

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.

92

JULY 2013

スペシャルインタビュー

[女子硬式野球]

金 由起子 選手

Let's やるスポ
ラクロス

すぽーつ人 陸上

あなたは大丈夫?
運動前、運動中、運動後



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団



[写真撮影] 中村 浩一

もスポーツをせずに過ごしました。毎日何をやっていたのか記憶にないくらいです。でも、でももしないのに新しいグローブを買ったりしていました。いつかやりたいという気持ちだけはあったんですね」

天塩高校では、バレーボール部のかたわら、男性社会人に交じって野球でプレーを再開。高校卒業後も地元農協に勤務しながら朝野球を継続していた2001年の夏のある日、札幌の女子軟式野球チーム・札幌シエールズが全国準優勝したという新聞記事を知り合いが持つて来てくれて、女子野球選手として歩み出す転機となります。

「女子野球というものがあるんだと初めて知りました。さっそくシエールズに問い合わせをして翌年に入団させてもらうと、たくさんの女子選手が普通に野球をしていることが新鮮でした。全国大会で優勝を争う経験もし、野球で上を目指したいというス

イッチが入りました」

この02年には早くも女子硬式野球世界大会への初出場を果たし、準優勝の結果も残しました。しかし、世界大会が硬式なのに、国内に硬式クラブチームがないことに問題意識を持った金選手は大阪の選手と話し合い、北海道と大阪に2つの硬式クラブチームを作るために動き出しました。道内の関係者に掛け合った結果、05年に男子の札幌ホーネットスの妹分としてホーネット・レディースの立ち上げにこぎ着けます。また、この年には第一回の全日本女子硬式野球選手権を開催することもできました。

「当時、既に本州にはいくつか高校の女子野球部がありました。が、卒業後の受け皿になるクラブチームがなかったら日本代表のレベルが上がらないよね。複数のチームができれば大会も開けるね」という話を大阪の選手としてい

て、協会に打診した成果です。今後は北海道でも高校や大学に部活のチームができたかと思っています」

こうして、02年から日本代表であり続け、日本女子硬式野球が向かうべき道筋の先頭を歩いてきた金選手。06年から1年おきに開催されているW杯では、10年大会での主将としての充実した働きや12年の打点王などの成績で3連覇に貢献しました。一方で、複数のチームが切磋琢磨できる関東や関西を中心にレベルアップする国内や、アメリカやカナダなどの強豪国がパワーに加えて日本流のスモール・ベースボールを学び始めた世界の潮流に負けられないという意識も新たにしています。

「まだまだ自分の中で成し遂げていない部分、もっとレベルアップできる部分があるという思いがあります。大きい当たりは狙って打つものではないと考えていて、自分のことを基本的にアベレージヒッターととらえているのですが、最近になって毎年毎年パワーが付いて来て、打球が飛ぶようになっていくんです」

今年36歳になるベテランになって、なお進化を遂げる金選手。そこには努力を後押ししてくれる大物プロ野球選手との出会いがありました。北海道日本ハムファイターズの



PROFILE

金 由起子 [コン ユキコ]

生年月日：1977年9月20日
出身地：天塩町

内野手。天塩中一天塩高。小4で少年野球を始めるが中高では競技環境に苦しみ。2002年に世界大会に初出場し、05年に自ら働きかけてホーネット・レディースを設立する。08年、10年、12年とW杯3連覇中。



[特集インタビュー]

札幌ホーネット ホーネット・レディース

金 由起子

野球少女の夢は果てなく
貴重な出会いで進化は続く

今、日本の女子硬式野球界は活性化の兆しが見え始めている。そして、ここに至るまでの時代の先頭を走ってきたパイオニアの1人と言えるのが、W杯の3連覇にも貢献した金由起子選手だ。

天塩町で生まれ育った金由起子選手(ホーネット・レディース)は、小学校低学年までには既に剣道、アルペンスキー、バレーボール、レスリングと多彩なスポーツを楽しんでいました。どの競技も大好きな活発な女の子でしたが、小学4年で最後に始めた野球だけはどこか違い、運命に導かれるように自然とひかれていきました。

「父親が朝野球母親がソフトボールをしていたので、元々両親の試合を見に行ったり、キャッチボールをしていました。そのころから『いつか野球をやりたいな』という気持ちが生えていたんだと思います」

しかし、1980年代の道北の田舎町に、野球少女の意欲を完全に満たすほどの環境は望めませんでした。まずは周囲に野球をやりたい同年代の女子が1人もいない。野球は男のスポーツというおおかたの認識の中で、1人の女の子に芽生えた野球への思いは挫折の悔しさを味わう

ことになりました。

「天塩中学への入学当初は野球部は無理だかと思つてバレーボール部に入りましたが、少年団の仲間が野球をしている姿を見て、やっぱり私もやりたいと思うようになり、野球部に入れないか聞いてみました。いろいろ検討はしてくれましたが、女子の入部は許可しないことに決まってしまったんです。とてもショックでした。バレーボール部に戻ることもせず、中学の3年間は何

北大女子ラクロス部では、「今までと違うことをしなくては」と入部する人が多い。明るいチームカラーで全道女王を目指す。



攻撃側はゴール周辺のサークル内に入れない。裏側も使ってゴールを狙う。

LACROSS

ラクロス

おしゃれなイメージと真逆のハードさ
様々なスポーツをミックスした魅力

ラクロスは先端が捕獲網のようになっているスティックでボールをパスしたり、ボールを落とさないクレードルと呼ばれるスティックさばきしながら走り込んで、ゴールを狙うスポーツです。ポディーチェックが可能な男子に比べると、スティックのみにチェックできる女子の場合はルールも戦略もかなり異なりますが、ハードさは相当あります。

Poloシャツとチェックのスカートのユニフォームがおしゃれな女子大生スポーツという華やかなイメージは、あくまで見た目だけの話。道内強豪の北大女子ラクロス部で聞いてみると、「実際は格闘技みたいなハードさ(笑)。でも、バスケやサッカーと動きが一緒だし、道具を使う点でテニスなどの経験者も楽しめるし、陸上の走力も必要で、野球で肩が強い人も向いている。いろんなスポーツの要素が交ざっていて、いろんな人が親しみやすいのでは」(4年の福田実咲さん)とのこと。

また、ゴーリー(キーパー)が見方にボールをパスするクリアは「攻撃の最初の一步」(3年の川島貴子さん)というほど重要で、そこから展開される速攻はスピード感あふれます。

全国的には関東地区が強く、北海道地区の大学女子チームは全国大会でなかなか1回戦突破ができません。現状打破のため、この春には学生連盟が日本代表を招いてクリニックを行うなど強化を図っています。

北大女子は現在、道学生リーグで3年連続準優勝、全道女王の座と全国大会出場を逃し続けています。幸若輝羽主将は「道内で優勝して終わりではなく、関東勢と戦って『こいつらやるじゃん』と言わせる試合をしたいと、北海道のラクロスを全国にアピールする意気込みです」。



【取材協力】
日本ラクロス協会
北海道大学女子ラクロス部

SPORTS - HUMAN



中高大で陸上100メートルの日本チャンピオンになった三女の沙織さんにダブらせるような愛情で中学生を指導するスポーツ人、北風利明さん、58歳。

北風さんは再来年に還暦を控える年齢になってなお、自らにハードなトレーニングを課し、愛情あふれる陸上指導や陸上とスキーのマスターズ大会への出場を精力的に続けています。そんなスポーツマン人生をさかのぼると、3歳で魅せられたスキーのスピード感が原点にあるのかもしれません。ゲレンデで培った運動センスは中学で始めた陸上で生かされ、中学3年で釧根地区の中学生で初めて100メートル11秒台に突



2010年に道内のマスターズ大会に出場したときのスナップ。足にケガを抱えていて、全力は出せなかった。



卒業しても教え子がどんなふうに成長しているか気になる。よく大会現場に足を向け、エールを送る。

自らにハードなトレーニングを課し、
教え子の道しるべに

入したり、高校2年時に三段跳びでインターハイに出場したり。スキーでも20代以降にテクニカルブライズと指導員という難関の基礎スキー資格を取得するなど、2つのスポーツで大きな結果を出しています。

世界選手権に出場するほどの日本のトップに成長しました。その指導経験が縁で、娘たちが卒業した後、江別大麻中の陸上部員の面倒を見ています。指導姿勢は自らが練習する姿も見せるという、鍛錬を続けているからこそできる離れ業を駆使しています。

北風さんは小中学生時代の3人の娘に陸上を教え、三女の沙織さんは

娘を教える父親として一番の思い出は、沙織さんが全国中学の100メートルを制したこと。一方で、指導者としての一番の思い出は、2009年に女子400メートルリレーで49秒30の北海道中学新記録を出したことだと言います。

K「全国中学の準決勝でした。苦勞

が、良い選手が4人育ってくれて。決勝では、本当は48秒台を出せるほどの力を付けてくれていたんです。でも、バトンミスがあつて届きませんでした。これは緊張していることも計算に入れてバトンパスのタイミングを決められなかった私の責任です。それが今も心残りですね。卒業生は高校生や大学生になっても気になりますので、ときどき大会に顔を出しているんですよ」

そんな人懐っこく気配りができる人である北風さんだけに、きつこれからも将来を担う素晴らしいアスリートを育ててくれるはずです。

Profile

北風 利明さん
(きたかぜ としあき)

1954年生まれ 58歳
陸上指導歴 20年

弟子屈高卒。江別大麻中で3人の娘が卒業後も陸上の指導を続ける。2010年に道内の陸上マスターズ大会に初出場し、ケガの影響もあって100メートルと400メートルで2位。スキーのマスターズ大会でも全道優勝の実績。テクニカルブライズと指導員の2つの基礎スキー資格を持つ。

一昨年のW杯優勝とロンドンオリンピックの銀メダルを果たしたサッカーのなでしこジャパンや来年のソチオリンピック出場決定第一号となったアイスホッケーのスマイルジャパンなどの女子団体スポーツが盛り上がる中、女子硬式野球も負けじと発展のプロセスを模索しています。

W杯で日本代表が3連覇中ですが、国内の競技環境はまだ整備が遅れています。全体を統括する団体や軟式とスムーズに融合するようなシステムもできていません。

そのようなシステムを構築するためにも選手が活動できるチームの絶対数を増やすことが必要で、近年はそういう動きが個別のレベルで進行しています。1つには、高校女子野球部の増加。2012年現在で、新潟県開志学園高校、埼玉県埼玉栄高校、花咲徳栄高校、東京都駒沢学園女子高校、蒲田女子高校、愛知県（至学館高校）、京都府（福知山成美高校）、鹿児島県（神村学園高等部）の6都府県の8校が活動しています。

また、大学的女子硬式野球部や



女子硬式野球



クラブチームも次第に増えていて、男子中心の少年野球や軟式女子チームと組み合わせると、全国的に小学生から社会人まで競技を続けられる環境が地域は限定されませんが整いつつあります。関東ではそれらのチームが集まってリーグ戦が行われています。

女子プロ野球も試行錯誤をしながらも、昨季から新たなリーグが開始しました。成功すれば職業として野球ができるようになります。

それらは恐らく、野球という魅力的なスポーツをやりたいという潜在的な女子のニーズが少なくないことが原動力になっているのでしょう。だとすればサッカーを愛する気持ちやW杯制覇に結び付いた女子サッカー界のようになつていくことは十分にできるはずです。

そうした動きの中で、北海道の女子硬式野球は唯一ホーネット・レディースがあるだけ。しかし、意欲ある関係者が高校・大学チームを作るべく働き掛けたり、ホーネット・レディースは小学生を対象にしたスクールを始めています。

札幌市公共スポーツ・健康づくり施設のご紹介

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	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	751-5250	※3 整備日	※3 整備日	※3 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	※3 整備日	※3 整備日	※3 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	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	西区体育館・温水プール	西)発寒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	※3 整備日	※3 整備日	※3 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	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815	※3 整備日	※3 整備日	※3 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	※3 整備日	※3 整備日	※3 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	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	846-0004	※3 整備日	※3 整備日	※3 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
札幌市スポーツ交流施設グループ	札幌市カーリング場	豊)月寒東1条9丁目	853-4572	※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8丁目	851-1972	※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	※3 整備日	※3 整備日	※3 整備日
	麻生球場	北)麻生町7丁目	736-1461	※4	※4	※4
	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	641-3015	※4	※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	※4
	藤野野スポーツ交流施設	Fu's (フッズ)	※5	※5	※5	※5
	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
	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。 ※5.一般財団法人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。

※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。

中央健康づくりセンターの健診および運動フロアで、めまい、ふらつきについて相談されることがあります。めまい、ふらつきと言っても「天井がぐるぐる回る」「回転感」「雲の上を歩いているようなフワフワした感じ」の動揺感、姿勢を変えた時、首を動かした時の立ちくらみ、「歩く時に足元がふらつく」「平衡失調、など感じ方はさまざまです。」「耳鼻科、脳神経外科、内科、眼科、整形外科、婦人科を受診しても原因が見つからず、良くなりません。」という相談が少なくありません。

身体が傾いている、止まっている、動いているという情報は、耳、眼、脳だけでなく、手足の筋肉・関節と自律神経系からもキャッチされています。デスクワークばかり、外出をあまりしない、車の運転ばかりなど、筋肉・関節をあまり動かさない人、一人での介護が続くリラクセスする時間がないなど、交感神経が緊張し続ける人に、めまい、ふらつきが出やすくなります。

めまい、ふらつきは、めまい、ふらつきを促している、めまい、ふらつきの原因として、足底感覚障害、日常での身体活動運動不足があります。運動不足が続くと、身体が傾いているかまっすぐか、停止しているかを知り、体のバランスや姿勢を保つ前庭覚体の各部分の位置・体に加わる抵抗重量を感じ取る深部知覚、身体のこと

めまい、ふらつきは、めまい、ふらつきを促している、めまい、ふらつきの原因として、足底感覚障害、日常での身体活動運動不足があります。運動不足が続くと、身体が傾いているかまっすぐか、停止しているかを知り、体のバランスや姿勢を保つ前庭覚体の各部分の位置・体に加わる抵抗重量を感じ取る深部知覚、身体のこと

連載第24回 「運動不足による めまい、ふらつき」の巻

D r. Murakami's Healthy Talk



めまい、ふらつきの診療の流れと予期不安

「二に運動とライフスタイル改善、三に薬

日頃の健康チェックにお役立てください！



一般財団法人 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

北海道を歩こう



結果報告

平成25年5月26日(日)札幌市南区真駒内より支笏湖ポロピナイまでの自然豊かで起伏に富んだ全長33kmの完歩を目指す「第36回北海道を歩こう」を開催しました。

開催時期を9月から初夏に変更して3回目の開催となり、最年少1歳から最高齢88歳まで2,360名の過去最多となる



参加者が10kmコース(真駒内カントリークラブ)、33kmコース(支笏湖ポロピナイ)をそれぞれのペースで完歩を目指しました。

5月は日照時間が少なく、気温の低い日が続いておりましたが、大会当日は快晴となり、初夏の日差しを受けながらの歩行となりました。

北日本最大の市民ハーフマラソン大会 38th SAPPORO MARATHON 札幌マラソン

■日 時 / 2013年10月6日(日)
■会 場 / 真駒内セキスイハイムスタジアム
■申込期限 / 専用振替用紙による申込:〈ハーフ〉6月14日(金)
〈その他〉6月28日(金) [消印有効]
インターネット及び携帯電話サイトによる申込 7月12日(金)
※ハーフマラソン・10kmは申込期限前でも定員となり次第締め切ります。

■種目・参加料(消費税含む)・スタート時間

種 目	参加料	スタート時間
■ ハーフマラソン [定員:先着6,000人] (高校生または16歳以上)		
男子 10 / 20歳代・30歳代・40歳代・50歳代以上	一般 5,000円 高校生 1,600円	11:50
女子 10 / 20歳代・30歳代・40歳代・50歳代以上		
■ 10km [定員:先着5,000人] (高校生または16歳以上)		
男子 10 / 20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳以上	一般 3,500円 高校生 1,600円	11:20
女子 10 / 20歳代・30歳代・40歳代・50歳代以上		
■ 5km		
車イス(日常車イスで生活をしている方)	高校生以上 1,600円 小中学生 1,000円	10:25
オープン(高校生または16歳以上)	1,600円	10:35
■ 3km		
中学男子・中学女子	1,000円	10:00
小学4~6年生		10:05
ファンペア 小学4~6年生と18歳以上の保護者の2名1組	ペア1組 3,500円	10:10
■ 2km		
小学1~3年生	1,000円	10:15
ファンペア 小学1~3年生と18歳以上の保護者の2名1組	ペア1組 3,500円	10:20

※参加料(消費税を含む)は、申し込みの取り消し、または大会不参加のいかなる場合でも返金しません。
※ファンペアの「保護者」とは、親だけでなく、祖父母や親戚・兄弟なども含みます(18歳以上の高校生も可)。

申込方法

①インターネット・携帯電話サイト(エントリー手数料がかかります)

インターネット <http://www.shsf.jp/satumara/>
<http://runnet.jp/>
携帯電話サイト <http://runnet.jp/>



②専用振替用紙

専用振替用紙(コピー不可)に必要事項をご記入の上、参加料等を添えて、ゆうちょ銀行又は郵便局窓口でお申し込みください。確認用にコピーと受領証を大会まで保存してください。※払込手数料120円

専用振替用紙が必要な方は、返信用封筒(切手貼付)を同封の上、下記のエントリーセンターまでご請求ください。
切手料金は請求部数によって異なりますのでお問い合わせください。後日エントリーセンターから専用振替用紙をお送りします。

〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9 札幌マラソンエントリーセンター TEL.03-3714-7924 (平日10:00~17:00※土日祝を除く)

