

HEALTH & SPORTS

Life

ヘルス&スポーツライフ

2010
DEC.

VOL
83

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

[登山家]

栗城 史多さん

歩くスキー

すぽーつ人 剣道

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



〔特集インタビュー〕

登山家

栗城 史多

夢に向かって生きていくことが
生きるってこと

北海道出身の若い登山家が、今、日本中で話題になっています。

彼の名は栗城史多さん。世界中の名だたる山々に

単独・無酸素でアタックしている登山家です。

「僕、札幌に部屋あるんで札幌市民なんです。月に2日ぐらいしかいませんけどね」にこやかにそう話す栗城さんは、山男というイメージには程遠いイマドキの若者。

空手や野球をしたこともありませんが、基本的に球技は苦手です。泳ぐのはもともと苦手。足が速いわけでもなく、どちらかというとスポーツとは縁遠い少年時代を過ごしました。

「肺活量も少ないし末端冷え性だし、本当は登山も向いてないんですよ」

そんな栗城少年の生活が一変したのは17歳の時のことでした。

北海道へ戻り大学へ入学。そこで別れと出会いが待っていました。

「彼女と別れたんですが、その彼女が登山をやっていたんで興味を持ったんです。別に山が好きじゃなくてなんでもなく、そんなきっかけで登山を始めたんです」

登山と出会った栗城さんは先輩にも恵まれ、どんどん鍛えられメキメキと頭角を現していきます。

登山を始めてまだ1年も経たないうちに中山峠から小樽市銭函まで1週間かけて雪山を縦走。そして、登山歴わずか2年で北アメリカ最高峰であるマッキンリー（標高6194m）に挑みました。

「今思えば何で行ったんだろ？って感じですけど（笑）。でも、卒業する前に何か『生懸命生きる』ことをしたいと思っていたんです」

周囲からは「絶対無理」「不可能」といった反対意見ばかり。しかし栗城さんは引き下らず、マッキンリーの単独登頂に成功したのです。

「母をがんで亡くしまして。その時の経験が凄く強烈にあって『一生懸命生きなきゃ』って思うようになったんです」

一生懸命生きること

そう思った思いから、高校卒業後に夢を探しに東京へ。でも、そう簡単に夢は見つかりませんでした。

「警備のバイトとかしてたんですけど嫌なことがいっぱいあって、なんか段々と東京は嫌だなんて思ってきて。最後は働かなくなって、気が付いたらニートになってました」

もう一度ゼロからやり直すため、

もいたんだろうと思います」

ニートからのメッセージ

その後、南米・欧州・アフリカ・オセアニア各大陸最高峰への単独登頂に成功。次の目標を世界6位の高峰チヨ・オユー（8201m）に定めた矢先、深夜番組で動画配信をする企画がテレビ局から持ち込まれました。

「タイトルが『ニートのアルピニスト』はじめてのヒマラヤ」だったんですけど、そしたら全国の本物のニートの方からいっぱいメッセージが来たんです」

メッセージのほとんどは「こんなのやらせだ」「くりきはほれない」などマイナスの意見ばかり。しかも、天候が悪く頂上手前で下山するとかやっぱダメだったね」「夢ってかなわないんですね」というメッセージで埋め尽くされました。

本来はそこで全てが終わるはずでしたが、帰国予定だったスタッフ達にお願いして予定を1週間延長し、再アタックをかけることにしました。1

度8000m付近まで登った体は既にボロボロでしたが、奇跡的に登頂に成功。ベースキャンプに戻ってきた

栗城さんに届いていたメッセージは、登る前と様変わりしていました。

「普通は『登頂おめでとう』なんですけど、ニートの人達からは『ありがとう』とか『自分も何か始めようと思った』って書いてあって。マイナスのメッセージが一気にプラスに変わったのを見て、『自分の冒険はこれだ』とわかったんです」

世界最高の冒険を共有しに

その後、08年に世界第8位高峰マナスル（8163m）、09年に同7位のダウラギリ（8167m）と立て続けに8000m級の単独・無酸素登頂に成功。

いずれも自分自身で動画を撮影し、ダウラギリではインターネットライブ中継まで行っています。驚いたのは、その撮影方法。一人で登っているため、登っている背中やクレパスを越えていく姿など、一度カメラを置いてそれぞれのシーンを撮影した後、わざわざカメラをとり戻り、また登っているのです。

「もの凄いのナルシストなんです。マッキンリーの頃から動画撮影はしていたんですけど、普通は山に立つたら山にカメラ向けるのに、始めから自分に向けてましたから（笑）」

実は栗城さんは、世界最高峰エベレスト（8848m）への単独・無酸素登頂に2度、失敗しています。動画撮影や中継をしなければ、機材は軽くなり体力も温存することができ、登頂率は上がります。でも、それはやらないのと言います。

「僕は多くの人と『冒険を共有したい』っていうのがあって、記録よりは人の勇気になりたいという気持ちで凄く強いんです」

次の目標はやはりそのエベレストへの単独・無酸素登頂と世界初となるインターネット生中継。

「人間、夢や目標に向かって生きていくことが生きているってことだと思ってるんです。そのためにいかにマイナスをプラスに捉えるか。見てくれている皆さんと共に成長できればと思っています」

いつも爽やかにニコニコと話してくれる栗城さん。常にプラス思考でいることが身に付いているようです。

「いやあ、普段はマイナスです。ちっちゃいことに凄くこだわって。その辺は山のことが活かされてないですね。全然まだまだです」

身長162cmの小さな道産子アルピニストは、来年の夏頃に8848mの頂へ多くのみんなと共に単独・無酸素で挑みます。

PROFILE

栗城 史多

（くりき のぶかず）

生年月日：1982年6月9日

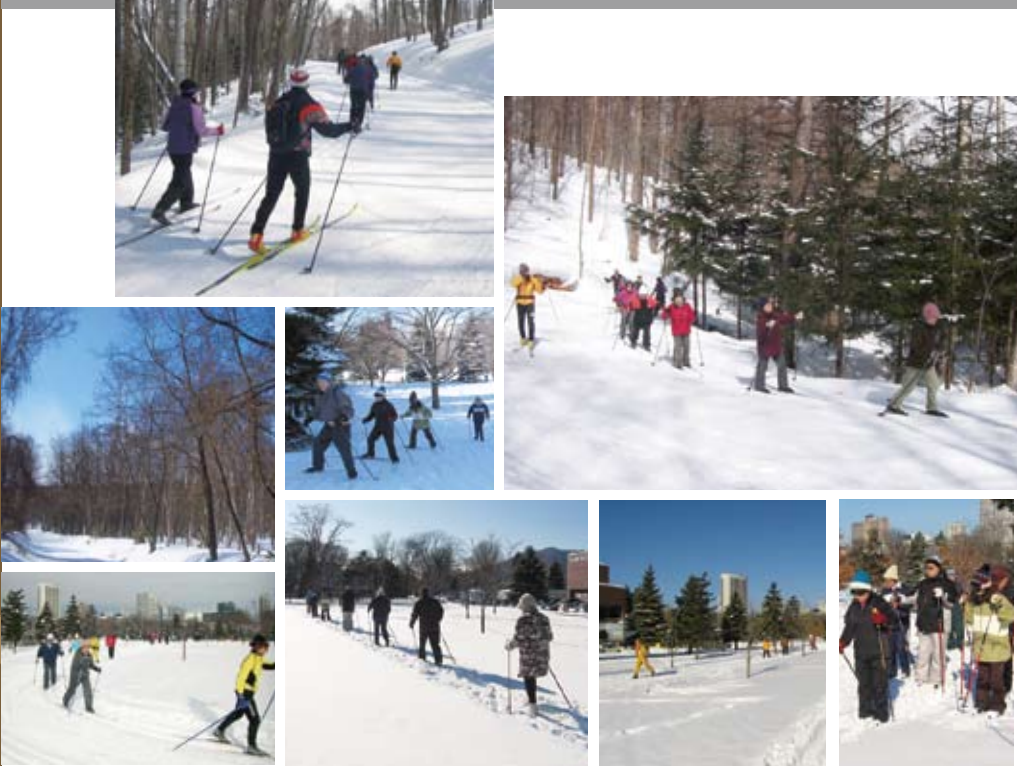
出身地：北海道瀬棚郡今金町

世界7大陸最高峰のうち6大陸で単独登頂に成功。現在、全国で講演活動を行いながら、世界最高峰エベレストへの単独・無酸素登頂とインターネット生中継の実現を目指す。



冬も元気にアウトドアスポーツ 運動不足を手軽に解消！

冬場の健康や体力の増進にぴったりなのが「歩くスキー」！
今年の冬はあなたも自然の景色を眺めながら、
心も体もリフレッシュしてみませんか？



冬場は屋外での活動が少なくなり、
とかく運動不足になりがち。いつもは
ジョギングをして汗を流している方
も、例外ではありません。そんな冬のス
ポーツとして誰でも気軽に楽しめるの
が「歩くスキー」。市民の皆様のみなら
ず、観光客にも非常に人気があります。
歩くスキーは、クロスカントリース
キーのようにタイムを競うものでは
なく、自分のペースで滑りながらゆっ
たりとした有酸素運動を行うことが
できるので、糖質や脂肪消費によるダ
イエット効果や心肺機能向上、バラ
ンス感覚や柔軟性の向上など、様々な効
果があると言われています。また、屋
外の澄み切った空気と開放感から、
日々のストレス解消やリラクゼーショ
ン効果も期待できます。

札幌市内には、距離や難易度の異な
る様々な歩くスキーコースが多数常設
されていますので、自分の体力や目的
に合わせて楽しむことが可能です。そ
の中でも中島公園歩くスキーコースで
はスキー板・靴・ストックを無料で貸し
てもらえるので、初めての方にもオス
スメです。また、さっぽろ健康スポーツ財
団では、歩くスキーの初心者・初級講習
会も開催していますので、本格的に始

めてみたいという方にはぴったりです。
来年2月のさっぽろ雪まつり終了
後の大通公園西8・9丁目では、1周
五百メートルと二百メートルの歩くス
キーコースも登場予定で、今後またま
す愛好者が増えることが予想される
歩くスキー。恵まれた大自然の中で、
真っ白な景色を眺めながら、北海道ら
しいスポーツにトライしましょう。



■歩くスキー講習会のご案内

申込日	抽選日	講習会場	開催日	定員	集合場所	時間行程	受講料	レベル
12/20(月)・21(火)	12/22(水)	中島公園	1月11日(火)	15人	中島体育センター	10:00～12:00	700円	初心者
		中島公園	1月19日(水)	15人	中島体育センター	10:00～12:00	700円	初心者
		中島公園	3月1日(火)	15人	中島体育センター	10:00～12:00	700円	初心者
		中島公園	3月9日(水)	15人	中島体育センター	10:00～12:00	700円	初心者
2/14(月)・15(火)	2/16(水)	白旗山競技場	3月7日(月)	15人	地下鉄大谷地駅周辺	9:00～13:00	1,400円	初級
		白旗山競技場	3月22日(火)	15人	地下鉄大谷地駅周辺	9:00～13:00	1,400円	初級

【お申し込み・お問い合わせ先】

財団法人さっぽろ健康スポーツ財団事業課 TEL.011-530-5562

■中島公園歩くスキー無料貸出所

歩くスキー用具(スキー板、靴、ストック)が無料で借りられます。

開設期間 平成22年12月25日～平成23年3月13日(予定)

時間 10:00～20:00

外部貸出期間(中島公園コース内での使用は当日返却です)

1回につき3日間 ※外部貸出は身分証明書必要
(大会のため、外部貸出を行わない期間があります)

休館日 毎月第3月曜日(施設整備日)、年末年始(12/29～1/3)

所在地 札幌市中央区中島公園1番5号(中島体育センター)

交通アクセス 地下鉄南北線「幌平橋駅」下車 1番出口から徒歩5分

お問い合わせ先

中島体育センター TEL.011-530-5906

■札幌市内歩くスキー常設コースのご紹介

コース名	問い合わせ先	コース名	問い合わせ先
中島公園コース 初級(1km)	中島体育センター ☎011-530-5906	星観緑地コース 初級(0.7km、1.1km)	星観緑地管理事務所 ☎011-686-0680
百合が原公園コース 初級(1.8km)	北区市民部地域振興課地域活動担当係 ☎011-757-2400 内線412	川下公園コース 初級(0.75km、1.8km)	川下公園リラックスプラザ ☎011-879-5311
サッポロさくらんどコース 初級(1.4km)	サッポロさくらんど ☎011-787-0223	羊ヶ丘展望台コース 初級(1.2km)	羊ヶ丘展望台事務室 ☎011-851-3080
野幌森林公園コース 初級(4km、6km)、中級(8km)	北海道環境生活部環境局自然環境課 野幌森林公園分室 ☎011-898-0456	真駒内公園コース 初級・中級(3km)	真駒内公園事務所 ☎011-581-1961
厚別公園(補助競技場)コース 初級(0.4km)	厚別公園管理事務所 ☎011-894-1144	モエレ沼公園コース 初級・中級(ワシガリコース21.5km、71コース23.5km)	モエレ沼公園管理事務所 ☎011-790-1231
農試公園コース 初級(2.5km)	農試公園管理事務所 ☎011-615-3680	真駒内桜山コース 上級(2.3km)	中島体育センター ☎011-530-5906
前田森林公園コース 初級・中級(外周コース20km、23km、71コース21.7km)	前田森林公園管理事務所 ☎011-681-3940	滝野スノーフィールド(国営滝野すずらん丘陵公園) 初級・中級・上級(10km、30km、50km、10km、11km、18km)	滝野公園案内所 ☎011-592-3333
月寒野外競技場(ラグビー場)コース 初級(0.5km)	月寒体育館 ☎011-851-1972	白旗山競技場コース 上級(4.5km)	白旗山競技場管理センター ☎011-884-9355

※用具の貸出・詳細などは各コースにお問い合わせください。

SPORTS - HUMAN

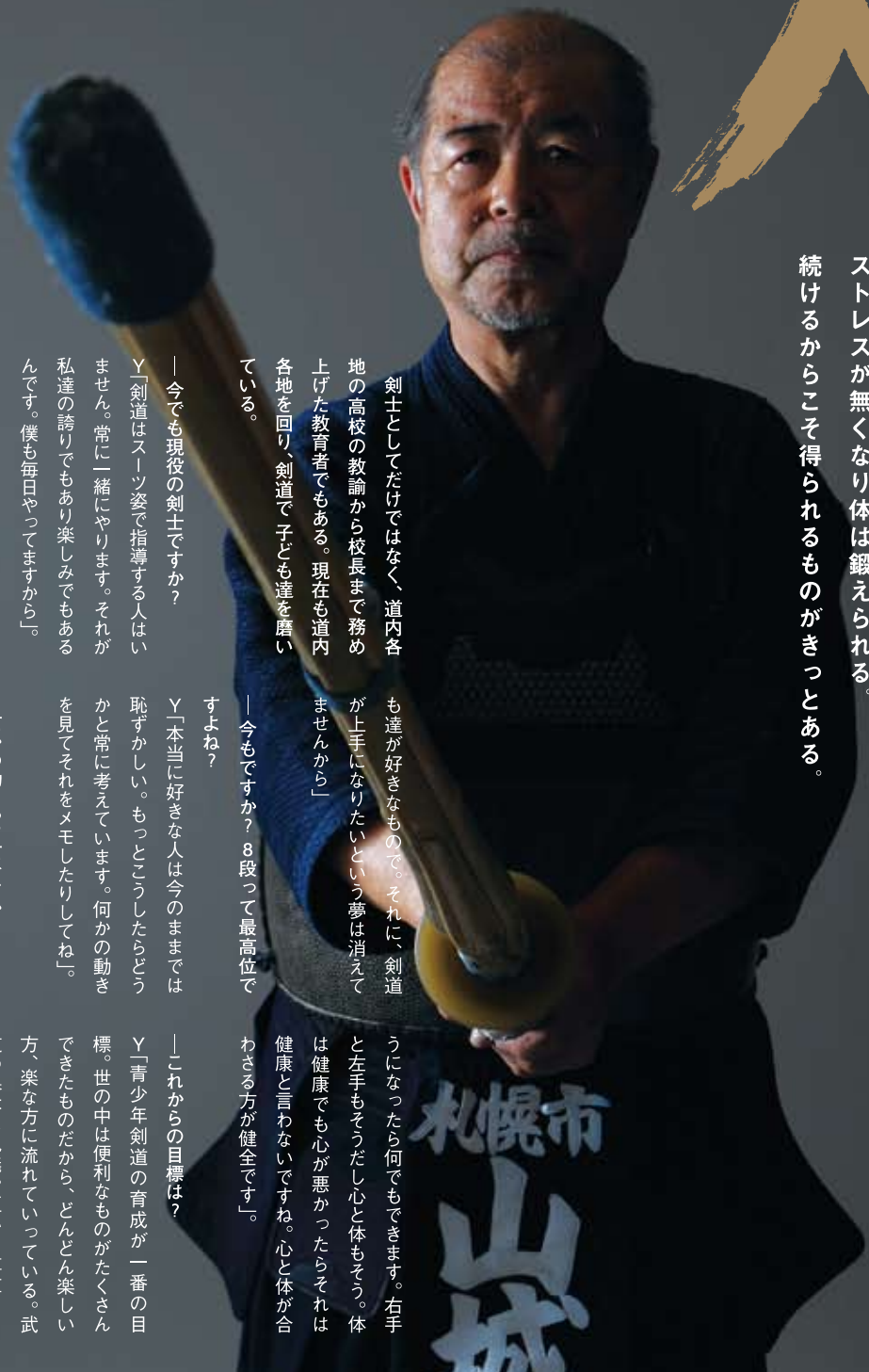
スポーツを続けていると、
上達することに面白さが深まり、面白いから行う回数が増え
ストレスが無くなり体は鍛えられる。
続けるからこそ得られるものがきつとある。

普段は優しく柔和な笑みを湛えな
がら、防具を身に付け竹刀を手にす
ると凛とした空気を漂わせるスポー
ツ人、山城宏惟さん、70歳。

― 剣道をはじめたきっかけは？
山城さん 以下Y「私は沖縄生まれ
で、那覇に松川久仁男先生が建てた
尚武館という道場に入門したのが始
まりです。たくましい大人の人間に
育ててもらいました。何もない時代
でしたが幸せでした」。

― 戦後間もない沖縄に道場ができ
たんですか？

Y「私達が一番大事にしているのは、
宝のような子ども達を、磨きながら
育てること。大人は子どもを育てる
のが仕事なんです。よく「社会が」つ
て人事みたいに言うけれど、社会とい
うのは自分。松川先生も荒んだ時代
の少年達を大事にしようと道場を建
てられたんです」。



剣士としてだけではなく、道内各
地の高校の教諭から校長まで務め
上げた教育者でもある。現在も道内
各地を回り、剣道で子ども達を磨い
ている。

― 今でも現役の剣士ですか？
Y「剣道はスーツ姿で指導する人はい
ません。常に一緒にやります。それが
私達の誇りでもあり楽しみでもある
んです。僕も毎日やっていますから」。

― 毎日ですか？
Y「大学や中央体育館など、毎日
やっています。家族には「適量とい
うものがある」と文句を言われていま
すが、でも、僕は剣道が好きで子ど

も達が好きなもので、それに、剣道
が上手になりたいという夢は消えて
ませんから」

― 今もですか？ 8段って最高位で
すよね？

Y「本当に好きな人は今のままでは
恥ずかしい。もつとこうしたらどう
かと常に考えています。何かの動き
を見てそれをメモしたりしてね」。

― 何かの動きって何ですか？

Y「例えば、お祈りする時の合掌。
合掌って意味深いんですね。右手と
左手がピタッと合っている。人間、
二つをなかなか上手に扱えない。こ
れがピタッと合って上手にいくよ

うになったら何でもできます。右手
と左手もそうだし心と体もそう。体
は健康でも心が悪かったらそれは
健康と言わないですね。心と体が合
わさる方が健全です」。

― これからの目標は？

Y「青少年剣道の育成が一番の目
標。世の中は便利なものがたくさん
できたものだから、どんどん楽しい
方、楽な方に流れていっている。武
道の基本は礼儀や互いを尊重して
大事にすること。自分も成長し子ど
も達も成長する。剣道をそういう意
味で役立たせたいというのが昔か
らの絶やさない願いです」。

Profile

山城 宏惟(やましる ひろのぶ)さん

1940年生まれ 70歳 剣道歴 59年

所属：札幌剣道連盟 会長

北海道剣道連盟 副会長

北海道学校剣道連盟 名誉顧問

最高段位である8段となった今もなお、剣道
の上達を願い稽古に励む毎日を送る。また、
各地を回り、青少年剣士育成のため指導を
行っている。

【札幌剣道連盟】

<http://www15.plala.or.jp/s-kenren/>





運動「前」
運動「中」
運動「後」

中央健康づくりセンターで健診を受ける方から時々あるご質問が、「動脈硬化を良くする方法はありますか。」という問いかけです。「動脈硬化は良くすることができないので、現状より悪化させないためのアドバイス、薬の処方をするこしかできない。」というのが一時代前の認識でした。しかし、医学の進歩に伴い、状況は変わって来ました。

継続的な運動は 動脈硬化を改善する

中央健康づくりセンターで行っている頸動脈エコー検査を毎年受けている方の方の経時的変化を見て実感するのは、生活習慣病をきちんとコントロールして、運動を継続するひとは、頸動脈硬化が改善する、という現象です。世界中の報告を調べても同様の報告が多く、動脈硬化の

進行に気がついた時点でライフスタイルを改善すれば、それまでの不摂生により硬化した血管を、ある程度若返らせることができるということです。

薬も効果があります

日本人が最初に発見し開発した、スタチンというコレステロールを下げる薬は、血液中のコレステロールを下げるだけでなく、血管に直接作用して、動脈硬化を良くする作用があることも分かって来ました。ですから、ご自分の血液検査結果でコレステロール値があまり高くないのに、スタチン(コレステロールリビートル、ローコール、メバロチン、リパロ、リポバスなど)が処方されている場合は、かかりつけ医が血管に対する効果を考えているのかもしれませんが。

基本を忘れずに

継続的な運動とスタチンが効果を発揮できるのは、動脈硬化の原因となる悪いライフスタイル(喫煙、糖尿病、糖尿病予備軍、高血圧、脂質異常、高尿酸血症、肥満、脂肪肝など)を解消するという基礎固めをした場合のみです。運動を継続して、病院から多くの薬をもらっているのに、動脈硬化がどんどん悪化していく方がいらっしゃいます。この場合は「ライフスタイルの改善」という視点が欠けていて、薬を飲んで、やみくもに運動をして、運動後に過食・多飲している方が多く見受けられます。これでは、時間とお金を無駄にしているだけかもしれません。運動指導員、管理栄養士、保健師、看護師が言うことに少し耳を傾けると、楽しく運動しながら、違う結果が出るかもしれません。

連載 第15回

動脈硬化は良くなるか？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



その3

「大沢親分との話」

去る10月7日、大沢啓二さんが亡くなられた。僕は親分に本当にお世話になった。

僕が日本ハムに入団した頃、親分は球団の常務だった。僕はいえ入団後しばらく結果が出せなくて、1軍と2軍を行ったり来たり。その頃の契約更改の席で面白い思い出がある。「年俸、少し上げてください」とお願いしたら渋い顔。でも「子供が生まれたんでお願いします」とって粘ったら「気持ちに分かる」とて金庫を開けてくれた。てっきりお金をくれるのかと思って喜んだら、入っていたのはハムしかねえ」だって笑。本当に人間味がある人だったよ。

93年に監督に復帰された時には、なんと僕がキャプテンに任命され、ショートのレギュラーにも抜擢された。「おい広瀬。お前打たなくていいから守備で貢献しろ」と言われて驚いている僕に「責任は俺がとる。お前はとにかく思い切ってやってくれ」と言ってくれた。プロに来て結果が出なくて沈んでいた僕を親分は見抜いてくれていたんだろ。現役時代、なんとしてでも胴上げしたいと思った監督



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。

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・バスケットソフトテニス・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。 テニス・エアライフル等	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 ★1日に数回、10分間の休憩時間があります	体育館利用料金	
	東区体育館	東)北27条東14丁目3ー1	751-5250	第2月曜日			一 般 390円	
	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	861-4014	第3月曜日			高校生 230円	
	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			中学生以下 無 料	
	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			高齢者 130円	
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2ー1	571-5171	第2月曜日			★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)笥笥5条8丁目9ー1	662-2149	第3月曜日			西区・清田区の温水プール利用料金	
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2ー46	684-0088	第2月曜日			一 般 580円	
	清田区体育館・温水プール	清)平岡1条5丁目4ー1	882-9500				高校生 280円	
	中央体育館	中)大通東5丁目12ー13	251-1815	第3月曜日			中学生以下 無 料	
	中島体育センター	中)中島公園1ー5	530-5906				高齢者 140円	
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	第3月曜日			★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	一 般 580円	
	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	813-6556				高校生 280円	
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1ー1	832-7529	第2月曜日			★1日に数回、10分間の休憩時間があります	中学生以下 無 料
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2ー5	846-0004					高齢者 140円
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676					★回数券(6枚綴) 一ヶ月券もあります
	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	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	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		
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	※4		
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		
藤野野外スポーツ交流施設	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		
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35回 札幌マラソン

結果報告

平成22年10月3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35回札幌マラソン』を盛大に開催しました。

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88歳の方まで、昨年度を大きく上回る過去最高の総勢14,008名のエントリーがありました(参加者数:13,128名、完走者数:11,399名)。

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、コニカミノルタランニングプロジェクトより「歌原奈緒」さんの2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いただきました。

また、招待選手としては、実業団のカネボウ、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6校11名の招待選手を招聘、さらに、杜の都駅伝(全日本大学



女子駅伝)からは佛教大学の2名が参加しました。

この他、札幌市の姉妹都市である瀋陽市から、また、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、日立さくらロードレース、なんぶトリムマラソンからも多数選手が参加し、見事な力走を披露しました。



写真提供: 読売新聞社



FIS/WL 公認 IVV/JVA 認定

第31回

札幌国際スキーマラソン大会 参加者募集!!

- 日 時 / 2011年2月13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 / 2010年12月1日(水)~2011年1月11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。



© 1996 H.F.C.



© FantasiaEntertainment.co.,Ltd

コンサドーレ札幌 レラカムイ北海道
「ドーレくん」と「クイッキー」が
大会を盛り上げます!

初心者の方もOK!

歩くスキーを無料で貸し出しします。※先着順【申込期限/2011年1月11日(火)】
詳しくは大会事務局(TEL.011-530-5562)まで

Fu's 12/18[±] OPEN
snow-area

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

■後援: 札幌市

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

