

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.

88

MARCH 2012

スペシャルインタビュー

[バスケットボール]

長岡 萌映子_{選手}

イベント紹介

キッズヒップホップ

すぽーつ人 野球

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

PROFILE

長岡萌映子 | ナガオカ モエコ

生年月日：1993年12月29日 出身地：浦河町

札幌宮の丘中-札幌山の手高-富士通。中3で15歳以下日本代表に選出。高1でアジア16歳以下選手権準優勝。高2でインターハイ、国体、ウインターカップの高校三冠を獲得。高3でも国体、ウインターカップの二冠を制し、アジア選手権日本代表にも選出された。



昨年12月の全国高校選抜大会から
写真提供／報知新聞社



自分でしたファールで
逆にふっとばされた

競技を始めたのは小学2年のころですが、当時は「バスケットボールだけ」というタイプではなく、目立つ選手でもありませんでした。小学4年の時には、一度競技をやめ、水泳や両親がかつてプレーしていたバレーボールに取り組んだこともあり、それでも身長180cmという恵まれた体格とスピードを活かしたプレーで徐々に素質が開花。中学校で北海道選抜、15歳以下の日本代表を経験し、当然のように北海道の高校女子バスケットボールで抜群の実績を残してきた札幌山の手高校に進学します。

「こんなに一生懸命バスケットをやろうになったのは、中学の時に上島（正光）さん（札幌山の手高校バスケットボール部コーチ）に出会ったからです。普通センターの選手はインサイド（ゴールに近い位置）でのプレーが練習の中心になりますが、この3年間、私はインサイドもアウトサイドも両方練習させてもらいました。日

決めて欲しい時に決める
スーパースター

練習や遠征が続き、授業中に思わずウトウトすることもあったという3年間で、成績は「中の上くらい」をキープ。そんな彼女の高校バスケットボール生活は、まさに記録づくめでした。高校2年の時に夏のインターハイ、秋の国体、冬のウインターカップで優

本人の中では背が高いのでセンターで通用しますが、外国の選手はパワーも高きもあるので、なかなかインサイドではプレーさせてもらえません。日本代表の強みは、ゴールから遠い位置でのシュートの正確性です。だから日本代表でも対応できるように、上島さんはアウトサイドでもプレーさせてくれたんだと思います。高校のチームには何度も迷惑をかけましたが、スケジュールがいっぱいの中でも世代別の日本代表にも参加してもらい、たくさんさんの経験を積みました。（17歳以下の）世界選手権で対戦したアメリカは背も高いし、パワーもスピードもありました。自分たちがしたファールで逆にふっとばされて、むち打ちにもなっていました。帰ってきました。でもそんな経験ができたのも、上島さんに出会えたから。この高校に来て本当に良かったと思いますし、感謝しています」

ロンドン五輪出場も
射程圏内

そして長岡さんには、もう一つ上の舞台が待っています。昨年は史上2番目の若さで日本代表にも抜擢され、8月のアジア女子選手権では7試合中6試合に出場しました。今年2月には再び日本代表候補に招集。6月の世界最終予選の結果にもよりますが、今夏のロンドン五輪出場も十分視野に入っています。元日本代表で、現在札幌山の手高校のコーチをつ

とめる船引まゆみさんは、「長岡には、”特にすごい”という武器はありません。すべてのプレーをできるオールラウンダーであるのが、彼女の特徴です。ただ今はまだフィジカルも精神面の強さも物足りないですね。日本代表の中心選手になるのは、2、3年後だと思っています」と控えめですが、周囲の期待は高まっています。

「昨年はじめて日本代表の練習に参加した時に驚いたのは、練習に取り組む姿勢です。代表の選手は監督に對しても、そのプレーは違うんじゃないか」とはつきり言います。どの選手も、自分たちのバスケットをしっかりと持っているのがすごいと感じました。もちろんオリンピックに出場したいと思いますが、まずは目の前のやるべきことをしっかりとやっていきたいと思っています。そして将来は代表でも実業団チームでも、信頼され、必要とされる選手になりたいです」

北海道で育った超高校級のバスケットボールの逸材が、日の丸を背負い、オリンピックの舞台で輝く日は、そう遠くないでしょう。



[特集インタビュー]

バスケットボール

長岡 萌映子

日本代表でも、信頼され、
必要とされる選手になりたい！

札幌山の手高校バスケットボール部に在学中で
5度の日本一に導き、史上2番目の若さで女子日本代表入りした
長岡萌映子さんに、お話をうかがいました。

1日でも早く
先輩に追いつきたい

高校生最後の大会となるウインターカップ（全国高校バスケットボール選抜優勝大会）を制した後も、3年間を過ごした思い出の体育館で長岡さんは後輩たちと一緒に汗を流し続けていました。卒業後の3月末には実業団チームの富士通

レッドウェーブに入部。社会人としての一歩を踏み出します。

「まだ始めたばかりで、ベンチプレスで何kgを持ち挙げた”というのは恥ずかしくて言えませんが、今はフィジカル中心の練習メニューに取り組んでいます。高校生が相手の時は今のカラダで通用しても、上（実業団）では通用しません。1日でも早く他の選手に追いつけるようにしたいです」

5 BASKETBALL
Moeko Nagaoka

メンバー全員が60歳以上のチームが全国から集まる全日本選抜選層軟式野球大会で、一昨年は全国優勝。昨年も準優勝に輝いたオール札幌。主力選手でもあり、今年からは監督も務めるスーパースター、畑誠一さん、69歳

―野球をはじめたきっかけは？

畑さん(以下H)「父が高校の時に甲子園に2、3度出場していたね。東京六大学の早稲田大学でも社会人野球でも活躍した。僕が物心ついたころはもう草野球の選手でしたが、休みのたびにグラウンドに連れていかれてね。自然とはじめていました。高校の時は『優勝のダークホース』なんて言われたこともありましたが、春の県大会でベスト8に入ったのが最高。最後の夏は2回戦負けでした。当時は練習中に水を飲むことができなかったね。グラウンドの端の木の茂みの中に、水の上に木の葉を浮かしたバケツを隠しておきました。ファールボールが飛ぶたびに交代で飲むんですよ。時代が違うとはいえ、よそんな水を飲めましたね」

―プロ入りの話もあったとか。

高校生のときに、一生懸命勝利を目指しています。



H「法政大学では3年生の時にシヨートのレギュラーになって、その春に優勝。打率で東京六大学の3位に入ったこともあって、卒業する時は当時の阪急(現オリックス)から実家に話しが来たようです。『自分はプロに向いてない』と両親にも話していたので、たくさんに進むことになりました」

―たくさんでプレーした後は、審判を続けていたそうですね。

H「当時は会社」に、3、4年プレーした。引退後という決まりがありましたが、引退後は外回りの営業をして休みの日は社会人野球の審判をしていました。北海道で全日本学生チームとアメリカの学生選抜チームが戦った時には、セカンドの審判を任せられました。当時の全日本チームには、原

スポーツを続けていると、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っとある。

(辰徳)「現巨人監督」や岡田(彰布)「現オリックス監督」などすごいメンバーがいます。グラウンドにいます。彼らがキャッチボールするだけでものすごい迫力でした」

―そして60歳で現役に復帰しました。H「まさか60歳になってプレーできるとは思っていませんでした。昔の大学の先輩に誘われて。昔のイメージでプレーするもんだから、最初の4年間はケガばかり。何年か前に『クールダウン』の大切さを教わってから、ずいぶんケガが減りました。今も練習後に20分ケアしています。普段も歯磨きしながら、かかとの上げ下げをしたり、スクワットしながらお風呂のお湯をかぶったりしていますよ」

―ここまで続ける野球の魅力とは？

H「和でしうね。野球は一人ではできません。個性の違う選手が目標に向かって



Profile

畑 誠一さん
(はた せいいち)
1943年生まれ 69歳
野球歴 60年
(審判歴を含む)

兵庫県西宮市立浜脇小4年のころに野球をはじめ、センバツ大会準優勝もある古豪・鳴尾高校に進学。強肩の遊撃手としてならし、法政大学を経て社会人野球の北海道拓殖銀行でプレー、都市対抗野球にも4年連続で出場した。引退後は主に社会人野球の審判員をつとめ、選層を期にオール札幌に入団。今年から監督兼任選手となる。

て一つになるのが面白い。チームには学校の先生や警察官、運転手など様々な経歴を持つ人がいます。そんなメンバーが、甲子園を目指す高校生のようにな一生懸命みんなで勝利を目指す。それが楽しい。メンバーには『自分が監督なんだから、引退も自分で決めな』と言われてるので、まだまだ現役にプレーしたいと思っています。家族からはずいぶん前にあきらめられています」



複雑な動きも、キッズだからこそすぐに覚えらる。もちろん発表の舞台も用意されている



全員がそろった動きをする中で、協調性が身に付いていくという



イベント紹介

キッズヒップホップ

パフォーマーやアイドルになりきって
楽しく踊ろう

「ヒップホップを通じて、楽しい未来を創りたい」と話す小塚さん。西健康づくりセンターでは、大人にも指導する



両肩を全く動かさず、音楽のリズムに合わせて首を前に出すことができるでしょうか。さらには、左右に動かすことは可能でしょうか。実はこれ、アイソレーション(分解運動)といって、ダンスの最も基礎的な動き。「普通の生活ではなかなかない動作なので最初は難しいですが、教えればほとんどの子どもたちはすぐ覚えてくれます。苦手でも、何回かやるうちに慣れてきます」と、北海道内を拠点にヒップホップなどのダンス講師を15年以上務める小塚拓さんは言います。実際にレッスンに集まった子どもたちにとっては朝飯前の動き。音楽が鳴り出すと、自然とカラダが動きだします。

最近では「マルマルモリモリ」にAKB48、EXILEにK-POPと、お茶の間で見かけない日がないほど、ダンスが当たり前のものとなっています。小塚さんが教える生徒の最高齢はなんと80歳。「マイケル・ジャクソンが亡くなった時に、テレビで何度もビデオ放送されるのを見て踊りたくなったそうです」と小塚さん。4月からは中学校の体育でもダンスが必修となり、注目度は上がるばかりです。

効果は健康や美容面にとどまりません。踊りを通して、カラダ全体を使った「表現力」が身に付きます。友人たちと動きを合わせることで、「協調性」の向上にも期待できます。「楽しもう」という前向きな姿勢を生み出し、リズム感や感受性にも作用します。さあ皆さんも一緒に、ダンスを楽しみませんか？

お問い合わせ先

西区体育館・温水プール

札幌市西区発寒5条8丁目9-1
TEL.011-662-2149

営業時間 9:00~21:00

駐車場 150台(4月~11月)
120台(12月~3月)
(うち3台身障者専用)



ヒップホップ教室

- キッズヒップホップ(5・6歳)
- ジュニアヒップホップ(小1~6)

[受講期間] 2012年4月12日~9月27日(全20回)

[定員] 20名 [受講料] 12,100円

4月開講教室の申込受付は終了いたしました。定員に空きがある場合のみ先着にて申込を受け付けます。お気軽にお問い合わせください。

あなたは
大丈夫？



野菜ジュース、青汁を毎日飲んでいる。喉が渴いたら「カロリーゼロ」「カロリーオフ」などのドリンクを飲んでる。運動する時にはスポーツドリンクを飲んで、自分なりに気をつけているのに、なぜ検査結果が良くならず、体重が減らないのか？と思っている。あなた。それは、落とし穴にはまっているためです。

カロリーゼロ、ノンカロリー、カロリーオフなどの表示

飲料、食品の表示を決めている「栄養表示基準制度(平成15年厚生労働省)」を読んでみると、一般的な液状の食品100ml当たり、熱量(カロリー) 5 kcal未満、糖類・脂質 0.5 g 未満、ナトリウム 5 mg 未満であれば、ゼロ、ノン、レス、無と表示してよいことになっています！つまり、ゼロと表示されていても、糖炭水化物、脂肪、ナトリウムは、決してゼロではないのです。さらに読むと、コレス

テロール、飽和脂肪酸にも表示基準があります。

異なる表示として、カロリー 20 kcal 以下、脂質 1.5 g 以下、糖類 2.5 g 以下、ナトリウム 120 mg 以下などの基準を満たしていれば、ダイエット、オフ、ライト、ひかえめ、低少という表現を使ってよいことになっています。このことに気づいていましたか？もしかしたらあなたは、ドリンクを飲み過ぎて、肥満度アップ、悪玉コレステロール・中性脂肪アップ、血糖アップ、血圧アップさせているかもしれません。

野菜ジュースと食物繊維

野菜ジュース、青汁などのドリンクにも上記と同じ注意が必要ですが、それ以外に気がついて欲しいことがあります。野菜に多く含まれる食物繊維という食品成分があります。食物繊維は、野菜だけでなく、きのこ、海藻、大豆製品、果物にも多く含まれます。食物繊維は、医師が処方する食直前に飲む糖尿病の薬(ペイスングルコバイ、セイブルなど)に似た効果があり、血糖、尿酸、コレステロールなどを下げ、便通を良くします。販売されているドリンクの人気をあげるためには、味とど越しの良さなどが必要

「スポーツドリンク」という響き

スポーツドリンクと聞いただけで、身体に良さそうな気がしますよね。組成が点滴に似ていますので、下痢、嘔吐などで来院された方には、冷えていないスポーツドリンクを飲むことをお勧めしています。ただし、気をつけていただきたいのは、糖分が多いスポーツドリンクが多いことです。100 ml 当たり 5 g 以上の糖を含む場合は、1.5 ～ 2 倍に薄めて飲むか、粉末で買って糖分の少ない自分なりの調合をするのがいいでしょう。過剰の糖分は、血糖・中性脂肪を上げるだけでなく、肝臓で中性脂肪に変わり、内臓脂肪として溜まり、肥満度をあげます。

(協力) 中央健康づくりセンター 管理栄養士

連載 第20回

ドリンクの落とし穴の巻

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

なるほどスポーツ

vol. 4

バスケのはじまり



「サッカーの発祥は？」と聞かれて、「イングランド」と答える方は多いと思います。ただ最近の研究では中国とも言われていますし、「いつ」「誰が」「まではわかりません。野球も、イギリスらしい」という研究結果はありますが本当のところは闇の中です。

ところがバスケットボールは、「いつ」「どこで」「誰が」始めたのか、すべて分かっています。「いつ」は、クリスマスが目前に迫った1891年12月21日です。「どこで」は、アメリカ・マサチューセッツ州スプリングフィールドのキリスト教青年会(YMCA)訓練校。「誰が」は、訓練校のカナダ人講師ジェームズ・ネイスミス先生です。

このマサチューセッツ州のあるニューイングランド地方というのは、北海道と同じように厳寒で知られる地域。当時の上司に「これから寒くなる。屋内でできる球技はないだろうか」と言われたネイスミス先生は、偶然見つけたモモ収穫用のかごを体育館の両端にあつたギヤラリーに下げ、サッカーボールを入れて合う競技を考案しました。これが、バスケットボールの原型です。ちな

みにこの時のかごの高さは、10フィート(3.05m)で、現在のリングの高さと同じです。始まったその日に13のルールが設定され、わずか数週間後には近隣の女子大で実施されたそうです。最初のころは人数が決められていなかったために100人でプレーしたり、かごの後から観客がゴールを邪魔したりといったこともあったようです。1904年にはオリンピックの公開競技としても採用されるなど、またたく間に世界中でプレーされるスポーツになりました。

日本にやってきたのは1908年。スプリングフィールドのYMCAで学んだ大森兵蔵さんが、バレーボールと一緒に広めたといわれています。それでは、日本人で最初にプレーした人は誰でしょうか？実は競技発祥の日、ネイスミス先生の指導でプレーした18人の中に、石川源三郎という留学生がいたとのこと。なかなか世界のトップに並べない日本のバスケットボールですが、発祥に「役を買っていた」というのは、なんだかちよっぴりうれしい話です。

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	※1 整備日	※1 整備日	※1 整備日
	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	751-5250	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	861-4014	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	厚別区体育館	厚)厚別中央2条5丁目1-20	892-0362	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	西区体育館・温水プール	西)榮寒5条8丁目9-1	662-2149	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	清田区体育館・温水プール	清)平岡1条5丁目4-1	882-9500	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
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	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	白旗山競技場	清)真栄502番地1	※2	※2	※2	※2
	厚別温水プール	厚)厚別中央2条6丁目3-1	896-1861	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	813-6556	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
札幌市美香保体育館	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	846-0004	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	東温水プール	東)北16条東16丁目	785-6812	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	美香保体育館	東)北22条東5丁目	741-1972	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
札幌市スケート施設グループ	月寒体育館	豊)月寒東1条6丁目	851-1972	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	681-8877	※2 整備日	※2 整備日	※2 整備日
	麻生球場	北)麻生町7丁目	736-1461	※4	※4	※4
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	※4	※4
	つどいむ	東)栄町885番地1	784-2106	※4	※4	※4
札幌市スポーツ交流施設	Fu's(フズ)	南)藤野473番地1	591-8111	※4	※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	※4	※4	※4
	西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目7-7	618-8700	※4	※4	※4
	東健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	742-8711	※4	※4	※4

★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 / SAJ / WL公認・IVV / JVA認定

第32回

札幌国際スキーマラソン大会

大会報告

「第32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5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2,023名の参加者が札幌の大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ベットの加盟大会で、フィンランド、スイス、アメリカなど、海外10カ国54名の海外選手が参加し、国際色豊かな大会となりました。

大会前日にはJR北海道スキー部「夏見 円」選手によるスキークリニックを開催したほか、北海道日本ハムファイターズマスコット「B・B」、コンサドレ札幌「ドールくん」、HTB北海道テレビキャラクター「onちゃん」、女子サッカーチーム「ノルディア北海道」の選手たちを特別ゲストにお迎えし、歩くスキー種目の出場やゴール後に表彰プレゼンターを務めるなど大会を大いに盛り上げました。



■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	88	船水 大也	江戸工業大学	2:32:51.3
	2	87	Grandjean Frederic	スイス	2:38:31.8
	3	4	Seth Downs	アメリカ	2:41:34.7
女子	1	702	Pichard Lena	スイス	2:56:10.6
	2	703	奥村 ゆり	東北大学スキー	3:03:32.7
	3	705	米田 和美	たんぼの丘	3:10:17.2

■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	1008	菅沼 伸	遠軽自衛隊	1:11:53.2
	2	1020	沢田 純弥	遠軽自衛隊	1:12:21.9
	3	1011	畑尾 尚弘	遠軽自衛隊	1:12:40.2
女子	1	1710	渋谷 洋子	札幌青葉中学校	1:33:54.2
	2	1702	香川 麻美	キャパンサライ	1:39:10.5
	3	1743	安達 優美	8sp/ハチスポ	1:39:32.4



この大会は、「競輪」の補助を受けて開催いたしました。



【写真提供: オールスポーツコミュニティ】



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場上一部の一部は、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活用されています。

くわしくはウェブで **RING!RING!** 検索