

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

[ヘルス＆スポーツライフ]

vol.  
90

NOVEMBER 2012



## スペシャルインタビュー

[サッカー]

伊藤 壇  
選手

Let's やるスポ  
セパタクロー

すぽーつ人 卓球

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



をしていても、1試合でクビになることがあるので、みんな必死でした」  
そんな伊藤選手も11月で37歳。10  
月には、来年3月で廃校になる母校  
の登別大谷高校サッカー部を臨時  
「一チとして3日間指導するなど、  
後進の育成に携わる時間も多く  
なってきました。伊藤さんの進む道  
はどうなるのでしょうか。

ティップに考えて  
練習を続けて欲  
ね。目標が定ま  
を実現するため  
力して行くこと  
後悔する人生に  
で欲しい。僕はも  
生のスタートに  
『この道を選ぶ』  
持つて言えます」

# 伊藤壇

日本代表でのプレー経験はありません。でも間違ひなく、伊藤壇選手は日本を代表するサッカー選手です。大学卒業後、Jリーグの仙台へ入団したのを皮切りに、シンガポール、オーストラリア、タイ、ベトナム、ブルネイ⋮など、「サッカー強国」といわれる国から「本当にブロサッカーチームがあるの?」と思える国までを経験し、今も選手として活躍しています。

「仙台をクビになり、札幌で次の中チームを探そうと思いましたが、サッカーだけで高校にも大学も行きまして就職もしましたので、当時は電話をかけることもできず、人にお願いすることもできずに1年が過ぎました。そんな時に、サッカー雑誌で、シングガポールリーグで外国人を探している“という記事を見て、テストを受けたのが始まりでした」

見てみたいな』と思いました。ここで様々な国の選手と知り合いになり、多くの国にブローリングがあることを知り、興味が沸きました』

伊藤選手にとって、5チーム目の香港での経験は、何にも代え難い貴重なものとなりました。国際大会のカールスバーグカップでは、香港リーグ選抜の一員としてホンジュラス戦に出場。プレシーズンマッチでは、あのACミランとも対戦しました。

# SPECIAL INTERVIEW **DAN ITO**

A close-up, profile view of a young man's face, showing his forehead, eye, nose, and mouth. He has dark hair and appears to be looking slightly to the left.

## 藤壇 [イトウダン]

生日：1975年11月3日 出身地：札幌市

ジョンは攻撃的MF。登別大谷高一仙台大。3年でサッカーをはじめ、高校時代には全国サッカー選手権に出場。3回戦敗退も2回戦トトリックを決めている。大学卒業後、ブル仙台(現ベガルタ仙台)に入団。2001年からシア各国のプロリーグで活躍。



a／傑志(香港)  
2004年、オールスターチーム「香港リーグ選抜」のメンバーに選出され、国際大会「カーリングバーグカップ」に出席。

**b／バレンシア(モルディブ)**  
2006年、インドとスリランカの南西にある島国モルディブの1部バレンシアでプレー。

c／ペナン(マレーシア)  
2005年、当時津波被害のあったマレーシアのペナン島のチームと契約。日本をはじめ、これまでプレーし、国々にまで賛美を呼び掛け、復興支援に一役買った。

**d／マナン・マルシャンディ(ネパール)**  
2011年、ヒマラヤ山脈のふもとでクラブのリー  
3位に貢献

「アフリカも、ヨーロッパからも、ラジルの選手もいるシングガポールでのプレーを1年経験して、他の国もバーゲいました。シェフチエンコからボールを取って自慢してやろうと思つたんですけど、風のように通り抜けて、行つてしましました」

もちろん国が変われば、生活環境もサッカーも大きく変わります。ベトナムでは試合前後に相手チームのサポーターにホテルの内線電話を鳴らされる睡眠妨害を受けたりしたこともあります。ネバールでは、1日14時間の停電に悩まされました。冬場にも関わらず

ものの、現地に着くと「中盤の選手は  
いっぱいだから」という理由で契約  
できず、他チームも外国人枠は埋  
まつていました。それでも現地の  
コーディネーターに誘われて子ども  
たちのコーチをしながら外国人枠に  
空きが出るのを待ち、予定と違う  
チームとの契約にこぎつけました。

「アフリカも、ヨーロッパからも、ブ  
ラジルの選手もいるシンガポールで

日本代表でのプレー経験はありません。でも間違ひなく、伊藤壇選手は大学卒業後、Jリーグの仙台へ入団したのを皮切りに、シンガポール、オーストラリア、タイ、ベトナム、ブルネイ…など、「サッカー強国」といわれる国から「本当に」プロサッカーチームがあるの?と思える国までを経験し、今も選手として活躍しています。

「仙台をクビになり、札幌で次のチームを探そうと思いましたが、サッカーだけで高校にも大学も行きまし

たし、就職もしましたので、当時は電話をかけることもできず、人にお願いすることもできずに1年が過ぎました。そんな時に、サッカー雑誌で、シンガポールリーグで外国人を探して

いる“という記事を見て、テストを受けたのが始まりでした」

日本を飛び立ち、シンガポール、香港、ベトナム、ミャンマー、インド、ネパール、アジアの国や地域で、10年以上も飽くなきチャレンジを続ける伊藤壇さんにお話をうかがいました。

「僕は中学までアイスホッケーもサッカーと並行してプレーしていました。でも、日本よりも待遇がいい国もありました。ブルネイでは4ベットルームのマンションにメイドが付く

コボコですし、大きな石の横でおばちゃんがバイクの練習をしていました。練習試合が始まつても寝ている牛を、マネージャーが木の棒でお尻をたたいて追い出していましたね。最初は『こんなところでサッカーはできない』という感じでしたが、徐々に感じ方もボジティブになつてきて、『これは話の種になる』と思えるようになりました」

ブックにのると聞いています。マラソンでいうと40km地点でやめるのはもつたいないので、16カ国までは足を引きずつてもやりたいですね。引退後は、僕がプレーした国のチームに選手を紹介する代理人の仕事も視野に入っています。北海道からアジア、世界に羽ばたける選手を育てていきたいですね」

最後に、北海道でサッカー、フットサルをプレーする子どもたちに、メッセージをお願いしました。

The image is a composite of three photographs. The top-left photo shows Daito Miyamoto from the chest up, wearing a blue and white soccer jersey with 'SFC' and 'C' on it. The central part of the image contains the text 'SPECIAL INTERVIEW' above 'DANITO' in large, bold, blue letters. The bottom-right photo is a close-up profile of Miyamoto's face, looking towards the right.

A photograph of a soccer goal on a grassy field. The goal is white and stands on a red artificial turf. In the background, there is a dense forest of tall evergreen trees under a clear blue sky.

A person wearing a blue tracksuit with yellow accents and the word "AZZDOR" on the chest is sitting on a grassy field. A soccer ball is visible in the top left corner. The background shows a fence, trees, and stadium lights.



ブロックのコツは、相手に合わせてジャンプし、同時に腰も高く上げ、ネットの上にできるだけ多くのカラダを出し壁をつくること



ボールタッチはチームで3回以内であれば、1人が3回連続タッチしてもよい

## セパタクロー



日本代表も夢じゃない!?  
セパタクローに挑戦しよう!



▲現役日本代表・萩原雄太選手(TAK-TAK)のアタック  
アタックには、右利きの選手が右に回って蹴る(左利きの選手は逆)シザースアタックと、サッカーのオーバーヘッドキックのよう空中で回転しながらボールを蹴るローリングアタックがある。

(※)日本の蹴鞠(けまり)もルーツの一つとされています。

北海道の競技人口は、東京に続く全国第2位。その中から男女合わせて何人の選手が日本代表に選出され、今年も萩原選手が世界選手権に派遣されています。全国の男子の競技人口が約2千名で、10人程度が代表ですから、130万人中20数名のサッカーと比べれば、日本代表への近道です。それでも始める人が少ないのは、見た目の難易度でしょう。足を頭より高く上げたり、強烈なアタックを手を使わずにレシーブしたりなど派手な部分が目立ちます。しかし北海道セパタクロー協会の田村洋介会長は「ラリーが長く続くことは少ないで、体力は使いませんし、コートの3人は役割があるので、全員が高く足を上げる必要はありません」と、言います。

撮影にご協力いただいた「TAK-TAK

(タクタク)」でも18歳から38歳という幅広い年齢のメンバーがプレーしています。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」という方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に出ていましたが、大学で

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

この冬「少し違うことをしてみたい」と

いう方は、試してみましょう。

上げる必要があります」と、言います。

苦笑いします。札幌市内には4チームあり、協会事務局に問い合わせれば、自宅

から近いチームを紹介してもらいます。

北大大学院の原田蘭さんは、高校時代

まで水泳や水球の選手でしたが、大学で

競技に

# 運動「前」

# 運動「中」

# 運動「後」

※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。



vol.6

## アジアサッカーの今

Asian Football



今回の特集では、アジアの様々な国や地域でプレーする伊藤壇選手を紹介しましたが、実際にアジアにはどのくらいサッカーのトップリーグがあるかご存知でしょうか。現在アジアサッカー連盟(AFC)に加盟する国と地域のリーグ数は46(他に準加盟が1)。地球の人口の半分以上が住み、面積としても最大の範囲が、この連盟の管轄になるのです。

ちなみに西端はサウジアラビアで、

東端は2006年にオセアニアから移籍したオーストラリア。夏と冬で異なる有利不利も試合結果に影響します。試合終了間際にイラクに2-2に追いつかれ、日本がワールドカップのアメリカ大会出場を逃したいわゆるドーハの悲劇は10月のカタールが舞台でした。東アジアの日本と西アジアのカタールの時差は6時間。平均最高気温は東京の約21度に対して、ドーハが約35度。今のように西アジアと時差の少ないヨーロッパのクラブチームに所属する選手はおらず、当時の日本代表は全員が日本からの移動

お酒を飲むと、その後3日間は血液の中性脂肪が上昇し続けます。お酒以外に中性脂肪を上げるのは、糖分と炭水化物(ごはん、パン、そば、うどん、パスタなど)です。健診を受ける度に中性脂肪が高い方は、お酒(甘いドリンク、スイーツ、炭水化物、果物を摂り過ぎの連盟の管轄)になるのです。

今年はJリーグが、タイ・ベトナム、ミャンマーとパートナーシップ契約を結び、選手やコーチの育成やリーグの運営で協力していくことになりました。今後も第2、第3の伊藤壇選手が生まれていいくことでしょう。

## 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	★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 テニス・バドミントン・卓球・バレー・バスケットボール・空手・柔道・剣道・合気道等	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	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)、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				
	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	861-4014				
	厚別区体育館	厚)厚別中央2条5丁目1-20	892-0362				
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791				
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171				
	西区体育館・温水プール	西)発寒5条8丁目9-1	662-2149				
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088				
	清田区体育館・温水プール	清)平岡1条5丁目4-1	882-9500				
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815				
	中島体育センター	中)中島公園1-5	530-5906				
	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				
	厚別温水プール	厚)厚別中央2条6丁目3-1	896-1861				
札幌市温水プールグループ	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	813-6556				
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529				
	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				
	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				
札幌市美香保体育館	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	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)、一ヶ月券もあります
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	スケート場・ラグビー場・卓球等	10時~21時	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)、一ヶ月券もあります	
札幌市屋外競技場施設グループ	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	681-8877	アイスホッケー・スケート(スピードスケート除く)	10時~21時	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)、一ヶ月券もあります	
札幌市スポーツ交流施設	麻生球場	北)麻生町7丁目	736-1461	野球・テニス・雪合戦	10時~21時	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)、一ヶ月券もあります	
藤野野外スポーツ交流施設	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	641-3015	夏期~野球・陸上・サッカー・ソフトテニス 冬期~スケート場	10時~21時	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)、一ヶ月券もあります	
札幌市健康づくりセンター	つどーむ	東)栄町885番地1	784-2106	野球・テニス・雪合戦	10時~21時	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)、一ヶ月券もあります	
中央健康づくりセンター	Fu's(フツ)	南)藤野473番地1	591-8111	夏期~MTB等 冬期~スキー等	10時~21時	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)、一ヶ月券もあります	
西健康づくりセンター	つどーむ	東)北10条東7丁目	742-8711	それぞの曜日・種目により異なりますので事前にご確認ください	10時~21時	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)、一ヶ月券もあります	
東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					
東健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	742-8711					

★上記施設においては、各種教室、講習会も実施しております。★地区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月曜日と変更となります。※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体である「Fu'sコンソーシアム札幌」が指定管理者として管理運営しております。

貝原益軒は、酒は少し飲めば血氣(ストレス)を和らげ、食気をめぐらし、愁いを去り、興を発してはなはだし、益あります。多く飲めば、よく人を害する事、酒に過ぎたることなし。「養生訓」と書いています。酒のアンチ・エイジング効果は、男性ではビール中瓶1本、日本酒1合、ウイスキーダブル2杯、グラスワイン2杯、焼酎お湯割り1~2杯程度、女性は男性の半分程度が目安で、この量を超えて連日飲むと、事故、健康に対する中長期的な弊害が起きやすくなります。

## 血液検査への影響

お酒を飲むと、その後3日間は血液の中性脂肪が上昇し続けます。お酒以外に中性脂肪を上げるのは、糖分と炭水化物(ごはん、パン、そば、うどん、バスターなど)です。健診を受ける度に中性脂肪が高い方は、お酒(甘いドリンク、スイーツ、炭水化物、果物を摂り過ぎの連盟の管轄)になるのです。

貝原益軒は、酒は少し飲めば血氣(ストレス)を和らげ、食気をめぐらし、愁いを去り、興を発してはなはだし、益あります。多く飲めば、よく人を害する事、酒に過ぎたることなし。「養生訓」と書いています。酒のアンチ・エイジング効果は、男性ではビール中瓶1本、日本酒1合、ウイスキーダブル2杯、グラスワイン2杯、焼酎お湯割り1~2杯程度、女性は男性の半分程度が目安で、この量を超えて連日飲むと、事故、健康に対する中長期的な弊害が起きやすくなります。

貝原益軒は、酒は少し飲めば血氣(ストレス)を和らげ、食気をめぐらし、愁いを去り、興を発してはなはだし、益あります。多く飲めば、よく人を害する事、酒に過ぎたることなし。「養生

## 第37回 札幌マラソン 大会報告

10月7日(日)、真駒内セキスイハイムスタジアムをメイン会場に、12,921名が参加して、「第37回札幌マラソン」(財)さっぽろ健康スポーツ財団、札幌市、読売新聞北海道支社など主催)を盛大に開催しました(完走者数=12,402名)。

大会当日は晴天に恵まれ、午前10時、中学生3kmがスタート。その後は3km・2kmの各種目がスタートし10時25分には車イス5km、10時35分にオープン5kmがスタートしました。

絶好のマラソン日和の中、大会のメイン種目の一つ10kmで4,034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、5,644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。

今大会特別ゲストには、昨年に引き続きスポーツジャーナリストの増田明美さん、コニカミノルタランニングプロジェクトより黛英里佳さんをお招きし、参加者の皆さんにエールを送っていましたほか、小学生参加種目やハーフマ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5校5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、今年も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1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)の他、日立さくら

ロードレース(日立市)、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今大会2回目の優勝、女子ハーフマラソンは佛教大学の坂本美咲選手が見事優勝し佛教大学として4連覇を飾りました。



男子ハーフマラソン優勝  
西澤 俊晃選手



女子ハーフマラソン優勝  
坂本 美咲選手



### FIS/SAJ/WL 公認 IVV/JVA 認定 第33回 札幌国際スキーマラソン大会 参加者募集!!

2013年2月3日(日)  
【札幌ドーム】8:50スタート



JR北海道スキーパーク「夏見 円」選手を特別ゲストにお迎えするほか「ノルティア北海道」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!!  
大会前日には「夏見 円」選手によるスキークリニック開催!!

■ 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)

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
-------	--------------	-------	--------

※初めての方は3kmをおすすめします。(中学生以下500円・未就学児 無料)

■ 申込期間 / 2012年11月22日(木)から2013年1月9日(水)まで

**初心者の方もOK!**

歩くスキーを無料で貸し出します。【申込期限 / 2013年1月9日(水)]  
詳しくは大会事務局(TEL.011-530-5562)まで



この大会は、「競輪」の補助を受けて開催します。  
<http://ringring-keirin.jp>

