

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. 99
March 2015

ヘルス & スポーツライフ

Interview

[ノルディーア北海道]

神成 美紀

×

波佐谷 灯子

Let's やるスポ

ブラインドサッカー

すぽーつ人

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

MIKI
KANNARITOKO
HASATANI

せたいというのもモチベーションに
なっています」

神成選手は、チャレンジリーグ昇
格を果たせた要因は「積み重ね」だ
と言います。「降格して再スタート
後、1年目、2年目とダメでした
が、とにかくみんな一生懸命。年数
を積むことによって確実に良く
なってきたのはメンバーも監督も
たぶん感じていて、日々の進歩が3
年目でやっと結果につながったと
思っています。同時に、やはり全国
リーグは簡単に行けるものでは
ないのだと感じました」

レベルの高いカテゴリーに挑戦
する今季、自信のほどは？

「2部昇格という大きな目標があ
りますが、簡単に達成できるとは
思っていません。ただ、絶対に無理
なことではないので、どれだけ全員
で同じ目標に向かって進めるか、大
切な試合で踏ん張れるかにかっ
てくる」と、神成選手。

波佐谷選手は、昇格に向けて自
分のプレーとともに、経験を伝える
役割も担えればと考えています。

「試合中だけ支えようとしても絶
対に無理なので、日々の練習から信
頼関係を築いてやっていくしかな
いと思います。追い込まれた時にど
れだけの力を出せるか、個人ではな

チームで戦わなくてはならない

ので、そこは1日1日をムダにせ
ずやっていくしかない。やはりみ
んなが同じベクトルで向かうこ
とが必要だと思います」

メンバーは高校生を含め年齢
も立場もさまざま。チームをまと
める神成選手は、「若いメンバ
ーには若いなりの考えがあります
し、上のカテゴリーも経験をした
私たちが考えていることと、今ま
で道内で育ってきた選手とでは
違いがある。そこをよく考え、新
しい意見も取り入れていく」と話
します。

同じく若手を引っ張っていく立
場の波佐谷選手も、こう言います。
「私たちの意見ばかり言っても
若い選手は付いてこれられないで
しょう。でも、甘やかしては
上では戦えないことを私たちは
十二分に経験しているの、そこ
が難しいところ。ただ、いろいろ
な意見があつてこそ面白いチー
ムになるはずなので、キャプテン
がうまくまとめてくれると思っ
ています」

さらに上を目指すチームには
より多くの応援が必要になりま
す。試合にせひ足を運んでほし
いと、2人は声をそろえます。

【特集インタビュー】

ノルディア北海道

波佐谷 灯子 × 神成 美紀

北海道から「なでしこリーグ」へ！

新たな挑戦のシーズンが始動

2015シーズンから女子サッカーの全国リーグに

復帰して戦う「ノルディア北海道」。

チームを牽引する2選手に意気込みを聞きました。

NORDDEA Hokkaido



神成選手は、「自分はスーパリーな
選手ではないのですが、長所は最後
まで諦めないことと、体を張ってプ
レーすること。今まで通り、それを
自分のカラーとしてやっていく姿
を見てほしい」と話します。

「キャプテンとしては、ピッチで
チームにいい言葉も厳しい言葉も
かけて、みんなを引っ張っていける
プレーができれば。たくさんの人に
プレーを見てもらうのは何よりも
力になりますから、応援の輪をもっ
と広げていきたいです」

波佐谷選手も、サッカー選手とし
て高い意識で今季に臨む決意。
「どんな内容でも、勝ち点を取るこ
とがすべてだと思います。でも、見
ている人に楽しんでもらうには、私
たちが楽しんでサッカーをするこ
とが一番だと思うので、しんどい試
合でも私は笑顔で終わりたい。それ
には勝つしかないんです。サポー
ターの方たちには、私もこれまで大

きな力をいただいてきました。
もっと応援したいと思ってもらえ
るチームにするにも、やっぱり勝つ
こと。点を決められなければ負け
ないので、ディフェンダーとして
そこはこだわりたいですね」

チームはもちろん、北海道の女
子サッカーを盛り上げていくこと
も波佐谷選手は考えています。「私
たちの活躍によって引っ張ってい
くことで、女子サッカーの幅を広
げられるはず。今年はワールド
カップもあるので注目されるで
しょうし、大事な年になると思い
ます。結果を残してノルディア
を知ってもらうきっかけをつく
り、さらに応援をお願いしていき
たいです」

「昇格という目標達成に向かっ
て、チーム一丸となって頑張りま
す」と、結んでくれた神成選手。
「ノルディア北海道」の新たな
挑戦と活躍に期待が高まります。

神成 美紀 [カンナリ ミキ]

生年月日：1987年5月6日
出身地：北海道札幌市

北海道文教大学明清高校女子サッカー部卒業後、現
在のなでしこリーグにあたるLリーグ1部「岡山湯郷
Belle」に入団し3年間選手として活躍。「福岡J・アンク
ラス」に移籍し、一旦選手を引退後、2011年に「ノル
ディア北海道」に入団。2012年にはプロ選手契約。
2015シーズンのキャプテンに就任。#10/FW



波佐谷 灯子 [ハサタニ トウコ]

生年月日：1988年5月3日
出身地：北海道厚岸町

北海道文教大学明清高校女子サッカー部出身で、神
成選手とは先輩・後輩の間柄。卒業後、2007～2010
年、なでしこリーグ1部「アルビレックス新潟レディース」
に所属。一旦選手を引退後、2013～2014年、なで
しこリーグ2部「ASハリマアルビオン」所属。2015シーズ
ン「ノルディア北海道」に移籍。#3/DF



北海道から日本女子サッカーの
トップリーグ「プレナスなでしこ
リーグ」参入を目指す「ノルディ
ア北海道」。昨シーズン、リーグ3部
にあたる「プレナスチャレンジリ
グ」へ4季ぶりの昇格復帰を決め、
2015シーズンはこの新たな舞
台で戦います。チャレンジリーグか
らなでしこリーグ2部、そして1部
へ。トップリーグへの挑戦がいよ
よ本格化します。

この大切なシーズンに新キャ
プテンに就任したのが、実績もキャ
リアも豊富な神成選手。「今シーズ
ンは全国リーグに復帰し、1年で上位
リーグのなでしこ2部に昇格とい
うチームとしての目標が決まった
ので、それに向けて自分ができるこ
とを精いっぱいやっていきたいと思
います。メンバーには、毎日の練習
から妥協することなく、日々進歩し
ていけるようにやっていく」と呼
びかけています。みんなの気合いも
違っています」

重要なシーズンの戦力として新
加入した波佐谷選手も、1部リ
グで活躍するなど経験十分。「8年ぶ
りに北海道へ帰ってきたので、地元
でまたサッカーができることを光
榮に思います。家族や身近な人が試
合を見に来やすくなりましたから、
恩返しとしてピッチに立つ姿を見



BLIND SOCCER



ブラインドサッカー

魅力はスピード感!
視覚障がい者と健常者が一緒に
プレーできるユニバーサルスポーツ

ブラインドサッカーは、視覚障がい者と健常者が一緒に楽しめるユニバーサルスポーツ。パラリンピックの正式種目であり、昨年11月に日本で世界選手権が行われたことなどから関心が高まっています。北海道では初のチーム「ナマール北海道」が誕生し、体験会も開催されています。

ゴールキーパー（晴眼者が行う）とアイマスクを着用したフィールドプレーヤー4人でプレー。フットサル用と同じ大きさのボールは、転がると音が出ます。敵陣ゴール裏に立つコーラー、ゴールキーパー、監督が分担して選手に声をかけ、指示を出します。ボールの音と味方の声が頼りのため、観客はゲーム中の声援を控えるのがマナー。その分、得点が決まったらひととき大きな歓声を上げ、選手と喜びを分かち合います。

ゴールの位置や角度、距離などをついかに的確に素早く選手に伝えるかが勝負のカギ。相手の立場になって伝え方を考え、信頼関係を築くことが重要なため、コミュニケーション能力やチームワーク向上に役立つとして、学校の授業や企業の研修などにも活用が進んでいます。ゲームの体験を通して、障がい者との相互理解を深めることにもつながります。そしてスポーツとしても、スピード感と迫力が大きな魅力となっています。

ブラインドサッカーを体験してみよう!!

【日 時】4月26日(日)10:00～12:00
【参加費】無料
※運動しやすいくつや服装で来てください。

【場 所】
公益財団法人 鉄道弘済会
児童養護施設 札幌南藻園
札幌市中央区界川1丁目6番14号

事前に参加申込みが必要です。
お申込み・お問合せは電話またはメールで
【申込先】
NPO法人セカンドサポート
TEL.080-8625-5128
【メール】secasapo@hotmail.com

【取材協力】
NPO法人セカンドサポート
<http://www.second-support.org>

SPORTS - HUMAN



さまざまなスポーツを愛し、楽しむ一方で、その普及・推進に関わる活動に広く取り組む吉田勲さん。きっかけになったのは、社会人になってから趣味として始めたスキーでした。

「もともとスポーツが好きで、野球、ソフトテニス、登山などを経験。中でもスキーは昭和48年に指導者の資格を取得し、小・中学校の授業などに協力するように。そうしたつながりがあって、平成2年に札幌市スポーツ推進委員(体育指導委員)になり、22年間続けました。職場の環境に恵まれて、終業後や休日に活動を続けることができました」

札幌スキー連盟のメンバーとして、ジャンプ競技運営の手伝いなどにも長年携わっており、取材時は選手が着地するランディングバーンを整地するパッカーを務めていました。

「黄色いゼッケンをつけて10人前後で隊列をつくり、スキーで横歩きをしています。天候によって多い時は1日6回、競技の合間に雪を踏んだことも。急斜面なので慣れない人には難しいようですが、仲間と一緒に競技の役に立てるのがうれしいですし、選手との交流も楽しみです」

また、平成8年からは、白石共栄地区スポーツ振興会設立時に会長に就任。地域の小学校体育館の開放事業をはじめスポーツの普及に取り組む活動で、住民のつながりを深めています。

「自分の住む地域のことなので、町内会などの皆さんに推されて始めました。ただ、行事の準備や指導などすることはたくさんあっても、私はあまり苦にならないんです。体も丈夫ですし、地域の方がスポーツを生きがいのようにしてくれたり、子どもたちが喜んでく

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。

「黄色いゼッケンをつけて10人前後で隊列をつくり、スキーで横歩きをしています。天候によって多い時は1日6回、競技の合間に雪を踏んだことも。急斜面なので慣れない人には難しいようですが、仲間と一緒に競技の役に立てるのがうれしいですし、選手との交流も楽しみです」

「気軽にプレーできる一方で奥が深く、何十年も続けられるまでに生涯スポーツ。夏の間は近くの公園で、毎日のように仲間と練習しています。もっとうまくなりたいという向上心は、いつも持っていますよ」

スポーツとその普及に臨むにあたり、吉田さんに一貫しているのは「続けること」と言います。

「一度始めたからには、とにかく続けることが自分との約束。今も

スポーツを愛し、普及にも広く貢献。



Profile

吉田 勲さん
(よしだ いさお)

1942年生まれ 73歳

1973年からスキー指導員として小・中学校の授業などに協力。地域スポーツの振興にあたる札幌市スポーツ推進委員、少年野球チームコーチなどとしても活躍。現在は、白石共栄地区スポーツ振興会会長。札幌スキー連盟総務委員。札幌ベタンク協会会長。平成24年度北海道社会貢献賞(青少年健全育成成功労者)受賞。白石共栄地区スポーツ振興会として平成26年度札幌市民スポーツ賞・奨励部門受賞。

あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第31回

「膝痛の基礎知識」の巻



ている方、手術を避けたい方、手術後の方など、さまざまな病状の方が利用されています。

杖は使わない方がいい？

杖は膝の痛みがない方の手に持ち、杖を前に出すと同時に痛い方の足を前に出し、杖で支えながら体重を移動させ、次に痛みない足を出して歩きます。杖を使って積極的に外出することが大切です。杖に抵抗がある方はおしなやかなステッキを使うといいでしょう。

太ももなどの筋肉を鍛え、膝関節を支える筋力を強くすると、症状が改善することも少なくないので、苦痛がない程度で気長に運動を続けることが大切です。膝関節症の重症度に関わらず、適切な運動は、機能維持、症状改善のために継続して欲しい治療法です。

中央健康づくりセンターでは、医学検査と体力測定をセットにした「健康度測定」の結果に基づき、運動指導有資格者が個別運動指導を行っています。さらに、膝痛改善の教室、膝関節症の予防教室、肥満改善の教室などを開催しています。病院に通院し

手術をしなければならぬ？

下着メーカーの調査では、65歳以上の女性の半数以上で、歩く時に膝に不安があることが分かりました。膝の痛みの最も多い原因は、変形性膝関節症です。原因は、脚の筋肉の衰え、肥満による膝にかかる過度の負担、老化、遺伝、アスリートにみられるような膝に対する無理な動作が絡み合っており、膝関節のクッションである軟骨がすり減ることです。すり減った軟骨を再生する研究も進んでいます。

治療の目的は、膝の動きの改善と痛みの緩和です。薬を使わない運動療法、物理療法、理学療法、肥満改善の食生活、住環境整備と、飲み薬・湿布・注射による治療があります。体重が1kg増え

運動をしない方がいい？

適切な個別運動指導を受け、

適切な個別運動指導を受け、

中央健康づくりセンターでは、医学検査と体力測定をセットにした「健康度測定」の結果に基づき、運動指導有資格者が個別運動指導を行っています。さらに、膝痛改善の教室、膝関節症の予防教室、肥満改善の教室などを開催しています。病院に通院し

中央健康づくりセンターでは、医学検査と体力測定をセットにした「健康度測定」の結果に基づき、運動指導有資格者が個別運動指導を行っています。さらに、膝痛改善の教室、膝関節症の予防教室、肥満改善の教室などを開催しています。病院に通院し

中央健康づくりセンターでは、医学検査と体力測定をセットにした「健康度測定」の結果に基づき、運動指導有資格者が個別運動指導を行っています。さらに、膝痛改善の教室、膝関節症の予防教室、肥満改善の教室などを開催しています。病院に通院し

なるほどスポーツ

vol.15

女子サッカー

WOMEN'S FOOT BALL



世界中のファンが熱い視線を注ぐ4年に1度のサッカーの祭典「FIFAワールドカップ」。今年は女子サッカーのワールドカップイヤーで、6月6日にカナダでいよいよ開幕します。既に対戦チームの組み合わせも決定し、日本女子代表「なでしこジャパン」はスイス、カメルーン、エクアドルとともにグループCに入りました。

2011年にドイツで行われた前回ワールドカップでは、「なでしこジャパン」が初の優勝に輝き、日本中が勝利の興奮に包まれました。東日本大震災のショックが広がっていた時期だけに、選手たちの果敢な姿に勇気づけられた人も多かったはず。今回は、世界王者として連覇に挑みますが、大きなプレッシャーとともに、世界的にレベルが上がってきているため、より厳しい戦いが予想されます。

だからこそ、道民としては日本代表に道産子選手が招集され、さ

らなる活躍を期待したいところ。

守備の要・熊谷紗希選手は、札幌市の中学から女子サッカーの名門・常盤木学園高校(仙台市)に進学。浦和レッズレディース、ドイツのチームを経て、現在はフランスのオリンピック・リヨン所属。海外でレベルアップしたプレーが注目されます。また、北見市生まれの高瀬愛実選手(一ノ宮市)は、北海道文教大学明清高校女子サッカー部出身。重圧をはね除け、持ち前のひたむきなプレーでフォワードとしてぜひゴールを決めてほしいものです。

ワールドカップは、女子サッカーの魅力により広く知ってもらう絶好のチャンス。特集で紹介した「ノルディニア北海道」の選手たちも、関心が高まる機会になることを期待しています。北海道の女子サッカーがさらに盛り上がり、「ノルディニア北海道」から日本代表が生まれるのも楽しみです。



2017
SAPPORO
ASIAN WINTER
GAMES

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/>


 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



「第35回札幌国際スキーマラソン大会」(さっぽろ健康スポーツ財団、札幌市、朝日新聞社など主催)は、2月1日(日)に札幌ドームをメイン会場として開催し、札幌市内、北海道内はもとより、道外からも200名を超える方にご参加いただき、総勢2,017名の参加者が雪原を駆け抜けました。

この大会は世界20大会で構成されるワールドロペットの加盟大会でもあることから、アメリカ、ロシア、フィンランドなど、海外13ヶ国74名の海外選手も参加し、国際色豊かな大会となりました。

大会前日には特別ゲストの「夏見 円」さんによるスキークリニックを開催したほか、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」、HTB北海道テレビキャラクター「onちゃん」、「ノルディア北海道」の選手たちをお迎えし、歩くスキー種目への出場や、表彰式のプレゼンターを務めるなど、大会を盛り上げました。

スキーマラソン50km 上位入賞者

性 別	順位	ゼッケンNO.	氏 名	所 属	タイム
男子	1	67	船水 大也	陸自青森スキー部	2:28:25.8
	2	58	加藤 拓真	遠軽自衛隊	2:28:27.5
	3	309	永井 順二		2:28:27.6
女子	1	803	Kamila Borutova	チェコ	2:53:10.6
	2	802	高村 貴子	旭川医科大学	3:09:26.1
	3	801	松田 亜依	旭川医科大学	3:24:10.1

スキーマラソン25km 上位入賞者

性 別	順位	ゼッケンNO.	氏 名	所 属	タイム
男子	1	12	三好 孝文	18パイアスロン	1:12:03.3
	2	1002	柴田 春樹		1:17:13.9
	3	13	吉川 正寛	18パイアスロン	1:17:26.1
女子	1	1701	服部 以久美	梅藤整形外科	1:46:47.8
	2	1702	吹越 由美子	あらかき歯科	1:52:45.0
	3	1703	高橋 淑子	道ライフスポーツ	1:57:33.6



この大会は、「競輪」の補助を受けて開催いたしました。

<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