

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

で自由にお持ち下さい

vol. 110

January 2018



Interview

[スキージャンプ]

長野冬季オリンピック スキージャンプ団体金メダリスト
雪印メグミルクスキー部監督

原田 雅彦

ラグビーワールドカップ2019™ 札幌開催

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

「特集インタビュー」

長野冬季オリンピックスキージャンプ団体金メダリスト

雪印メグミルクスキー部監督

原田 雅彦

一人ひとりの目標へ精いっぱい努力し

ジャンプの新たな歴史をつくってほしい。

いよいよ開幕する「平昌オリンピック」。注目されるスキージャンプについて、オリンピックでも大活躍された原田雅彦さんに話をうかがいました。



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

27年の競技生活の中で、原田雅彦さんは数々の実績と感動を残し、現在は雪印メグミルクスキー部監督として所属選手8人の指導にあたっています。子どもの頃からスポーツが大好きで、ジャンプと出会ったのは10歳の時でした。

「小さな町で生まれたので、遊びがとにかくスポーツだったんで、27年の競技生活の中で、原田雅彦さんは数々の実績と感動を残し、現在は雪印メグミルクスキー部監督として所属選手8人の指導にあたっています。子どもの頃からスポーツが大好きで、ジャンプと出会ったのは10歳の時でした。」

「スキージャンプというものに入り込みました。最初は、あそこを飛び出した時にいったい何が起きているんだろうと思うと怖くて怖くて、スタートできなかつたのを覚えています。でも飛んだ瞬間から、もっと飛びたい、今度はもっと飛べるだろうと思った。それが私のジャンプの原点。37歳までの現役の間、その思いだけでしたね」

それだけ情熱を傾け続けられるほど、原田さんを取りこにした魅力は「空を飛ぶ」ということ。

「だって飛べないでしょ、誰も（笑）。今、大倉山ジャンプ競技場で大会を開くと約80名のエントリーがあります。あそこを飛べる人は、日本に80人しかいない。そういう限られた世界だという誇りが我々にはあります。調子が良くて、風にフワーツと乗ってK点を大きく越えていく時の感じは最高です」

会場で観戦すると、大きく飛ん



1)2)雪印メグミルクスキー部監督として選手の指導に当たる原田さん。ジャンプ大会のテレビ解説者なども務め、ジャンプの魅力を広く伝えている 3)ジャンプ観戦は会場に足を運ぶのがおすすめ。より迫力を味わえる 4)平昌オリンピックでも活躍が期待される2014年ソチ五輪団体銅メダリスト・伊東大貴選手

だ瞬間がよく分かるそうです。「スタートから最後まで一カ所について全部を見られますし、非常に魅せるスポーツだと思います。テレビ観戦なら各選手のスタイルが独特で、ジャンプスーツやヘルメットでも個性を出していることなどに気づいてほしいですね」

選手には急激に伸びる時があり、それを支えるのも指導者の役目。「可能性の伸び幅というのは、たぶんどの競技でもあると思います。今、男子ジャンプでは当所属の小林潤志郎選手が活躍しています。正直言ううとついこの前まではそんな選手ではなかったのに、今季ワールドカップで初優勝。選手がスポーツで自信をつけた時の伸び幅は、計り知れないと感じているところなんです。だから、スポーツは楽しいんだろなと思います。ただ、答えがあるならみんなに教

えたいですが、そうではないので、環境を整えて、一人ひとりが目標に向かって精いっぱい努力することがやはり大事だと思います」

平昌オリンピックに雪印メグミルクスキー部からは伊東大貴選手、小林潤志郎選手が代表入り。監督として迎える初のオリンピックは、また違う思いなのでしょうか。

「実際、ひとことですから（笑）。そういうふうに、僕が飛ぶわけではないという客観的なところを、あえて持つわけです。自分も飛ぶ気になると、現役の時と一緒の気持ちにな

ってしまっ、いつも通りではいられなくなりますから」

ジャンプは北海道の文化ともいえるスポーツ。プレッシャーは大きくなりますが、それを選手は期待に応えようという気持ちに変えて競技に臨むといひます。「選手はとにかくジャンプが好きで、距離が伸びる時の感覚はほかに代わるものがないから、一度それを味わうと次、また次と思って飛ぶんです。スポーツ人として、競技者として、競技会で結果を出すことに物事を向けていくと、プレッシャーは当然かかってきます。そのプレッシャーは何なのかということも感じて、好きなスポーツと向き合っ

てほしいですね」

オリンピックでの日本選手の活躍の見たところもお聞きしました。「ジャンプに限らず、たくさん競技で活躍すると思います。最近は見ごたえのある競技が多いですし、ぜひ楽しんでほしいですね。雪印の監督としては、所属の選手にぜひメダルを取ってほしい。女子ジャンプは金も銀も取ってほしいですし、レジェンド葛西紀明選手は1位にならないければ納得しないと言っていますので、ぜひ成し遂げてほしい。私は指導者として目標を聞かれると、長野オリンピックを超える歴史をつくってほしいと答えています。もう長野なんか古い、我々の歴史を見ろというドラマをつくってほしいですね」

さらに先に目を向け、2026年札幌冬季オリンピック・パラリンピック招致に向けても活動中です。

profile 原田 雅彦 MASAHIKO HARADA

1968年5月9日生まれ。北海道上川町出身。東海大学付属札幌高校卒業後の1987年に雪印乳業スキー部(当時)に入社。オリンピックは団体で金メダル、ラージヒル個人で銅メダルに輝いた1998年長野など5大会に出場。2006年に現役引退後、同部コーチ、2014年から監督に就任。



さんの方の応援のおかげ。特に長野は日本中が応援してくれましたから、そのお返しに気持ちも込めて、ぜひ実現を目指したいです」

オリンピックはスポーツとふれあい、裾野を広げることにもつながるチャンス。北海道ですから、外に出てウインタースポーツに向き合うきっかけになればいいですね」



ラグビーワールドカップ2019™ 試合日程が発表になりました

ラグビーワールドカップ2019™日本大会全48試合の試合日程および会場が決定いたしました。札幌会場となる札幌ドームでの試合カード及び日本代表の試合日程は下記のとおりです。

札幌で開催される試合日程

	日 程	キックオフ	プール	試 合	会 場
1	2019年9月21日 (土曜日)	13:45	D	オーストラリア v フィジー	札幌ドーム
2	2019年9月22日 (日曜日)	19:15	C	イングランド v トンガ	札幌ドーム

日本代表の試合日程

日本代表／プールA

	日 程	キックオフ	試 合	会 場
1	2019年9月20日 (金曜日)	19:45	日本 v ヨーロッパ地区代表	東京スタジアム (東京都)
2	2019年9月28日 (土曜日)	16:15	日本 v アイルランド	小笠山総合運動公園 エコパスタジアム(静岡県)
3	2019年10月5日 (土曜日)	19:30	日本 v ヨーロッパ・オセアニアプレーオフ勝者	豊田スタジアム (愛知県)
4	2019年10月13日 (日曜日)	19:45	日本 v スコットランド	横浜国際総合競技場 (神奈川県)

その他の試合日程につきましては、公式サイトをご確認ください。

rugbyworldcup.com

チケット購入について

チケットは、セット券(スタジアムバック、チームバック)より順次販売いたします。詳細は公式チケットサイトにてご確認ください。

公式チケットサイト

今すぐ公式チケットサイトからチケットIDを登録しよう！
tickets.rugbyworldcup.com

ラグビーワールドカップ チケット 検索

チケットID登録をすると…

チケットID
登録は、
もうお済みですか？

- チケット購入にはID登録が必須！
- チケット最新情報をゲットできる！
- チケット先行抽選販売に参加できる！※

※チケットID登録とともに大会公式サポーターズクラブ(無料のメールマガジン)への登録により大会公式サポーターズクラブ会員先行抽選販売にお申込みいただけます。

ラグビーワールドカップ2019™ 概要

主 催	ワールドラグビー(World Rugby)
開催期間	2019年9月20日～11月2日
参加チーム	20チーム
試合形式	①予選プール 5チーム×4プール(プール内総当たり戦) 40試合 ②決勝トーナメント 準々決勝、準決勝、3位決定戦、決勝8試合 総計48試合

歴 史
1987年に第1回大会がニュージーランド、オーストラリア共催で行われ、その後、2015年のイングランド大会まで、8回開催される。

- ①第1回 1987年 ニュージーランド・オーストラリア共催
- ②第2回 1991年 イングランド
- ③第3回 1995年 南アフリカ
- ④第4回 1999年 ウェールズ
- ⑤第5回 2003年 オーストラリア
- ⑥第6回 2007年 フランス
- ⑦第7回 2011年 ニュージーランド
- ⑧第8回 2015年 イングランド
- ⑨第9回 2019年 日本

大会の特長
①アジアで初のラグビーワールドカップ™
②ラグビー伝統国以外で初のラグビーワールドカップ™
③ラグビー(7人制)がオリンピック種目に採用されてから最初の大会

試合会場 日本全国12会場



札幌市 札幌ドーム	愛知県・豊田市 豊田スタジアム
岩手県・釜石市 釜石鵜住居復興スタジアム(仮称)	大阪府・東大阪市 東大阪市花園ラグビー場
埼玉県・熊谷市 熊谷ラグビー場	神戸市 神戸市御崎公園球技場
東京都 東京スタジアム	福岡県・福岡市 東平尾公園博多の森球技場
神奈川県・横浜市 横浜国際総合競技場	熊本県・熊本市 熊本県民総合運動公園陸上競技場
静岡県 小笠山総合運動公園エコパスタジアム	大分県 大分スポーツ公園総合競技場



ラグビーワールドカップ2019™ 札幌開催

2019年に開催される日本大会は、アジアで初めて開催されるラグビーワールドカップであり、全国12の都市で試合が行われ、札幌市(会場:札幌ドーム)でもオーストラリア対フィジー、イングランド対トンガの2試合が実施されます。

ラグビーワールドカップ2019™を通じて、札幌の魅力を世界に、ラグビーの魅力を札幌・北海道全体に発信する絶好の機会ととらえ、大会成功・ラグビー競技のさらなる発展・普及を図っていきます。

RUGBY WORLD CUP 2019™, JAPAN



ラグビーワールドカップ™とは
ラグビーワールドカップ(RWC)は4年に1度開催され、夏季オリンピック、サッカーワールドカップに次ぐ世界三大スポーツイベントの一つと言われています。外国からの渡航者は数10万人、テレビ放映地域は200以上の国と地域で約40億人が視聴すると言われています。
2019年(第9回)日本大会は、初めてアジアで開催されるRWCであり、未来のラグビーを明るく照らす重要な役目を担っています。RWCの特徴は一都市開催ではないことです。札幌市を含む日本全国各地の12会場で開催され、チームがトレーニングをするキャンプ地も広範囲に及びます。多くの国民が世界最高レベルの大会を観戦し、世界の選手、ファンと交流できるのです。RWCは、国民の心を一つにし、スポーツ文化を日本に根付かせる絶好の機会なのです。参加20チームが繰り広げる熱戦は、ラグビー選手としての誇りを賭けた真剣勝負です。世界最高レベルの技とスピードが交錯する戦いは、世界中から訪れる熱心なラグビーファンのみならず、日本国民の心を躍らせることでしょう。

[プールの組分け結果]

2017年5月10日に京都迎賓館で行われた2019年日本大会の予選プールの組み分け抽選結果により、開催国日本はアイルランド、スコットランド、ヨーロッパ地区代表、ヨーロッパ・オセアニアプレーオフ勝者と対戦することになり、さらに他のプールでも非常に面白そうな対戦が実現することになりました。

プール A	プール B	プール C	プール D
アイルランド	ニュージーランド	イングランド	オーストラリア
スコットランド	南アフリカ	フランス	ウェールズ
日 本	イタリア	アルゼンチン	ジョージア
ヨーロッパ地区代表	アフリカ地区代表	アメリカ	フィジー
ヨーロッパ・オセアニアプレーオフ勝者	敗者復活予選優勝チーム	トンガ	アメリカ地区第2代表



運動

「後」



運動

「中」



運動

「前」

連載第42回

「副交感神経を活性化する」の巻



副交感神経という言葉聞いたことがありますか？もしなければ、「自律神経」という言葉は聞いたことがあるでしょう。自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があり、睡眠中を含め、何をしている時でもこの2種類の神経がバランスを取りながら生きています。

一生懸命仕事をしている時、歯科治療などの恐怖や痛みをこらえながら頑張っている時は、交感神経の活動が優っています。それに対して、リラックスしている時は、副交感神経の活動が優っています。リラックスしているのに、神経が活動しているとは、違和感を感じるかもしれません。副交感神経はリラックスした状態、と考えていただくと、

副交感神経を活性化することを意識しましょう

副交感神経を活性化するための具体的な方法を日常に取り入れると、ライフスタイルが改善し、病気の予防になります。沖縄、グリンシャのイカリア島、コスタリ

カのニコジャ半島など、世界的な長寿地域では、副交感神経を活性化することができている。

それは、運動をする、昼寝やお茶の時間がある、腹八分目で野菜中心の食事をする、赤ワインなどを適量飲む、健康的な社会グループに参加し、孤独でない、家族・親戚の絆が深い、毎朝起きるための目的がある、という環境です。

休日も仕事のことを頭から離れない、人間関係のことが

気になって気が休まらない、焦りや不安が多い、などが続く。交感神経が活性化しただけで、朝起きた時に体がだるい、気持ちい、気分が落ち込むなど、メンタルにも影響が出やすくなります。このような自分自身に気づいた時は、交感神経を活性化させることを心がけてください。すべてを忘れて短時間瞑想するのも良い方法です。



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



vol.24

ラグビー

RUGBY



世界中のラグビー選手があげられる「ラグビーワールドカップ」。2019年の日本大会では、札幌ドームでも2試合が開催されます。世界最高レベルのチームによる戦いを目の当たりにできる貴重な機会として、試合の日を心待ちにしているファンも多いことでしょう。

2003年には日本初の全国リーグ「ジャパンラグビートップリーグ」が設立され、国内最高峰のリーグとして16の社会人チームが熱戦を展開しています。

また、女子ラグビーも1980年代後半から盛んになり、2016年リオデジャネイロオリンピックから男女セブンズ（7人制ラグビー）が正式種目となったことで選手も増え、2014年からは国内を転戦する「ワイメンズセブンズシリーズ」がスタート。さらに、少年大会から大学選手権まで、各カテゴリーで試合が行われています。

札幌でのワールドカップ試合時には、国内はもちろん世界中から多くのファンが観戦に訪れます。そんなファンの方たちと交流したり、大会を支えるボランティアに参加したり、地元での開催を機にラグビーに興味を持ってみると、試合だけではなくラグビーとのふれあいや楽しみ方が広がるはずです。

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
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
	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	どうざ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)川治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、重量挙げ室、トレーニング室、ランニングコース、プール
西区	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
	手稲暖温水プール	手)曙2条1丁目2-60	011-683-0676	第1月曜日	プール
手稲区	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。



オリンピック・パラリンピック 魅力発信！ストリート

2月に開幕する平昌オリンピック・パラリンピックに合わせて、駅前通地下歩行空間でイベントを開催します。

これは、オリンピック・パラリンピックやウインタースポーツの魅力を感じてもらうために実施するもの。道内出身者を含む世界のトップ選手の試合を大型スクリーンで観戦し、大会の熱気や感動を共有できるほか、体験型展示で競技にも挑戦できます。

さまざまな催しが行われる会場に、気軽に立ち寄ってみませんか。



220インチの大型スクリーンでパブリックビューイングを行います。写真は2017年冬季アジア札幌大会で同スクリーンを使用した時の様子。

期 間

2018年2月5日(月)～25日(日) 10:00～19:00

パラリンピック期間中(3月9日～18日)にもチ・カ・ホでイベントを実施予定です。

会 場

チ・カ・ホ「北3条交差点広場」西側

【主 な 内 容】

平昌オリンピックパブリックビューイング
2月9日(金)～25日(日)

パブリックビューイングは一部時間を延長して行います。

オリンピック・パラリンピック競技体験コーナー

道産子アスリート紹介パネル展

札幌オリンピックミュージアム出張展示

PMFコンサート 2月21日(水)

※期間中は展示物の入れ替えを行います。展示内容は、札幌市スポーツ局ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/sports/event/index.html>)でご確認ください。

【主 催】札幌市、NHK札幌放送局、札幌オリンピックミュージアム、冬季オリンピック・パラリンピック札幌招致期成会(後援:JOC、JPC)

平昌オリンピックへの意気込み

平昌オリンピックに出場する選手からコメントをいただきました。

女子アイスホッケー

平昌オリンピック日本代表



藤本 那 菜

Nana Fujimoto

1989年3月3日生まれ。北海道札幌市出身。父の影響を受け6歳から地元クラブの月寒ストロンガーでアイスホッケー競技を始め、2007年より日本代表。2015年の世界選手権では、日本人選手初のベストゴールキーパーを受賞した。現在はボルテックス札幌に所属。

今回の平昌オリンピックは私にとってソチに続く2大会目のオリンピック出場となります。ソチでの悔しい思いや反省を生かし、この4年間この日のために練習に励んで参りました。今大会まずはオリンピックでの初勝利を挙げることで、そして念願のメダル獲得を目指し、日本代表としての誇りを持って戦ってきたいと思っています。温かい応援やサポートしてくださっている方々にプレーで恩返し出来るよう、結果に拘って良い報告を持ち帰りたいと思いますので、引き続き応援の程よろしくお願い致します。

男子スキージャンプ

平昌オリンピック日本代表



小林 潤 志 郎

Junshiro Kobayashi

1991年6月11日生まれ。岩手県八幡平市出身。小学5年生からクロスカントリースキー競技を始め、東海大札幌2年生時に、ノルディック複合からスペシャルジャンプに転向。2014年、雪印メグミルクに入社。

初めてオリンピック代表に選ばれ、とても嬉しいです。子供の頃、長野オリンピックを生で観戦してから、オリンピックは絶対に出たいと思っていました。今まで支えて下さった方々に恩返しができるように、また、故郷の岩手県や東北地方の皆さんが元気になるようなビッグジャンプができるように全力で頑張ります。たくさんの応援をよろしくお願いします。