

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. 103

March 2016



JR北海道 提供

Hokkaido Railway Company Series H5

北海道新幹線祝開業

Interview

[JR北海道 バドミントン部]

竹村 純

Let's やるスポ
レスリング

すぽーつ人 ウエイトリフティング

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

Let's やるスポ

W R E S T L I N G



レスリング

競技を通して子どもたちの
判断力や思いやりの気持ちを育成



クラブ代表の平澤光志さん。北海道レスリング協会理事長、全国少年少女レスリング連盟副理事長などを務める。

[撮影場所・練習会場]
札幌ちびっ子レスリングクラブ
札幌市豊平区美園6条2丁目1-11
TEL.011-812-0076

[練習日]
日曜／10:00～12:00
水曜／19:00～21:00
参加希望者は電話でお問い合わせください。

レスリング用のマットが敷き詰められた「札幌ちびっ子レスリングクラブ」練習場は、熱気でいっぱい！ここでは、幼稚園年中児から高校生までが練習に取り組み、現在は男女合わせて42人のメンバーが所属。30年以上続く活動の中で、全国レベルの優秀な選手を数多く育て、巣立ったメンバーがコーチを務めるなど、札幌・北海道のレスリングの普及と発展に大きな役割を果たしています。

クラブ加入のきっかけは、「元気があるふれているから、内気な性格を変えたいなど、それぞれ、年齢に応じたマット運動などで徐々に自信をつけた上で、基礎からレスリングの練習をスタートします。同時に、握手に始まり握手で終わるスポーツとして、マナーや挨拶、返事などの指導も重視。レスリングを通して、思いやりを持った痛みの分かる人間に成長することを大きな狙いとしています。

小さくともマットの上で相手と1対1で向き合い、自分自身で判断して勝負を切り開いていくことで、気持ちの強さも育つといいます。

「辛くても一生懸命に練習して、試合で勝てた時が一番うれしい」「勝つと楽しいし、強くなりたいから練習も頑張れる」。イキイキと話す子どもたちの笑顔から、レスリングの持つ魅力が伝わってきました。



そして、夢を実現！アトランタオリンピックに出場を果たします。

「オリンピックに行けたことは本当に大きな経験でしたし、一生の肩書ができました。2020年の東京オリンピック開催が決まってからは、オリンピアンとして関わる機会も増えています。競技の強化が進みますし、純粋に楽しみでもありますね」

が、インターハイや国体で活躍する選手も。

「人に教えるには、選手時代の3倍は勉強が必要です。その上で、個々に合わせた指導をしていきますが、生徒たちに求めるのは自主性。自ら積極的に取り組んだ方が成長するので、3年生には自分で課題を見つけて取り組むように指導します。道内だけでは選手層が限られるため、全国規模の大会に参加することも成長に重要。強い選手、チームを自分の目で見ると違ってきますから」

長年携わってきたこの競技への理解が広がることを強く願っています。

「ウェイトリフティングは、努力し支え合いながら、眞面目にコツコツ努力を重ねることで記録が伸びていきます。私のモットーは、願わぬ夢は叶わない。夢がなければ、何も達成できません。生徒にもそれぞれに目標を設定し、そこに向かって努力するよう伝えています。私自身、北海道の競技力向上を夢として、裾野を広げる取り組みも進めています」

Profile

橋 典人さん
(たしばな まさと)

1972年生まれ 43歳
ウェイトリフティング歴 30年
高校、大学時代に数多くの全国大会を制覇。1996年アトランタオリンピック・男子64kg級に出場。その後も国体などで活躍。現在は北海道札幌琴似工業高校教諭・ウェイトリフティング部顧問。北海道ウェイトリフティング協会常任理事・強化委員長などを務める。

ウェイトリフティングへの理解を広げるために。



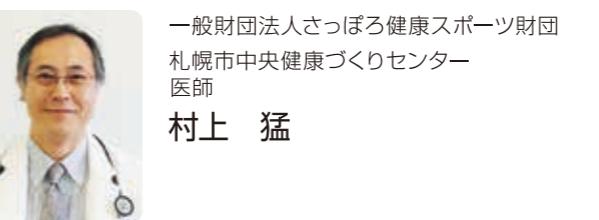
1972年生まれ 43歳
ウェイトリフティング歴 30年

高校、大学時代に数多くの全国大会を制覇。1996年アトランタオリンピック・男子64kg級に出場。その後も国体などで活躍。現在は北海道札幌琴似工業高校教諭・ウェイトリフティング部顧問。北海道ウェイトリフティング協会常任理事・強化委員長などを務める。

運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第35回

「7つの生活習慣」の巻



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

人生哲学に関するアメリカで出版されたベストセラー「7つの習慣」という本があります。これになぞらえたかどうか分かりませんが、最近アメリカ国内で、SIMPLY 7というキャッチフレーズで、7つの生活習慣 LIFE'S SIMPLY 7を広めようという動きがありまます。これは、禁煙、標準体重、継続的な運動、バランスの良い食事、正常血圧、正常血糖値、正常コレステロール値、という7つです。

今さらという印象もありますが、これら7つの健康的な生活习惯を心がけ維持できると、心臓血管病に罹る可能性が50%、癌が20%、腎臓病が60%、肺炎が40%、慢性の肺の病気が40%減ることがわかつてきました。

肥満の人は、男女ともに、食道癌、肝臓癌、胆嚢癌、膵臓癌、大腸癌、腎臓癌になりやすいためには、喫煙習慣の人があまりやさしい癌として、肺癌、胃癌、食道癌、肝臓癌、大腸癌、乳癌を挙げています。

国立がん研究センターのま

とめでは、喫煙習慣の人があ

りやすい癌として、肺癌、胃

癌、食道癌、肝臓癌、大腸癌、

乳癌を挙げています。

肥満の人は、男女ともに、

食道癌、肝臓癌、胆嚢癌、膵臓

癌、大腸癌、腎臓癌になりやす

い癌として、肺癌、胃癌、

大腸癌、肝臓癌、乳癌を挙げて

います。

肥満の人は、男女ともに、

食道癌、肝臓癌、胆嚢癌、膵臓

癌、大腸癌、腎臓癌になりやす

インフォメーション

INFORMATION


**第36回
札幌国際スキーマラソン大会**
FIS/SAJ/WL公認 IVV/JVA認定
THE 36th SAPPORO INTERNATIONAL SKI MARATHON


「第36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7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、道外からも約200名の方にご参加いただき、総勢1,870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あることから、チェコ、ロシア、スウェーデンなど、14ヶ国59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」、北海道コンサドーレ札幌「ドーレくん」、HTB北海道テレビキャラクター「onちゃん」、「ノルディーア北海道」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。



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>

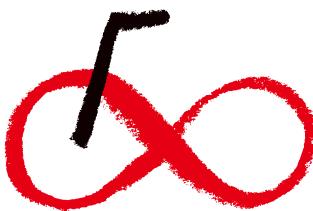
スキーマラソン50km 上位入賞者

性別	順位	ゼッケンNo.	氏名	所属	タイム
男子	1	73	吉田 悠真	JR北海道スキー	2:29:29.1
	2	291	成田 大助	2TANK	2:30:23.6
	3	70	向 宏大		2:31:47.2
女子	1	804	米田 和美	たんぽぽの丘	2:59:45.5
	2	802	高村 貴子	旭川医科大学	3:03:57.5
	3	818	Kristna Zykova	ロシア	3:14:06.5

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	1017	加藤 拓真	白峰スキークラブ	1:09:55.9
	2	1024	中島 有基	冬戦教	1:10:00.1
	3	13	清水目 亮	第18普通科連隊	1:11:05.4
女子	1	1709	大丸 芽美	(株)星環	1:27:50.9
	2	21	服部 以久美	梅藤整形外科	1:41:32.7
	3	1707	渋谷 佳実	札幌クロカン	1:46:39.8

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

