

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

Health & Sports Life

ヘルス & スポーツライフ

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

vol. 96
August 2014



Interview

[A-bank北海道]

曾田 雄志

Let's やるスポ

車椅子ソフトボール

すぽーつ人 水泳インストラクター

あなたは大丈夫？

運動前、運動中、運動後



おかげさまで30周年！

さっぽろ健康スポーツ財団

子どもがなりた職業として、上位にあげられることが多いアスリート。夢をかなえてプロスポーツの世界で活躍できたなら、それは本当に素晴らしいこと！ただ、現役を退いた後も人生は続きますから、セカンドキャリアをどう築いていくかは大きな課題です。

コンサドーレ札幌で中心選手として活躍した曾田さんも、それについては現役時代から少しずつ考え、引退後は海外の大学院に進んで経営を学ぼうと準備を進めていました。そんな時、東日本大震災が発生。被害の状況を見て今すべきことを見つめ直した結果、留学を中止し、復興支援のための「EN project Japan」を立ち上げたのです。

アスリートが持つ忍耐力・向上心・献身性は復興への強い力になると信じた曾田さんの呼びかけに、19人のアスリートが賛同。現地でのボランティア活動など、さまざまな支援活動に取り組みました。

プロジェクトの活動理念には、「スポーツ振興」も掲げられました。「競技・種目の垣根を超えたアスリートが参加してくれたことで横のつながりができたので、この縁を北海道の大きな魅力の一つであるスポーツ産業の底上げに役立てら

れないかと思っただけです。これが、新たな団体の設立へと発展していくこととなります。

プロジェクトの活動は、曾田さんの人脈を大きく広げていきました。その中で、一般社団法人「アスリートネットワーク」理事長でバレーボール全日本女子チーム前監督の柳本晶一さんと出会います。そして、オリンピック選手など日本のトップアスリートが次世代にスポーツの魅力を伝える活動に取り組むこの団体で、曾田さんは北海道事務局長に就任。

それから間もない2013年2月、「アスリートサミット in 札幌」というイベントの開催を任されることに。そこで、「アスリートネットワーク」などとの共催で、アスリートと札幌市・企業の担当者らによるアスリートの二次活用法を考えるフォーラムやトークショーなどを実施。同時に、曾田さんがこれまでの活動を通して立ち上げを決意した「A-bank北海道」のお披露目も行いました。

「A-bank北海道」は、アスリートが培ったフィジカルとスキルを北海道の学校教育や地域の力に活用することがねらい。授業や部活動、スポーツ教室などの指導者とし

「特集インタビュー」

一般社団法人「A-bank北海道」代表理事

曾田 雄志

スポーツの価値と魅力を
アスリートから積極アピール！

アスリートの力を教育や地域に生かすために、元プロサッカー選手・曾田雄志さんが代表となって新たな団体を立ち上げました。



札幌市内の小・中学校をはじめスポーツ系専門学校、幼稚園などの授業や部活動に「アスリート先生」を派遣。コンサドーレ札幌や北海道日本ハムファイターズなどのプロチーム、オリンピックなどで活躍したOB・OGや現役アスリートたちから指導を受けることで、参加者の意欲も高まります。

「A-bank北海道」では、スポーツと食を親子で学ぶ教室など、さまざまなイベントを企画・開催。詳しくはホームページをご覧ください。

<http://abankhokkaido.jp>



鍼灸師などの資格を取得できる体制も計画。また、道内の企業と連携してアスリート雇用枠を設けてもらう構想もあり、セカンドキャリアをより確かなものにするサポート策を次々と練っています。

団体のこうした取り組みが、ある程度のかたちになったら、それをパッケージにして他府県に持つていくことも考えています。競合がなく、ニーズが高いスポーツビジネスのモデルを北海道から発信することも将来的な目標です。

「実際にアスリートとふれあうと、子どもも大人も予想以上に喜んでくれます。すごい！カッコイイ！と感じて、価値を分かってもらえます。僕たちアスリートの大きな特徴であり強みは、感動提供体験があること。何万人もの人たちの時間を預かって楽しみをつくり、引退しても観戦してくれた人の人生の一部として思い出に残る。すごいことですし、それだけ責任と自覚も負うと思っています」

セカンドキャリアでも感動を提供できる力を備えたアスリートたちをサポートしながら、スポーツの価値と魅力をより広く伝えていくために、曾田さん自身のチャレンジも続いています。

Let's やるスポ

WHEELCHAIR SOFTBALL



2013年に行われた第1回全日本車椅子ソフトボール選手権大会には北海道・東京から各2チームの計4チームが参加。第2回は札幌ドーム第2駐車場特設グラウンドで開催、計6チームの参加となった。

[写真提供]

一般社団法人 日本車椅子ソフトボール協会

車椅子ソフトボール

日本では初、北海道生まれの
障がい者スポーツ。

車椅子に乗ったまま、投げる、打つ、走る、守る。青空のもと、かたいフィールドの上をすばやく車輪が駆け抜ける、そんなスポーツが車椅子ソフトボールです。

健康者の間で野球／ソフトボールはもともとポピュラーで競技人口も多いスポーツですが、障がい者スポーツとしては2013年に正式に発足したばかり。全日本車椅子ソフトボール選手権大会は2回目を向かえました。

通常のソフトボールとの違いは、まずそのフィールドにあります。土のグラウンドでは車輪がすばやく動けないので、コンクリートなどのかたいフィールドが必要となります。ピッチャーマウンドからホームベースまで約8・5m、競技スペース自体も通常よりコンパクトになります。チームは10人編成。使うボールは16インチと、車椅子で行う競技として特化したルールが正式に定められています。

障がいのある方はもちろん、健康者が参加することも珍しくあります。パラリンピックの公式種目も目指しており、これからますます目が離せないスポーツです。

〈取材協力〉

一般社団法人日本車椅子ソフトボール協会
齊藤雄大 技術強化部長

SPORTS - HUMAN



障がい者に水泳を教えて30年以上、全国大会で金メダルを持って帰るまでに育て上げる腕前を持つ水泳インストラクターのスポーツ人、彦坂歌子さん81歳。

彦坂さん(以下H)「最初は自分自身が水泳教室で泳いでいたんです。そこで、脳性麻痺のお子さんのお手伝いのボランティアをすることになったのがきっかけですね。そこで障がい者に教えることのできるインストラクターの資格をとりました。私が50代のころの話です」

年代別の大会では優勝記録も持つ彦坂さん。68歳で選手を引退してしまいましたが、今は週一回、平岸プールで障がいのある方たちに指導しています。

H「障がいを持っていても、水の中に入ると、地上ではできなかったことができるようになるんです。障がいのある方は、日常では自分一人で行えないことがどうしてもできてしまいますが、水の中では浮力が手

伝って、自分で前に進めます。いつもよりずっと自由になれるんです」

彦坂さんが受け持っているのは15〜16人からなるグループ。毎年全国障害者スポーツ大会に参加し、何人かは必ずメダルを持って帰ってくる、といいます。

H「ひとことで障がいがあるといってもランクや障がいの部位など、さまざまな違いがあります。約3000人が参加する大会ですが、障がいのランクによって分けて競技が行われるので、メダルや大会新記録を出せる可能性が高いんです。できるかも、という可能性があると、みんながんばるんですよ。大会は自分一人で結果を出しますから、それが大きな自信になりますし、その自信が自立につながります」

みんなの笑顔を見るのがとても嬉

障がいがあっても、水の中では自由。
教えがいがあります。

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
ストレスがな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。

H「二人一人が違う障がいを持っているので、ひとりずつの個性に合わせた教え方をしなければいけないんです。そのため、障がいに関する勉強は欠かせないですね。いまでも研修会があれば参加するようにしています」

絶え間ない努力でインストラクターを続けてきた彦坂さん。長く続けられる理由を聞いてみました。

H「家族の協力と、あとは自分自身の健康。自分の調子が悪いと、教える方たちにも影響しますから。教える時、どんな新しいことにチャレンジすることを心がけています。ここらもからだも、元気であるのが一番ですね」



Profile

彦坂 歌子さん
(ひこさか うたこ)

1933年生まれ 81歳
水泳歴 38年

43歳から水泳教室で水泳を始め、障がい者を指導できる水泳インストラクターの資格を取得。札幌市障がい者スポーツ大会(すずらんピック)などの大会運営にも携わり、札幌市社会教育功労者表彰を受賞。



運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第28回

「こむらがえり」の巻

「こむらがえり」とは

運動習慣のある方から、こむらがえりを繰り返して起こして困るのでどうしたらいいか、という相談を時々受けます。この現象は、医学的には、腓腹筋（下腿三頭筋）けいれんと呼ばれます。筋肉のけいれんが起きるその他の部位として、大腿二頭筋（大腿部背側）、前脛骨筋（膝下前側）、足底筋、頸部の筋、背筋、腹筋、腕の筋肉があります。

薬を使わない治し方と予防法

その場での対処法として、けいれんを起こしている筋肉をゆっくり伸ばす方法は、経験的に知っていると思います。予防

法は、運動前の十分なウォーミングアップ、運動後のクールダウン、踵高の適切なシューズの選択、筋力強化です。過度の発汗、運動前後の水分・塩分の不足、テーピング、サポーター、ユニフォームによる循環障害も原因となることがあります。これらに注意しても、ランニング、ジャンプ、水泳をすると、繰り返すことがあります。その場合は、以下のような薬の助けを借りるといいでしょう。

効果のある薬

漢方薬の芍薬甘草湯（しゃやくかんぞうとう）は、こむらがえりによく処方されます。その他の処方薬として「タウリン」の粉末があります。タウリンは、心機能低下、肝機能障害に

も適応がある、一袋1020mgの飲みやすい粉末で、1日3回まで飲むことができます。ビタミン様物質のカルニチン錠の処方が効くこともあります。どれがご自分に効果があるかは、医師と相談して試してみるの

がいいでしょう。

隠れた病気に注意

運動をしていないのに、繰り返し筋肉のけいれんを起こす場合は、隠れた病気に注意

してください。糖尿病、脂質異常・肝硬変、腎機能低下、ミネラル異常、甲状腺機能低下、喫煙による足の動脈の血流障害、骨盤内の腫瘍、筋萎縮性側索硬化症などが内科的原因になります。運動後ある時間が経過しても症状が改善しない場合は、筋肉挫傷、遅発性筋痛症、肉離れ、腱の障害、脊椎の変形、脊髄炎などを鑑別しなければならぬので、整形外科を受診してください。



なるほど スポーツ

vol.12

車椅子 ソフトボール

WHEELCHAIR SOFTBALL



健常者の間ではメジャーなスポーツの野球・ソフトボールですが、障がい者スポーツとして車椅子ソフトボールが正式に発足したのは2013年と、意外と最近の話。北海高校野球部を6度甲子園へ導いた名将・大西昌美准教授（北

翔大学）が「車椅子に乗りながら軟式野球使用球やソフトボールを用いて行う新しい野球」がコンセプトの日本初の車椅子競技スポーツを立案しました。

ソフトボールや野球は障がいを持つ方のなかでも認知度の高いスポーツであり、それを障がいを持つ方がプレイできる形にすることで、障がい者スポーツの裾野を広げることが可能になります。また、障がい者と健常者、男性、女性、年齢で隔てることなくだれもが一緒に同じフィールドで楽しむことのできるスポーツです。障がいのある方と健常者が一緒にプレイできるレクリエーション的な面がある一方で、パバリ

ンピックの公式種目になるための活動も視野に入れており、本格的にスポーツをプレイしたい障がいのある方たちにも期待の種目です。

競技の魅力としては車椅子を自在に操るという技術の競い合いがプラスアルファされること、そして野球ソフトボールとは異なったチームプレーが必要になることです。たとえば野手が車椅子でボールを受けた場合、拾ってから返球するまでに車椅子の向きを変えるなど時間のロスが発生してしまうため、他のチームメイトが近くまでボールをもらいにくるなど、チームメイトの動きを読んだプレイが必要になってきます。また障がいの部位やクラスは個々で異なるため、互いにチームメイトのことを理解しあっていないければなりません。第2回目となった全日本車椅子ソフトボール選手権大会は1回目より2チーム増えた6チームで開催。今後の飛躍が期待されています。

札幌市内公共スポーツ・健康づくり・国際交流施設のご案内

詳しくはホームページへ

さっぽろ健康

検索

区	施設名	住所	電話番号	休館日	設備
中央区	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	011-251-1815	第2月曜日	競技室、体育室、柔道室、剣道室、弓道室、相撲室、ボクシング室、アーチェリー場
	中島体育センター	中)中島公園1-5	011-530-5906	第3月曜日	体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、講堂
	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	011-641-3015	お問合せください	野球場(硬式)、陸上競技場、テニスコート(軟式)、スケートリンク(冬季)
	中央健康づくりセンター	中)南3条西11丁目	011-562-8700	月曜日 他	健康度測定フロア、運動フロア(トレーニング設備有)
北区	北区体育館	北)新琴似8条2丁目1-25	011-763-1522	第3月曜日	競技室、体育室、格技室、ボクシング室、トレーニング室
	麻生球場	北)麻生町7丁目	011-736-1461	お問合せください	野球場(硬式)、テニスコート(硬式)
東区	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	011-751-5250	第2月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室、デッキ(弓道、アーチェリー)
	東温水プール	東)北16条東16丁目2-2	011-785-6812	第4月曜日	プール
	美香保体育館	東)北22条東5丁目1-1	011-741-1972	第3月曜日	競技室(夏季)、スケートリンク(冬季)、野球場(軟式)
	スポーツ交流施設(つどむ)	東)栄町885番地1	011-784-2106	お問合せください	屋内グラウンド、ランニングコース、テニスコート(硬式)、パークゴルフ場
	東健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	011-742-8711	月曜日	運動フロア(トレーニング設備有)
白石区	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	011-861-4014	第3月曜日	競技室、体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	011-846-0004	第2月曜日	プール
豊平区	札幌国際交流館	白)本通16丁目南4-26	011-866-3811	第3月曜日	体育室、プール、トレーニングコーナー、ランニングコース、ライラックホール
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	011-855-0791	第3月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース、軟式野球場
	豊平公園温水プール	豊)美国6条1丁目1	011-813-6556	第3月曜日	プール
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	011-832-7529	第1月曜日	プール
	月寒体育館	豊)月寒東1条8丁目1-1	011-851-1972	第3月曜日	スケートリンク(通年)※ロビーにて卓球可
	月寒屋外競技場	豊)月寒東1条8丁目1-1	011-851-1972	お問合せください	ラグビー場、弓道場、テニスコート(硬式)
清田区	どうぎんカーリングスタジアム	豊)月寒東1条9丁目1-1	011-853-4572	第3月曜日	カーリング場
	清田区体育館・温水プール	清)平岡1条5丁目4-1	011-882-9500	第2月曜日	競技室、体育室、小体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース、プール
	白旗山競技場	清)真栄502番地1	011-884-9355	お問合せください	サッカー場(夏季)、ローラースキーコース(夏季)、距離スキーコース(冬季)
南区	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	011-571-5171	第2月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース
	藤野野外スポーツ交流施設(Fu's)	南)藤野473番地1	011-591-8111	お問合せください	スキー場、リュージュ競技場、夏季フィールド
西区	西区体育館・温水プール	西)発寒5条8丁目9-1	011-662-2149	第3月曜日	競技室、体育室、格技室、弓道場、重量拳室、トレーニング室、ランニングコース、プール
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	011-664-6363	第3月曜日	スモールボアアライフル射撃場、エアライフル射撃場、人工芝グラウンド
手稲区	西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目7-7	011-618-8700	月曜日	運動スタジオ、トレーニングジム、ウォーキングコース
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	011-684-0088	第2月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室
	手稲温水プール	手)曙2条1丁目2-60	011-683-0676	第1月曜日	プール
	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	011-681-8877	第2月曜日	スケートリンク(通年)
厚別区	厚別区体育館	厚)厚別中央2条5丁目1-20	011-892-0362	第2月曜日	競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコース
	厚別温水プール	厚)厚別中央2条6丁目3-1	011-896-1861	第4月曜日	プール
	厚別公園	厚)上野幌3条1丁目2-1	011-894-1144	お問合せください	陸上競技場、室内練習走路、補助競技場、トレーニングルーム

※ 休館日は祝祭日と重なる場合、第1月曜日は第2月曜日、第2月曜日は第1月曜日、第3月曜日は第4月曜日、第4月曜日は第3月曜日に変更となります。
※ 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ので詳しくは利用施設にご確認ください。



第37回



さっぽろ健康スポーツ財団設立30周年記念

北海道を歩こう



結果報告

平成26年5月25日(日)札幌市真駒内より支笏湖ポロピナイまでの全長33kmを舞台に「第37回北海道を歩こう」を開催しました。

昨年に引き続き5月下旬の開催となり、2歳～89歳まで2416名(過去最多)

の参加者が真駒内カントリークラブ(10kmコース)、支笏湖ポロピナイ(33kmコース)までの完歩を目指しました。

大会当日は快晴となり、初夏の日差しの中、新緑が広がるコースで自然を感じながらの歩行となりました。



2017年、 札幌で3度目の 冬季アジア大会が開催されます。

冬季アジア大会は、1983年にアジア地域の冬季スポーツの振興・発展及び競技力の向上を目的に、日本オリンピック委員会(JOC)が中心となり、アジアオリンピック評議会(OCA)に提案をして、1984年に創設されました。その後、1986年第1回大会が札幌で開催され、第2回大会(札幌市)、第5回大会(青森県)と、日本国内では過去に3回開催されています。大会規模は毎回大きくなってきており、今回、2017年に札幌(スピードスケートのみ帯広)で開催される第8回大会では、前大会を更に上回り、参加国等は約30の国と地域、参加人数は約1,200人と、過去最大規模となることを想定しています。

開催時期 2017年(平成29年)2月

開催種目 スキー(ジャンプ、クロスカントリー、アルペン、フリースタイル、スノーボード)
スケート(スピードスケート、フィギュアスケート、ショートトラック)
アイスホッケー/カーリング/バイアスロン

会場 札幌市内の各競技会場
※スピードスケート
帯広市(明治北海道十勝オーバル)



私たちは toto 助成を受けています。

<http://sapporo2017.org/>

札幌・帯広で開催

