

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. **104**

June 2016

Interview

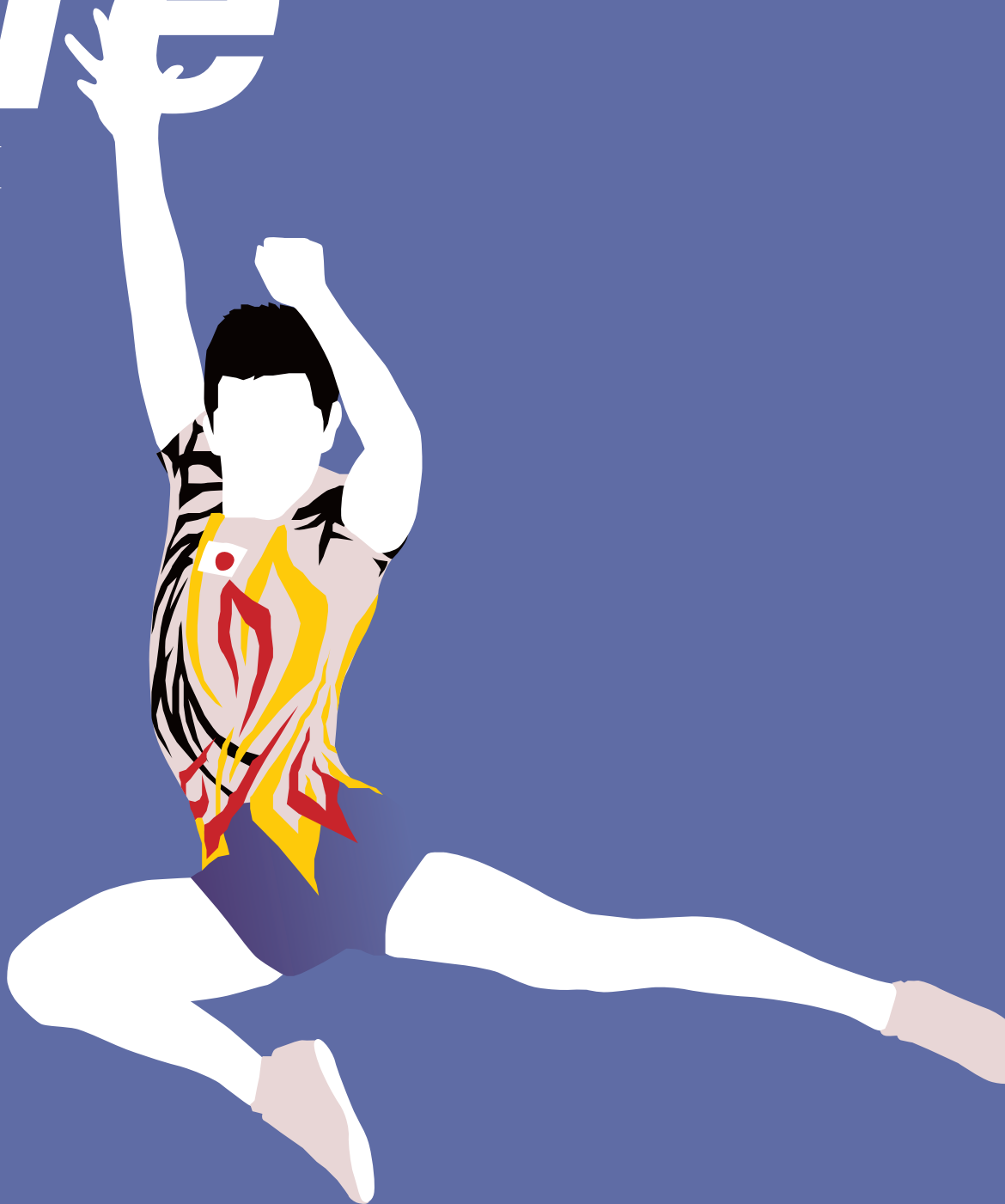
[エアロビック]

是枝 亮

Let's やるスポ
スケートボード

すぽ一つ人 森 美枝子[登山]

あなたは大丈夫?
運動前、運動中、運動後



是枝 亮

正確な技術と豊かな表現力、
音楽との一体感を生かして世界で勝負！

エアロビック競技の世界トップレベルで活躍する是枝亮選手。

北海道の大学への進学が大きな飛躍につながりました。

Photo(Interview) by Hiroo Takatsu [STUDIO TAKE 2]



AEROBIC
Ryo Koreeda

「エアロビック」は、エアロビクスを起源としてスポーツに発展した競技。是枝選手の姉が早くから取り組んでおり、身近に仲間がたくさんいたこともあって小学1年から始め、どんどん好きになっていったといいます。

「最初はトリオやグループの団体種目だったので、みんなと一緒に小さな大会などに出るのが楽しかったことが好きになった一つのきっかけです。始めて2年後に、東京で毎年行われているワールドカップを見てからは、もうこれしかない！」

「競技フロアを使って日常的に練習できること自体、とてもありがたいことです。フロアが設置されている場所はここを入れて全国でも数カ所しかなく、福岡にいた時は一般の体育館で練習していて、曜日によって練習場所が違うので、送り迎えをしてくれる親も大変でした。今は、ほかにトレーニング施設などもそろっている素晴らしい環境の中で、集中して練習に取り組めるようになりました」

その成果は、国際大会などでの目覚ましい活躍に結びつきました。大学進学を機に、競技に対する考え方が大きく変わったことも成長につながったそうです。

今の自分があり、その大切にできたエアロビックの魅力をもっと知ってほしいという気持ちも強くなっているようです。

「エアロビックは音楽を使う競技であることが一番の特徴だと思います。自分の技の質や高さを向上させて、音楽と一緒に動くことに魅力があります。試合の時は集中しているので、最大のパフォーマンスが発揮できて、自然に笑顔になります。でも、一方では自分の技を冷静に見て判断しながら動いています。音楽に対する理解やストーリー性、技術など、世界の選手には地域によってそれぞれ特徴があります。僕自身は、演技の一つの作品としてとらえて表現したいと思っていますし、そこをさらに磨いていきたい。音楽との一体感をぜひ見てほしいですね」

銀メダルを獲得した「2016FIGワールドカップ第3戦ポルトガル大会」での演技(写真1〜3)。こうした成果を支えている毎日4時間の練習では、ストレッチに時間をかけ、体の動きや技の一つひとつを丁寧に確認していきます(写真4)。



1



2



3



4

1 photo by Rai Ner 2/3 photo by Floriano Moraes
4 Photo by Hiroo Takatsu [STUDIO TAKE 2]

「17歳から競技の年齢区分がシニアに変わるので、途端に活躍できなくなる選手がたくさんいます。僕もシニアに上がった頃はまったく勝てなくて、そういう状態で北海道へ来ました。高校までは、演技の曲を決めるのは先生でしたし、衣装や振り付けなども任せて、練習も言われたことをやっていただけ。自分からは何もしていなかったんです。それが、こちらへ来てからは自分で音楽や衣装などを決めるようになり、菊地先生の指導を受ける中で、演技も考え方も180度変わりました」

恵まれた練習環境を活用したトレーニングで体が大きくなり、柔軟性もグンと増すなど、「北海道に来てから何もかも良くなった感じ」と笑顔を見せる是枝選手。真冬のキリッとした寒さや星空も大好きだそうで、そんな思いを持って北海道を拠点に世界で活躍してくれることがうれしくなります。

今年5月にポルトガルで行われたワールドカップの時は、大雨で練習会場の雨漏りがひどく、いつも通りの練習ができないばかりかジャンプで滑って転び、腰を強打。「試合が心配でしたが、部屋に戻ってからずっと体幹トレーニングやストレッチを繰り返して、気持ちを切り替えていきました。翌日からは前日とは違って良いかたちで練習ができ、予選は2位通過。決勝では自己ベストを更新してそのまま2位になることができ、

1位の選手と予選より点差も縮まり、良い収穫になりました。今回は、自分の気持ちをうまく切り替えられたのが一番大きかった。それがなければ、予選通過もできなかったかもしれません」

2年に一度開催となる世界選手権大会に出場、ワールドカップでつかんだ良いイメージを持って試合に臨む構えで、「自分のやるべきことをしっかりやれば、結果は出ると思っています」と、力強く話してくれました。

是枝選手の強みは、エアロビックに求められる要素で質の良い動きができること。豊かな表現力も高く評価されています。加えて、「本番の時の集中力」も増

しています。子どもの頃にあこがれたワールドカップや世界選手権大会に今では毎年出場し、世界のトップ選手たちと競い合う立場に。さまざまな国際大会を経験する中で、エアロビックに対する意識や視点も変わってきたといいます。

「普及状況や育成レベル、練習環境など、それぞれの国の違いが分かるようになり、日本の現状を変えていかなければ、世界とのレベルの差がどんどん開いてしまうと感じるようになりました。国際経験を積むことは、選手としても、人としても重要だと実感しています。僕は、将来的にもエアロビック競技から離れることはないと思います。自分だけが経験していること、やってきたことがたくさんあ

profile

是枝 亮

生年月日：1993年9月24日 出身地：福岡県

小学1年生から始めたエアロビックで、ジュニア時代から数々のタイトルを獲得。冲学園高校を卒業後、北翔大学(江別市)へ進学し、エアロビック部に所属。現在は同大学院生涯スポーツ学研究科1年。日本エアロビック連盟ナショナル強化選手。2016FIGワールドカップ第3戦ポルトガル大会男子シングル部門2位など、これまでに通算7回ワールドカップの表彰台に上っている。



Let's やるスポ

S K A T E B O A R D



スケートボード

高い身体能力と集中力を発揮して
自由に存分に個性をアピール!

得点やタイムを競うスポーツとは異なり、スケートボードは技や高さなど選手一人ひとりのスタイルと個性をどれだけアピールできるかがポイント。ほかのスポーツでは味わえない自由な魅力、新しい技ができるようになった時の達成感などが人気で、2020年東京オリンピックの追加種目として提案されていることから、注目度は増しています。

スケートボードは、スノーボードやサーフィンなどとともに「横乗り系」と呼ばれ、体の使い方などに共通性があるため並行して取り組むケースが多いそう。取材に協力してくれた札幌大学X・SPORTS部も、そうした種目に挑むメンバー約30人が活動中。練習拠点となっている学内のスケートボード場には、すり鉢状のボウルや街中を再現したストリートセクションなどが設置されており、充実した練習環境やサポート体制を求めて、道内だけでなく全国各地からも学生が集まっています。

さらに同部は、NPO法人札幌大学スポーツ・文化総合型クラブと共同でジュニア育成のための「SKIDS」を運営。コーチとともに部員も子どもたちの指導にあたることで「刺激を受けている」と齋藤周太さん(同大2年)。活動を通して、それぞれの可能性を大きく広げていきます。

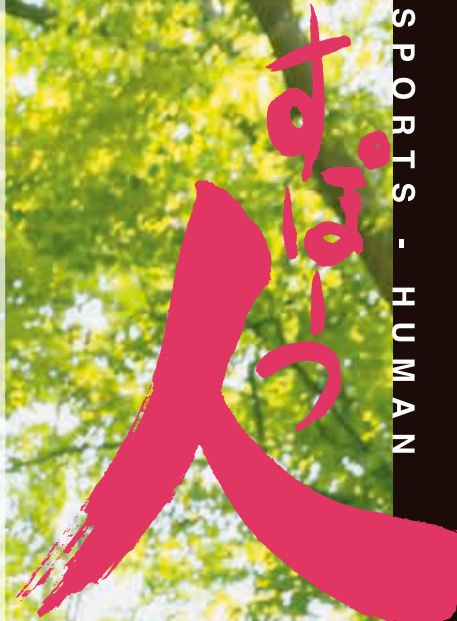


撮影協力：札幌大学 X-SPORTS部

【撮影場所】

札幌大学 POOL PARK
札幌市豊平区西岡1条7丁目2-1
札幌大学研修センター 体育館

SPORTS - HUMAN



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。

会社勤めをしていた19歳の頃友達に山登りに誘われたのが、森美枝子さんと山との出会いでした。

「学生時代はスポーツが苦手で、好きなのは手芸。ですから、初めての登山はとにかく辛かったのに、1年ほどしてその時の友達と一緒に山岳会に入りました。何かに挑戦したいという気持ちと、負けず嫌いなところがあったからかもしれません」

男性メンバーがメインの山岳会で初めのうちは付いていくのがやっとな。だから今も、山に咲く花の名前がよく分からないと笑います。

「花を見たり、写真を撮ったりしている余裕はありませんでしたから。でも、そこで先輩たちに山の歩き方や場所の選び方を教えてもらえました。初心者、山をよく知っている人に連れて行ってもらった方がいいと思いますね。歩くペースが速い

登山を通して、仲間と強いつながりが育まれました。

人を見かけると、心配になります」

森さんは、先輩たちの教えを受けながら次第に国内外の山へ足を延ばし、1974年5月には世界8位の高峰・マナスルに登頂を果たします。「登頂まで2年にわたって数回の厳しい登山の実践トレーニングを行い、その結果から参加者が選別され、最終的に私は登山隊に加わることができました。マナスル登頂は、やはり大きな思い出です。行くまでも行ってもからでももちろんすごく苦労をしました。でもそれは自分にしか分からないこと。山に対する考え方はいろいろありますが、私は個人のものだと思っています。」

その後も会社勤めをしながら登山を続けていましたが、縁あって飲食店を始めてからは休みがあまり取れず、登山の機会は減少。60歳で店を整理後、改めて山と向き合いました。

「再開した頃は自信がなかったのに、徐々にルートを延ばして準備し、行きたかったトルコのアララト山などへ。チベットや中国、去年はノルウェーにも行きました。でも今は、身近な札幌や支笏湖周辺、ニセコなどの山を月に何カ所か歩き、本州へ年回数回という楽しい山行が中心です。ずっと登山を続けてきたことで、自分の体力がよく分かり、それに合わせたペースで歩けますし、より慎重になりました。感じ方も変わって、最

近、大雪山で花を見た時は、今年も会えたなという心境になりました」

長く登山を続けてきたのは、良き仲間の存在も大きかったようです。

「山の仲間とのつながりは、やはり違うと思います。ツアーよりも仲間と声をかけ合って出かけることが多いのですが、そのプランを練るのにもとても楽しみ。北アルプスの常念岳、飯豊山など国内10カ所ほど行きたい山のリストをつくってあります。あまり先のことや年齢のことを考えても仕方ありません。今、やることをやるうと思っています」



Profile
森 美枝子さん
(もり みえこ)

1941年生まれ 75歳
登山歴 56年

高校卒業後、趣味で登山を始め、1974年には日本人女性による登山隊に参加し、ネパールのマナスル(標高8,163m)に挑戦。女性による世界初の8,000m峰登頂に成功。第2回(昭和49年度)札幌市民スポーツ賞・成績優秀部門受賞。現在まで国内外の山歩きを続けている。

あなたは
大丈夫？



運動

「後」



運動

「中」



運動

「前」

連載第36回

「血液検査前の飲食」の巻



「血液検査前は必ず絶食」という感覚をお持ちの方が多いと思いますが、最近の医療は必ずしもそうではありません。糖尿病の外來診療では、食後2時間頃に血液検査をすると、食後高血糖を発見しやすいので、通常通りに食事をして、食事の時刻、採血の時刻と血糖値の関係から、糖尿病の早期発見、重症度を診断します。

血液検査を受ける時は、なるべくいい検査結果を出したいと思う方も少なくないでしょう。そのために、血液検査の直前の飲食をどうするか迷う方もいると思います。しかし、直前の飲食が影響する血液検査と影響しない血液検査があります。直前の飲食が結果に影響しない血液検査項目

直前の飲食が影響しない 血液検査：Y・G・T・P コレステロール

お酒が好きでY・G・T・Pが高い方は、血液検査前に節酒、断酒をするかもしれません。しかし、継続した飲酒が原因でY・G・T・Pが高い方は、断酒してから値が半分下がるのに10〜25日かかります。ですから、血液検査の数日前から姑息的に断酒しても検査結果は期待外れになるでしょう。

悪玉(LDL)・コレステロールは、大部分が肝臓で作られます。ですから、検査直前に乳製品、卵黄、肉の脂身を控えても、検査値に大きな変化は見ら

直前の飲食が影響する血液検査：血糖、中性脂肪

糖分、炭水化物を摂って30分程度で上昇し始めるのが、

血糖と中性脂肪です。数時間後に食事前の値に低下しますが、肥満、糖尿病などで、もともとの値が高い方は、正常な値まで下がらないかもしれません。

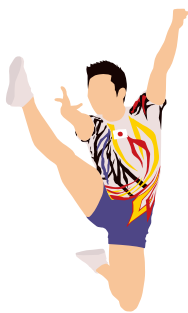
お酒は3日間中性脂肪を上昇させますので、血液検査前に少なくとも3日以上断酒すると、中性脂肪は少しいい結果が出るかもしれません。数日間断酒しても、中性脂肪が改善しない場合は、間食が多くないか、食物繊維を十分食べているか確認してください。

なるほど スポーツ

vol.19

エアロビック

AEROBIC



「エアロビック」と聞くと、スポーツクラブなどでフィットネスとして行われているエアロビックスのイメージが思い浮かぶかもしれません。そもそもエアロビックスもエアロビックスダンスも、アメリカのケネス・H・クーパー博士が1960年代に提唱した有酸素運動の理論「エアロビクス」が起源。それを技術的に体系化し、スポーツ種目に発展させたのが、特集で紹介した是枝亮選手が活躍するエアロビックスです。

1995年から体操競技や新体操などを統括するFIG(国際体操連盟)の種目として位置づけられ、これを機に、競技としてのより高い技術や身体能力が求められるようになったといわれます。海外では体操競技経験者が選手として活躍するケースも多いそうで、それがハイレベルな演技が増えている要因にもなっているようです。公式競技ではシニア(17歳以上)

の場合、10m四方のフロアで1分30秒の競技時間内にエアロビックス動作やエレメントと呼ばれる難度別の動作を組み合わせて演技。それを審判員が採点し、優劣を競います。動きを音楽とどう融合させていくかが重要なだけに、陸上のフィギュアスケートと呼ばれるのも納得。選手それぞれの表現力や芸術的な感性、さらに男子選手の場合はパワーもポイントになります。その上で自分の演技をどうアピールするか、選手たちは日々、練習を重ねていきます。

エアロビックスにはほかに、もっと気軽に楽しめる「チャレンジ競技」「エンジョイ競技」の部門があり、さらなる普及を目指しています。是枝選手が所属する北翔大学エアロビックス部は初心者も歓迎しており、世界トップレベルの選手が身近にいる環境に刺激を受けながら、部員たちはレベルアップに取り組んでいます。

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1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4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4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1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
	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
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1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
豊平区	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	011-855-0791	第4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)
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
南区	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、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、ウオーキングコース
	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)

※ 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。また、季節により変更する場合もあります。
※ 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。

※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。



第39回

北海道を歩こう

結果報告

平成28年5月29日(日)札幌市立真駒内中学校から真駒内カントリークラブまでの全長10kmを舞台に「第39回北海道を歩こう」を開催しました。

昨年に引き続き10kmのみでの開催となりましたが、5歳～88歳まで910名の参加者が完歩を遂げました。

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日和となりました。



SKI JUMPING CROSS COUNTRY SKIING
ALPINE SKIING FREESTYLE SKIING SNOWBOARD
SPEED SKATING FIGURE SKATING
SHORT TRACK SPEED SKATING
ICE HOCKEY CURLING BIATHLON



2017
SAPPORO
ASIAN WINTER
GAMES

2017冬季アジア札幌大会
2017 Sapporo Asian Winter Games

2017.2.19(SUN) - 26(SUN)

札幌・帯広で開催
Sapporo and Obihiro

Beyond your ambitions

世界につながる、冬にする。

オフィシャルオンラインショップにて大会公式グッズ販売中 <http://shop-sapporo2017.jp/>

第8回札幌アジア冬季競技大会組織委員会／札幌市
TEL:011-242-2017 <http://sapporo2017.org>

スポーツくじ LOTO BIG