

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.

93

OCTOBER 2013

[ヘルス&スポーツライフ]



スペシャルインタビュー

[スキージャンプ]

船木 和喜選手

Let's やるスポ

競歩

すぽーつ人 テニス

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

Kazuyoshi Funaki

1998年の長野冬季オリンピック。雪の降る中、涙で抱き合う4人の日の丸飛行隊の姿を、感動とともに覚えている人も多いことでしょう。スキージャンプ団体で日本が金メダルを獲得した瞬間でした。それから15年。岡部孝信選手（雪印）とともに現役を続けているのが船木和喜選手（F・I・T）です。しかも、船木選手がすごいのは、現役ジャンパーのほか、会社社長と専門学校副校長という肩書きも持っていること。いずれもジャンプの普及や後進の育成に関わる役職です。会社は自身のクラブチームを運営したり、資金を捻出するために食品卸や販売をする株式会社F・I・T。今春には、所属の若手がセカンドキャリアのために資格も取れる仕組みを用

【特集インタビュー】

スキージャンプ

船木 和喜

ただ飛んでいたいから スキー界の現状に一石を投ず

長野五輪で金2、銀1のメダルという栄光を持つスキージャンプの船木和喜選手。

38歳になってなお現役を続ける理由とは。



意してくれた北海道メデイカルスポーツ専門学校副校長にも着任しました。

「日本で大会に出場するには所属が必要なルールですが、企業チームではないクラブチームという枠組みがほとんどなく、ジャンプを続けたくても続けられないケースが多々あります。特に経済状況が悪い現在は、よほど活躍していないと企業に拾ってもらえなくなつた。クラブチームを作ろうと思ったのは、そんな現状が第一にありました。そして、そういう意識を持つようになつたのは、スロベニア人コーチとフィランド人コーチに見てもらっていた時期に、この2カ国の事情を垣間見たことでした。海外では日本と違って、60歳、70歳の高齢者が孫と一緒に飛んでいたります。話を聞くと『このクラブの一員だから自由に飛べるんだよ』と言っんです。日

本にもあつたらいいなと思いましたが、精鋭として企業に入らないと現役を続けられないイメージを崩したかった。ジャンプに生涯スポーツとしてのイメージを作ることが会社の事業計画の1つにあるんです」

専門学校での取り組みは、かなりダイナミックに動きました。船木選手が専門学校の法人関係者と飲み会の席でかわした話が1つのきっかけとなり、スポーツ関連の既存の学科を再編するなどして新たに独立したスポーツ系専門学校ができました。現在、クラブ所属の学生選手2人が勉強しながら競技に励んでいます。鍼灸師やトレーナーなど、スポーツに関わる職業に就くとき

にも役立つ資格を取ることができ、ため、将来も展望が持てます。

「専門学校の関係者と居酒屋で飲んでいたときの話がとんとん拍子で進んだんです（笑）。最初は北海道ハイテク専門学校内にスポーツ学科を作り、そのうち独立した学校ができてしまいました。彼らには社会に出たときに武器を持つてほしいんです。勉強は大変ですが、学費はクラブのスポンサーが負担してくれるので、アルバイトで疲弊することがありません。社会が受け入れてくれる資格を持てば、引退してもスポーツに関わることがができます。理想形として、学生時代の2、3年間で育て上げて、企業チームに拾ってもらうか、個人にスポンサーが付くほどの選手になってクラブに残るということも難しいですが、あり得ます」

現役選手と事業を担う仕事を両立するのは、トップアスリートではほとんど例がなく、かなり難しいことのように思えます。ところが、船木選手はあつからんと「同時でいいじゃん」という考えでやっています」と言います。

「子供たちに安くはないジャンプの道具を買ってあげるために、畑道の食品事業も始めましたが、それ

は仲間がいるからできること。そういう人の協力があればこそですが、全部一緒にやってもいいじゃん、という思いですね。ストレスもないし、逆にまったく違う業種に入っていくと勉強になることも多いし、人がどどんとつながっていく。人がつながることは面白いし、スポンサーを探すきっかけにもなります。すごくいいバランスでやっていると思います。ジャンプ一本でやった方が、と心配してくれる人もいますが、自分としては同時でいいんじゃないかと思っています」

生涯スポーツやセカンドキャリアに問題意識を持った精力的な取り組み。それは、38歳にして現役を続ける船木選手自身のアスリートとしての生き方ともオーバーラップします。

「別に続けてもいいじゃないかという感覚ですね。50歳に近付けば『世界を目指します』と言う発言はしなくなるかもしれませんが。50歳が代表になれるということは、若手がどれだけ育っていないのかということですので、問題ですから（笑）。そのころには、国内を盛り上げるためとか、子供たちを盛り上げるためと目標も変わっているかもしれませんが、辞める気はないんで

PROFILE

船木 和喜 [フナキ カズヨシ]

生年月日：1975年4月27日
出身地：余市町

北照高校出身。全国中学で優勝。高校総体は最高2位。長野五輪の活躍だけでなく、W杯でも日本人最多の16勝、世界選手権で金メダル2個、銀メダル3個の記録を持つ。2005年にはW杯札幌大会で4年ぶりに優勝を果たした。

す。現役を辞めるという言葉が全然響いて来ない。けがを治しても飛び続けると思います」

そして今、船木選手の目標は、オリンピックで再びメダルを取ること。でも、そこには、世界のトップになることにプラスアルファした夢があるようです。

「オリンピックのメダリスト会見で何かを発信したいんです。この会見は修正なしで世界中に発言が伝わるという、ほかにはないすごい影響力があります。その場で英語で語りたい。その内容は、経験とともに変化して行くのですが、日本のスキー界の難しい現状を訴えたいですね。何か変わるきっかけを作りたいです」





RACE WALKING

競 歩

長距離を歩き続ける粘りとスピード
歩型という制約の難しさも

陸上競技と言えば、走る、跳ぶ、投げるというシンプルな運動能力を競うスポーツですが、もっと根源的で見落とされがちな種目があります。それは競歩。歩くという、ヒトがヒトたる所以とさえ言える動作を極めた種目です。

歩く距離は長くて、高校総体では男女とも競技場のトラック周囲の5000m、オリンピックではロードに出て、男女の20kmと、男子ではマラソン以上の50kmがある長丁場の種目です。

8月の世界選手権では、男子20km競歩で西塔拓巳選手(東洋大)が日本人最年少の入賞となる6位に入る活躍でした。日本は世界の中でも強豪国の1つと言えます。

そんな競歩の魅力が一番良く実感できるのは、トップ選手の歩きを間近で見ることかもしれません。テレビ観戦では想像できないほどのスピードで目の前を通り過ぎて行きます。必要な能力は走る方の長距離種目に似ていて、持久力に加え、レベルが上がるほどスピードが求められるます。強い選手は走ってもかなりの持ちタイムを持っていると言います。

2つの歩型ルールと格闘しなければならぬ点も、競歩の理解には欠かせません。1つはロス・オブ・コンタクトで、どの局面もどちらかの足が地面に付いていないければならないというもの。もう1つはペントニーで、接地の瞬間から地面と垂直になるまでの間にひざを曲げてはいけません。反則3回で失格になってしまいます。

長距離を歩き、動作に制約が伴う難しさ。道内学生トップの伊藤佑樹選手(北翔大)にうかがうと「ルールにも打ち勝って、長い距離を完走できたり、自己記録を更新できたときの達成感が大きいですね」と、充実した表情で話してくれました。

[取材協力]
北翔大学・東海大学北海道



歩型が重要なため、練習中も常にフォームを意識します。



▲長距離から移行することが多いですが、伊藤選手はクロスカントリースキー出身です。



SPORTS - HUMAN

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。

札幌でテニス指導を始めて35年以上。多くの教え子を送り出しつつ、自身もテニスブレイの楽しさを忘れないスポーツ人、才田征子さん、69歳。

才田さん(以下S)「はじめてテニスコートに入ったのは中学生のとき。ここ中島公園庭球場です。映画のなかで優雅にテニスをするシーンを観て以来、とても憧れを持っていて。レング色の本格的なアンツーカーコート、球の行きかう音、何もかもに感動しましたね」

当時の札幌はテニスコートや指導者が今のように充実しておらず、このコートに通うことで先輩ブレイヤーから様々なことを学んだのだと才田さんはいます。

S「中学校の頃は私は140センチくらいしかなくて、ラケットがとても重かったんです。見かねた先輩がラケットを削ってくださったり、北海道大学のテニスコートで練習させてもらったり。学校の部活以外の方々に、もたくさんサポートしていただいたんです。そのおかげか、高校では3年連続国体に出場できました」

高校卒業後も働きながらテニスを継続、国体にもその後2度出場し

ました。そんな活発なブレイヤーだった才田さんが指導側に回ったのは32歳の時。結婚・出産を機に引退した才田さんに、6年ぶりに指導者としてテニスコートに立たないかと話が舞い込んだのがきっかけです。

S「当時、まだまだ女は家庭の中に入るべき、という考えが主流でしたが、遊びではなくテニスを教えるという『仕事』だったので家族にも理解を得られ、指導を引き受けられました。もし技術が身につけていなかったら、指導の話は私の所にこなかったかもしれないですね。今こうしてテニスを続けていられるのも、教えてくださった方々のおかげですね」

以来、学生から主婦、年配の方まで多くの人々にテニス指導を続けてきました。生徒の中には25年以上教え続けた方もいるそうです。

S「若い時は私も負けん気で『勝つためのテニス』をプレーしてきました。でもテニスって、やり方を変えれば80歳になってもプレーできるんです。ですから私が教えるのは『楽しい

テニス』。無理なく、ずっと続けられるテニスなんです」

才田さんは今でも、週に1回はテニスの指導を受ける側として教室に通っています。

S「テニスの技術も日々進歩しますから。それに、最初にテニスコートに立った時の感動が今でも残っていて、コートを見るたびにやりたくなるんです。テニスが好きでしょうがないという気持ちがあるのも私を動かしているんでしょうね。これからは、指導や大会の運営などで私を支えてくださった方々に少しでも恩返ししていけたらと思います」

「勝つテニス」と「楽しむテニス」。
両方あったから、続けられた。



Profile

才田 征子さん
(さいだ せいこ)

1944年生まれ 69歳
テニス歴 56年

中学校でテニスを始める。高校では3年連続国体出場。高校卒業後も仕事をしながらテニスを続け、再び国体に2度出場。結婚・出産を機に引退したが32歳で指導者としてテニスを再開、48歳まで試合に出場し北海道室内テニス選手権大会で準優勝を飾る。以後は札幌テニス協会理事として、陰に日向に札幌のテニス振興に尽力している。

[取材場所] 中島公園庭球場
札幌市中央区南15条西4丁目 TEL.011-531-5163(札幌テニス協会)

あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

習慣的に運動するほど 脈は遅くなる

脈拍数は、脈を速くする交感神経と、脈を遅くする副交感神経(迷走神経)の相反する自律神経のバランスで調節されています。緊張、睡眠不足などで交感神経が優位になると脈拍数は増え、リラックスする環境、睡眠中は、副交感神経が優位になり脈拍数は少なくなります。これらはすべて、状況による急性効果です。

継続的な運動は、副交感神経を活性化しますので、運動をすればするほど、日常の脈拍数は遅くなります。プロのアスリートでは安静時の脈拍数が30台のこともあります。これは、運動の慢性効果で、危険なことではありません。

健診人間ドックで「洞性徐脈」という聞き慣れない診断名をつけられ、心臓の病気?と不安になり、中央健康づくりセンターで相談されることがあります。洞性徐脈とは、心臓内で正しい発電(洞性)がされていて規則正しいリズムで拍動してい

るが、通常より遅い心拍数(徐脈)、という意味の医学用語ですので、通常、病的意味はありません。健診結果の機械的な分類、心電計の自動診断ではある基準以下の心拍数をすべて「徐脈脈が遅い」と分類しますので、各個人の運動習慣の問診に基づいた結果説明を聞くことができない場合、不安に繋がる場合があります。脈拍数が基準より遅くても、心電図にその他の異常所見がなく、ふらつき、めまい、倦怠感、脱力感などがなければ、健康であり、運動習慣の結果として脈が遅くなったと理解してください。

不整脈では脈拍数が心拍数より 少なくなることもある

心房細動などの不整脈(連載第2回)では、心拍数は70なのに、脈拍数は40ということがあります。これは、心臓が不規則に効率悪く血液を送り出しているので、時々、血液の流れが少なくなり脈圧が下がり、脈拍が触れづらくなるためです。不整脈が続く場合は、正確な心拍数は心電図記録をしないと分かりません。

心臓、血圧の薬で 脈を遅くする薬がある

高血圧、狭心症、心不全、不整脈の治

療に処方される薬の中には、安静時の脈拍数を少なくし、運動時の脈拍数の上昇を抑える作用を持つ薬があります(連載第3回)。医師はそれを承知の上で、心臓の負担を少なくしたり、動悸を抑えたり、心臓の働きを良くするために処方することがあります。ご自分の脈拍数が周囲の方より少ない場合は、主治医に相談すると不安は解消されます。このような作用を持つ貼り薬が、今秋から新しく加わる予定です。

病的な原因による脈拍数減少

病的に脈拍が少なくなる状況は、心臓内の発電所の不調、心臓内の電気の流れが途中で遮断される心臓病などがありますので、めまい、ふらつき、倦怠感、脱力感があり、心電図検査をしばらく受けていない方は受けてください。中央健康づくりセンターでは、安静時心電図だけでなく、運動中も心電図記録をする運動負荷心電図検査を行っていますので、脈拍に関して不安をお持ちの方は、体力測定をしながら心拍数を測りますので、ご利用ください。運動習慣のない方が運動を頑張り過ぎると、迷走神経反射(連載第23回)で運動終了直後に脈が遅くなり、意識が低下する危険な状況になることがありますので、運動習慣のない方が運動をする場合は気をつけてください。

連載第25回

「遅い脈」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!



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



vol.9

スキージャンプ

Ski Jump



スキージャンプは、クロスカントリースキーなどと同じノルディックスキーの中の1競技です。北欧で発展したかかと部分が浮く仕組みになっているスキーを駆使し、ジャンプ台の大きさにもよりますが、100メートルを超える飛距離を飛んで、飛距離点と飛型点の合計で争います。

飛び方には変遷があります。20世紀初頭には、バランスを取るために飛びながら両腕をグルグル回したりしていましたが、後半に入ると体の横に付けるようになって行きます。1970年代ころまでは助走路で腕を前で合わせていましたが、その後、体の後ろに伸ばす方が空気抵抗が少ないと考えるようになります。

また、現代の大きな変化は20世紀終盤にスウェーデンのヤン・ボークレフ選手が始めたV字飛行です。当初は奇異に映るフォームでしたが、次第に空中で浮力を得られることが理解されるようになり、今ではV字以外の飛び方は考えられなくなっています。

このスポーツは、日本が世界のトップレベルを維持している伝統競技です。何と言っても、語り草になっているのは、2度の国内開催だったオリンピックでの活躍です。1972年の札幌五輪では、70メートル級で笠谷幸生、金野昭次、青地清二が金銀銅を独占しました。そして、98年の長野五輪では団体ラージヒルで涙の金メダル。特集でも登場した船木和喜選手がラージヒル金、ノーマルヒル銀。原田雅彦選手がラージヒルで銅メダルを獲得して、全国に感動を呼びました。

最近、注目されているのは女子ジャンプです。09年の世界選手権で女子種目が採用され、11-12年シーズンからはW杯が始まりました。エースは高梨沙羅選手。昨シーズンのW杯では総合優勝を果たしている実力者です。

いよいよ来年2月のソチ大会で初めてオリンピックにも採用されます。高梨選手をはじめ、伊藤有希選手など、日本の女子が男子に負けず、どこまで躍進できるか期待は高まるばかりです。

札幌市公共スポーツ・健康づくり施設のご紹介

(一般財団法人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 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	第2月曜日	■ 体育館	■ 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)、 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	■ 体育館	■ 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)、 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	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791	第3月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171	第2月曜日	■ 体育館	■ 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)、 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	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088	第2月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	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	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815	第3月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
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	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	第3月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	白旗山競技場	清)真栄502番地1	※2	※2	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	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	■ 体育館	■ 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)、 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	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
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	第2月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	846-0004	第2月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676	第3月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	東温水プール	東)北16条東16丁目	785-6812	第3月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	札幌市美香保体育館	東)北22条東5丁目	741-1972	第3月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
札幌市カーリング場	月寒体育館	豊)月寒東1条9丁目	853-4572	第3月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	681-8877	第2月曜日	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	麻生球場	北)麻生町7丁目	736-1461	※4	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	641-3015	※4	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	つどいむ	東)栄町885番地1	784-2106	※4	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
札幌市スポーツ交流施設	Fu's(フッズ)	※5 南)藤野473番地1	591-8111	※4	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	中央健康づくりセンター	中)南3条西11丁目	562-8700	※4	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目7-7	618-8700	※4	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	東健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	742-8711	※4	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります
	札幌市健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	742-8711	※4	■ 体育館	■ 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)、 一ヶ月券もあります

★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)札幌リソ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。

トレーニング室リニューアル情報

北 区 体 育 館

お客さまに、より一層快適にご利用いただけるよう、
8月20日(火)にトレーニング室のリニューアルを行ないました。

有酸素系マシンを増設、筋力トレーニングマシンも一新され、
開放的な空間で利用しやすいレイアウトになりました。

リニューアルした新しいトレーニング室で、さわやかな汗を
かいてみませんか？



フィットネス講習会情報

秋のオススメ教室、運動初心者向けです。2つをご紹介します!!

1 ゆったりストレッチ

【月曜日】 9:00~9:50(50分間)

運動初心者向け、柔軟性を高める事によってコリやハリの
解消や体質改善をじっくり行います。代謝の向上やリラク
ゼーションを目的とした教室です。焦らずに気長に受講して
みませんか？

※使用する場所は、1階格技室(畳)の部屋です。5本指ソックスもしくは素足で行う教室です。
※どちらの教室も1回500円(施設利用料は別途かかります)で体験できます。
※現在開講中の教室ですが、途中からの受講も可能です。
※開講日程、受講料はお問い合わせください。
※その他にも、十数種類のフィットネス系教室を開講しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

2 はじめてみようシンプルトレーニング

【木曜日】 9:10~10:00(50分間)

運動不足や年齢による筋力低下によって日常生活で感じる
『きつい・つらい』の解消や姿勢不良の改善を目的とした様々
な運動プログラムを行います。



中島体育センターもちょっとだけリニューアル

床と壁を一新し、明るく快適なトレーニングルームに生まれ変わりました。
ランニングマシンも3台増設。駅から近いので仕事帰りにも便利!
この秋から理想のからだづくり始めませんか？



トレーニング室のご利用について

- 利用料金は、一般390円・高校生230円・高齢者130円。回数券(6枚綴り)、一カ月券もあります。
- 中学生以下のご利用はご遠慮いただいております。
- 夜間の部に指導員を配置している日があります。施設にお問い合わせください。
- 運動靴と靴袋をお持ちください。

お問い合わせ先

北 区 体 育 館 札幌市北区新琴似8条2丁目1番25号 TEL.011-763-1522

中島体育センター 札幌市中央区中島公園1番5号 TEL.011-530-5906