

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

HEALTH & SPORTS LIFE

vol.

89

SEPTEMBER 2012

[ヘルス&スポーツライフ]

HOKKAIDO BANK
CURLING STADIUM

どうぎんカーリングスタジアム

オープン記念特集号

スペシャルインタビュー

[カーリング]

北海道銀行フォルティウス

小笠原歩 / 船山弓枝

札幌国際大学カーリング部

施設紹介

どうぎんカーリングスタジアム

すぽーつ人 カーリング

あなたは大丈夫? 運動前、運動中、運動後



[特集インタビュー]
北海道銀行フォルティウス
小笠原 歩
船山 弓枝

納得のいくカーリング人生を、
札幌で送りたい

いよいよ札幌に「どうぎんカーリングスタジアム」がOPEN!
完成に合わせるように現役復帰した北海道銀行フォルティウスの
小笠原歩選手と船山弓枝選手に、
新施設と今後のカーリング人生についてうかがいました。

世界を目指す環境が
札幌にオープン!

公共施設では全国で初めての通年型カーリング専用施設「どうぎんカーリングスタジアム」が、札幌・月寒にオープンしました。5シートが設置され、国際大会も実施可能な施設の誕生で、札幌そして北海道の競技環境がどう変わるのでしょうか。施設の誘致に尽力するとともに、昨シーズンから道銀フォルティウスのメンバーとして現役復帰し、五輪を目指す元日本代表の小笠原(旧姓:小野寺)歩選手と、船山(旧姓:林)弓枝選手に、お話をうかがいました。



——いよいよ札幌に専用カーリング施設がオープンします。

小笠原 札幌を拠点に活動しているカーリング選手にとっては、本当に素晴らしいことです。観光においても、選手の育成においても、専用リンクがあるのは大きい。すぐ結果に表れてくるはず。これまでもオリンピックは、地域内にリンクのある場所から出ていますので、札幌市からのオリンピック出場が、現実になると思います。

船山 私たちも地元(常呂町)に施設があったのでカーリングをはじめ、こうして世界を目指しています。ここに施設ができることで、ジュニア層が育ち、数年後に素晴らしい選手が出てくると思います。

ラダも変化していくので、感覚が一致にずれることがあります。通年施設ができることで、こまめに水に乗れるので、カラダの変化に合わせて、感覚も微調整すれば済みます。

——これからは札幌在住の一般の方も、五輪選手の横で練習できます。

小笠原 それを喜んでもらって、もう一度カーリング場に足を運んでもらえればうれしいですね。私たちはジュニアのころから大人のチームと練習していました。カーリングは年齢も男女も関係なく試合ができるので、そうした環境が技術の向上につながったと思います。

船山 常呂は漁師や農家の方が多いので、冬は練習に行くときみなカーリングホールが集まっています。もちろん、(カーリングが正式競技となった)長野五輪に出場した選手たちも、すごく身近に感じて練習できました。競技をよく知っている町の方々に、いろんなところを見られて、いつも声をかけられ、町全体がコーチという感じでした。新しい施設も



Yumie Funayama

Ayumi Ogasawara

そうならば、将来オリンピックに出場する選手が出てくるんじゃないかと思えます。

引退前に決めていた
母親としての復帰

——ところでお二人とも、現役を一度引退して、復帰されています。

小笠原 引退とはしましたが、少し身を休めるという気持ちでした。ジュニアから20年近くもオリンピックを目指して一線をやってきたので、「これが終わったら少し休みたい」という気持ちを持って、トリノまで頑張りました。次のトリノからバンクーバーという期間は、「休む」という自分の意志を貫かせてもらいました。そしてオリンピックをはじめてテレビで見る側になり、「もう一度戻るのであれば、今しかない」と思って復帰しました。

8年後では年齢的にも体力的にも遅いと思いましたが、復帰するなら母親として復帰したいとは思っていません。たまたまそういう状況にもなり、周りの方々も「応援したい」と言ってくださり、復帰しました。

——母親としての復帰は、以前から考えておられたのですか?

小笠原 カーリングは「40歳前後が一番いい」と言われ、海外のメダリストのほとんどが母親になって、

ちょっと休んで復帰しています。日本ではまだいませんが、そういう環境に身を置いて再スタートできるのであれば、とは思っていました。

船山 私も「復帰ありき」の休養でした。トリノ五輪が終わった後で、「今ここで休もう」と。ただ、復帰してみると、以前とは全く環境が変わってました。ソルトレークやトリノ五輪は、町や市がバックアップしてくる形で出場させてもらいました。今はチームにこうしてスポンサーもついて、素晴らしい環境の中でやらせてもらっているのを感じます。その分皆さんに、「恩返しがない」と気持ちです。そして、「こぞ」という時には「娘のために」と、力を発揮したいと思っています。

——最後に今後の抱負をお願いします。

小笠原 まずは復帰したばかりです

ので、第2のカーリング人生を全うしたいなど。オリンピックうんぬんよりも、「それでよかった」と思える納得のいくカーリング人生を、札幌で送りたいと思っています。20年以上プレーしていますので、自分とカーリングは離せません。本当に納得し引退後は、子どもたちの指導もしてみたいですね。やる気のある子がいるらば、私の経験のすべてをかけてオリンピック選手を育ててみたい。

船山 自分たちのプレーを見て「カーリングをはじめたい」と思ってくれる人が一人でも増えて欲しいですね。私自身が、カーリングの難しさを知り、「難しいからうまくなりたい」と思って、やめられなくなっています。実際にやってみて、私と同じような人やチームが増えて、札幌市が日本で一番レベルの高い市になって欲しいです。

PROFILE



小笠原 歩

[オガサワラ アユミ]
(旧姓:小野寺)
生年月日: 1978年11月25日
出身地: 北見市(旧常呂町)



船山 弓枝

[フナヤマ ユミエ]
(旧姓:林)
生年月日: 1978年4月5日
出身地: 北見市(旧常呂町)

中学時代に小笠原、船山を中心にカーリングチーム「シムソンス」を結成。1998年の世界ジュニアカーリング選手権で、日本カーリング史上初となる世界大会のメダル(銀)を獲得した。「シムソンス」としてソルトレークシティ五輪(8位)、「チーム青森」としてトリノ五輪(7位)に出場。ともに2006年に現役引退、2010年に復帰を表明し、「北海道銀行フォルティウス」として札幌を拠点に活動を開始した。

[特集インタビュー 2]

札幌国際大学カーリング部

学業と競技を両立して、ソチ五輪を目指します

女子大生としての五輪出場に向け、正念場のシーズンを迎えた5人に、これまでの苦労と、今の課題をうかがいました。



写真は左から、吉村さん、井田さん、氏原さん、石垣さん、石山さん

**競技と授業と家事で過ぎた
あっと言う間の2年間**

札幌には北海道銀行フォルトゥウス以外にも、ソチ五輪出場を狙う有力チームがあります。昨季まで2年連続でジュニアパシフィック選手権を優勝、世界ジュニア選手権に登場した札幌国際大学女子カーリング部です。メンバー5人のうち4人は、フォルトゥウスの小笠原や船山と同じ常呂町の出身。若さと、どぎげんカーリングスタジアムを武器に大舞台を目指します。

—このチームができたきっかけを教えてください。

氏原 私は小学4年生の時に、吉村から「遊びでカーリングやってみたい？」と誘われたのがきっかけです。5年生の時にあらためて井田から誘いがあり、その後何人かメンバーは変わりましたが、中学2年の時に、他のチームでプレーしていた石垣が入りました。当時のチーム名は「WINS」。大学に入学してから石山が加わりました。

—大学で入部した石山さんも、昨年公式戦デビューしたそうですね。

石山 みんなのプレーを見たり、教えてもらったりして覚えめました。でも試合の時のことは、緊張しすぎて全く覚えていません(笑)

—大学3年生になりましたが、これ

まで大変だったことは何でしょうか？
井田 学業と部活の両立です。普段は朝から夜まで大学にいる毎日ですし、カーリング場が札幌にありませんでしたので、冬場でも実戦練習をする時は妹背牛まで行く必要がありました。授業が終わって妹背牛まで行って1、2時間練習して帰ってくると11時過ぎでした。

氏原 札幌に来てから一人暮らしで、家事も全部自分でやらなきゃいけないのが大変です。学校も行きながら、ごはんも作って洗濯もしているとあっと言う間に1日が過ぎていきます。

吉村 実家にいた頃は親に頼りっぱなしで、食事も洗濯もやってもらっていたので、こちらに来て自分で何でもやらなきゃいけないって最初は予想以上に大変でした。料理もしたことがなかったので、全て一からやるという感じで…。

石山 私は札幌出身でカーリングは初めての経験でしたので、氷に慣れるのが大変でした。

石垣 親元を離れて暮らす苦労があった上に、カーリングの練習もあり、時間の過ぎるのが早かったですね。ようやく近くにカーリング場ができるので、練習量も増えますし、有意義に時間を使えるようになるのが期待しています。

**五輪出場は他力本願も
逆転に向け虎視眈々**

—目標はもちろんソチ五輪ですよね？



PROFILE

札幌国際大学カーリング部
SAPPORO INTERNATIONAL UNIVERSITY CURLING CLUB

現在の部員は吉村紗也香、井田莉菜、氏原梨沙、石垣真央、石山奈津子の5人。前身は吉村、井田、氏原らが小学生の時に同級生で作ったカーリングチーム「WINS」。中学2年の時に石垣が加入。高校2、3年の時に全日本高校選手権を連覇し、全日本選手権でも2年連続準優勝。札幌国際大学に入学後、テニス部を兼ねる石山がマネージャーの存在として入部し、昨季からは選手も兼任する。一昨季、昨季とパシフィック・アジア・ジュニア選手権を連覇。世界ジュニア選手権にも2年連続で出場。新井貢監督、小林博文コーチ。

吉村 私たちは出場枠を取るための大会(パシフィック・アジア選手権および世界選手権)に出られないので、出たチームには是非出場枠を持ってきてもらいたいです。そして来年の全日本選手権で結果を残さないといけないので今は全力で頑張ろうと思っています。

井田 オリンピックまでは、もう1年半ぐらいしかないのですが、今シーズンと来シーズンは、内容も大事ですが、勝ちにこだわっていききたいと思っています。

石山 みんなよりは練習量も全然足りないのですが、これからはなんとかそれを埋められるように、頑張る練習をしたいと思います。

—今の課題は何でしょうか？

石垣 社会人チームと比べて、リンクに乗る時間が圧倒的に少ないと思うので、もっとリンクに乗って経験を積んだ方がいいと思います。世界で戦った相手もジュニア世代がほとんどです。もっと上の年代のチームとも対戦したいですね。

吉村 世界の選手たちと比べて作戦面がまだまだ足りないと思っています。世界大会で相手のスキップを見ると、点を取りたい時に短時間で決断し指示していますが、私の場合は迷い出したら、考えこむことがあります。決断力の差が世界との差になっていますので、克服したいですね。

氏原 スイーパーとスキップのコミュニケーションが足りないのかなと思います。私たちがスイーパーの判断が遅かったり、ちゃんと伝えきれなかったりすることで、作戦の立て方が変わってしまうことがありますので、意識して修正していきたいと思っています。

井田 今まで海外の大会はいろいろありましたが、ジュニアとの対戦だけでも、私たちの作戦の少なさを感じました。この時に決めるメンタル面も足りないと思います。

—最後に今シーズンの目標をお願いします。

石山 たくさん練習をして、みんなに追いつくように頑張るって、試合に出ない時は、みんなのサポートをしっかりしていきたいですね。

吉村 2年連続世界ジュニア選手権に出場しながら、結果がまだメダルに届いていないので、取れるように頑張ります。

氏原 一人一人の課題とチームとしての課題を克服して、全日本選手権で優勝します。パシフィックジュニア選手権では3連覇、世界ジュニア選手権でもメダルを取りたいです。

井田 みんなと同じです。どの大会も勝ちたいと思います。

石垣 出る大会は全て勝ちたい。優勝したいです。



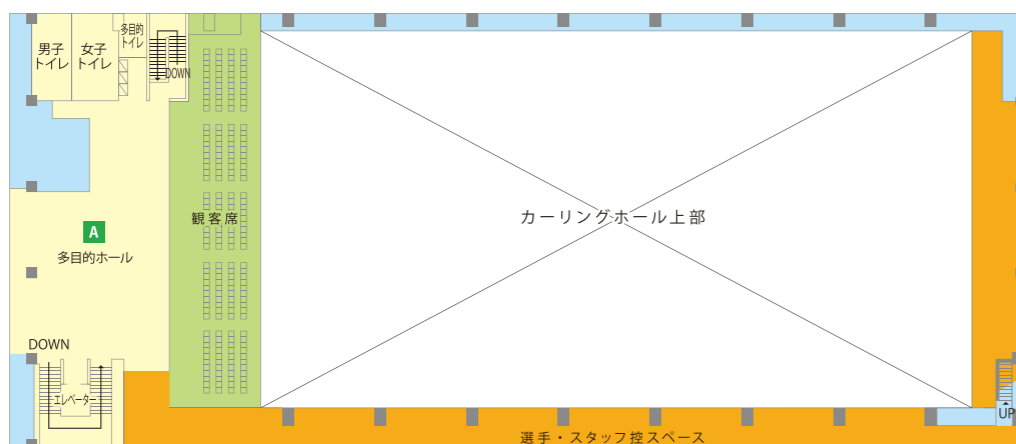
カーリングの新メッカ「どうぎんカーリングスタジアム」、ペレットストーブや太陽光発電パネルが備えられ、環境にも配慮している。

HOKKAIDO BANK CURLING STADIUM



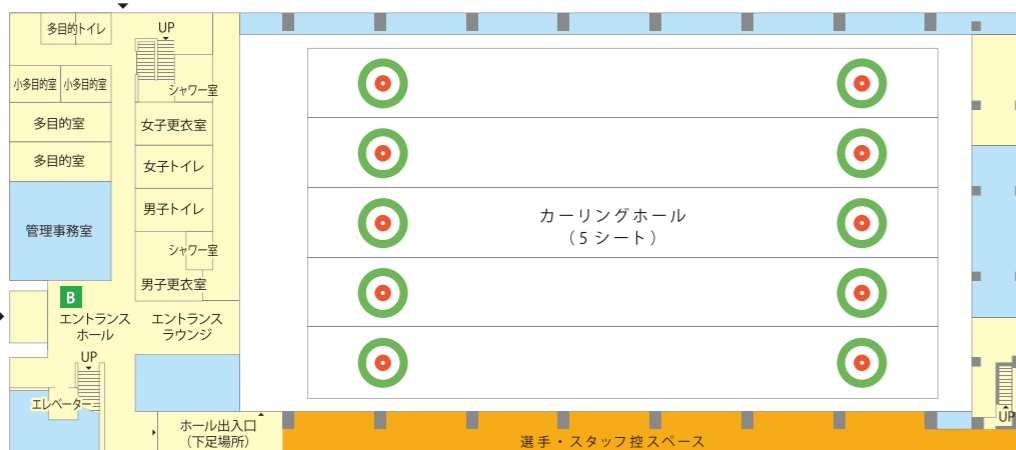
2F

2階には208席の固定席を設置。16席の車いす席も用意されています。上からシート全体が見渡せるので、ゲームの醍醐味が堪能できます。



1F

カーリングホールには5シートを用意。国際大会に対応した質の高いアイスメイクが可能な設備も備えています。



- 市民・選手利用
- 管理部門
- 観覧スペース
- 競技利用

[利用料金]

区分	使用料		
	使用時間・単位	金額	
カーリングシート	一般	1シート1時間につき	1,500円
	学生	1シート1時間につき	750円
多目的室	1室1時間につき	450円	
小多目的室	1室1時間につき	220円	
多目的ホール	1時間10㎡につき	200円	
放送設備	1時間につき	650円	
コインロッカー	1個1回につき	50円	
カーリング用具一式 (シューズ、スライダー、ブラシ)	1人1回につき	100円	

施設紹介

どうぎん カーリングスタジアム

世界規格の本格スタジアムが札幌に誕生!

公共施設として全国で初めての通年型カーリング専用施設「どうぎんカーリングスタジアム」により、北海道のカーリング環境は大きく変化するでしょう。

理由の一つ目は設備です。同時に5試合を行えるとともに、施設内には固定席、立ち見席を含めて約1,000人の観客を収容できます。ドーピング室も設置され、国際大会の開催も可能です。トップのプレーを間近で見ることにより、今までカーリングを知らなかった多くの市民が刺激を受け、競技人口が飛躍的に増えるはず。

二つ目は、新施設をホームとする二つのチームの存在です。ソルトレクシテイ、トリノの両オリンピックを日本代表として沸かせた小笠原(旧姓:小野寺)歩選手、船山旧姓:林)弓枝選手の率いるカーリングチーム「北海道銀行フオルティウス」が、昨季から札幌を拠点に活動を開始。市内には、札幌国際大学女子カーリング部もいます。パシフィックジュニア選手権2連覇中の彼女たちとフオルティウスという、ソチ五輪を目指す2チームの争いは、札幌の新たな名物になるでしょう。

そして極めつけは、世界を目標に置く彼女たちの隣で、一般の愛好家やジュニア世代の選手たちがプレーできることです。身近なトップ選手を目標に、新たなトッププレイヤー(カーリング選手)が巣立っていく。そんな新スタジアムに、一度足を運んでみませんか?



多目的ホール(2F)

多目的ホールでは展示会やイベントも開催できますが、ホールで行われている試合の観戦もできる構造になっています。



エントランスホール(1F)

エントランスホールからアリーナまでは、段差をなくしたバリアフリー構造で、チェアカーリング(車いすカーリング)競技も可能です。

お問い合わせ先

**どうぎん
カーリングスタジアム**

札幌市豊平区月寒東1条9丁目
(月寒体育館隣)

どうぎんカーリングスタジアム指定管理者
財団法人さっぽろ健康スポーツ財団

TEL.011-853-4572

開館時間 10:00~21:00

休館日 第3月曜日(整備日) ※祝日の場合は第4月曜日
年末年始(12月29日から翌年1月3日まで)

※氷の張替えが年に1度30日間程度行われます。この期間中カーリングホールの使用はできません。

駐車場 50台(うち車いす利用者用1台)

観客席 固定席208席、車いす席16席

アクセス 地下鉄東豊線「月寒中央駅」3番出口から徒歩5分(約400m)

カーリングのルール

ハウスの中心に近い方が勝者

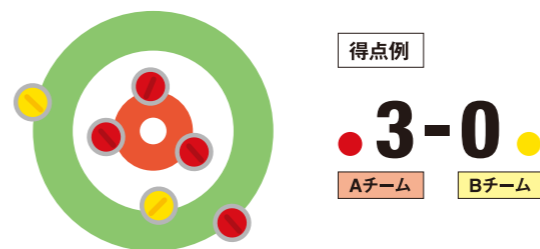
カーリング競技の1チームは4人です。ストーンという、ハンドルの付いた丸い石を、相手チームと交互に一人が1個ずつ2回(2チームで16個使います)滑らせるように氷上に投げ、ハウスと呼ぶ円の中心を奪い合い、両チーム合わせて8人が投げ終わった時点でハウスの中心に最も近い所にストーンがあるチームが得点するスポーツです。

両チーム合わせて16個のストーンの投球が終わると1エンド終了です。公式のルールでは、1試合は10エンドで行われます。



得点

16個のストーンを投球し終えた後、ストーンが円の中心に近いチームの勝利となります。相手チームの円の中心に一番近いストーンより内側にある味方のストーンがすべて得点となります。1個のストーンにつき1点となります。

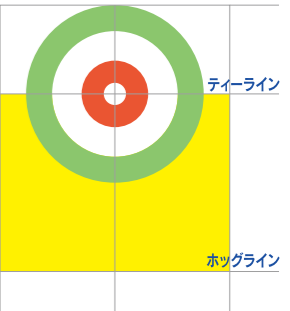


円の中心に近いAチームの勝ちとなり、Bチームのストーンより内側にあるAチームのストーンが得点となり、Aチーム3点、Bチーム0点となります。

こんなルールもあります

フリーガードゾーンルール

「フリーガードゾーン」とはホッグラインとティーラインの間のハウスを除いたエリア(右図の黄色の部分)のことで、各チームのリード(1番目に投げる人)が2投ずつ投げ終わるまでは(計4投終了まで)、フリーガードゾーンにある相手のストーンを弾き出してはいけないというルールです。ただし、アウトさせないように当てて動かすことはできます。



すなはち 人

どうさんカーリングスタジアムの完成で、ようやく環境の整った札幌のカーリング界。そんな札幌のカーリングの草創期を切り拓くとともに、30年以上にわたって選手兼役員として競技環境を支えてきた札幌カーリング協会会長のスポーツ人、宮崎俊雄さん、75歳

「ストーンを投げる姿勢が低いですね。宮崎さん以下M」今の大学生あたりでも、なかなかこれだけ低い姿勢はできないかもしれないですね。投げる姿勢が低ければ低いほど目標のストーンへの狙いが定めやすくなります。チームでは30年以上最後の勝ち負けを決めるスキップを任されています。1ゲームの中で、ミスショットはあっても2度ぐらいですね」



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、ストレスがな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。

カーリングとの出会いは?

M「当時カナダを視察した北海道の室内知事が「北海道にふさわしいスポーツだ」と広めようとした時に、知り合いを通して場所を作って欲しい」と頼まれたのがきっかけです。図面だけ渡されてね(笑)。スケートリンクを作った経験があったので、「水を撒けばできるだろう」と思い、自宅の前の新生公園につくりました。形だけできましたが、雪にはかなわない。雪の日はモップで一度はいてからストーンを投げました」

その後も苦労が続いたとか。

M「山公園、真駒内のスケート場、50m行って帰ってくると首が上を向いたままで、なかなか元に戻りませんでした。昼間はハウスの温度が高くて氷が凍らないので、夜9時からスタートして、午前3時に終わる大会をやったこともありでしたね」

「そこまでして続けるカーリングの魅力は?」

M「やはりはじめるとクセになる。1投投げるたびに天国と地獄を行ったり来たりなんです。ナイスキョットした時には「よし、いいぞ!」と思うんだけど、その後には自分が投げる時には「全部弾かれて、次」

今後の目標は?

M「カナダでは85歳ぐらいの選手がバンバンやっていますからね、私もできるだけ現役を続けて、世界大会にも出たいですね。以前は不整脈があったんですけど、去年の3月に「治りましたね」と言われました。血液検査すると中性脂肪だけダメだけど、肝臓もなにもほとんど大丈夫です。選手としても新施設を使いますが、協会の役員としては小中学生、高校、大学、オールドシニアまで全ての年代の選手を世界に送り出したいと思えます。特にオリンピックに出場する選手には、一番輝くメダルを持って帰ってきて欲しいですね」

Profile

宮崎 俊雄さん
(みやざき としお)
1936年生まれ 75歳
カーリング歴 33年

蘭越中学卒業後に札幌に出る。建具屋、宮大工、機械製造業などをを経て、35歳の時に精密機械、麵製造機などを製作するミヤザキ産業有限会社を設立した。中学時代はバレーボール部でセンターを務めた。20代前半にはじめたボウリングで全日本シニア大会に出場した経験もある。スキーや砲丸投げも得意。札幌カーリング協会会長、北海道カーリング協会副会長。

あなたは
大丈夫？



短時間冬季競技である、ジャンプ、フリースタイルスキーは、主に瞬発力が必要です。アルペンスキー、スピードスケート、ボブスレー、リュージュは、瞬発力と持続力を要します。カーリングには、主に持続力が必要で、持続力のエネルギー源は、脂肪、筋肉、肝臓です。そのため、冬季競技種目別の日本人選手の体脂肪率は、リュージュに次いでカーリング選手が二番目に多いという結果です。

カーリングは意外ときつい運動

カーリングは、ルールが分かりやすく、上達が意外と早く、年齢・性別・体力を問わず楽しめるという印象があるかもしれませんが、試合となると果たしてそうでしょうか？
スウィーピング(氷上をブラシで掃くこと)をするポジションなのか、しないスキッパーなのかにより、必要と

される体力は大きく異なります。スウィーピングは、運動不足のひとにとっては、バドミントンのダブルスと同程度の運動の強さで、運動を習慣

にしているひとにとっては、バレーボール程度の運動の強さであることが分かっています。つまり、運動不足のひとがスウィーピングをすると、心拍数が150〜160ノ分まで達します。運動不足のひとがスウィーピングをするポジションを担う場合は、前もって運動のための健診と体力測定、中央健康づくりセンターの健康度測定などのメディカルチェック&フィットネス)を受けると安全です。

カーリング前後に補給するエネルギー源

脂肪、筋肉、肝臓のエネルギー貯蔵源を短時間で増やすことは難しい。それでも、直前にできることは、吸収の早い炭水化物、糖を多く含む食品(ジャムパン、バナナなど)、ドリンク(オレシジューズ、ゼリー状の飲み物など)を摂ることです。消化能力が低下している競技直後は、筋肉の

疲労回復を早くするために、まず糖分とアミノ酸を摂り、少し落ち着いてからたんぱく質を多く含む肉や魚、卵を主体としたバランスのとれた食事をすることです。

寒くても水分補給を充分に

断熱性の高いウェアを着てカーリングをすると、吐く息と汗から水分が失われます。ひとは、寒さを感じると尿量が増えますが、寒い環境では、口の渇きを感じづらくなります。このような状況では脱水になりやすく、体重の2〜3%の水分が失われると競技のパフォーマンスが低下することが分かっています。脱水を防ぎ、持久力を維持し、運動中の低血糖を予防し、電解質(ミネラル)のバランスを保ち、尿量を少なくするために、水よりもスポーツドリンクが優れていることが研究で明らかになっています。数多いスポーツドリンクのどれが自分に適しているかは、いろいろな環境条件の違いでトレーニング中に試して、自分に適したものを見つけ出すのが一番いいでしょう。

(協力)中央健康づくりセンター管理栄養士・日本オリンピック委員会医科学スタッフ)

連載第21回

カーリングに必要な体力と栄養の巻

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.5

カーリング

CURLING



カーリングの発祥は定かではありませんが、「15世紀ごろに、スコットランドで」という説が一般的です。1511年の日付が入ったストーンがスコットランドで見つかっていますし、1541年の同国の記録に、カーリングの原型といえそうな、氷上で石を使ったゲームがあるそうです。おそらくは凍った池の上で石を滑らせたり、投げたりする遊びが、ゲームに変化したのでしょう。

「カーリング」という競技の名前は、髪の毛のカールと同様に、ゆっくりとカールし(回り)ながら目標に向かっていくストーンの様子を形容したものとされ、17世紀のスコットランドの印刷物でこの名前が使われているそうです。ただし、現在のスポーツとしてのルールが整ったのは、1800年代のカナダで、北欧から伝わったゲームが徐々に洗練され、今に至ります。

日本で本格的に競技が導入されたのは、1980年の北海道とカナダ・アルバータ州の姉妹提携の際に行われた「カーリング講習会」で、

カーリングの町と言われる常呂町(北見市と合併)での競技開始も、この講習会がきっかけです。オリンピックでは何度かエキシビションとして行われていますが、正式競技になったのは1998年の長野五輪からです。

ところで、競技に欠かせない約20kgの「ストーン」ですが、オリンピックなどの公式大会で使われるものは、スコットランドのアルサクレッグ島の花崗岩と決まっています。この島の石は高密度で、強度も滑りやすさも最適なのだそうです。ちなみに同じ花崗岩でも、他の場所から産出されたものは密度が低く、氷から水分を吸い取ってしまい、石が割れるといえます。

しかし、アルサクレッグ島では、資源の枯渇を防ぐため、採石は20年に1度と決めています。そのため、ストーン1個の値段は約10万円と高額。普通に使えば1000年はもちこつといわれる丈夫な石ですが、より長く、多くの人が使用できるように丁寧に扱います。

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30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】 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	【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	【体育館利用料金】 一般 390円 高校生 230円 中学生以下 無料 高齢者 130円 ★回数券(6枚綴り)、 一ヶ月券もあります
	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	751-5250	第2月曜日	【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	【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	【西区・清田区の温水プール利用料金】 一般 580円 高校生 280円 中学生以下 無料 高齢者 140円 ★回数券(6枚綴り)、 一ヶ月券もあります
	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	861-4014	第3月曜日			
	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			
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791	第3月曜日			
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171	第2月曜日			
	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			
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088	第2月曜日			
	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3月曜日			
中島体育センター	中)中島公園1-5	530-5906	第3月曜日	テニス・エアライフル等			
宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	※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	
白旗山競技場	清)真栄502番地1	※2	※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	
札幌市温水プールグループ	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】 ★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 ★1日に数回、10分間の休憩時間があります	一般 580円 高校生 280円 中学生以下 無料 高齢者 140円 ★回数券(6枚綴り)、 一ヶ月券もあります
	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	813-6556	第3月曜日			
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529	第2月曜日			
	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			
東温水プール	東)北16条東16丁目	785-6812	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	カーリング	10時～21時	P.5 参照
札幌市カーリング場	どうぎんカーリングスタジアム	豊)月寒東1条9丁目	853-4572	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	
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	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
	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	681-8877	第2月曜日	野球・テニス・雪合戦	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	麻生球場	北)麻生町7丁目	736-1461	※4	夏季～野球・陸上・サッカー・ソフトテニス 冬季～スケート場	※4	※4
	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	641-3015	※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	
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(フッズ) ※5	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。祝日と重なると、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。 ※5.(財)さっぽろ健康スポーツ財団と(株)札幌リゾート開発公社の共同施設である「Fu'sコンソシアム札幌」が指定管理者として管理運営しております。

HOKKAIDO BANK CURLING STADIUM

[どうぎんカーリングスタジアム]

オープニングイベントのお知らせ

01 カーリングトーク in 地下歩行空間

日時 9月16日(日) 11:00~14:00

会場 札幌駅前通地下歩行空間 北4条イベントスペース

内容 カーリングトークショー、パネル展示

- ① 11:00~11:30 [出演] 北海道銀行フォルティウス、札幌国際大学カーリング部
- ② 13:30~14:00 [出演] ロコ・ソラーレ

【申込】 不要。直接会場へお越しください。

【お問い合わせ】 札幌市コールセンター TEL.011-222-4894(年中無休 8:00~21:00)

02 オープン記念無料開放

どなたでも参加できます。手ぶらでOK!

ご家族・お友達をお誘いのうえ、直接会場へお越しください。

日時 9月17日(月・祝)、22日(土・祝)、23日(日) 10:00~21:00

会場 どうぎんカーリングスタジアム (札幌市豊平区月寒東1条9丁目)

- 内容**
- ① **カーリング体験会** (～17:00) | 初めて・初心者の方対象! 氷の上でカーリングストーン、ブラシに触れてみましょう!
 - ② **デモンストレーション** (解説付) | 札幌市を拠点として活躍するチームの試合を解説付きで見学できます!
 - ③ **ミニゲーム** (～17:00) | (カーリンボーリン・カーリングターゲット・人間カーリング) ストーンを使ったミニゲームを行います!
 - ④ **展示コーナー** | カーリング用品やパネル等を展示します。カーリングのボードゲームで遊べます!
 - ⑤ **カーリングシート無料専用開放** (17:00～)

先着300名様にオリジナルグッズをプレゼントいたします

当日は、公共交通機関をご利用ください。ご来場の際は、暖かい服装・帽子・手袋の着用をお勧めいたします。

【お問い合わせ】 どうぎんカーリングスタジアム TEL.011-853-4572



シート専用利用お申込み方法について (10月以降利用分)

【申込方法】 札幌市公共施設予約情報システム[HARP]へ登録することにより、利用申込(抽選申込)が可能となります。インターネット登録もしくは各体育施設等で配布する登録用紙に必要事項を記入の上、事前にご登録をお願いいたします。なお、利用登録には2週間程度かかりますので、お早めにご準備ください。

- 【申込期間】
- 抽選申込：利用前月の 1日～10日
 - 利用申請：利用前月の11日～15日
 - 空き申込：利用前月の16日～利用前日までの先着順

【お問い合わせ】 どうぎんカーリングスタジアム TEL.011-853-4572

