

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

HEALTH & SPORTS LIFE

[ヘルス & スポーツライフ]

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

vol.

87

DECEMBER 2011



スペシャルインタビュー

[水泳]

田中 雅美さん

Let's やるスポ

ノルディックウォーキング

すぽーつ人 バレーボール

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



「岩崎選手は雲の上の存在でもありましたし、同じ種目で金メダリストがいるというのは、励みでもありました。仲のいい友達にもなりました。でも心の中にはいつも「彼女のよう」に個人戦のメダルが欲しい」という気持ちがあった、ずっとその背中を追

時代は、親友でもあり、ライバルでもある金メダリストの後ろ姿との戦いでもありました。

岩見沢の中学校を卒業後、将来を期待されて東京の高校に入学しました。その年の日本選手権女子平泳ぎで100m、200mの二冠を達成。翌年には長崎宏子さんの持っていた女子平泳ぎ100mの日本記録を11年ぶりに更新しました。

「競技者としては、とにかく負けず嫌いで、ネガティブ思考でした。練習の量にしても方法にしても、コンディションにしても」これで大丈夫か？「って、いつもレース前のギリギリまで悩んでいるんだけど、直前でバツと切り替えられる。それが私の強みだったと思います」

バルセロナ五輪の女子200m平泳ぎで金メダルを獲得した岩崎恭子選手は当時中学校2年生。田中さんとは同級生でした。田中さんの現役

初めての五輪は、高校3年生で出場したアトランタ五輪。自己ベストで泳ぎ、充実した体験でした。2回目の五輪となったシドニー五輪では、個人種目のメダルが取れず悔しい思いをしました。400mメドレーリレーで銅メダルを獲得することが出来ました。

シドニー五輪後は、単独でアメリカに渡りトレーニングを積み、個人戦でのメダルという目標に向けて、

かけ続けていましたね。それは3回目のアテネ五輪が終わるまでずっと変わっていませんでした」

0.05秒の差は、悔しいけど、やりきった結果



「水泳で3回出場する人は、意外に多いんです(笑)。でも4回出るのは難しい。ですから、来年のロンドン五輪に北島康介選手が出て来たらすごいこと。応援したいですね。」

田中さんの後輩にあたる多くの道産子選手が、五輪で活躍を見せています。

最高の泳ぎができての4位。『やりきって良かった』という充実感の方が大きいですね。今も『メダルが欲しかった』という気持ちがある一方で、人生全体を考えると、メダルに届かなくても、得たものがたくさんあったと思っています。やっぱり悔しいですけど(笑)」

それでも3大会連続で出場した五輪は、いずれも入賞しました。

「北海道の選手は、小さい時に無理せず伸び伸び泳いでいるの、いいの、本州に行く」とまだ伸びしろがある」といわれる選手が多いです。私も東京の高校に進学した時に同じように言われて、実際にタイムを一緒に伸ばすことが出来ました。だから今はまだタイムが伸びなくても、あきらめずに続けて欲しい。速くなるコツは、日々続けることです。遠回りなようで、一番効果があります。それと夢や目標を持つこと。自分に負けないで頑張ることが結果になり、将来の自分の力になるはずですよ」

2年前に結婚されましたが、現在も水泳教室や講演会、テレビ出演など、幅広い分野で活躍中。『今後の田中さんについて、聞いてみました。』

「なかなか家事もできず、旦那様には本当に申し訳ないなあって思います

「北海道の選手は、小さい時に無理せず伸び伸び泳いでいるの、いいの、本州に行く」とまだ伸びしろがある」といわれる選手が多いです。私も東京の高校に進学した時に同じように言われて、実際にタイムを一緒に伸ばすことが出来ました。だから今はまだタイムが伸びなくても、あきらめずに続けて欲しい。速くなるコツは、日々続けることです。遠回りなようで、一番効果があります。それと夢や目標を持つこと。自分に負けないで頑張ることが結果になり、将来の自分の力になるはずですよ」

「笑」子どもたちからお年寄りまで、水泳ファンの裾野を広げる仕事を続けていきたいですね。健康にもいいですし、何より年齢を問わず自分のペースにあわせて目標を設定し、達成できるのが水泳の魅力です。また子どもたちは、将来どんなスポーツをやるにしても、土台として必要な肺活量などを水泳で身につけることができます。私は、オリンピック選手を育てる“のではなく、子どもたちが、自分の夢に向かって頑張るきっかけ”を作ってあげたいと思っています。野球をやるにしても、サッカーをやるにしても、水泳を出発点として、『明日頑張れる機会』を作り出すことが、今の目標です。遠い目標を立てるのは苦手ですが、こうしたクリニックや講演活動が、将来の大きな仕事につながっていくといいですね。来年のロンドン五輪では、日本選手のがんばりを伝えたい。もっと先は……。子どもは欲しいですね。そうだ、マスターズにも出てみたいと思います(笑)」

「笑」子どもたちからお年寄りまで、水泳ファンの裾野を広げる仕事を続けていきたいですね。健康にもいいですし、何より年齢を問わず自分のペースにあわせて目標を設定し、達成できるのが水泳の魅力です。また子どもたちは、将来どんなスポーツをやるにしても、土台として必要な肺活量などを水泳で身につけることができます。私は、オリンピック選手を育てる“ではなく、子どもたちが、自分の夢に向かって頑張るきっかけ”を作ってあげたいと思っています。野球をやるにしても、サッカーをやるにしても、水泳を出発点として、『明日頑張れる機会』を作り出すことが、今の目標です。遠い目標を立てるのは苦手ですが、こうしたクリニックや講演活動が、将来の大きな仕事につながっていくといいですね。来年のロンドン五輪では、日本選手のがんばりを伝えたい。もっと先は……。子どもは欲しいですね。そうだ、マスターズにも出てみたいと思います(笑)」

「笑」子どもたちからお年寄りまで、水泳ファンの裾野を広げる仕事を続けていきたいですね。健康にもいいですし、何より年齢を問わず自分のペースにあわせて目標を設定し、達成できるのが水泳の魅力です。また子どもたちは、将来どんなスポーツをやるにしても、土台として必要な肺活量などを水泳で身につけることができます。私は、オリンピック選手を育てる“ではなく、子どもたちが、自分の夢に向かって頑張るきっかけ”を作ってあげたいと思っています。野球をやるにしても、サッカーをやるにしても、水泳を出発点として、『明日頑張れる機会』を作り出すことが、今の目標です。遠い目標を立てるのは苦手ですが、こうしたクリニックや講演活動が、将来の大きな仕事につながっていくといいですね。来年のロンドン五輪では、日本選手のがんばりを伝えたい。もっと先は……。子どもは欲しいですね。そうだ、マスターズにも出てみたいと思います(笑)」



現役引退から7年。水泳教室の最後に100m平泳ぎを披露すると、参加者からも、プールサイドの観客からも自然と大きな拍手が送られました。ひとかきするたび、水面を滑るように進み、あつと言つ間にゴール。集まった小学生のほとんどが、目を見開いて驚く様子が印象的でした。

金メダリストの背中を追 3度の五輪に挑んだ

田中さんは、母や姉の影響で7歳のころに本格的に水泳をはじめ、



【特集インタビュー】
水泳

田中 雅美

今の子どもたちが
自分の夢に向かって頑張る
きっかけを作りたい

競泳・平泳ぎで3大会連続五輪に出場。
現在は指導者、タレントとして全国を飛び回る
田中雅美さんに、お話をうかがいました。

PROFILE

田中 雅美 タナカ マサミ
生年月日：1979年1月5日
出身地：遠軽町

岩見沢緑中学—私立八王子高校(東京)—中央大学法学部卒業。95年日本選手権で女子平泳ぎ100mの日本新をマークした。五輪は、アトランタ、シドニー、アテネの3回連続出場。シドニー五輪女子400mメドレーリレーで銅メダルを獲得。現在は、U型テレビ(UHB)に月曜日コメンターとして出演中。



運動の目安は1日1万歩。1時間半で5〜6km歩くと、消費カロリーは300kcalほどになるという。



冬場の歩き方

滑りやすい路面では、歩幅を狭くし足の裏全体で着地します。ポールは、体の横または前方に突くことにより、ツルツル路面を快適に歩くことができます。



NORDIC WALKING

ノルディックウオーキング

ノルディックウオーキングで、冬もお手軽ダイエット！

窓から見える景色が雪で白くなると、「もう運動はやくめた」という方は多いのではないだろうか。冬は出不精になる人が多く、北海道の肥満率は全国4位。実に3人に1人が「肥満」と判定されてしまうそうなんです。それでもジムに通うのもスキーやスノーボードをするのも、お金がかかります。

そんな季節にオススメなのが「ノルディックウオーキング」です。両手に持ったポール（ストック）を使いながら道を歩くだけ。「やろう」と思ったその日に、マイペースではじめられます。「簡単そうだけど、運動になるの？」と思われるかもしれませんが、「歩く」という下半身運動に、「ポールを持つ」という上半身運動が加わることで、「歩くだけ」の時と比較して20%もエクササイズ効果が高まります。また、「歩くだけ」の時には、通常体重の倍以上の重さがひざや足首にかかります。「ノルディックウオーキング」はポールに体重を分散できることから、下半身への衝撃がやわらぎます。さらに歩行姿勢が正されることで歩幅が拡大。進む距離が長くなり、結果として総運動量が増加します。5分も歩けばすぐにポカボカしてきます。

アイスバーンでは2本のポールが杖代わりになって転倒を防止。通勤通学やお買い物の時も気軽に楽しめます。さっぽろ健康スポーツ財団では、講習会を定期的に実施。ポールのレンタルも行っています。目標は1日1万歩程度。「少し太ったんじゃない？」なんて言わせないためにも、早速「ノルディックウオーキング」をはじめましょう。

準備運動もポールを使うことで、普段使わない筋肉が伸び、効果が一層高まる。



準備運動もポールを使うことで、普段使わない筋肉が伸び、効果が一層高まる。



SPORTS - HUMAN



今も公式戦にスタメン出場。コートに落ちる寸前のボールを正確にレシーブし、味方の得点チャンスにつなげるスポーツ人 作山幸子さん、81歳。

― バレーボールとの出会いは？
作山さん(以下S)「昭和18年に札幌市立高等女学校(現在の札幌東高校)で9人制バレーボールを始めました。戦時中でしたので、なかなか試合はできませんでしたね。戦後の昭和21年に、4年生で国体予選に出場して2位。東日本高等女学校大会で準優勝しました」

― それからずっと、続けてこられたのでしょうか？
S「いえ、高等女学校を卒業し



シニアチーム「豊平はまなす」のみなさん

て、実業団の札幌鉄翠会(札幌鉄道の略称。現在のJR北海道)に入りました。その後に結婚して娘ができたため、20年ほどお休みしました。子育てが一段落した時に夫が単身赴任で函館に行くことになり、そんな時に「家に一人でいても退屈でしょう。またやってみない？」と、ママさんバレーに誘われたのがきっかけで、今まで続けてきました。ずっとバレーボール中心の生活で、家族には迷惑をかけました」

― 再開されてから約40年になりましたが、バレーボールの魅力は？
S「絶対に同じボールが来ないところ

― 練習ではひざから下のボールも軽くレシーブされていましたが、それだけ動ける理由は？
S「1日3食自分で作ってしっかりと食べることでしょ

― 食生活は？
S「1日3食自分で作ってしっかりと食べることでしょ



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。

仲間の思いやりを感じながら、上を向いてできるスポーツ

です。いつも違うボールが返ってきますから、集中力と判断力が必要で、負けずに食いついていかないとけない。それと、1つのボールを9人で追いかける楽しさです。全員の心がつながらないと、なかなかボールはつながらません。自分がしくじっても誰かが助けてくれる。仲間の思いやりを感じられるスポーツです。いつも上を見ながらできるのもいいですね」

― これまでお怪我はありましたか？
S「久しぶりに競技を再開した時にレシーブの仕方が変わっていたのですが、新しい受け方に慣れず、右手の小指を床にこすって骨折しましたね。今年は7月に京都のホテル

― 今後もプレーを続けていきますか？
S「北海道家庭婦人バレーボール連盟が創立40周年を迎える、少なくともあと2年はなんとか続けたいと思います。役員(会長)でいる間は、選手としてプレーしたいですね」

Profile

作山 幸子さん
(さくやま さちこ)
1930年生まれ 81歳
バレーボール歴 68年
(間に20年間のブランク)

高等女学校入学時に競技をはじめ、実業団札幌鉄翠会時代に全国大会に出場経験もある。72年にママさんバレーチーム・札幌同好会で競技復帰。競技審判部長、理事長、会長などを歴任。現在は50歳以上のシニアチーム・豊平はまなすの選手と、札幌家庭婦人バレーボール連盟名誉副会長と、北海道家庭婦人バレーボール連盟会長を兼ねる。06年に札幌市民スポーツ賞を受賞

人類が泳ぎ始めたのは魚や貝を獲るためだと思われ、紀元前に描かれた壁画などにも人が泳いでいる姿が見られるものがあるそうです。競技として競うようになったのは1896年にアテネで行われた第1回オリンピックだと言われています。この時は港の海面にて自由形競技が行われました。

ところで、競泳の泳法には、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライと4種類ありますが、バタフライはなぜ存在するのか、考えてみると不思議ではありませんか？

クロールは速く泳げる、平泳ぎは楽に泳げる、背泳ぎは長く泳げるとそれぞれ特徴がありますが、バタフライは特に無いように思えます。

実はバタフライは平泳ぎから派生した泳法なんです。

以前、平泳ぎの規定は「うつぶせて左右の手足の動きが対称的な泳法」としか決められていませんでした。1928年のアムステルダムオリンピックに出場したドイツの選手が、足は平泳ぎのまま手の動きを現在のバタフライのようなスタイルの泳法



Swimming



で「平泳ぎ」に出場。そしてなんと銀メダルを獲得しました。1936年のベルリンオリンピックで、何人かの選手が同じスタイルで好成績を残すと、1952年のヘルシンキオリンピックではほとんどの選手が同じスタイルで「平泳ぎ」に出場しました。こうした状況から国際水泳連盟は1956年のメルボルンオリンピックからは、バタフライを独立した種目として扱ったにしています。

その2年前の1954年まで足は平泳ぎと同じだったのですが、ある選手が膝を痛めて平泳ぎの足掻きができなくなったことからドルフィンキックが考案されました。考案したのは日本の長沢一郎さんでした。

「ドルフィンキックの考案は水泳の世界を大きく変えるものだったとして長沢さんは1993年に国際水泳殿堂入りを果たしました。それほど画期的な発明だったのです。

ちなみに、バタフライは難しい泳法ではありますが、きちんとしたフォームを身につければ平泳ぎよりも楽に、そしてクロール並に速く泳げるのが特徴的な泳法なのだそうです。

※前号に誤りがありました。お詫びするとともに訂正いたします。【訂正箇所】上段19行目 (誤)一年発起→(正)一念発起

■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・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枚綴り)、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	一般 580円 高校生 280円 中学生以下 無料 高齢者 140円
	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	★回数券(6枚綴り)、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	★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。	
	西区体育館・温水プール	西)発寒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	第2月曜日		
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	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
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	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。	★回数券(6枚綴り)、一ヶ月券もあります
	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	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枚綴り)、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	第2月曜日		
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676	第3月曜日		
札幌市美香保体育館	東温水プール	東)北16条東16丁目	785-6812	第3月曜日		
	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	夏季～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
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
	Fu's(フズ)	南)藤野473番地1	591-8111	※4	夏季～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。

※連載はバックナンバーも含め財団ホームページからダウンロードできます。

あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

家族、友人、知人が突然他界すると、周囲の人に与える影響は大きく、残されたひとの心に悔恨が残ります。生活習慣病・中年以降で運動をしているひと、競技的スポーツ・高強度の運動をしているひとは、運動のためのメディカル・チェックを受けたことがあるかどうか、一度自問してください。医療機関には病氣の方が溢れ、運動のためのメディカル・チェックという観点での受け入れ体制が整備されていないことが多いので、突然死の原因発見と突然死を防ぐにはどうすればいいかについて話してみたいと思います。

スポーツ種目、年齢、運動の強さ

東京都監察医務院1993年の報告では、突然死679人中、スポーツ中の突然死は11人16%です。2002年報告のスポーツ中の突然死の種目別発生率は、ランニング22%、水泳13%、野球・ゴルフ8%、体操6%、テニス・ダンス

5%、ボーリング・卓球・ゲートボール3%、剣道・サッカー・バレーボール・バドミントン2%です。年齢別発生率では、ランニング、水泳、野球は30歳代を中心に幅広い年齢層にゴルフ、体操、テニス、ボーリングは40～50歳代、ダンス、ゲートボールは60～70歳代に多いことが報告されています。運動強度別では、軽強度の運動での突然死が最も多く、中等度、高強度の順に発生率が少ないのは意外かもしれません。

原因となる病氣と状況

最も多い原因疾患は、心臓血管系で、脳血管障害、肺疾患が次いでいます。心臓血管系では、心不全(連載第7回参照)が最も多く、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)が次いでいます。中高年では虚血性心疾患、35歳以下では遺伝性心臓疾患(心筋症)が潜んでいることが多いです。競技スポーツ、高強度のスポーツでは、自己の限界近くまで運動することが多いので、身体に強いストレスとなり、救命救急が必要な状況が起きやすくなります。過労、睡眠不足、発熱など体調不良な日に運動をすると、運動中・運動後に血圧、脈拍が極度に下がり、意識が低下し

危険な状態になりやすいことが分かっています。前胸壁に硬く、速いボールなどの外力が加わるアクシデントで心停止に至る例もあります。

突然死を少しでも防ぐには？

自己の体調管理とスポーツ医学的メディカル・チェックが大切です。スポーツ医学、特に内科的観点から健診を行う施設は全国的に少なく、整形外科的相談を行う施設が多いのが現状です。

中央健康づくりセンターは、運動負荷心電図検査で虚血性心疾患、不整脈、運動後の血圧・心拍数低下の有無、BNP血液検査(連載第7回参照)で心不全と一部の心筋症をスクリーニングして、安全な運動をしていただくことを念頭に置いて、医学の進歩とニーズを探りながら、スポーツ医学的健診と体力測定「健康度測定」を18年間行っています。一部のプログラムは、平成12年開設の西健康づくりセンターだけでなく、平成23年から南区体育館、清田区体育館、白石区体育館にも拡充し、中央健康づくりセンターとの連携を開始しましたので、施設近隣の方だけでなく市内・近郊の方にも活用していただければ幸いです。

連載第19回

突然死を防ぐには 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

第36回 札幌マラソン

大会報告

平成23年10月2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36回札幌マラソン」を盛大に開催しました。

大会当日は朝から雨が降り続ける中、午前10時の中学生3kmを皮切りに、2km・5kmと各種目がスタートしました。11時30分からは晴れ間が見え始め、大会のメイン種目のひとつ10kmでは3,651名の参加者が一斉にスタート、続いて11時50分には号砲とともに、5,709名の選手がハーフマラソンのスタートを切り、秋色に染まり始めた札幌市街地を駆け抜けました。(エントリー数:14,162名[過去最高]、参加者数12,003名、完走者数10,711名)

今大会特別ゲストには、スポーツジャーナリストの増田明美さん、北海道ハイクAC所属の北風沙織選手、先日の世界陸上で日本中を沸かせた女子100m・200m日本記録保持者の福島千里選手、寺田明日香選手、また、コニカミノルタランニングプロジェクトより澤山璃奈さんをお招きし、参加者の皆さんにエールを送っていただいたほか、小学生参加種目やハーフマ



男子優勝：西澤 俊晃選手 女子優勝：澤 美加選手

ラソンにご出場いただきました。

招待選手では、箱根駅伝シード校からは4校4名、杜の都駅伝から昨年優勝を飾った佛教大学より1名などの出場があり、また、今年は札幌市の姉妹都市である韓国大田広域市からハーフマラソンに1名、10kmに2名を招聘し、見事な力走を披露していただきました。

この他、姉妹提携大会である青梅マラソン選手団(青梅市)、おきなわマラソン、なんぶトリムマラソン(いずれも沖縄県)からもご参加いただき、大会を大いに盛り上げていただきました。

大会は、男子ハーフマラソンで駒澤大学の西澤俊晃選手が、女子ハーフマラソンは佛教大学の澤美加選手が見事優勝し佛教大学として3連覇を飾りました。

写真提供：読売新聞社

FIS/SAJ/WL 公認 IVV/JVA 認定 第32回 札幌国際スキーマラソン大会 参加者募集!!

2012年2月5日(日)【札幌ドーム】8:50スタート

JR北海道スキー部「夏見 円」選手を特別ゲストにお迎えするほか「ノルディア北海道」の選手たちや北海道日本ハムファイターズ「B・B」、コンサドーレ札幌「ドーレくん」が札幌ドームにやってくる!!「夏見 円」選手によるスキークリニックも開催します!!



SAJ24 承認 第0257号
夏見 円選手

- 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)
- 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・未就学児 無料)
※初めての方は3kmをおすすめします。		

- 申込期限／2012年1月6日(金) 消印有効

初心者の方もOK!

歩くスキーを無料で貸し出しいたします。

【申込期限／2012年1月6日(金)】

詳しくは大会事務局(TEL.011-530-5562)まで

無限の夢へ、走りだそう。

RING!RING!
プロジェクト

競輪の補助事業

地方自治体が開催する競輪の売上金の一部は、モノづくり、スポーツ、地域社会への貢献など、さまざまな分野の事業に役立てられています。

くわしくはウェブで **RING!RING!** [検索](#)