

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. **106**

November 2016



2017
SAPPORO
ASIAN WINTER
GAMES



Interview

[スピードスケート]

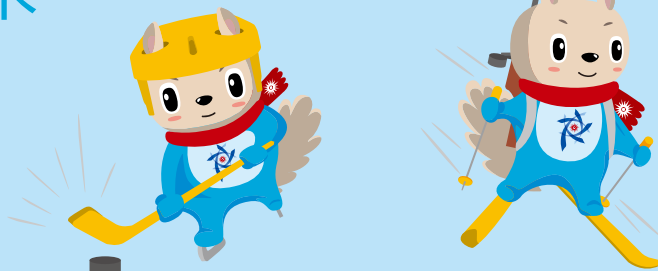
2017冬季アジア札幌大会PRアンバサダー

清水 宏保

2017 冬季アジア札幌大会

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

profile

清水 宏保 [シミズ ヒロヤス]

生年月日:1974年2月27日

出身地: 帯広市

幼稚園からスケートを始め、1993年にイタリアでのスピードスケートW杯に18歳で初出場・初優勝の快挙を達成。1998年長野オリンピック500m金メダル・1000m銅メダル、2002年ソルトレークシティオリンピック500m銀メダルを獲得。現在は、テレビ・ラジオ出演、講演会・スケート教室など幅広く活躍中。また、弘前大学大学院にて運動による体質改善などの研究で医学博士号の取得を目指している。整骨・鍼灸治療院、リハビリ型通所介護施設などを運営する(株)two.seven代表取締役。



清水宏保

「特集インタビュー」

2017 冬季アジア札幌大会PRアンバサダー

会場でウインタースポーツのスピード感と

エンターテインメントもぜひ楽しんでください。

「2017冬季アジア札幌大会」PRアンバサダーの清水宏保さんに、

大会の魅力や見どころなどについてお話しいただきました。



いよいよ来年2月19日～26日に開催される冬季アジア札幌大会。スキ、スケート、バイアスロン、アイスホッケー、カーリングの5競技11種別に、過去最大規模の約30カ国・地域から約2200人の選手・役員が参加すると見込まれており、熱い戦いが期待されます。

大会の開催に向けて、PRアンバサダー(広報大使)を務める清水さんは、自身も選手として2003年冬季アジア青森大会に出場し、スピードスケート500mで金メダルに輝いた経歴を持っています。今回は、同じくPRアンバサダーで元フィギュアスケート選手、現在はスポートキャスターの浅田舞さん、北海道を応援するキャラクターの雪ミク(初音ミク)とともに、さまざまな機会に大会の魅力を広く発信する役割を担っています。

る役割を担っています。

清水さんによると、アジア大会の位置付けは「オリンピックの次に日本オリンピック委員会の評価基準が高い大会。ですから、この大会で結果を出すことは重要で、翌年の強化費などにも関わってくることにあります」。日本をはじめ各々の国の参加選手の意気込みも、それ

だけ強いといえそうです。

アジアの強豪選手によるレベルの高い競技を目の当たりにできる貴重な機会。観戦にあたっての見どころを教えてくださいました。

「まず会場に足を運んで、臨場感、スピード感を楽しんでほしいですね。冬の競技は、スピードがありますから。また、子どもたちには、実際のゲームを見ることによって、動作的な感覚など、目の教育にもなります。目を養うという意味では、

てもらいたいと思いますね。また、ウインタースポーツは、自然と闘うという意味では、ほかの競技にはないもの。例えば水温や雪質の変化で滑りが変わったりしますから、会場では水温や雪質のデータもアナウンスされるはず。今は、北海道でも冬に外に出て体を鍛えるということが非常に少なくなっている。会場で足を運んで競

技を見ることを、ウインタースポーツを楽しむ入り口にしても「raithaiとも思います」

大会の開催会場は、札幌市内

のほかに、スピードスケートに関しては、帯広の森屋内スピードスケート場」で行われます。清水さんの出身地でもあり、スケートが盛んなことで知られる地域。そこで行われる競技で、特に活躍が期待される選手を挙げていたただくと一。

【男子500mで村上右磨くん
という新しい選手が出てきたの
で、その子が注目です。あとは、
高木菜那・美帆姉妹。ほかの北海
道出身のメンバーもやはり注目
ですし、地元開催は強みになる
と思います。特に高木姉妹に関
しては、十勝出身ですので非常
にやりやすいでしょうし、会場
によって氷の質感が違うのです
が、そこも非常に有利な試合展

開ができると思います。帯広で競技が行われることで、スケートが少しでも盛り上がってくればと思います」

思っています」

選手としての豊富な経験と実績を持つ清水さんは現在、それらをベースに医療・介護分野の事業なども手がけ、今年9月には新たにトレーニングジムをオープン。運動初心者から高齢者、アスリートまで幅広い層を対象としています。

「スポーツと医療の融合がねらい。例えば高齢化の中で、介護認定を受けたくない、退院後のリハビリをもっと内容の濃いものにした」という利用者もいます。医療的な観点とアスリートの観点を持っていることで、より内容の濃いリハビリやトレーニングをしていくことができます。アスリートとしての経験がベースではありませんが、大学院で学んで医療分野の修士を取得する中で、リハビリの

とにつながつてしまいます」

運動の裾野を少しでも広げ、可能性を伸ばしたいと考えている清水さん。今大会が、スポーツへの意識を高める一つのきっかけにもなってくれることを願っています。

「まだまだ盛り上がりはこれから
だと思っんですけれど、少しでも
興味を持っていただくことは大事

です。それを大会の成功につなげて、さらに札幌市が今、取り組んでいる冬季オリンピック招致への呼び水にもなれば。やっぱりスポーツに関わってきた者としては、もう一度オリンピックに來てもらいたいと思いますよね」

そのためにも、アンバサダーとしての役割は重要。「まずは大会の認知度を高めていくこと。そして、少しでもウインタースポーツを知ってもらうきっかけになつてほしい」と考えています。

しい』と考えています。

村嶋トミーで行われる開会式には、大会のイメージソングを歌う「DREAMS COME TRUE」が出演し、北海道の魅力を発信するプログラムなどに加えて、スペシャルライブを開催予定。

「今回は、エンターテインメントとしての大会づくりを組織委員会とは心がけていると思うんですね。そういう意味で、今までのスポーツの在り方を変えていこうとしている。いろいろな方たちに楽しんでもらえる大会になると思います」

さらに、国際試合を単競技ではなく多競技で行うということは、参加する選手にとっても楽しみならずと教えてくれました。札幌市民も参加者をおもてなしの気持ちで迎えることで、札幌や北海道の魅力をより感じてほしいものです。

メッセージ

2017 冬季アジア札幌大会 PR アンバサダー 〔広報大使〕

2017冬季アジア札幌大会の魅力・ウィンタースポーツの魅力を、日本を含めたアジア地域として世界へ発信していきます。



浅田 舞

Mai Asada

1988年、愛知県名古屋市生まれ。7歳の時にスケートを始め、2003・2004年世界ジュニア選手権に出場し、2年連続4位入賞。2003年ISUジュニアグランプリシリーズスロバキア大会で優勝。現在は、アイスショーに出演するほか、新聞やテレビ、ラジオでスポーツキャスターとしても活躍中。

この度、2017冬季アジア札幌大会のPRアンバサダーを務めさせて頂き、大変うれしく思っています。北海道はプライベートでも遊びに来る大好きな場所です。PRアンバサダーとして、冬季スポーツの素晴らしさと、開催都市である北海道の大自然や美味しい食べ物などの魅力を、アジア地域そして世界へ沢山お伝えできるよう、精一杯頑張ります。皆さんも冬季アジア札幌大会の会場に足を運んでください。一緒に感動を体感しませんか？会場でお待ちしています♪

(公財)全日本スキー連盟理事 リレハンメル、長野オリンピックメダリスト



原田 雅彦

Masahiko Harada

1968年生まれ、北海道上川町出身。1992年のアルペールビル大会からトリノ大会まで、5回連続で冬季五輪に出場。世界選手権と五輪で9個のメダルを獲得する。現役引退後は、雪印スキー部(現:雪印メグミルクスキー部)コーチとなり、現在は同スキー部監督。(公財)全日本スキー連盟理事。

アジア各国から札幌と帯広に集まった選手達が、トレーニングの成果を十分に発揮し、観客の皆さんが感動するような大会になることを祈っております。ぜひ会場で、ウィンタースポーツの迫力を感じて下さい。そして、アジア各国から集まった選手達に、あたたかいご声援を宜しくお願いします。

競技会場

札幌には、国際大会や世界選手権が行われる本格的な冬季スポーツ競技場が数多くあります。2017冬季アジア札幌大会では、「一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団」が管理運営する5施設をはじめ、12の競技場で各競技が行われます。



札幌市白旗山競技場

札幌市清田区真栄502番地1

〔交通アクセス〕

札幌市営地下鉄東豊線「福住」駅から中央バス「白旗山競技場入口」下車 徒歩30分、または「アンデルセン福祉村1丁目」下車 徒歩20分

開催競技 クロスカントリー



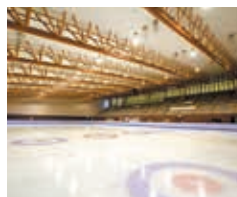
札幌市月寒体育館

札幌市豊平区月寒東1条8丁目

〔交通アクセス〕

札幌市営地下鉄東豊線「月寒中央」駅下車 3番出口徒歩1分

開催競技 アイスホッケー



札幌市美香保体育館

札幌市東区北22条東5丁目

〔交通アクセス〕

札幌市営地下鉄南北線「北24条」駅下車 3番出口徒歩10分

開催競技 アイスホッケー



札幌市星置スケート場

札幌市手稲区星置2条1丁目12-1

〔交通アクセス〕

JRバス「星置スケート場」下車徒歩1分 またはJR「星置駅」下車徒歩15分

開催競技 アイスホッケー



札幌市カーリング場

札幌市豊平区月寒東1条9丁目1-1

〔交通アクセス〕

札幌市営地下鉄東豊線「月寒中央」駅下車 徒歩5分

開催競技 カーリング

サッポロテイネ

開催競技 アルペン、スノーボード

北海道立真駒内公園屋内競技場

開催競技 ショートトラック、フィギュアスケート

札幌市宮の森ジャンプ競技場

開催競技 ジャンプ

西岡バイアスロン競技場

開催競技 バイアスロン

札幌市大倉山ジャンプ競技場

開催競技 ジャンプ

帯広の森屋内スピードスケート場

開催競技 スピードスケート

さっぽろばんけいスキー場

開催競技 フリースタイル、スノーボード

〔開会式〕札幌ドーム

〔開会式〕北海道立真駒内公園屋内競技場



待されています。

この大会の開催が、観光、経済、ウインタースポーツの振興など非常に多くの効果をもたらすものと期待されています。

大きな成果をあげてきました。

日本では14年ぶり4度目の開催となる今大会においても、多くの国と地域の選手が参加することが想定され、アジアの国と地域を代表するアスリートが一堂に会し、白熱の戦いが連日繰り広げられます。

1986年に札幌で初めて開催された第1回大会は、比較的冬季スポーツになじみのある東アジアを中心とした小規模な大会でしたが、今やアジア全域の国と地域が参加する非常に大規模な大会へと成長し、OCAが目的としたアジア地域での冬季スポーツの発展に対して

大きな成果をあげてきました。

1986年に札幌で初めて開催された第1回大会は、比較的冬季スポーツになじみのある東アジアを中心とした小規模な大会でしたが、今やアジア全域の国と地域が参加する非常に大規模な大会へと成長し、OCAが目的としたアジア地域での冬季スポーツの発展に対して

大きな成果をあげてきました。

1986年に札幌で初めて開催された第1回大会は、比較的冬季スポーツになじみのある東アジアを中心とした小規模な大会でしたが、今やアジア全域の国と地域が参加する非常に大規模な大会へと成長し、OCAが目的としたアジア地域での冬季スポーツの発展に対して

大きな成果をあげてきました。

1986年に札幌で初めて開催された第1回大会は、比較的冬季スポーツになじみのある東アジアを中心とした小規模な大会でしたが、今やアジア全域の国と地域が参加する非常に大規模な大会へと成長し、OCAが目的としたアジア地域での冬季スポーツの発展に対して

大きな成果をあげてきました。

1986年に札幌で初めて開催された第1回大会は、比較的冬季スポーツになじみのある東アジアを中心とした小規模な大会でしたが、今やアジア全域の国と地域が参加する非常に大規模な大会へと成長し、OCAが目的としたアジア地域での冬季スポーツの発展に対して

大会概要

競技紹介

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、フィギュア、ショートトラック）、アイスホッケー、カーリング、バイアスロンの5競技11種別が行われます。

 スキー ジャンプ ジャンプ台を滑走して踏み切り台から空中に飛び出し、その飛距離とジャンプの美しさ、着地姿勢などを競います。	 スキー クロスカントリー 雪の積もった森林や丘陵の中に設けられたコースをスキーとストックを使って走り、タイムや着順を競います。	 スキー アルペン 雪山の斜面に設けられた「旗門」を順番に通過しながら滑り降り、2回の滑走の合計タイムで順位を競います。	 スキー フリースタイル 滑走のスピードやターンの技術、空中でのアクロバティックな演技（エア）などさまざまな要素で得点を競います。
 スキー スノーボード 1枚の板上に両足を置き、斜面を滑走。競技はアルペンとフリースタイルの2種類があります。	 スケート スピードスケート 1周400mのリンクを、内側と外側から2人の選手がスタートし、1周ごとに交差してコースを変えながら滑走するダブルトラック方式で行われます。	 スケート フィギュアスケート スケートリンクの上を音楽に乗せて滑走し演技を行います。種目は男女シングル、男女2人1組で行われるペアなどがあります。	 スケート ショートトラック 1周111.12mのリンクを左回りに滑走し、4人から6人が同時にスタートして着順を競います。種目は距離別に分かれております。
 アイスホッケー スティックを使い、バックを相手のゴールに入れ得点を競います。20分を1ピリオドとし第3ピリオドまで行います。	 カーリング 約40m先にある的（ハウス）にストーンを投げ入れ得点を競います。4人1チームで行い、相手チームと交互に1人2回ずつ投じます。	 バイアスロン クロスカントリースキーとライフル射撃を組み合わせた複合競技。種目は走行距離や射撃の種類、回数などで分かります。	 全11種別の競技が行われるよ！



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

あなたは
大丈夫？



運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第38回

「冬の血糖上昇」の巻

血圧と血糖には季節的変動があり、どちらも冬に上がりやすい状態になります。血糖値の季節的変動が大きいと、心臓、脳、腎臓、眼に糖尿病合併症が起きやすことがわかってきました。

冬の血糖上昇の悪影響は5年以上続く

雪のない季節に運動する方も、冬は身体活動が激減して、日本文化である年末年始の宴会が重なり、血糖値が跳ね上がる人が少なくありません。最近の研究で、雪が溶けてから運動を再開して血糖値を下げて、冬の高血糖の悪影響は5年以上続くことがわかってきました。雪のない季節の運動の効果が水の泡となってしまうのです。

雪かきは気を付けて

「冬は、雪かきをするから、活動量は落ちていない。」という方に、注意していただきたいことがあります。目覚めた直後は、玄関前などの軽い雪かき程度にしてください。睡眠中に、汗、呼吸、夜間排尿などで水分が失われ、身体は脱水状態になっています。目が覚めてすぐに水を飲んで、水が小腸で吸収されるまで20分ばかり、全身に水分が行きわたるまで、少なくとも1時間かかります。運動や力仕事をする時に呼吸を止めると血圧が上がり、冬は屋外で大きく息を吸ったり吐いたりしながら雪かきをする人はまずいではないでしょう。息こらえ、力み、寒さが重

なり、血圧がどのくらいまで上がるか想像もできません。ですから、脱水と血圧上昇により、脳卒中、心筋梗塞が起きやすい状況になりますので、起きがけは、軽い雪かきにするのが安全です。

冬の身体活動と運動

住環境研究所と国立長寿医療研究センターの調査で、住宅全体を暖めて部屋ごとの温度差を小さくした方が、屋内での活動量は多くなることがわかりました。経済的な制約もありますが、家の暖房について見直すと冬の活動量が上がります。

の温度差による脳・心臓・血管の事故も防げると思います。さっぽろ健康スポーツ財団では、市内に33の運動施設をご用意していますので、冬に激減しやすい活動量を適度な運動で補ってください。膝、腰などが悪くて運動の仕方がわからない場合は、中央健康づくりセンターで「健康度測定」を受診した方には、専門運動指導員による1対1の「個別運動指導」をしています。「健康度測定」では、運動中の血圧と心電図も測定・記録しますので、血圧、心臓に不安をお持ちの人にも安全な運動方法をアドバイスできます。



2017 冬季アジア札幌大会／開催スケジュール [2月19日(日)～2月26日(日)]



開 会 式		2月19日(日)	[会場] 札幌ドーム
ス キ ー	ア ル ペ ン	2月22日(水)～25日(土)	[会場] サッポロテイネ
	クロスカントリー	2月20日(月)、21日(火)、23日(木)、24日(金)、26日(日)	[会場] 札幌市白旗山競技場
	ジャンプ	2月21日(火) 2月24日(金)、25日(土)	[会場] 札幌市宮の森ジャンプ競技場 [会場] 札幌市大倉山ジャンプ競技場
ス ノ ー ボ ー ド	フリースタイル	2月24日(金)、26日(日)	[会場] さっぽろばんけいスキー場
	スノーボード	2月19日(日)、20日(月) 2月25日(土)	[会場] サッポロテイネ [会場] さっぽろばんけいスキー場
ス ケ ー ト	スピードスケート	2月20日(月)～23日(木)	[会場] 帯広の森屋内スピードスケート場
	ショートトラック	2月20日(月)～22日(水)	[会場] 北海道立真駒内公園屋内競技場
	フィギュアスケート	2月23日(木)～26日(日)	[会場] 北海道立真駒内公園屋内競技場
バ イ ア ス ロ ン		2月23日(木)～26日(日)	[会場] 西岡バイアスロン競技場
ア イ ス ホ ッ ケ ー		2月18日(土)、20日(月)～26日(日) 2月18日(土)、20日(月)、21日(火)、23日(木)、25日(土) 2月18日(土)、20日(月)～24日(金)、26日(日)	[会場] 札幌市月寒体育館 [会場] 札幌市美香保体育館 [会場] 札幌市星置スケート場
カ ー リ ン グ		2月18日(土)～24日(金)	[会場] 札幌市カーリング場
閉 会 式		2月26日(日)	[会場] 北海道立真駒内公園屋内競技場



2017 冬季アジア札幌大会 SAPPORO ASIAN WINTER GAMES

2017.2.19(SUN) - 26(SUN)

札幌・帯広で開催
Sapporo and Obihiro

オフィシャルチケット販売サイトにて
チケット一般販売中！

(外部サイト: 運営「びあ株式会社」)

<http://booktickets.pia.jp/sapporo2017/>



■ チケットに関するお問合せ先:
2017冬季アジア札幌大会インフォメーションデスク 0570-08-2017(平日10:00～17:00)

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CLUB BIG

※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。



FIS/SAJ/WL 公認 IVV/JVA 認定

第37回 札幌国際スキーマラソン大会 参加者募集!!

特別ゲストに元クロスカントリースキーオリンピック代表の「夏見 円」さんをお迎えするほか、「ノルディーマ北海道」の選手たちや、今季北海道を大いに盛り上げた北海道日本ハムファイターズの「B・B」・「ポリー・ポラリス」・「フレップ・ザ・フォックス」、北海道コンサドーレ札幌「ドーレくん」が札幌ドームにやってくる!! 大会前日には「夏見 円」さんによるスキークリニックも開催します!!

2017年2月5日(日) [札幌ドーム] 8:50スタート

種 目

本格的なコースに挑戦 スキーマラソン 50km・25km
家族や友達と楽しく 歩くスキー 11km・5km・3km

会 場

札幌ドームを会場とし、旧西岡オリンピック記念距離競技場を含む周辺コース

シャワー、食事、休憩はすべて札幌ドーム内で快適!

参加料

スキーマラソン 50km	5,140円(19歳以上)
スキーマラソン 25km	4,630円(高校生または16歳以上)
	2,060円(一般)
歩くスキー 11km・5km・3km	510円(小・中学生)
	未就学児無料

初心者の方もOK!

歩くスキーを無料でお貸しいたします。

(詳細は大会事務局まで)



申込締切

インターネット・郵便振替	2016年12月28日(水) 消印有効
直接申込	2017年1月5日(木)

[申込用紙請求及びお問い合わせ先]

(一財) さっぽろ健康スポーツ財団「札幌国際スキーマラソン大会事務局」
〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内
TEL.011-530-5562 平日 9:00~17:00

※土・日・祝日及び年末年始(12/29~1/3)は休み
<http://www.shsf.jp/ski/>からもお申込みができます。

SPORT
FOR
TOMORROW

SPORT FOR TOMORROWは、日本政府が推進するスポーツを通じた国際貢献事業です。
2014年から2020年までの7年間で、開発途上国をはじめとする100カ国以上・1000万人以上を対象としたあらゆる世代の人々にスポーツの価値を広げていく取組みです。
第37回札幌国際スキーマラソン大会は、スポーツ・フォー・トゥモロー・コンソーシアムの認定事業です。

クロスカンリースキー歴(11年)



©H.N.F.

つづ
けよう、
ス
ポ
ー
ツ
ラ
イ
フ。

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

札幌市中央区中島公園1番5号 TEL.011-530-5550

さっぽろ健康 🔍 検索