

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. **108**
August 2017



Interview

[バドミントン]

北海道 コンサドーレ札幌 バドミントンチーム

すぽーつ人 えん どう の ぶ こ
遠藤信子 [道民体操]

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

て取り返すように言っています」

早く来られる場合は先に自主的なトレーニングに取り組んだり、たとえ仕事が遅くなっても、1時間でも練習をしに来たりという意欲が、選手たちにはあるそうです。

「特に今は、スタートの段階ですから、彼らがそういう基盤をつくってくれることが大事。それぞれ自覚を持って取り組んでくれているのはありがたいことです。かなりの運動量が必要なスポーツですから、レベルと年齢でいうと、競技キャリアが短い場合が多いので、選手の入替わりは当然発生すると思います。そうなった時に、そういう基盤がきちんとできていることによって、チームが長く続くことにつながると思います。初代メンバーは責任が大きいけれど、人の記憶に残りやすいので頑張ろうと話していますが、むしろそういう面は選手のモチベーションになっていると思います」

中にはブランクのある選手もいたため、チームづくりのプランでは、最初の2カ月はアスリートの気持ちと体を取り戻すことを中心に活動。「理想の体型、技術レベルに戻ってきたというのが正確なところだと思うので、今は、これからやるぞという感じの空気になっています」。限られた時間の中で活動し、結果を出さなければならない



©2017 CONSADOLE

選手たちにとって、重要になるのは練習の「質」。吉田監督がそのポイントとしてよく言うのが「NHK」だそうで、「ノリ」「ハツタリ」「緊張感」の3つがそろった練習を、と指導しています。

「ノリ」というのは、苦しい時でも下を向かず、元気に活気のある練習をする。ハツタリは辛い時にそれを周りに見せない強さ。緊張感というのは、バドミントンは1回のエラーが即失点につながるワンタッチスポーツなので、緊張して球に触っていないければ技術がシチュエーションに負けるということがあるんです。普段はできていても、この1点を取られたら負けるという時にできなく

なったりするので、緊張感がある練習を常に心がけています。選手には、どんなに短くても、質の高い練習を1日1回はするように言っています。そうした練習の積み重ねこそが、結果として現れる。今までどうしてきたかが試合では出ると思うので、そこはこだわっています」

「北海道コンサドーレ札幌」の影響を感じることが多いといいます。「学校訪問などの機会一つをとっても、コンサドーレの名前があるからすんなりと受け入れてもらえます。サッカーであれだけブ口意識を持って道民のアイドルになっけている分、自分たちにとってもメリットは大きいですが、その倍ぐらいのプレッシャーと責

任がある。そこは勘違いしないように肝に銘じています」

監督としての抱負は、「やはり子どもたちの目標になりたいということ、目の前の選手ときちんと向き合っていきたいということ」。さらに将来的には、ジュニアからの育成システムをつくりたいという夢も持っています。

チームは設立時の目標として、国内トップリーグである「S/Jリーグ(旧称日本リーグ)」参入を掲げています。その目標を達成するために、チャレンジリーグ2部、同1部、日本リーグという段階を踏みながら、毎年、昇格を果たしていく必要があります。

「そこは目標としてしっかりブレ



【特集インタビュー】

北海道コンサドーレ札幌 バドミントンチーム

子どもたちがあこがれるチームを目指して。

総合型地域スポーツクラブを目指す活動の一環として、「コンサドーレ北海道スポーツクラブ」がバドミントンチームを発足させました。

HOKKAIDO CONSADOLE SAPPORO
BADMINTON

「コンサドーレ北海道スポーツクラブ」は、総合型地域スポーツクラブ化に向けさまざまなスポーツを通して北海道に貢献する活動を展開しています。その一環として4月から本格始動したのが「北海道コンサドーレ札幌バドミントンチーム」です。ジュニア育成にも長く携わってきた吉田仁監督が目指すチームづくりは、「子どもたちのあこがれることになること」。そのためにも、地域に貢献できるチームであること、アスリートとして結果を出し強いチームであることの両方を求めている構えです。

加入のためのセレクションを経てチームに参加した選手たちは、それぞれ仕事を終えてから練習会場へ駆けつけ、週に6日、18〜21時の練習に汗を流しています。社会人チームとして、所属選手は仕事と競技を両立させなければなりません。チーム発足前のミーティングで、吉田監督はそのための姿勢を強調したといいます。

「まずは職場で社会人として認められる人間、応援される人間になること。その上で、職場に迷惑をかけずに、自分の時間を削ってチームとしての活動に比重を置く生活スタイルに変えてくれと話しました。ですから、仕事で練習を休むことには何も言いません。ただ、休んだ分は自分の時間を削っ

ずにありますが、まずは目の前の試合を一つひとつ積み重ねていくことが大事だと思っています。ただ、こういうことはあまり長引かせるとよくないですし、個人的にもそういうタイプではないので、短いスパンできちんと目標を設定して、まずやってみる決意です。今年、トライできる昇格のチャンスがあるような大会には、すべて勝ちにいく気持ちで臨みたい」

北海道の子どもたちがあこがれ、将来の受け入れ先としても望まれるチームになるには、結果を求めていく必要があるといいます。「北海道のバドミントン界のためにも勝ちにこだわっていく」というチームの活躍に期待が高まります。



と、物語を盛り込んで動きやすく楽しいことなどを基本的な考えにしようとして二人で相談して決めた」

「道民体操」制作・普及で社会体育に広く貢献。

その後は、普及のために全道各地へ指導に出かけ、指導者の育成にも尽力。テレビ番組で放送されたこともあり、地域の団体や学校などの活動に広く取り入れられました。

「道民の健康づくりのために、北海道らしい体操があってもいいのではないかと、私たちに依頼がありました。最初に話をいただいてから一般公開で発表するまでの期間は約3カ月しかなく、とにかく夢中で取り組みました。制作にあたっては、画一的な体操ではなく、子供からお年寄りまで誰でもできるこ

と、物語を盛り込んで動きやすく楽しいことなどを基本的な考えにしようとして二人で相談して決めた」

「道民体操」制作・普及で社会体育に広く貢献。

その後は、普及のために全道各地へ指導に出かけ、指導者の育成にも尽力。テレビ番組で放送されたこともあり、地域の団体や学校などの活動に広く取り入れられました。

「道民の健康づくりのために、北海道らしい体操があってもいいのではないかと、私たちに依頼がありました。最初に話をいただいてから一般公開で発表するまでの期間は約3カ月しかなく、とにかく夢中で取り組みました。制作にあたっては、画一的な体操ではなく、子供からお年寄りまで誰でもできるこ

と、物語を盛り込んで動きやすく楽しいことなどを基本的な考えにしようとして二人で相談して決めた」



スポーツを継続していると、

上達することにより面白さが深まり、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。

生涯現役で続けている方もいらっしゃると思います。体を動かすことの大切さを、身を持って感じています」

遠藤さんが仲間とともに立ち上げた健康づくりを目指す団体は、来年45周年。記念行事も予定しています。

「それが私の節目かとも思いますが、先生のようにになりたいと言っているシニアの皆さんもいらっしゃいます。ですから私も弱音を吐かず、ともに健康づくり、生涯体育に取り組んでいければと思っています」



Profile

遠藤 信子さん
(えんどう のぶこ)

1932年生まれ 84歳
体操など指導歴 約45年

学生時代から徒手体操選手として国体などで活躍。その後、仲間とともに体操などで健康づくりを行う「札幌フィジカル・カルチャー」を設立したほか、「道民体操」を夫と制作。昭和48年度第1回 札幌市民スポーツ賞・普及進展部門受賞。

「道民体操」

写真は「体の側屈」の運動。北海道の四季にちなんだうちの「春」のイメージで、女性的な柔らかな動きの中にスズランの可憐さを表現。



SPORTS - HUMAN



メディカルチェックと体力測定の結果を受け、運動上の注意点なども含め医師が説明。



専門スタッフ立ち会いのもと、血圧測定や運動負荷心電図検査などのメディカルチェック、脚筋力や長座位体前屈などの体力測定を実施。



管理栄養士が自動分析と問診をもとに食生活改善点を把握し、食事や栄養についてアドバイス。

健康度測定の結果に基づき、運動メニューを作成。マシンを使った運動方法などを個別指導します。

2つのコースからお選びいただけます。

半日で終わります

① 簡易コース | 3,000円 ※血液検査結果などの持参が必要です

- 受診日より6か月以内の血液検査の結果をお持ちの方
- 特定保健指導を受けている方、もしくは終了後2か月以内の方

② 一般コース | 8,000円

- 午前中にメディカルチェックと体力測定を実施し、午後から結果説明を行います。

運動は各施設で継続的に

実際の運動は、同センター内のトレーニングマシンを多数そろえた運動フロアのほか、札幌市西健康づくりセンター、札幌市東健康づくりセンターも利用可能。健康度測定を受け、生活習慣病や要介護状態となるリスクが高いなど、健康づくりの支援が特に必要な対象者には、施設利用料金を減免する制度もあります。継続して運動に取り組むきっかけや健康チェックのためにも、ぜひ気軽にご利用ください。

札幌市中央健康づくりセンターで行っている「健康度測定」は、一人ひとりの目標や健康状態、体力などに合わせて、効果的で安全に運動できるようサポートすることが目的。運動前にまずメディカルチェックと体力測定、さらに食生活分析を行い、それらの結果に基づいて作成される運動メニューに従って個別に運動指導を受けられるため、無理なく健康づくりを始めることができま

専門家のもと検査・測定

お問い合わせ先

札幌市中央健康づくりセンター

札幌市中央区南3条西11丁目331
中央保健センター 3F・4F
TEL.011-562-8700 駐車場 50台

【交通機関】

- 地下鉄東西線「西11丁目」駅下車 徒歩5分
- 市電「中央区役所前」駅下車 徒歩3分
- JRバス／啓明線[53]「中央区役所前」下車



札幌市中央健康づくりセンター
中央保健センター 3F・4F

■施設利用料金

当日券	回数券(6枚綴り)	減額後の料金
390円	1,950円	200円

■利用時間

[3F 健康度測定フロア] ※日曜日、月曜日、祝日及び年末・年始(12月29日から1月3日)は休館。

火～土曜日	8:30～17:00
-------	------------

[4F 運動フロア]

※月曜日及び年末・年始(12月29日から1月3日)は休館。

火・木曜日	9:30～21:00
水・金・土曜日	9:30～20:30
日曜日、祝日	9:30～18:00

札幌市中央健康づくりセンター

健康度測定

メディカルチェック・体力測定の上で
個別運動指導を行い、効果的で安全な
健康づくりをサポートします。



運動

「後」

運動

「中」

運動

「前」

連載第40回

「外でも家でも転倒予防」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

身体能力で最初に低下し始めるのはバランス感覚で、運動不足のひとは、30歳過ぎに低下が始まるのがわかっていきます。加齢による筋肉量と筋力の低下、視力障害、膝の痛み、歩行時に思ったほど足が上がっていないこと、などがさらに転倒を起こしやすくなります。消防庁の発表では、高齢者の事故の8割は転倒で、屋外よりも屋内での転倒が多いという報告です。転倒は加齢現象と受け入れるのではなく、日ごろの工夫、バランス感覚と筋力トレーニングで転倒は予防可能です。

屋内での転倒を防ぐには

階段や廊下にてすりをつける、スリッパを履かない、暗い

屋外での転倒を防ぐには

まま家の中を歩かない、つまずきやすいカーペットなどは敷かない、敷居やマットのふちなどの段差に注意する、電気コードをむき出しにせず床に障害物を置かない、などの注意点があります。睡眠薬や抗不安薬を飲んでいいるひとは、ふらつきに注意して、主治医と良く相談するのも大切です。

不安定なサンダルやハイヒールを履かない、靴ひもをしつかり結び、リュックを使うなど両手をあけておく、胸を張って良い姿勢で歩く、ソ

ンの長いスカートやスポンをはかない、下り階段では手すりのそばを歩く、滑りやすい路面を避ける、古い冬靴を履

国内・国外の動向

かない、などの注意点があります。杖などの補助具を使うのもひとつです。

人工知能(AI)や仮想現実(VR)を利用して、転倒しやすいひとの脳の変化、転倒リスクの事前評価、転倒予防トレーニングプログラムの開発研究が国外、国内で進んでい

ます。2014年には、日本転倒予防学会が発足し、効果的な対策などを検討しています。さっぽろ健康スポーツ財団の健康づくりセンターなどでは、転倒予防運動教室などを開催していますので、広報さっぽろ、財団ホームページ、市内33施設配架のちらしなどで確認して参加していただければ、転倒予防の一助となります。

なるほど スポーツ

vol.22

道民体操 (どさんこ体操)

DOUMIN TAISOU



エーデルンにちなんだツイストジャンプ跳躍。

「さぽーつ人」で紹介した遠藤忠さん信子さん夫妻の制作により、1978年に誕生した「道民体操」。「どさんこ体操」とも呼ばれ、当時は全道各地での普及活動やテレビ番組での放送などを通して広く知られており、学校などで取り組んだ経験を持つ人もいるのではないのでしょうか。

全12種目の運動には北海道の過去現在未来にちなんだ物語が盛り込まれています。先人が開拓にあたった「過去」は準備運動の役割で、かけ足(下肢・背のび)(胸・腕の回旋と首(上肢と首の捻転)・ひざの屈伸と体の前屈(下肢と背)・胸後反(胸)の5種目。

四季を表した「現在」は、主導的運動4種目。それぞれのイメージに合わせた動きを取り入れ、春はスズランで体の側屈(側屈)、夏は水泳で腕屈伸と後屈(上肢と腹)、秋はサケの網おこしで背腹と体の回旋(背腹と体回旋)、そして冬がスキーのウ

続いて、腕屈伸と足踏み(上下肢調整)、深呼吸で運動を終える構成となっています。

3つ目の腕の回旋と首の運動は、クラーク像のポーズを決める動きが特徴的ですが、これは遠藤信子さんがたまたまポスターでクラーク像を見てヒントにしたとか。「夫と二人でこれがいい、あれがいい」と意見を出し合いながら考えていきました。運動が盛んだったのは最初の6、7年でしたが、今も続けてくれている方がいるのはうれしい。遠藤さんは、はつらつとした笑顔でそう話してくれました。

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(つどいむ)	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
厚別区	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
豊平区	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
豊平区	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)
	どうぎんカーリングスタジアム	豊)月寒東1条9丁目1-1	011-853-4572	第3月曜日	カーリング場
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	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
	藤野野スポーツ交流施設(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	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、重量挙げ室、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
	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	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。



北海道を歩こう

結果報告

平成29年5月28日(日)札幌市立真駒内中学校から支笏湖ポロピナイまでの全長33kmを舞台に「第40回記念北海道を歩こう」を開催しました。平成26年9月11日に発生した豪雨災害により、33kmコースの歩道の一部が通行不能となったため、第38回大会から10kmコースのみで開催していましたが、今大会は3年ぶりに33kmコースと10kmコースの開催となりました。5歳～90歳まで1,262名の参加者が真駒内カントリークラブ(10kmコース)、支笏湖ポロピナイ(33kmコース)までの完歩を目指しました。

大会当日は雨や霧が発生する不安定な天候でしたが、途中、日が差すこともあり、新緑が広がるコースで自然を感じながらの歩行となりました。



はじめよう、
スポーツライフ。

水泳歴(3ヵ月)



水泳歴(2日)

