

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.

94

DECEMBER 2013



スペシャルインタビュー

[バイアスロン]

鈴木 芙由子 選手

Let's やるスポ
太極拳

すぽーつ人 ボウリング

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



photographs by Takaki Kobayashi
©TK Sports Shooting
第8回アジアバイアスロン選手権大会での鈴木芙由子選手。

いきましたが、「苦手なクラシカル走法がないから(笑)」と、2007年に自衛隊に入隊してからバイアスロンに転向。当初は「シニアのレベルとしては(心配になるほど)」(竹田和正コーチ)未熟だったそうですが、そこからメキメキと実力をアップ。射撃という未体験の特殊技術が含まれるにも関わらず、10年2月にはバンクーバー五輪に出場を果たします。結果は女子スプリント7.5kmの44位が最高と、上位進出はできませんでしたが、貴重な経験になりました。

「外国の選手が大会に懸けている思いがすごく伝わってきて、すごく怖くなってしまいました。何も分からずに行ったので、心の準備も何もできていませんでしたから。でも、大舞台を1回経験している分、怖いという気持ちは少し和らいでいると思うので、次は周りに惑わされずに自分のペースでき

るように、と思っています」

わずか競技歴3シーズン目の五輪出場。秋田県出身の鈴木選手は祖父がこの地域で伝統的に狩りを行ってきたマタギだったというだけに、どこかでその血を受け継いでいるのかもしれない。

「家に銃があつてウサギなどを獲っていたと聞いたことがある程度なんです。祖父がマタギだったことと関係あるか分からないんですけど、こうやってこうやって絶対にあたるし、こうやって外れるという感覚は自分の中で分かっているんです。その感覚を言葉で説明することはできないんですけど。弾がどこに行つたとかどこに外れたというのが(スコープで確認しなくても)分かるというのは、ちょっと射撃に向いているのかなと思います」

ここまで順調に成長を遂げている鈴木選手ですが、特に自分が強くなっているのを感じられる、成長のきっかけとなった大会がありました。自己最高の18位になった12年の世界選手権(ドイツ)でした。

「それまでは、まだ自分のど

こが足りないのかたくさん課題があり過ぎてわからなかったのですが、あのときに初めて、こうしたいいんだ、ああしたらいいんだというふう到自己分析がちよつとできるようになってきたと感じられたんです。(上位30人だけが進出できる)マススタートに出ることができたことが自信になって、その後の可能性が開けたという気がしました」

鈴木選手には心の支えになっている人がいます。12年に病気で亡くなった父親の博和さんです。なぜかシーズンが始まるときどき夢枕に立って応援してくれるのだそうです。

「『会いに来たよ』とか『遊びに来たよ』って。(そのおかげで)ホっとした状態で目が覚めるんですが、それが大会の日の朝だったりとか。12年の世界選手権のときも2日前くらいに出てきてくれた気がします。すると、なぜか分からないんですけど、あまりバテずに最後まで崩れずに走り切れるんです。冬が終わるとバツリ出て来なくなるんですけど(笑)。

米農家だったおとう(お父さん)は朝早く起きて夜遅くまで仕事をしています。『大変だ』などと愚痴を

言わない人でした。だから、おとうにはどこでも見られている気がして、試合や練習できつーと思うてもぜんぜん気が抜けないですね。ソチ五輪に出場できたら、また見てくれると思うので、もう思つて頑張ります」



PROFILE

鈴木 芙由子 [スズキ フユコ]

生年月日：1989年1月13日 出身地：秋田県北秋田市

米内沢高校→陸上自衛隊冬季戦技教育隊。全国中学のスキー距離女子3kmフリーで3位に入り、高校総体にも出場。高卒後の2007年に自衛隊に入隊してバイアスロンに転向。バンクーバー大会で五輪に初出場し、女子7.5kmで44位。12年世界選手権の女子15kmで自己最高の18位。

「特集インタビュー」 バイアスロン

鈴木 芙由子

亡き父の”支え“を糧に ソチ五輪で飛躍を期す

前回の五輪を経験した鈴木芙由子選手。
今や若きエースに成長し、
ソチ大会で大きな一步を踏み出そうとしている。



SPECIAL
INTERVIEW

Fuyuko Suzuki



©TK Sports Shooting
photographs by Takaki Kobayashi



手作りのグローブを手にはめ、爽やかな音とともにピンを倒す。ボウルの重さを感じさせない美しいフォームでストライクを決めるスポーツ人、宮本勇一さん、73歳。

宮本さん(以下M)「グローブは大事です。手を安定させることももちろんですが、手の負担を減らしてくれる。わたしは今年の春までは一番重い16ポンドのボウルを使っていました。身体が大きくないので、その分重いボウルでパワーをつけたかったんですね。でも、重いボウルはやはり負担になりますから。ボウルの指を入れる穴も5つあけて、すべての指で支えられるようになっていきます。長く続けている人の中には、指先の感覚がほとんどないという人もいますから。ボウリングを長く続けたいので、いろいろ工夫をしています」

心技体を鍛え、3000点を目指し続ける。



【取材協力】
北海道ボウリング連盟

【取材場所】
サンコーボウル
札幌市西区琴似4条7丁目1-20 TEL.011-641-5211

Profile

宮本 勇一さん 1940年生まれ 73歳
(みやもと ゆういち) ボウリング歴 10年

63歳でボウリングを始め、65歳でJBC(公益財団法人 全日本ボウリング協会)に加入。今年(11月現在まで)のプレイ回数は755ゲーム。月3回ほどの大会に出場。釧路や北見といった全道各地で行われる大会にも参加し、道外大会でもプレイ経験を持つ。11月に行われた第4回東日本シニアボウリング競技大会には滝川での予選を勝ち抜き出場を決めた。



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。

73歳にはとても思えないほどきびきびとした動きでレーンでプレイする宮本さんがボウリングを始めたのは定年退職がきっかけだったといいます。

「M」突然仕事をしなくなると身体をもてあましてしまう思い、今からでもできるスポーツを、と思いボウリングを始めました。65歳の時にJBC(公益財団法人 全日本ボウリング協会)に加入してさらに本腰を入れてプレイするようになりました。

ボウリングは、冬でもできるっていうのがいいですね。北海道だとしても雪が降るとできなくなったり、億劫になったりしますから。その点ボウリング場は冷暖房完備だから夏は涼しく、冬は暖かい(笑)。妻も一緒にプレイするので食卓の話題にも困りませんし、小さな子どもと対戦しても楽しい。ボウリング場にはプロボウラーがすぐ近くで投げている、ということもありますので「フォームの勉強にもなります」

69歳の時に3000点を出したことがあるという宮本さん。それ以

後も常に最高得点を目指す姿勢は変わりません。

「M」心技体、すべてそろって初めてハイスコアを狙えるのがボウリングです。なかなか叶えられない3000点という目標があるからこそもっと上を目指そうと頑張れる。これから前進あるのみです」

SPORTS - HUMAN



TAIJIQUAN

太極拳

太極拳でこころもからだも
リフレッシュ!



【取材場所】
中央健康づくりセンター
札幌市中央区南3条西11丁目
TEL.011-562-8700

太極拳という名前や、やっている姿をなんとなくイメージできる、という人は多いのではないだろうか。そもそも太極拳は中国で格闘技・護身術として生まれた拳法です。健康運動としての太極拳は、淀みなく流れるような、ゆったりとした動きが特徴。上半身の動きを表す手法と、つま先の上げ下ろし、下半身の重心移動をしながらバランスを保つ一連の型を行います。ひとつひとつの動きが足腰の筋力を鍛えるとともに平衡感覚、柔軟性を改善し、血流を良くすることで脳の活性化にもつながります。呼吸を整えながら行うので気持ちもリラックスし、集中力もアップ。ゆっくりとした動きが基本なので、老若男女どんな人でもできるのが太極拳の魅力のひとつです。基本は24の型(二十四式太極拳)ですが、足のあげられる高さや運動能力によって八式や十二式などに組みかえることもできます。また型の動きにはひとつひとつの意味があり、流れるような動きを習得するには長年の積み重ねが必要となります。しかしその奥深く、何十年も続けられる楽しさがあるのも太極拳にファンが多い理由です。長く続けてきた方の動きは、まるでダンスを見ているかのような美しさです。

型さえ身に付けてしまえば、場所を選ばずいつでもどこでも行え、ひとりでも何百人とでも一緒にできる太極拳。寒さで身体が固まりやすいこの季節、太極拳で身体をほぐしてみるのがいいかもしれません。





発症3カ月以内の対処法

発症3カ月以後の対処法

少ないことが分かっていますので、無理な運動はせずに、まずご自分のライフスタイルを見直してください。例えば、歩く姿勢、椅子に座る姿勢、椅パソンの高さ、寝具の堅

最寄りの財団施設の利用

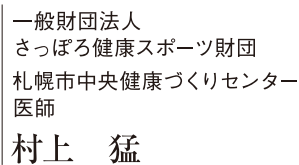
善することもあります。メンタルの病気の治療法である認知行動療法、抗不安薬、抗うつ薬の効果がある場合は、心理的ストレスが腰痛に深く関与していることになります。

お腹の太い動脈の瘤(こぶ)・破裂：動脈の3層の壁がはがれる(解離)、脊椎の異常、肺炎、胃十二指腸潰瘍、尿管結石、腎梗塞、腎臓腫瘍、腹腔内膿瘍、婦人科の病気など、腰痛を生じる危険な病気がありますので、改善しない場合、悪化する場合、は、医療機関を受診しましょう。

腰痛をきたす危険な病気を予防するためには、ご自分のライフスタイルを改善することが一番です。さっぱり健康スポーツ財団の健康づくりセンターグループと連携施設では、生活習慣病の予防、腰痛予防・改善教室などを開催し、個別運動指導もしていますので、最寄りの財団施設で相談してみたいかがでしょうか。

「腰痛と心と生活習慣」の巻

日頃の健康チェックに
お役立てください！



vol.10

BIATHLON



れていた狩猟に原型があると言われている、競技としては軍人を中心に発展してきました。オリンピックには1960年スコバーレー大会から男子に採用されました。

世界的に強いのはやはりヨーロッパ勢で、90%以上の射撃的中率の中でハイレベルの争いが繰り広げられます。例えばドイツではジュニア時代から軍主導で年代ごとの強化プログラムが整備されています。ヨーロッパで行われる国際大会にはヨーロッパ中から観客が押し寄せ、歓声が山を越えるほどだと言います。

日本は法律の制約から18歳にならないと実弾による練習が難しく、自衛隊に入隊した選手がほぼ競技を支えている状況です。競技環境のハンデを埋めるべく、子供でも扱える空気銃やレーザー銃を使った普及活動も行われています。

ソチ五輪の日本代表は男子1枠、女子4枠。巻頭特集に登場した鈴木笑由子選手などの有力選手が、長野五輪で高橋涼子選手が入った6位の日本歴代最高成績を超えられるか期待が掛かります。

〈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)〉

★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月曜日の3月9日(祝)に4月1日(祝)に変更となります。 ※2.清涼地帯内「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.施設設備にご確認ください。 ※5.一般財団法人および健康スポーツ財団(札幌)札幌リハビリテーションセンターの共同体である「Fut'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。

38th
SAPPORO
MARATHON

札幌マラソン

大会報告

10月6日(日)、真駒内セキスイハイムスタジアムをメイン会場に、12,488名が参加して、「第38回札幌マラソン」(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=12,414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4,298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、5,368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。

今大会より、ハーフマラソン及び10kmのコースを一部変更し、よりランナーに喜ばれる大会として生まれ変わりました。

特別ゲストには、オリンピックメダリストのエリック・ワイナイナ



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ただいたほか、ハーフマラソンにご出場いただきました。

男子ハーフマラソン優勝
馬場 翔大選手女子ハーフマラソン優勝
野村 沙世選手

招待選手では、実業団から、男子はNTT西日本と日税ビジネス、女子は第一生命、箱根駅伝シード校からは5校5名、杜の都駅伝から佛教大学より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ノボシビルスク市からハーフマラソンに1名、10kmに2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)、なんぶトリムマラソン(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馬場翔大選手が大学として3連覇、女子ハーフマラソンは第一生命の野村沙世選手が見事優勝を飾りました。


 FIS/SAJ/WL 公認 IVV/JVA 認定
 第34回 札幌国際スキーマラソン大会
 参加者募集!!

 2014年2月2日(日)
 【札幌ドーム】8:50スタート


北海道日本ハムファイターズ「B・B」、「ポリーポラリス」、
「ノルディア北海道」の選手たちが
札幌ドームにやってくる!!

- 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 11km・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／2013年11月11日(月)から2013年12月27日(金)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12月27日(金)】
詳しくは大会事務局(TEL.011-530-5562[土・日・祝は休み])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>



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

地方自治体が開催する競輪の売上金の一部は、
モノづくり、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