

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.

91

MARCH 2013

[ヘルス&スポーツライフ]

スペシャルインタビュー

[アイスホッケー]

春名 真仁選手

Let's やるスポ
アームレスリング

すぽーつ人 リュージュ

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

Masahito Haruna



中学、高校時代に目立った実績はなく、全国に名乗りを上げたのは、早稲田大でユニバーシアード代表に選ばれてから。それからも逆境に何度も立ち向かいながら、春名真仁選手(王子イーグルス)流のしなやかなゴールキーパー像を築き上げて来ました。その最初の試練とも言える大きな出来事は、大学卒業後に最初に所属した古河電工の廃部とクラブチームとして再生した日

光アイスバックスでプロになるという選択でした。

「日光にいるときに僕は変わりました。(それまでの社員という安定した身分を捨てたことで)ホッケーで食って行くんだという意識になっていきました。それは王子イーグルスに在籍する今も同じで、王子の看板を背負う一員としての気持ちを持ってチーム一丸となってホッケーに向かっています」



春名選手のプレーには多くの経験から学んだものが凝縮されている。両脚を地面に寝かせてローショットを防ぐ「バタフライ」は今や世界の主流となり、さらに新しい技術も取り入れている。



春名 真仁 [ハルナ マサヒト]

生年月日：1973年7月16日
出身地：釧路市

ポジションはゴールキーパー。釧路湖陵高一早稲田大。大卒後に入社した古河電工の廃部に伴い、日光アイスバックスを経て王子イーグルスへ。昨季のアジアリーグ制覇に続き、今季は全日本選手権で自身初となる優勝を果たす。世界選手権の16強を目指しつつ、ジュニア育成にも力を入れている。

2003年、30歳のときには米国に渡り、NHLの下部リーグで1シーズンの武者修行に挑みました。そこは日本にいれば味わわずに済んだであろう過酷な環境でしたが、本場から持ち帰ったものは、そんな苦労と引き換えにしても余りある貴重な経験でした。

「渡米を決意したきっかけは、世界選手権でスロバキアに10失点の大敗を喫したことでした。相手のパスとシュートのスピードにまったく付いて行くことができませんでした。このとき『このまま日本にいては、あのシュートを一生止められない』と思っ

たんです。マイナーリーグは恵まれない環境でした。年収は100万円にも満たず、バスで5、6時間も揺られながら到着後1時間後にはゲーム開始、ということもしばしば。おかげで精神的に強くなりました。週単位の契約は結果を出さなければすぐに切られ、すべて自分の責任、結果がすべてという



状況下でいかに良い準備をするかが求められました」

「元々は変化を好むタイプではなかったはずなのに飛び出すことができたいくつものチャレンジ。そうした選択の連続こそが春名選手の今を形作っているようです。

「プロを選んだときからいかに自分を高めてどうキャリアを積むかということをしつづつ考えるようになって来ました。自分で選んだ道だけは後悔していないし、そのときどきでベストの選択をして来たと自信を持っています。今後もそうしていきたいと思います」

今季終了後の7月に40歳になる

ほどのベテランは、アジアリーグを見渡してもほかにはいません。長く現役を続けるには厳しいトレーニングに立ち向かう覚悟が必要で、強いポリシーがあるようにも思えます。ところが息長く続けられる原動力は、意識的なこだわりというよりは、自然体のスタンスが生むホッケーへの意欲でした。

「長くやることへのポリシーは特になんです。目標年齢があった訳でもありません。毎年やって来て、気付いたら長くやっていた感じですかね。やりたくても契約が切れてしまえば、競技も続ける環境がないかもしれない。そんな中で必要とされてここまで来たのかな。ホッケーに対して、まだまだやり残したというか、どんなところか自分の中にあるので、プレーや練習環境に飽きが来たこともないんです。今はまだ続けていたい気持ちがあるということです」

今季は自身初となる全日本選手権

制覇を果たすことができました。ただ「やり残したこと」はほかにもたくさんあって、日本代表としてもっと高みを目指したいという「どんな欲さ」には並々ならぬものがあります。

「1年後に迫ったソチ五輪の1次予選は、勝てない相手ではないイギリスからあと1勝が奪えず最終予選進出を逃しました。年齢的に五輪挑戦は最後と思っていたので、最終予選に行きたかった。12枠しかない五輪に出場するのは現状では至難の業ですが、最終予選で戦うことは若い選手が五輪に出るチームとの力の差を感じるためにも大事だったので残念です。ただ、日本には世界に通用する部分があります。スピードと組織力です。だから、まずは16チームで戦う世界選手権の1部を目指したい。世界のトップ8を除けば、やりようによっては善戦できる可能性がある。それは肌で感じます。常に世界の16強にいたることが五輪にもつながるはず」

積み重ねて来た豊富な経験を若手に受け渡したいという思いも芽生え始めているようです。今後の展開や次世代へのメッセージを語ってもらいました。

「既にJOCの講師としてジュニアを教えています。引退後も足固めとしてコーチング理論の勉強をした上で、後進の指導を続けたい。地

【特集インタビュー】

春名 真仁

尽きせぬホッケー魂で
ゴールを守り続ける39歳

最年長選手としてアジアリーグをけん引する春名真仁さん。
39歳の現役選手には今、どんな世界が見えているのでしょうか。

Let's

やるスポ

昨年、札幌道場からは2人の女子選手が全日本選手権の表彰台上りました。



互いに「釣り」を仕掛けても指が「はがれ」ないようにバンドを巻く。すると、後はシンプルにパワーとパワーの勝負に入っていきます。



ARMWRESTLING

アームレスリング

スピードあり、駆け引きあり。
最後はやっぱりパワーこそ



ツワモノぞろいの札幌道場ですが、和気あいあい、笑顔が絶えない雰囲気です。

中野良信さんはケガで現役を中断中ですが、誰もが認める道内最強の男です。このたくましい腕がその証明です。



腕相撲と言えば、誰もが子供のときに力比べの遊びとしてやったことでしょう。2人が腕を組めばすぐに対戦できますから、世界各地でも古くから同じようなことが自然発生的に行われて来ました。古代エジプトの壁画にもそのようなシーンが描かれていたと言います。近代五輪でも正式種目に採用されていた時代がありました。

ただし、アームレスリングは腕相撲とは似て非なるものです。一番の違いは統一されたルールに乗っ取って行われる点です。パットから肘が浮いたり、ずり落ちたり、スタート合図の前に力を入れるとファウルが取られ、ファウル2回で負けになってしまふなど、公平に競技できるようになっています。

技術も進化しています。「噛みスタイル」と言う手首を自分側に入れて巻き込むようにする従来型の手法に対し、最近では組んだ相手の指をはがす方向に力を加える「釣りスタイル」が主流になりつつあります。そして、「釣り」で組手が外れ、勝負が付かないときには両者の組手をバンドで巻いて離れないようにします。こうしたら、もう小細工は効かなくなり、本当の力勝負になります。

道内では500人ほどが活動しており、昨年は男子右80キロ級の佐沢友和さんなど男女4人の全日本選手権メダリストを出しています。世界的には米国やロシアなどが強豪国ですが、日本からも過去に世界チャンピオンが生まれています。

北海道アームレスリング連盟の永田康博副理事長は「力自慢の人も最初はほとんど歯が立ちません。それだけに日々の鍛練で実力がアップします」と広く参加を呼び掛けています。

【お問い合わせ】
北海道アームレスリング連盟顧問・札幌アームレスリングクラブ会長(安田)
TEL 090-1528-2751
E-mail firearm-518-hina@camel.plala.or.jp

SPORTS - HUMAN

学生時代は無縁だったリュージュと札幌五輪をきっかけに出会い、いつしか選手たちにとってなくてはならない存在になっていったスポーツ人 村川 誠一さん、77歳

リュージュとの出会いは1972年の札幌五輪にさかのぼります。目に飛び込んで来た圧倒的なスピード感に村川さんのハートが揺さぶられました。

村川(以下M)「札幌五輪を見ていて、面白そうなスポーツがあるなと思ったのがきっかけでした。私、スピードが出るものが好きなので(笑)。自宅の近くに藤野のコースがあったこともあって、試しに滑ってみた。やっぱり面白い。小学2年だった娘も「やりたい」と言うから、やらせているうちに子供たち全員の面倒を見るのを頼まれたりして深みに

はまっていきました。子供に教えられたようになるためにも自分で随分と滑りましたよ」

村川さんたち札幌リュージュ連盟のメンバーが活動

スポーツを継続していると、上達するごとに面白さが深まり、面白さ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。

M「何をするにも自分の息子、という感じでとことんつき合いました。調子が出ない子供の自宅で夜通しつき合ったこともありました。どこか悪いんだ」「そうか、じゃあそこを直すか」などと、親抜きで話し合ったものです」

現役選手の教え子では、金山英勢選手(札幌学院大)が日本のトップとしてソチ五輪への挑戦を続けています。

M「金山くんは小学6年のときに始めて、すぐに上達しました。長野のコースにも何度も連れて行きました。今季も年末に会いました。久しぶりにアドバイスをしたり、そのメーテナンスもしてあげました。日本リュージュ界のホープですからがんばってほしいです。」

これからのリュージュ界は少子化の影響もあって決して安泰ではありませんが、村川さんは明るい将来を願って奮闘しています。

M指導の仕方として、まず自分で考えさせて課題を言わせる。それを絶対に否定しないで、その上でアドバイスを与えるようにしています。藤野のコースは強い操作が必要で、選手は鍛えられます。最近の子供は興味は持ってくれるけど、寒いし痛いしで長続きしないことが少なくありませんが、多くの子供たちがここから育ってくるというですね」

滑るのは選手。まずは課題を選手自身に考えさせる

Profile

村川 誠一さん 1935年生まれ 77歳
(むらかわ せいいち) リュージュ指導歴 41年

競技経験はなかったが、1972年札幌五輪の翌年から指導に携わる。80年レークプラシッド、84年サラエボ両大会出場の高木孝など多くの五輪選手を育てた。93年の世界ジュニア選手権から日本代表コーチ、98年長野五輪では競技役員を務めた。現在は北海道、札幌両リュージュ連盟理事。

あなたは
大丈夫？



歯科での治療直後、採血の直後などに気分が悪くなり、意識がもうろうとする経験があるか、身近なひとがなったことはありませんか？ 緊張する場面では2種の自律神経のうち、副交感神経（迷走神経）が活発になり、ノルアドレナリンなどのホルモンが分泌され、脈拍・血圧が上がり、身体が苦痛・恐怖に耐える仕組みになっています。しかし、極度に緊張すると、緊張から解放された直後に、交感神経と反対の役割を担う副交感神経（別名：迷走神経）が活発になり、血圧または脈拍が短時間に極端に下がり、顔面蒼白になり意識が低下します。これを迷走神経反射といいます。迷走神経反射は、普段運動しないひとが、急に運動を頑張り過ぎた直後に起きやすくなります。炎天下で運動を頑張り過ぎると、迷走神経反射に脱水が合併してさらに危険な状態になります。

休息せずに連続して限界まで頑張る運動と、セーブした運動を休息しながら繰り返し行う運動の生活習慣病などに対する効果を比較した報告は多数ありますが、どちらの運動法も効果に差がないことが分かっています。整形外科疾患のリハビリテーションでも、以前は「No pain, no gain.」（苦は楽の種）と「苦痛を我慢して頑張らないとリハビリの効果が出ない」という考えが主流でしたが、近年は「リハビリ中の苦痛は正常な筋肉の緊張・収縮を阻害し、心理的にも好ましくない」ということが分かり、苦痛のないリハビリが主流です。ですから、楽しく、苦痛のない運動を継続するのが安全で効果的な運動法です。

中央健康づくりセンターでは、毎週水・木・土曜日に、安全で効果的な運動をしていたり、フィットネステスト（体力測定・数項目とメディカルチェックをセットにした「健康度測定」を完全予約制で行っています。健康度測定には、胸に心電図・片腕に自

安全で効果的な運動のため運動負荷心電図検査が大切

中央健康づくりセンターでは、毎週水・木・土曜日に、安全で効果的な運動をしていたり、フィットネステスト（体力測定・数項目とメディカルチェックをセットにした「健康度測定」を完全予約制で行っています。健康度測定には、胸に心電図・片腕に自

動血圧計を着けて、医師の監視のもとに、2分ごとにペダルが重くなる自転車漕ぎを繰り返すところまで漕いでいただく「運動負荷心電図検査」が含まれています。この検査は、持久力を測るとともに、運動中に起きる危険な不整脈、狭心症の心電図変化、運動中の250mmHg以上の高血圧・足腰がどの程度の運動に耐えることができるかなどを診断し、個別運動メニュー作成の基本情報とします。

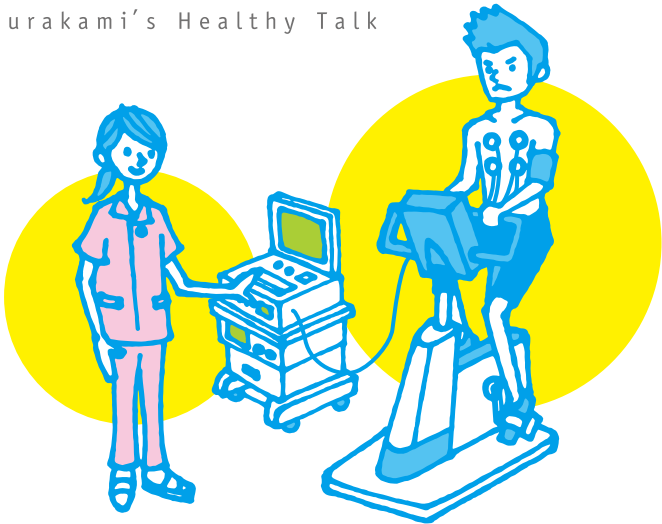
この運動負荷心電図検査で頑張り過ぎた方が、終了直後に血圧・脈拍が下がり、回復に時間がかかる場合は、点滴処置を行うこともあります。これも最初にお話した迷走神経反射で、ご自分がこの状態に陥りやすいことを自覚していないと、危険な運動を繰り返すことになります。

中央健康づくりセンターは、6人同時に運動負荷心電図検査をできるシステムで、日本中の公共施設でこのようなシステムが機能しているのは3か所しかありません。医師による結果説明・管理栄養士による食生活分析とアドバイス、健康運動指導士による個別の運動指導・保健師による保健指導がセットになっていますので、予防または病気のための安全で効果的な運動を希望される方は、ぜひ中央健康づくりセンターホームページを見てください。一度お問い合わせください。

連載第23回

「頑張り過ぎない運動がいい」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.7

アイスホッケー

Ice Hockey



アイスホッケーの起源は諸説ありますが、スコットランド、アイルランド、北米などで行われていたスティックを持つて氷上でバックのようなものを持つ運動などが現在のアイスホッケーにつながっていると言われています。

近代のアイスホッケーの発祥を探っても、カナダ・モントリオールなどいくつかの候補があります。それだけ、寒い地域では原型となるようなアイスホッケーに似た遊びが世界各地で行われて来たということになるのでしょう。

川や湖も凍りつくような厳冬の地域に住む昔の人々が、長い冬をどうにか楽しんでやろうとたくましい精神を発揮していたことがかえります。

時代を下って、現在の世界のアイスホッケーは五輪を頂点にしのぎを削っています。アイスホッケーを国技とするカナダ・バンクーバーで行われた2010年大会では、カナダが最終日にライバル米国を破って金メダルを獲得すると、街は市民があふれるほどの大フィーバーに沸き立ちました。

そんな中で、日本の五輪出場はかなり難しい状況にあります。男子は

過去には何度も出場しているのですが、1998年長野大会を最後に五輪舞台から遠ざかっています。ポディウムコンタクトのある男子では体格差が如実に表れるため、12個しかない出場枠に入るのは至難の業なのです。ただ、コンタクトに対するペナルティーの厳格化の流れもあり、持ち味のスピードを生かせば、十分に可能性を見いだせるはずです。

一方の女子も、初開催だった長野大会に開催国枠で出場して以来、3大会連続で最終予選の壁をあと一勝のところで逃し続けて来ました。しかしながら、基本的にはコンタクトがない分、男子よりも五輪の可能性が高いと言えます。実業団もない恵まれない環境で、模索しながらの強化を続けて来ました。

そして今年、ついに2月上旬の最終予選で1位となり、ソチ五輪の切符を獲得したのです。過去3大会で味わって来た悔しい思いが、ついに報われた瞬間でした。飯塚祐司ヘッドコーチはメダルを目指して練習する「と早くも1年後を見据えています。女子サッカーの「なでしこジャパン」に続く活躍を待ちたいものです。

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】	【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	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枚綴り)、一ヶ月券もあります
	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3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		
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	※2		
	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	第3月曜日		
	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		
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529	第3月曜日		
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		
	札幌市カーリング場	豊)月寒東1条9丁目	853-4572	第3月曜日		
札幌市スケート施設グループ	月寒体育館	豊)月寒東1条8丁目	851-1972	第3月曜日		
	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	681-8877	第2月曜日		
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		
	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	641-3015	※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		
藤野野スポーツ交流施設	Fu's(フッズ) ※5	南)藤野473番地1	591-8111	※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			
	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。



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

大会報告

「第33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)は、2月3日(日)に札幌ドームをメイン会場として開催し、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2,054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16大会で構成されるワールドロペットの加盟大会で、フィンランド、スイス、アメリカなど、海外20カ国119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JTB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」と「ポリーボリス」、コンサドーレ札幌「ドーレくん」、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。



【写真提供: オールスポーツコミュニティ】

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	89	中島 有基	陸自冬戦教	2:26:01.4
	2	1	船水 大也	八戸工業大学	2:26:04.6
	3	90	宮沢 健二	陸自冬戦教	2:27:06.9
女子	1	803	米田 和美	たんぼの丘	2:57:29.2
	2	6	奥村 ゆり	東北医大スキー	2:58:28.6
	3	804	Christa Inauen	スイス	3:01:25.2

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	12	三好 孝文	第18パイアスロン	1:08:33.4
	2	11	進藤 光祐	第18パイアスロン	1:08:42.3
	3	1001	吉川 正寛	第18普通科連隊	1:09:03.1
女子	1	1710	酒井 亜樹	東海大学	1:26:03.5
	2	1709	清水 優美	8sp ハチスポ	1:32:38.3
	3	16	渋谷 洋子	札幌青葉中学校	1:33:43.7



この大会は、「競輪」の補助を受けて開催いたしました。



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

地方自治体が実施する競輪の普及の一環は、モンゴウ、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