瀬哲朗の



「やっぱり長嶋か!!」

現役時代の思い出といえなく
さんあるけど、その中で一番思
いに残るものといえば本物の長嶋
茂雄監督から言われた一言。お
おげさかもしれないけど、長嶋さ
んの一言で僕自身のプレースタ
イルはこれだと確信したんだ。

それは、30歳にして初めてオール
スター戦に選ばれた年のこと。超
満員の東京ドーム！セリーグの4
番バッター落合さん（現中日ドラ
ゴンズ監督）が工藤投手（西武ライ
オンズ）から弾丸ライナーでレフト
スタンドにホームランを打った。僕は
それをショートポジションで見
ていて、さすが落合さんだと感心
した。オールスターというのは誰々
のホームランが見たい、誰々の三振
が見たい、とファンは球場に足を
運ぶ。そこで結果を出す落合さん
はさすがプロフェッショナル！

僕はというと、気持ちばかりが
はやってしまい、ノーヒット。しか
し、最後の打席がまわってきたと
き「ファンは僕の何を見に来ている
のか」ということを考えた。当時の
僕の持ち味は、一塁へのヘッドス
ライディング。ペナントレースであ
れば完全アウトなゴロにヘッドス
ライディングはしないけれど、今



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。

「ケガしたらどうするんだ!!」
僕はエッて思った。そしてベン
チに帰ってショートのポジション
につく前にあの長嶋監督が僕に対
して一言！「イヤー広瀬君！ナイ
スファイト！」
その一言でやっぱり俺は長嶋か
と思っただけ。長嶋さんは当然忘れ
ていると思うけど、僕にとっては
一生の財産です。

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	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。
	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	751-5250	第2月曜日	★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。	★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。
	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	861-4014	第3月曜日	★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。	★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。
	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	★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。	★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。
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791	第3月曜日	★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。	★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。
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171	第2月曜日	★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。	★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	★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。	★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。
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088	第2月曜日	★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。	★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。
	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	★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。	★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。
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815	第3月曜日	★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。	★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。
	中島体育センター	中)中島公園1-5	530-5906	第3月曜日	★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。	★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。
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	第3月曜日	★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。	★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。
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	★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。	★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。
	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	★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。	★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。
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529	第3月曜日	★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。	★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。
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	846-0004	第2月曜日	★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。	★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。
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676	第3月曜日	★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。	★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。
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
	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
	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。

第33回

北海道を歩こう

結果報告

平成22年9月5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33回北海道を歩こう」を開催しました。

スタート直後の天候は曇り空でしたが、次第に晴れ間が広がり、最高気温27.5度となる中、最年少3歳から最高齢93歳までの1,987名の参加者が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)をそれぞれのペースで歩き、途中の給水所や救護所を利用しながらゴールを目指しました。

ほぼ中間にあたる21km地点付近でスズメバチの発生が確認されたことから、16kmラルマ



ナイ休憩所から27kmオコタン分岐休憩所まで、バスでピストン輸送をし、参加者の安全を確保。

ゴール地点の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。

財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
ウォーキングステーション

財団法人さっぽろ健康スポーツ財団では、運営管理している下記5施設をウォーキングステーションとして開設しています。

ウォーキングステーションとは、いつでも、誰もが気軽に立ち寄ることができ、楽しく歩きながら「世界共通のパスポート&歩行記録認定」が受けられるウォーキングの駅です。

利用方法

ステーション窓口で参加料(1コース1回200円:傷害保険料、運営管理費)をお支払いいただき、コース図を受け取って、開設時間内にスタート・ゴールしてください。
また、パスポートを購入(200円)していただき、歩いた回数や距離に応じて申請を行うと、国際市民スポーツ連盟から世界共通の歩行記録が認定されます。

ステーション・コース紹介

- スポーツ交流施設(つどいむ)ステーション
開設時間 / 9:00~16:00
コース / 百合が原公園コース(10km)
パープルロードコース(10km)
- 厚別区体育館ステーション
開設時間 / 9:00~16:00
コース / 信濃神社と厚別北公園コース(10km)
厚別公園コース(10km)
- 白石区体育館ステーション
開設時間 / 9:00~16:00
コース / コンベンションセンターとサイクリングロードコース(11km)
川下公園と本郷通商店街コース(11km)
- 豊平公園温水プールステーション
開設時間 / 10:00~16:00
コース / 月寒公園と精進河畔公園コース(10km)
札幌ドームとリンゴ並木コース(10km)
- 西区体育館・温水プールステーション
開設時間 / 9:00~16:00
コース / 発寒河畔公園と琴似屯田兵歴史コース(10km)
発寒神社と宮丘公園コース(10km)



※詳細は各ステーションにお問い合わせください。

中央健康づくりセンター
禁煙支援プログラム
参加者募集中!

「禁煙を考えているが1人でやめられるか不安…」、「禁煙するのに誰かに背中を押してもらいたい」など禁煙を考えている方を対象に、行動科学の視点に基づく禁煙ツールを用いて、「保健師」「管理栄養士」が全面的にあなたの禁煙継続をサポートいたします!

※このプログラムは健康保険による
禁煙治療ではありません。

- 対象 / 禁煙しようと考えている方
- 期間 / 禁煙開始から12週間(3ヶ月間)
- 料金 / 3,000円
- 内容 / 禁煙開始日を決定し、面接や電話・メールなどで支援いたします。



写真は呼気一酸化炭素濃度の測定

呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙日誌の記入、吸いたくなった時、体重増加への対処方法のアドバイスなど…

平成22年10月~タバコが値上げされます。
この機会にチャレンジしてみませんか?

詳細は…

札幌市中央健康づくりセンター

札幌市中央区南3条西11丁目

TEL.011-562-8700

随 時
受付中!