

HEALTH & SPORTS

Life

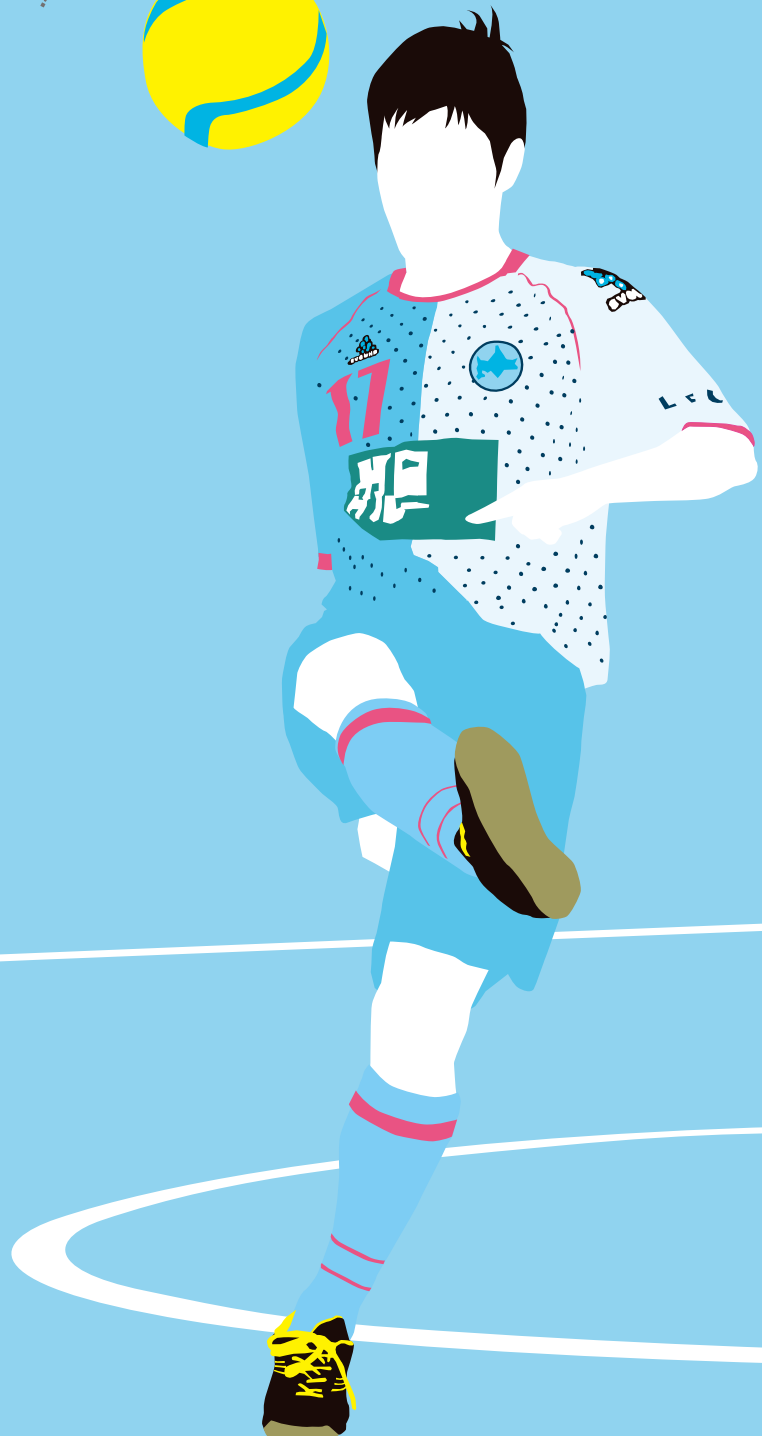
ヘルス&スポーツライフ



2011
MAR.

VOL
84

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

[エスポラーダ北海道]

水上 玄太選手

Let's やるスポ
アーチェリー

すぽーつ人 水泳

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

バスケットコートよりひと回り大きなハンドボールと同サイズのピッチ上で、5人対5人で目まぐるしく攻守が入れ替わるフットサル。2007年のFリーグ開幕以来、スビーディでスリリングな試合展開と華麗なテクニクに人気が高まっています。

09年にFリーグに加盟したエスポラダ北海道はその年いきなり4位と健闘し、そのクリーンな試合ぶりから「フェアプレイ奨励賞」も受賞。そして、その年の最も優れた5人に贈られる「ベストファイブ賞」に輝いたのが水上玄太選手でした。

フットサルに魅せられて

水上さんがフットサルと出会ったのは約20年前。当時はフットサルではなく、サロソフットボールという室内ミニサッカーが日本では普及しており、冬の長い北海道では体育館を有効利用できることから、学校開放などでよく行われていました。

「小学校3年生の時にサッカー少年団に入りましたが、外でサッカーの練習をした後にサロソフットボールをしに体育館に行っていたほど好きでした。サッカーより人数が少ないか

【特集インタビュー】

エスポラダ北海道

水上 玄太

趣味として楽しむ自分から 人に歓びをもたらす存在へ

少年の頃からボールを蹴ることが大好きだった水上玄太さんは、大人になった今、多くの道産子に飲んでもらうために全力で楽しく魅せるプレーを続けています。



PROFILE

水上 玄太

(みづかみ げんた)

生年月日: 1983年5月24日

出身地: 札幌市

北海高校を卒業後本格的にフットサルを始め、Fリーグが開幕した2007年にはステラミーゴ花巻で活躍。09年、エスポラダ北海道のFリーグ加盟に伴い地元へ戻り同チームへ移籍。この年、チーム唯一のFリーグ経験者としてチームを牽引。18ゴールを決めFリーグランキング3位(日本人1位)となりFリーグベストファイブに選ばれる。背番号17。

やりがいのある仕事

その後、水上さんは当財団でフットサル指導員のアルバイトをすることに。

「中島体育センターと南区体育館で一般開放の指導員をさせてもらいました。練習やトレーニングも

できたし、子ども達に教えたりしてメチャメチャ楽しかった」

アルバイトをしながらフットサルを続け、全国大会に出場しているうちに湧いてきたのが「上手い人と戦いたい」という気持ち。この頃Fリーグは開幕を間近に控え、花巻(岩手)、町田(東京)、浦安(千葉)、湘南(神奈川)、名古屋(愛知)、大阪(大阪)、神戸(兵庫)、大分(大分)を本拠地とする8チームの参加が決定。その中のひとつ、ステラミーゴいわて花巻から声がかかり、念願の日本最高峰の舞台に立つことになったのです。

2年間同チームで活躍した後、エスポラダ北海道の誕生とともに北海道へ戻り、移籍1年目でゴールランキング3位となる18ゴールを決めベストファイブにも選ばれる大活躍。リーグ参戦4シーズン目となる現在はフットサルに対する考えが変わってきたといいます。



「Fリーグに入る前は趣味以上の趣味。今は仕事じゃないけど仕事に近いって感じですかね」

Fリーグの中でプロ契約選手はほんの一握り。エスポラダ北海道の選手も学生以外は、全員社会人として働いています。

シーズン中は、就業後の21時から23時まで練習で土日のどちらかに試合。休み時間はほとんどありません。それでも、選手の皆さんは楽しそうに夜遅い練習に参加しています。

「もっと休みたいって思うこともあるけど、僕たちが頑張ってる練習して結果が出たら大勢の人が飲んでくれるんで、凄くやりがいがあります。だから、充実してるんですね」

子ども達の声援を胸に

会場には幅広い層のファンが詰め掛けているが、水上さんへの声援

で一番多いのは子ども達の声。その中には体育館でアルバイトしていた時代の教え子も多いのだそう。

「みんな僕のこと覚えてくれていたんです。嬉しいですね。フレンズに『ゲンター!』って呼んでくれるのがたまにいい。子ども達の声に勇気付けられることも多いです」

子ども達の話になると笑顔がいつそう輝く水上さん。将来はそうした子ども達にエスポラダ北海道を目指してもらいたいと思っています。

「見に来てくれた子ども達が10年後、チームに入ってくれたら凄くいい。育成も僕達ができればいい。一人でも多くの子ども達がフットサルに興味を持ってくれたらいいなと思います」

子ども達をはじめとする多くの北海道民の声援を受け、水上玄太はさらに輝きを増していきます。



17 Genta Mizukami
Espolada Hokkaido



やるスポ



コンパウンドボウ

滑車を用いた強い弓。小さな力でも遠くまで飛ばすことができ、また、弓を引いている間の負担が少ないため、命中精度も高いのが特徴です。

ARCHERY

アーチェリー

誰もが持っている精神力を
一点に集中して射抜く

数十メートル先の標的を弓で射るアーチェリー。いかに多くの矢を的に当てるかというシンプルな種目でルールも世界共通。オリンピック正式種目でもあり、世界中で人気の競技です。オリンピックで行われているのは、男女ともに屋外で70mの距離をリカーブボウという弓で144射(12ダース)して点数を競うものですが、弓も他に2種類あり、また、もっと長い距離や短い距離で競ったり、野山を歩き回るフィールドアーチェリーやインドアラウンド、クロスカントリースキーとの複合競技など、様々な楽しみ方がある奥の深いスポーツなのです。

現在、中央体育館と東区体育館では、小学生から高齢の方まで、幅広い層の方々が指導員の指導のもと、アーチェリーを楽しんでいます。

「アーチェリーはハンドルの無いスポーツ。オリンピックや国体に車椅子の方も出場しています。自分にあった強さの弓を選べばどなたでもできます。全く未経験の年配の方なども結構いらつしやいますよ。弓もレンタルできますし、私達が付いて教えますのでお気軽にいらしてくださいと嬉しいですね」とは、札幌アーチェリー協会事務局長の倉知永子さん。同協会の指導力は、昨年、ここから国体に2名も出場したほど卓越しています。

的に当たった瞬間はスカッと爽快！集中力もアップしそうですね、ストレスを抱えている方や受験生などにもいいかもしれません。

リカーブボウ

オリンピック競技にも使用される弓。照準器やスタビライザーが付いており、これらを取り外したものは「ベアボウ」と呼ばれます。



[取材協力]

札幌アーチェリー協会

<http://sports.sapporoarchery.org/>



SPORTS - HUMAN

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。



毎日のようにプールに通い、しなやかなフォームで、滑るようにそして楽しくて水を掻いていくスポーツ人、齋藤孝子さん、73歳。

— 水泳をはじめたきっかけは？

齋藤さん(以下S)「子育てが一段落した55歳頃、今より16キロほど太っていたまして、健康づくりセンターで健康診断を受けたら結果が悪かったです。それで、健康のために始めました」

— 最初から泳げましたか？

S「それが全く。平泳ぎをすれば後ろに進み、背泳ぎでは水中を進んでいる始末。息継ぎも知らなかったです。からね、よく先生が受け入れてくれました」

— 今では大会に出場されているとか？

S「先生に勧められて、水泳を始めてから6年後、61歳で初めて大会に出ました。気が付けば競泳に興味を持つようになり、年に数回、マスターズの大会に出ています」

好きな泳法はクロール。全国大会への出場はないものの、道内のマスターズ大会の自由形では、ほとんど1位になるほどのスピードを誇ります。

— クロールのどこが好きですか？

S「クロールはスピード感があって気持ちいい。最近は一掻きで進む距離が長くなってストローク数が減ったかな、と思っています。そういう課題があるのが凄く楽しいんです」

— 課題が楽しいんですか？

S「先生からご指導頂いても体は若い人と違って言うことを聞かないんです。だから人の何倍もかかる。でも、日にちをかけてその課題をクリアした時にとても嬉しく思います」

— 今でも上達したいんですか？

S「そりゃ上達したいですよ！まだまだ負けないで頑張ろうと思います」

もの。100m自由形のベストタイムは2年ほど前に出した1分36秒。そのタイムをクリアしていくことが今の目標です」

— 水泳、楽しそうですね？

S「今一番楽しい。タイムや課題をクリアしたので寸暇を惜しんで練習し、レースに臨みます。そこでまた見つかった課題をひとつひとつクリアしています」

しながら次に繋げるので、私の水泳は永遠に続くのだと思っています」

— 競泳が性に合ってるんですね

S「競泳はわずかのミスも見逃してくれません。のんきな私がこんな風に思えるようになったのは、平岸プールの個性溢れる先生方のご指導があってこそ。心から感謝しています」



Profile

齋藤 孝子(さいとう たかこ)さん
1937年生まれ 73歳
水泳歴 18年

55歳にして健康のためにはじめ、今や週4日はプールに入る。クロール、平泳ぎ、背泳、バタフライと全ての泳法をこなし、自由形と背泳においては平岸プール・マスターズ大会の記録保持者である。

課題をクリアし続けるから、私の水泳は永遠に続く

あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

歩くスポーツと言われているゴルフは、心筋梗塞・脳卒中による死亡が最も多いスポーツです。プレーヤーの不摂生と不注意、天候の変化・自然に潜む危険性が絡み合って、危険な状況が起きることがわかっています。

プレーヤーの要因

プレー中に内科的異常が起きて亡くなった方は、50歳代と60歳代が最も多く、生活習慣病や社会的ストレスがかかる年代で、死亡者全体の77%を占めます。プレー前日に飲酒し睡眠不足であれば、脱水・高血圧、糖尿病などを助長させ、脳・心臓の血管を詰まりやすくします。

また、プレー中の事故は、ティースロット後が最も多く、セカンドショット後は2番目です。ティースロットは最もプレッシャーがかかるので、血圧と心拍数が異常に上昇し、セカン

ドショットのプレッシャーの程度は、ティースロットによるボールの位置で決まります。

グリーン上での要因

事故の発生は、熱中症と脱水が起きやすい夏に集中し、血管が詰まること（心筋梗塞、脳梗塞）も多くなっています。プレー後にアルコールを飲み、サウナに入れば、血液がさらにドロドロになり、危険性は高まります。外科的事故は、打球によるものが最多で、打撲・骨折・アキレス腱断裂・虫刺され、捻挫・裂傷・浴室での転倒、カート転倒が続きます。

ゴルフ場の体制

全国544か所のゴルフ場を調査した結果、スタッフが事故に対する訓練を受けたことがあるのは28%、医療機関と連携しているのは20%以

下、事故に対応する担当者が決まっているのは48%でした。したがって、事故状況の把握はプレーヤーに大きく依存し、救急車を呼ぶのみという状況が多いことが分かりました。

事故を予防するには

勝つことを優先せず、プレーヤーとのコミュニケーションや自然の中でリラックスすることを目的としてください。前日、当日ばかりでなく、日頃のプレーヤー自身の体調管理・天候の変化に無理をしない対応・感情に左右されないマナーを守ったプレー・自然に潜む危険性に対する注意が必要です。中央健康づくりセンターで行っている運動のための健診・健康度測定」の運動負荷心電図検査で、運動中の血圧・心拍数の上昇、心電図変化が安全域なかどうか確認しておくこと、心血管事故を未然に防ぐことができるでしょう。

連載 第16回

ゴルフに潜む危険性の巻

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

最終回

「北海道の子ども達」

当コラムも今回が最終回になりました。最後に子ども達への指導について書かせて頂きます。

今まで全国各地でたくさん子ども達と出会いましたが、その中でも特に、北海道の子ども達は素直だと感じています。これは何事にも通じることだけど、スポーツをやる上でも大事なことです。それだけに、素直な北海道の子ども達を伸ばすには、周りの大人達や指導者の指導力にかかってきます。

よく「子どもの指導は難しい」とて話を聞きますが、そんなの簡単。それは、子ども達以上に教える大人達が野球を好きになればいいことなんです。

今の時代は情報が氾濫していますから、小学生や中学生でも僕が子どもの頃とは違って知識は凄いです。技術面に関する情報も入ってくるから、あまり細かいことは言わず、基本を教える方がいいと思います。それよりも、精神的な部分かな。とにかく「野球は楽しいんだ」ということを常に頭において子ども達に指導をして欲しいですね。

時には厳しくすることも大切だけど、一度や二度失敗しても怒らず誉めてあげて、優しく子ども達に



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1-25	763-1522	第3月曜日	【体育館】	【体育館利用料金】
	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	751-5250	第2月曜日	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	一般 390円 高校生 230円 中学生以下 無料 高齢者 130円
	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。	★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	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
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791	第3月曜日	水泳・水中ウォーキング	一般 580円 高校生 280円 中学生以下 無料 高齢者 140円
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171	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。	★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	テニス・エアライフル等	施設にご確認ください
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088	第2月曜日	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
	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		
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815			
札幌市温水プールグループ	中島体育センター	中)中島公園1-5	530-5906	第3月曜日		
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363			
	白旗山競技場	清)真栄502番地1	※2	※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	一般 580円 高校生 280円 中学生以下 無料 高齢者 140円
	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	813-6556		★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	★回数券(6枚綴)、一ヶ月券もあります
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529	第2月曜日		
札幌市美香保体育館	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	846-0004			
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676	第3月曜日		
札幌市スケート施設グループ	東温水プール	東)北16条東16丁目	785-6812			
	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
札幌市屋外競技場施設グループ	月寒体育館	月)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
札幌市スポーツ交流施設	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	夏期～野球・陸上・サッカー・ソフトテニス 冬期～スケート場・雪合戦	※4 ※4
藤野野スポーツ交流施設	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
	Fu's(フズ)	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	中央健康づくりセンター	中)南3条西11丁目	562-8700			
	西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目7-7	618-8700		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	
	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。

FIS/WL公認 IVV/JVA認定

第31回 札幌国際スキーマラソン大会

大会報告

「第31回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)を2月13日(日)に札幌ドームをメイン会場として、開催しました。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、総勢2,479名の参加者が雪原を駆け抜けました。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加盟大会で、今年はロシア、フィンランド、ノルウェーなど、海外16カ国141名と過去最多の海外選手も参加し国際色豊かな大会となりました。特別ゲストとして、北海道日本ハムファイターズ・マスコット「B・B」とコンサドーレ札幌「ドーレくん」が歩くスキー 3kmに出場したほか、表彰式のプレゼンターを務めるなど大会を盛り上げました。また、日本にスキーを伝えたレルヒ少佐の来日100年を記念し、藻岩レルヒ会のメンバーが当時の道具や衣装を再現し、歩くスキー 3kmに参加しました。

●スキーマラソン50km 上位入賞者

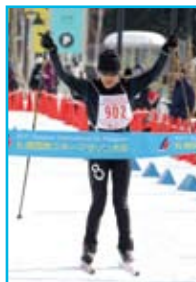
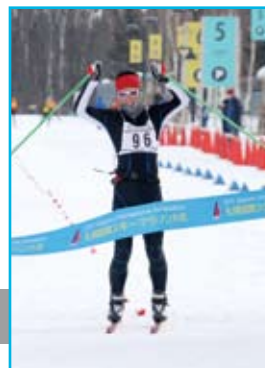
性別	順位	ゼッケンNO.	氏名	所属	タイム
男子	1	96	山田 洋		2:21:33.7
	2	95	佐藤 真	陸上自衛隊青森	2:30:13.6
	3	768	Jiri Suchy	チェコ	2:34:56.5
女子	1	902	古沢 緑	8sp・ハチスボ	3:06:50.4
	2	914	服部以久美	梅藤整形外科	3:15:02.6
	3	904	米田 和美	たんぼの丘	3:17:17.2

●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	1090	佐藤 雅隆		1:09:59.0
	2	1005	柴田 春樹	名寄3普連	1:10:05.1
	3	1009	沢田 純弥	遠軽自衛隊	1:10:06.2
女子	1	1724	渡辺 志保	米沢興産館高スキ	1:31:52.4
	2	1726	渋谷 洋子	真栄中学校	1:34:39.4
	3	1727	渋谷 佳美	酪農大スキー部	1:36:58.8



この大会は、「競輪」の補助を受けて開催いたしました。



夢への補助輪。RING!RING!プロジェクト
競輪の補助事業