

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. **97**
October 2014

Interview

[レバンガ北海道]

折茂 武彦 選手

Let's やるスポ

弓道

すぽーつ人 相撲

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



折茂 武彦 [オリモ タケヒコ]

生年月日：1970年5月14日
出身地：埼玉県

埼玉栄高等学校→日本大学出身。
1993年、トヨタ自動車／トヨタ
アルパルクに入団し、バスケット
ボール男子日本代表としても活躍。
2007年、レバカムイ北海道に移
籍。2011年、レバング北海道を
創設し選手兼オーナーに。レバン
ガ北海道を運営する株式会社
北海道バスケットボールクラブ
代表取締役。一般社団法人北
海道総合スポーツクラブ理事長。
190cm／77kg。

「もっとレバング北海道を知って
もらい、バスケットの楽しさを伝
えるために活動しています。そも
そも僕が運営を引き継いだのは、
子どもたちのためにこのチームを
残したいと思ったから。プロバス
ケット選手になりたいという子ど
もも出てきましたから、地元」

「もうとレバング北海道を知って
もらい、バスケットの楽しさを伝
えるために活動しています。そも
そも僕が運営を引き継いだのは、
子どもたちのためにこのチームを
残したいと思ったから。プロバス
ケット選手になりたいという子ど
もも出てきましたから、地元」

「もうとレバング北海道を知って
もらい、バスケットの楽しさを伝
えるために活動しています。そも
そも僕が運営を引き継いだのは、
子どもたちのためにこのチームを
残したいと思ったから。プロバス
ケット選手になりたいという子ど
もも出てきましたから、地元」

「もうとレバング北海道を知って
もらい、バスケットの楽しさを伝
えるために活動しています。そも
そも僕が運営を引き継いだのは、
子どもたちのためにこのチームを
残したいと思ったから。プロバス
ケット選手になりたいという子ど
もも出てきましたから、地元」

「体力的にキツくなってきました
し、周囲が気を使ってくれるよう
になることもあって練習量が減る傾
向にあります。そこをあえてこれ
までと同じ練習をしていかないと、
ほかの選手に付いていけなくなっ
てしまう」。それは、長くプレーを
続けるためにという意識からでは
なく、コートに立つ以上は特別扱い
してほしくないから。

「チーム内で勝負をして、勝ち
残った上で試合に出たい。プロの世
界ですから、選手としてみんなと同
じ練習をすることは崩さずにいこ
うと思っています」。プロになっ
てからは、バスケットボールを楽し
んだことは一度もないという折茂さ
ん。常に「勝たねばならない」とい
う厳しい精神状態で身を置いてきた
そうです。「それでも続けてこれら
れたのは、周りのサポートがあつた
こと。チームワークが欠かせない競

22年目のシーズンに挑む折茂さん。
世界屈指のスペインのスタイルを注入
したチームの速い攻撃展開に注目!



「今、道内出身選手が3人います
が、地域に根差したチームとして
もっと増やしたいですね。いずれ
は、アカデミーからトップチームへ
という流れにできれば」。三つの立
場からバスケットボールを愛する
折茂さんの大きな目標です。

[特集インタビュー]

レバング北海道

折茂 武彦

北海道からバスケットボールを
メジャースポーツにするために

プロバスケットボールチーム「レバング北海道」
選手にしてオーナーの折茂武彦さん。
より上を目指し、今季も熱い気持ちで挑みます。

Takehiko Orimo
LEVANGA HOKKAIDO

「これまでではチーム事情もあって
ヘッドコーチが1年で交代してき
ましたが、今季は2年連続でスペ
イン出身のウルタド・ヘッドコー
チのもと、昨年からバスケットボ
ールを継続することができます。や
ってきたことの精度をさらに上げ
ていこうと、チームの士気も上が
っています」と、コートの中でも外
でも、チームを引っ張ってきた折
茂さんは力を込めます。

「これまでではチーム事情もあ
ってヘッドコーチが1年で交代して
きましたが、今季は2年連続でスペ
イン出身のウルタド・ヘッドコー
チのもと、昨年からバスケットボ
ールを継続することができます。や
ってきたことの精度をさらに上げ
ていこうと、チームの士気も上が
っています」と、コートの中でも外
でも、チームを引っ張ってきた折
茂さんは力を込めます。

「これまでではチーム事情もあ
ってヘッドコーチが1年で交代して
きましたが、今季は2年連続でスペ
イン出身のウルタド・ヘッドコー
チのもと、昨年からバスケットボ
ールを継続することができます。や
ってきたことの精度をさらに上げ
ていこうと、チームの士気も上が
っています」と、コートの中でも外
でも、チームを引っ張ってきた折
茂さんは力を込めます。

Let's やるスポ

K Y U D O



【取材場所】
中央体育館
札幌市中央区大通東5丁目12-13
TEL.011-251-1815

弓道

気持ちを整え、「静」から「動」へ。
奥深い魅力を長年にわたって追求

弓道の的の直径は36cm。弦に矢をつがえ、28m先にある的を見据える姿には、りんとした緊張感と美しさが宿っています。

弓を引く基本となる8つの動作は「射法八節」といわれ、始めから終わりまで一連の流れとして行えるように稽古を重ねていきます。弓道は年齢や男女を問わず、それぞれの体力にに応じてできることから、スポーツ経験の少ない人や定年退職後に本格的に始める人も多いそうです。初心者には立ったり座ったりという所作を教わってから、いよいよ弓を持つように。扱い方によっては危険も伴うため安全に留意しながら、的に当てる技術だけでなく、そこに至る諸動作を繰り返して体に覚え込ませます。弓を引くの力が必要にも見えますが、実際にはむしろ手には力を入れず体の真芯で引くように、体の使い方や姿勢を身につけていきます。

全日本弓道連盟による級・段位などの審査規程に基づいて稽古し、より上を目指して審査に挑戦するほか、大会などに参加する楽しみもあります。周囲の音など聞こえないほど集中し、気持ちを整え平常心で臨むことが求められるだけに、精神面での修練が重要。何十年もの弓道歴を持つ人が多いのは、その奥深さの追求が魅力となっているからでしょう。

SPORTS - HUMAN

すぽーと 人

東



堂々たるまわし姿の白神治さん。中学2年で相撲と出会って以来、国体に選手として18回、少年チームの監督として5回出場するなど、秀でた実績とキャリアを重ねてきました。

白神さん(以下S)「中学校の先生に声をかけられ、集まったメンバーで試合に参加することになりました。何回か出ればいいのだからと軽い気持ちで始めたものの、結果として勝てなかったためにこれでは終われないという負けず嫌いに火がついたことが、続けるきっかけになりました」

大学卒業後は、プロへの道もあったそうですが札幌で家業を継ぐことを決意。アマチュアとして競技を続け、40代前半まで最年長選手として国体に出場。激しい競技をそれだけ長く続けてこられた理由は？

S「基礎体力を維持することはもちろんですが、自分の体に合った相撲

をすることだと思っています。無理な体勢にならないように持つていくことができれば、けがも最小限にできる。

今は指導している子どもたちとの稽古が中心ですが、これからも自分のペースで続けていくつもりです」

白神さんは学生時代から、相手の取り口などまったく考えず、自分の相撲を取ることに集中するのが勝負のスタイル。でも今は、「札幌すもうスポーツ少年団」指導者として、子どもたちのために相手のことをよく研究するようになったそうです。

S「今の子どもたちは体力的にも環境的にも恵まれています。心が弱く日本人としての骨格がずれてきていると感じます。僕ができるのは、相撲を通して精神的に強い子どもを育て、相撲人口が減ってきている中で自分のこれまでの経験を何とか伝えていくこと。少年団の人数も増え、力をつけてきているので、より強くなって活躍することが相撲のアービ

相撲が培う「心」の強さを伝えたい。

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。

ルにつながるはず。わんぱく相撲札幌場所を今年6月に初開催したのも、より多くの子どもたちに参加してもらって間口を広げたいという思いから。北海道の相撲の文化を引き継ぎ、もうひと花咲かせたいんです」

厳しい稽古を積んできたからこそ、白神さんが相撲を通して得たものは計り知れません。

S「縦・横の人のつながりがものすごく幅広い。いろいろな選手や子どもたちを見てきて思うのは、一生懸命にやっていたら実社会に出ても必ず光る、一生に役立つということ。土俵に立てば一人きりの競技ですから、ここぞという時の度胸や集中力がつきますし、何が悪かったかを反省し、原因を追求していくことで向上できる。相撲は競技ではあるけれど、神事に近いものがありますから、その清々しさを日本人として大切に、伝えていきたいと思っています」



Profile

白神 治さん
(しらかみ おさむ)

1969年生まれ 45歳
相撲歴 31年

中学で相撲を始め、北海高校相撲部ではインターハイや国体などで優勝経験多数。拓殖大学2年次にインカレ4位、4年次に体重別で全日本タイトルを獲得。卒業後も競技に取り組み一方、指導者として活躍。北海道相撲連盟副理事長・事務局長。札幌相撲連盟理事長。



運動

「後」

運動

「中」

運動

「前」

連載第29回

「ライフスタイルと癌」の巻

喫煙と偏った食事が癌の2大原因であることが、ハーバード大学から平成8年に報告され、今も変わらない事実と思います。肥満と癌の関連も明らかになり、バランスの良い食生活による適正体重の維持だけでなく、運動も癌の予防になることがわかってきました。

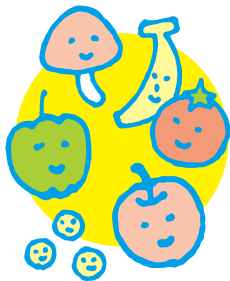
肥満・痩せと癌

平成2年に始まった日本人14万人の追跡調査では、肥満度BMI〔体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)〕30以上の肥満と、BMI 21未満の痩せの男性は、癌になりやすいことがわかりました。肥満と癌の関連は以前から言われていますが、痩せと癌については初耳かもしれません。栄養不足、酸化物質不

足による免疫力低下などが、痩せでの発癌誘因と考えられています。

癌になりやすい生活習慣は？

いろいろな研究の結果、日本の中高年男性はBMI 21〜27、中高年女性はBMI 19〜25が癌予防に好ましい体重のようです。癌予防の7か条は、禁煙または受動喫煙を避ける、バランスの良い変化のある食生活、食物繊維(野菜・きのこ・海藻・

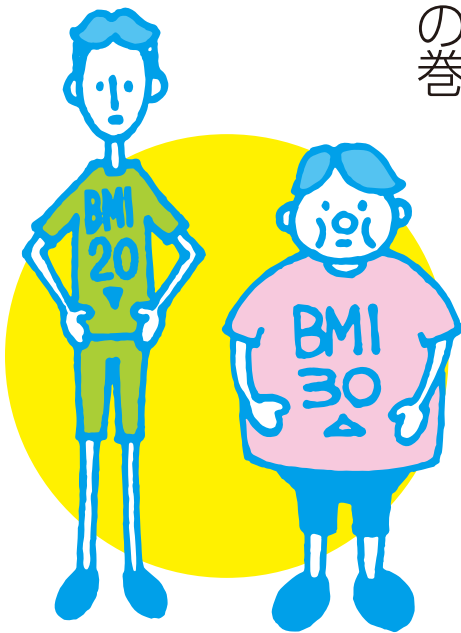


大豆製品・果物)を十分に食べる、飲酒は適度に、塩蔵品・加工肉は控えめに、運動の継続、感染の予防と治療です。

発癌を抑える食品成分の注意点

ポリフェノール、ビタミンE、青背の魚に含まれるエイコサペンタエン酸とドコサヘキサエン酸、乳成分のラクtofエリン、カロテノイド(カロテン、アスタキサンチンなどなど

が、発がんを抑えることがわかってきました。しかし、これらの物質をサプリメントなどで大量に偏って摂ることはお勧めできません。これらを多量摂取する研究では、むしろ癌になりやすく、死亡率も高まるという結果が出ています。ですから、バランスの良い変化に富む食生活と運動の継続で、適正体重を維持することが一番の癌予防になります。



なるほどスポーツ

vol.13

バスケットボール

BASKETBALL



学校体育の授業などでも行うバスケットボールは、身近なスポーツの一つ。小学校から大学などの学生をはじめシニア、クラブチームなど、さまざまな年齢層の人たちが、さまざまなスタイルでバスケットボールを楽しんでいます。

特に北海道は、小・中・高校を含めて競技人口が多い地域とされ、プロチームが誕生した背景にもそれがあっていわれています。プロ選手たちのスピーディで迫力あるプレーは、「見る」スポーツとしての魅力も十分。特集インタビューに登場した折茂武彦選手らが所属する「レバンガ北海道」の試合は、ファンの熱い声援が響きます。

バスケットボールの選手といえば、見上げるような長身の姿が思い浮かびます。今季、「レバンガ北海道」に移籍してきた青野文彦選手の身長は210cm。バスケットゴールのリングは305cmの高さに設置されていますから、背が高

いことはやはり大きな武器。アメリカのプロバスケットボールリーグなどの試合では、大型選手ならではの庄巻の強さが見られることも魅力になっています。

ところで、FIBA(国際バスケットボール連盟)ランキングの男子王座に輝いているのはアメリカですが、世界的に関心を集めているのは2位のスペイン。「体格的にそれほど大きくはなくても、やり方次第で勝てる」と、折茂選手も注目していました。子どもたちの育成プログラムなどが充実していることでも知られており、日本でも参考にできる可能性は大きいといえそうです。

2020年には東京オリンピックが開催されます。そこで、道産子選手がバスケットボール日本代表として活躍する姿を見られたら、競技に親しむ裾野がさらに広がるのでは。北海道のバスケットボールファンの夢も広がります。

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)柴町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)美園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)
	どうぞ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	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、重量挙げ室、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
	手稲曙温水プール	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。



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
SAPPORO HEALTH & SPORTS FOUNDATION

さっぽろ健康スポーツ財団 設立30周年記念事業

さっぽろ健康スポーツ財団では、市民の皆さまが健康とスポーツへの関心を深め、スポーツや健康づくりのきっかけとなるよう、いろいろな施設で気軽に楽しんでいただける「さっぽろスポーツDAY」を開催します。

※各イベントの詳細についてはホームページで更新いたします。

2014年10月12日[日] 10:00~16:00
リフレ国際スポーツフェスティバル

要事前申し込み

会場：札幌国際交流館（札幌市白石区本通16丁目南4-26 TEL.866-3811）
※「世界のスポーツ体験」10:00~ソクジェン、11:00~スポーツチャンバラ、スポーツ吹矢
13:00~カボエイラ、14:00~キンボールスポーツ

2015年1月18日[日] 10:00~14:00
あ〜サブッ! 麻生に行こうかな!!

【スノーラフティング・雪遊び他】
会場：麻生球場（札幌市北区麻生町7丁目 TEL.736-1461）

2014年11月3日[月・祝] 10:00~17:30
美香保体育館スケートリンク・オープニングイベント

会場：美香保体育館（札幌市東区北22条東5丁目 TEL.741-1972）
※スケートリンクの無料開放・施設のバックヤードツアー・カーリング体験・抽選会など
※貸しスケートあります（1時間250円〜）

屋外スケートリンク無料開放 10:00~19:00
会場：円山総合運動場（札幌市中央区宮ヶ丘3番地 TEL.641-3015）
※天候により中止または時間変更する場合があります ※貸しスケートあります（1時間250円〜）

屋内 無料開放（トレーニングルーム・室内練習走路）9:00~21:00
屋外 冬のまにスノーキャンドルの灯りをともそう! 13:30~20:00
（スノーキャンドル作り）
会場：厚別公園（札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1 TEL.894-1144）

【お問合先】 一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 事業課 011-530-5562

詳細は <http://www.shsf.jp/>



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、1982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19日~26日
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