

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. 98

December 2014



Interview

[プロスノーボーダー]

中井 孝治

Let's やるスポ
カーリング

すぽーつ人 アイスホッケー

あなたは大丈夫?
運動前、運動中、運動後

小さな頃からスキーに親しんでいた中井さんが、友達の誘いでスノーボードを始めたのは、札幌に住んでいた小学6年生の時。「スキーより自由で楽しい!」とすぐに夢中になり、地下鉄とバスを乗り継いで連日ゲレンデへ通うように。北海道、全国レベルの大会のハーフパイプ競技で活躍するようになるまで、さほど時間はかかりませんでした。それは、熱心な練習の成果のほすですが、中井さん自身は練習という意識で取り組んでいたわけではないといいます。

「毎日のようにスノーボードに行っていました、それはあくまでも楽しいから、スキー場に行けたから滑るという感じで、その中で結果が徐々に出るようになりました。まだ中学生でしたから、家族の応援があっただけのことです」

高校入学の頃には、ナショナルチームのメンバーに。よりレベルの高い大会に出場するためプロ資格が必要だったこともありましたが、スノーボードを仕事にして生活していくためにプロになるうと早い段階から考えており、資格を得て高校2年生でプロに転向。3年生でオリンピックに初出場し、ワールドカップでも活躍するなど、プロとしての世界的な地位を確立していきました。

その中で中井さんは、競技よりスノーボーダーとして自分のしたい活動に取り組みたいという思いを強めていきます。それは、自然の山中を滑るバックカントリーでのフリーライディング。現在、その姿は北海道をはじめ海外などで撮影したDVDや専門誌などで数多く見ることができですが、整備されたコースでの競技より、バックカントリーに魅力を感じるようになった理由は何なのでしょう。

「北海道に住んでいるので、身近に山があつて冬には雪が降る。その雪山に自分の足で登り、滑ってくるところに引かれましたし、ここに一生住んでいく自分の生活スタイルも考えてのことでした。地形図を見て、計画を立てて雪山を登ることも楽しいし、新雪の上を自分の描きたいラインで下りてくるのも楽しい。競技で技ができたという面白さは違って、自然の中で遊べるのが魅力です」

自然の力でやらせてもらっている、自然に合わせてやっていくスポーツということを意識すると、生活の中でも自然に興味を持つようになり、大切さもより考えるようになったとか。競技中心だった頃とは

違う心境で、スノーボードの魅力を追求しているようです。

プロスノーボーダーとして表現したいのは、「印象に残るような滑りをすること。ひと目で分かるカッコイイ滑りをしたいと思っています」。そのために、自分の映像を見てイメージしていた滑りとすり合わせ、次に生かせるアイデアを常に考えています。

活動を支える体力づくりのためには、日常的にはコアトレーニングなどのほか、札幌市内の山を縦走したり、クライミングウォールやスケートボード、サーフィンなど常に体を動かすようにしているとのこと。基本的にはどれも好きで楽しみの一つとしてやっていることといいますが、自己管理しながらのプロ活動が、生活スタイルの中に無理なく



photographs by Tsutomu Nakata

これまでの経験とスキルを生かし、バックカントリーをメインフィールドに活動中。自然と遊び、楽しむ中井さんの姿をとらえた写真や映像で、スノーボードの魅力を広めています。

溶け込んでいる感じがうかがわれます。

「今はプロスノーボーダーとして、業界全体が盛り上がりつつあるようにスノーボードの楽しさ、魅力を伝えていきたいと思っています。オリンピックなどで注目度が高まると、選手の練習環境も変わります。より良い環境にしたいために僕たちも活動し、下の世代に伝えていければ。スノーボードって面白い、やりたいと思っ見てもらえるように、今後は例えば道内なら利尻富士など珍しいところを滑ってみたいですね。アラスカの氷河でキャンプとか、滑り以外のことも含めてやり遂げた!と思えることをしてみたいです」

中井さんは、「若い人のもの、飛び、回る」というスノーボードのイメージを超えて、例えば登山が好きなのにスノーボードも始めてもらうきっかけになることを提案したいと考えています。幅広い年齢の人たちがスキーを楽しんでいるように、まだ新しいスポーツといえるスノーボードも、中井さんたちの活動が今後の方向性を築いていく役割も担います。

「ローカルのスキー場やナイター、公園でもできる滑りなど、身



「特集インタビュー」
プロスノーボーダー

中井 孝治

「自然と遊ぶ」スノーボードの魅力をもっと幅広く伝えたい

ウインタースポーツシーズンがいよいよ開幕! プロスノーボーダー・中井孝治さんの活動は、雪とともに生き、楽しむスタイルも発信しています。

profile

中井 孝治

生年月日: 1984年3月10日
出身地: 北海道倶知安町

青森山田高校在学中にプロ資格取得。高校3年生で初出場した2002年ソルトレークシティオリンピック・男子ハーフパイプで5位入賞。2003年ワールドカップウイスラー大会優勝、2006年トリノオリンピック日本代表。X-GAMESなどでも高い実績を残し、日本を代表するプロスノーボーダーとして活躍。現在はバックカントリーを舞台にした映像作品などを中心に活動中。



Let's やるスポ

C U R L I N G



カーリング

狙いどおりのショットを決める！
氷上での頭脳戦が魅力のスポーツ。

氷上のチェス、と言われるカーリング。ハウスと呼ばれる円形のエリアに向かってストーンを氷上に滑らせ（これを「ショット」という）、より円の中心に近づけたチームが得点を得られるスポーツです。試合は2チームが交互にショットするため、中心に近い場所にショットできても、相手チームに弾かれてしまいます。そのため、まさにチェスのように先々まで計算して作戦を立てる必要があります。またそのショットするべき場所に的確に投げられる技術も必要とされます。1チーム4人（リザーブ1名）で構成され、熟練のチームワークも大切な要素です。そのため五輪で活躍するチームは平均年齢が40歳を超すこともしばしばあり、他のスポーツでは見られない面白さがあります。

また、カーリングはトップチームだけではなく、海外ではボーリングのように老若男女が楽しめるゲームとしても普及しています。札幌には通年利用出来るカーリング専用の競技施設「どうぎんカーリングスタジアム」や期間限定利用の「札幌市美香保体育館」などがあり、どなたでも利用出来ます（要予約）。来年には札幌で「世界女子カーリング選手権大会」の開催も決定しています。世界のトップカーラー（カーリング選手）の試合を見る貴重な機会の前に、ぜひ実際にカーリング体験をしてみたいかがでしょうか。

【撮影場所】
どうぎん
カーリングスタジアム
札幌市豊平区月寒東1条9丁目
（月寒体育館隣）
TEL.011-853-4572

JA全農
世界女子カーリング選手権
札幌大会 2015
2015年3月14日～3月22日
【会場】
札幌市月寒体育館
【お問い合わせ】
2015年世界女子カーリング選手権
札幌大会組織委員会
（事務局：札幌市観光文化局 スポーツ部）
企画事業課
TEL.011-211-3044

SPORTS - HUMAN

すばらしい人

スピード、パワー、テクニック。氷上で文字通り熱いぶつかり合いを繰り広げるアイスホッケーを始めて52年。現在は少年少女に教えることに一心不乱なスポーツ人、金泉征夫さん、71歳。

―世界選手権予選シリーズ、日本女子代表が勝ちましたね*。平野由佳・藤本那菜さんは、金泉さんが教えていたそうですが。

金泉さん（以下K）「平野も藤本も親や兄弟がアイスホッケーをやっている、それで幼いころから始めていました。小さいうちはスケートティングでリンクサイドを何周もさせました。子どもにとっては一番つらい練習なのですが、がんばっていましたね。うちのチームは、基礎をしっかりと教えるんです」

―それがきつと今にも繋がっているんですね。ところで「自身がアイスホッケーを始めたのは？」

K「苫小牧出身だったので、昔は道路で遊びとしてやっていましたね。本格的に始めたのは立教大学に行ってから。同郷の先輩がアイスホッケーで活躍していて、私も誘われて」

―アイスホッケーのどんなところに魅力を感じましたか。

K「アイスホッケーには、同じ場面がないんですよ。得点でも失点する場面でも。意外性があるというか。スピード、パワー、テクニックとそれぞれ得意分野が違う6人が、いつでも交代できるんです。瞬時の判断で選手がチェンジしていくスピード感が面白いですね。ハードなスポーツで何度もやめようと思いましたが、だんだんと競技の面白みがわかっていって。奥深いスポーツだなと思うようになりました」

―今は教えることを中心に活動を。K「北海道に就職して、社会人チー

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。

ムに参加しながらだんだんと教える方に。月寒ストロンガーで教え始めたのは平成元年だからもう24年経ちました。選手だった時間よりも、教えた時間の方がもう長いですね」

―日本代表を育てた、その教え方には何か他とは違いが？

K「それほど変わりません。ただ先ほども言ったように基礎を徹底的に。ここを卒団したトップリーグの選手も、練習が一番きつかったのは

このチームにいたときだということもいるくらい（笑）。基本ができないと技術も身に付かないし、上に行けませんから、そこは心を鬼にして」

―これからの目標は。

K「子どもの育っていく過程が何より楽しみです。技術だけでなく、まわりに感謝することも教えています。卒団してたとえ選手にならなくても、このチームでよかったと思ってもらいたいですね」

世界に負けない選手を、育て続ける。



Profile
金泉 征夫さん
（かないずみ ゆきお）

1943年生まれ 71歳
アイスホッケー歴 52年

小学6年生までの少年・少女アイスホッケーチーム「月寒 ストロンガー」代表。アイスホッケー日本女子代表「スマイルジャパン」の主将・平野由佳と藤本那菜を育てた経歴を持つ。ノースライオンズクラブ 第11代 会長（2013年7月～2014年6月）を務め、競技の普及に努める。

* 2015 IIHF女子アイスホッケー世界選手権トップディビジョン予選（2戦先勝制）が11月8日に行われ、日本女子代表はチェコ代表に2-0でシリーズ先勝を決めた。その後、通算2勝1敗でトップディビジョン残留が決定し、ピョンチャン五輪出場権獲得に向けて弾みをつけた。



運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第30回

「中年期の運動習慣が効く」の巻

体力を自分でテストする

歩行速度、開眼片足立ち時間
が、簡単に自分でできる体力測定です。

歩行速度は、横断歩道を青
信号で渡りきれなくなったら、
機能低下と考えてください。
横断歩道の信号は、歩行速度
1m/秒以上で渡りきれよ
うに設定されていますので、
歩行速度低下を評価するの
に適した方法です。

開眼片足立ち時間測定によ
るバランス評価基準は、40・50歳
代で60秒、60歳代で45秒、70歳
代で25秒、80歳以上で5秒が目
安です。

握力は、男26Kg、女18Kg以
下が、日本人の機能低下です。ポ
トルキヤップを開けづらく感じ
たら、中央健康づくりセンター

などの運動施設が健康イベント
で握力計を使って計ってみま
しょう。

自宅での運動

足腰とバランスの強化、膝腰
に負担にならないことを念頭に
運動してください。日常の空き時
間に行うことで、65歳以降の健康
年齢を若く保つことができます。

開眼片足立ちは、安全のために
手すりの横などで、左右1日3回
以上行ってください。転倒予防効
果だけでなく、大腿骨骨密度改善
効果があります。時間を記録す
ると、トレーニング効果を実感で



きますので、励みになります。

スクワットは、腰を後ろに引
くようにしながら膝を曲げ、膝
がつま先より前に出ないように
して、できるだけ下腿が床面に
対して垂直に保たれるようにす
る運動です。息を止めずに、下
げる動作に5秒、上げる動作に5
秒かけてください。できれば、
1度に5回以上、1日2〜3度で
できれば充分です。マシンを使わ
ずに、複数の下肢筋力を鍛えるこ
とができます。

握力アップには、自宅にある
ボールを握ることを繰り返すな
どの方法があります。

※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。



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

Dr. Murakami's Healthy Talk

骨、関節、筋肉、神経の機能
低下による移動障害（ロコモ
ティブ・シンドローム）と筋肉
減少・筋力低下による体力低下
（サルコペニア）をマスキミが
取り上げることが多くなりま
した。これらは、65歳以降に起
きやすい障害で、突然起きる
わけではなく、30歳以降の運動
不足、悪い生活習慣の積み重
ねの結果です。防ぐには、葉な
どの受動的な方法はないので、
自分の行動を今日から変えま
しょう。最近の日本の調査で、
中年期に運動習慣を身につけ
ると、65歳以降の体力に大きな
差がでることがわかってきま
したので、自分でできる体力
テストと、自宅でできる負担
のかからない運動を継続して
ください。



vol.14
スノーボード

SNOW BOARD



だった中井さんは、スノーボード競
技における日本男子初のオリ
ンピック入賞という大きな足跡を残
したのでした。

そこから歴史を重ね、さらに大
きく花が開いたといえるのが20
14年ソチ大会。スノーボード競技
に出場した選手たちの大活躍は、
記憶に新しいところです。ソチ大
会では「パレル大回転」「スノー
ボードクロス」「ハーフパイプ」に、
新たに採用された「パレル回転」
「スロープスタイル」を加えた5種
目を実施。日本人選手は男女合わ
せて銀メダル2、銅メダル1、5位・
8位入賞各1人の快挙を成し遂げ
ました。

「ハーフパイプなどの採点競技
は、体があまり大きくない方が演
技に有利。国内の練習環境も自分
たちの頃より整ってきている」と中
井さん。これからの日本人選手が、
世界の舞台でますます活躍する姿
を見ることができそうです。



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。

札幌・帯広で開催

<http://sapporo2017.org/>



39th
SAPPORO
MARATHON

札幌マラソン | 大会報告 |

10月5日(日)、真駒内セキスイハイムスタジアムをメイン会場に、12,973名が参加して、「第39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=12,910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絶好のマラソン日和の中、大会のメイン種目の



男子ハーフマラソン優勝
二岡 康平選手
(駒澤大学)



女子ハーフマラソン優勝
大槻 みちる選手
(第一生命)

中、大会のメイン種目の一つ10kmで4,115名の選手が一斉にスタート、続いて11時50分には号砲とともに、5,853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。

今大会特別ゲストに



(写真提供:読売新聞社)

は、コニカミノルタランニングプロジェクトより黛英理佳さんをお招きし、参加者の皆さんにエールを送って頂いたほか、ハーフマラソンにご出場いただきました。

招待選手では、実業団から、おたSAと第一生命、ホクレン、箱根駅伝シード校から4校4名の出場があり、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、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。

男子ハーフマラソンでは駒澤大学の二岡康平選手、女子ハーフマラソンは第一生命の大槻みちる選手が見事優勝を飾りました。



FIS/SAJ/WL 公認 IVV/JVA 認定

第35回 札幌国際スキーマラソン大会 参加者募集中!!

2015年2月1日(日)
【札幌ドーム】8:50スタート



「夏見 円」選手、北海道日本ハムファイターズ「B・B」、コンサドーレ札幌「ドーレくん」、「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 5,140円
25km 4,630円

歩くスキー 11km・5km・3km 2,060円

※初めての方は3kmをおすすめします。(中学生以下510円・未就学児 無料)

■ 申込期間 / 2014年12月26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 / 2014年12月26日(金)】詳しくは大会事務局(TEL.011-530-5562[土・日・祝日及び年末年始(12/27~1/4)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