

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

# Health & Sports Life

vol. 112

August 2018

ヘルス & スポーツライフ

日本スポーツマスターズ  
2018 札幌大会  
特集号

平成30年北海道胆振東部地震の影響により、平成30年9月12日（水曜日）から開催の全競技、及び9月14日（金曜日）開催の開会式につきましては、中止となりました。

Interview

[空手道]

千田 裕也  
阿部 夕姫

日本スポーツマスターズ  
2018  
札幌大会

すぽ一つ人 佐々木 春子

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



H&S LIFE INTERVIEW

【特集インタビュー】

空手道

# 千田 裕也 阿部 夕姫

## 継続は力なり。続けてきたからこそ 得られる発見と成長がある。

「日本スポーツマスターズ2018札幌大会」が9月に開催されます。  
昨年の兵庫大会で、空手道で優勝を遂げた千田裕也さん(男子組手3部)と  
阿部夕姫さん(女子形1部)に、今大会への思いなどをお話いただきました。

「日本スポーツマスターズ」は、シニア世代の中でも競技志向の高いスポーツ愛好者のための大会。全国各地で毎年開催されており、今年は札幌大会として空手道をはじめ計13競技が行われます。

今回、取材させていただいた千田さんと阿部さんは、空手道北海道代表の先輩・後輩でもある、同志。国民体育大会や全日本選手権大会などで選手として活躍し、現在は指導者や審判員として空手道の普及・発展に努めながら、マスターズで競技に挑戦しています。

昨年のマスターズで、千田さんは男子組手3部(50〜54歳)で初優勝を遂げるとともに、男子形2部(50〜59歳)でも第3位。阿部さんは女子形1部(35〜44歳)で優勝し、2連覇を達成しました。まず千田さんに、空手道とはどのような競技なのかを初心者向けに説明していただきました。

「空手は、板を割ったり、相手を倒したりすることが目的のものイメージかもしれませんが、本来は沖繩で武術として発祥したものが武道として発展し、精神的な部分を鍛えることがメインになってきました。突きや蹴りなどを反復練習することで、体とともに精神力を鍛えていく。実際に人には触れない、ノンコンタクトの競技です。あくまでも身を守るため、人を傷つけない。競技でお互いの技を試し

合うところにスポーツ性が見出せます」

競技には、「形(かた)」「組手(くみて)」の2種目があります。

「形は流派によって決まっています、それを演武する中で、3つの判定基準から競います。1つは、もとの形を正確にできているかどうか。2つめは、形の中に含まれている技が所属流派に合っていて、正確に出されているか。3つめはアスレチックと違って、それが強いかわいか、速いか遅いか、バランスはどうかなどを判定します。組手はポイント制で、競技時間3分。例えば、突きが上段に正しいフォームであれば1ポイント、中段に蹴りが入ると2ポイントなどというように集計します」

空手道を通して、特に子どもたちに千田さんが伝えたいことはー。

「僕は、強さとは我慢強さだと思っています。空手は打ち込みなどで我慢しなければならぬ場面がたくさんあり、訓練することで心が強くなる。そして、コートに入ってから構えた時に、一歩前に出る勇気を持つことも伝えていきます」

阿部さんは、形の選手として長きにわたって活躍。決められたかたちの中で何をどう表現するか、また空手道の歴史をふまえた競技であることに魅力を感じてきたといえます。阿部さんが、マスターズに初出場したのは一昨年。出るからには優

勝を目標に掲げました。

「33歳頃まで現役でしたから、試合が残っていたのが大きかったですし、コンスタントに練習はしていたので割と体は動いていました。出場した年代の中では若い方でしたから、スピードとパワーはあったのかな。初優勝した時に、3連覇は目指そうと思いい、それがかかっているのが今回の札幌大会。最高のタイミングになりました」

マスターズは阿部さんにとって、現役時代とは異なる場だそうですね。

「マスターズは生活のハリのようなもの(笑)。目標があるのはすごいことで、楽しく人生を送る秘訣というか。千田先輩も私も空手を仕事にしていますが、自分の競技となると趣味みたいなものだから、楽しい限りです。勝たなければということではなく、違う心持ちで臨める。たぶんそれがマスターズの良いところ、もう1回チャレンジしたいと思えるのでは。現役時代は自分のことで手いっぱい、ほかの人の応援もあまりできなかったのですが、今は違います。しかも、自分が小さい時からお世話になっている先生たちと同じ舞台にいるのは感慨深いですね」

一方の千田さんは、26歳の時に競技を引退。その後、自ら道場を立ち上げ、36歳で競技の世界にも再挑戦。昨年のマスターズ優勝の勝因についてお聞きしてみました。

「ゲーム運びを含め、要領よくやれたという感じですね。年齢が

いっても、頭の中の記憶は昔のままで、距離もスピードも普通通りにいけるだろうと思っているので、ものすごくギャップがある。それに気づくまで、かなりかかりました。去年はちょうど、その折り合いが

いたという感じですね。今回も出場するからには優勝しかない。地元開催ですから、道場の生徒たちもたくさん見に来てくれると思います。僕は、生徒たちの前で一生、競技者でありたい。ルールがどんなに変わっていく中で、実際にやっていないければ何も言えないですね。試合直前に緊張したりするの、見てもらいたい。それで、子どもたちも僕の歳になるまで続けてくれるかもしれない」

2020年東京オリンピックの競技に選ばれ、空手道の注目度は高まっています。この機運の中、空手道の発展のために千田さんはどんなことをお考えでしょう。

「僕のポリシーは、フェアであること。選手の選出など、とにかくフェアな状況になるよう自分なりに考えていかなければと思っています。空手の競技は、審判の主観がどうしても入るので、判定の仕方が整備されていない部分もある。夕姫も僕も、世界審判の資格を持っています。だからこそ、マスターズに参加することは、審判としても生かれます。公平な判

定をできるようにするためにも、競技の場に立っていたいんです」

阿部さんも、オリンピックをきっかけとして空手道の魅力が広がっていくことを願っています。

「自分が今、楽しいと思ってる空手をやっていることを一人でも多くの人に知ってもらいたい。競技をしても、大学ぐらいでやめてしまう人が多いのですが、その段階の面白さは勝つ楽しさみたいなことだけ。私はここまで続けてきても、まだすべてを知ってはいないと感じます。マスターズで80歳を過ぎた方たちを見ると、私はまだ何もやっていないと思う。続けてきたからこそ見えるものがあるって、続けていけばまた違うものが見えてくると思っています」

千田さんも、続けることの重要性を実感しているそうですね。

「社会人になってからも続けてい

### 千田 裕也

(ちだ ゆうや)

1966年生まれ。52歳。網走市出身。映画に影響を受けたのをきっかけに、小5から本格的に空手の指導を受けるように。北海道空手連盟副理事長、札幌地区空手連盟理事長、北海道糸東会会長など。ユアーズ空手スクール代表。7段。

### 阿部 夕姫

(あべ ゆうき)

1978年生まれ。40歳。札幌市出身。小1から空手道場へ通い、競技の道へ。札幌国際大学を卒業後、空手道教室運営などを行う株式会社強者に所属し、選手・指導者として活動。国際審判などの資格も持ち、国内外で指導にあたる。5段。



## 競技会場地

「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13施設をはじめ、札幌市、江別市、石狩市の27会場で各競技が行なわれます。開会式(前夜祭)は9/14(金)に札幌パークホテルで行われます。



### 平岸プール

交通アクセス  
地下鉄南北線「南平岸駅」徒歩7分

開催競技 水泳(男女)

大会日程 | 9月1日(土)、2日(日)



### 白石区体育館

交通アクセス  
地下鉄東西線「南郷7丁目駅」1番出口徒歩5分

開催競技 バレーボール(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)



### 白旗山競技場

交通アクセス  
地下鉄東豊線「福住駅」～中央バス福87番「白旗山競技場入口」下車 徒歩30分

開催競技 サッカー(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)



### 東区体育館

交通アクセス  
地下鉄東豊線「元町駅」2番出口徒歩5分

開催競技 バレーボール(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)



### 平岸庭球場

交通アクセス  
地下鉄南北線「澄川駅」徒歩12分

開催競技 テニス(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)、18日(火)



### 中央体育館

交通アクセス  
地下鉄東西線「バスセンター前駅」10番出口徒歩3分

開催競技 バレーボール(女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)



### 美香保体育館

交通アクセス  
地下鉄南北線「北24条駅」3番出口徒歩15分

開催競技 バレーボール(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)、18日(火)



### 厚別区体育館

交通アクセス  
地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分  
JR「新札幌駅」徒歩5分

開催競技 バレーボール(女)

大会日程 | 9月15日(土)



### 北区体育館

交通アクセス  
地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分  
JR「新琴似駅」徒歩2分

開催競技 バレーボール(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)



### 美香保公園野球場

交通アクセス  
地下鉄南北線「北24条駅」3番出口徒歩10分

開催競技 ソフトボール(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)、18日(火)

#### 厚別公園競技場

開催競技 サッカー(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)、18日(火)

#### 道立総合体育センター

開催競技 バスケットボール(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)、18日(火)

#### モエレ沼公園

開催競技 自転車競技(ロード)(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)

#### 道立野幌総合運動公園 テニスコート

開催競技 ソフトテニス(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)

#### 円山球場

開催競技 軟式野球(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)

#### 麻生球場

開催競技 軟式野球(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)

#### 道立野幌総合運動公園 硬式野球場・軟式野球場

開催競技 軟式野球(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)

#### 飛鳥山公園野球場

開催競技 軟式野球(男)

大会日程 | 9月15日(土)

#### 青葉公園野球場

開催競技 軟式野球(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)

#### 石狩市スポーツ広場

開催競技 ソフトボール(男)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)

#### モエレ沼公園野球場

開催競技 ソフトボール(女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)

#### 江別市民体育館

開催競技 バドミントン(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)

#### 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

開催競技 空手道(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)

#### 総合レジャーサンコーボウル

開催競技 ボウリング(男女)

大会日程 | 9月15日(土)、16日(日)、17日(月祝)

#### ツキサップゴルフクラブ

開催競技 ゴルフ(男)

大会日程 | 9月12日(水)、13日(木)、14日(金)

#### 札幌芙蓉カントリー倶楽部

開催競技 ゴルフ(女)

大会日程 | 9月12日(水)、13日(木)、14日(金)



SPORTS MASTERS JAPAN

# 日本スポーツマスターズ 2018 札幌大会

2018年9月に札幌市、江別市、石狩市の27会場で日本スポーツマスターズ2018が開催されます。本大会は、スポーツ愛好者の中で競技志向の高いシニア世代を対象とした総合スポーツ大会です。

平成30年北海道胆振東部地震の影響により、平成30年9月12日(水曜日)から開催の全競技、及び9月14日(金曜日)開催の開会式につきましては、中止となりました。

# SPORTS MASTERS JAPAN 2018

## 日本スポーツマスターズの趣旨

道内で初の開催となる「日本スポーツマスターズ2018札幌大会」。大会期間中、市内各所でシニア世代の熱い戦いが繰り広げられます。この大会は、原則35歳以上の生涯スポーツに親しんでいる人と、かつて競技スポーツで活躍された人が一堂に会し頂点を競い合う、日本唯一の総合大会です。

スポーツには、「する」「みる」の他、「ささえる」視点も重要です。本大会は、選手・関係者等1万人以上の方が札幌を訪れると見込まれており、その方々をあたためたい心でお迎えし、気持ちよく競技に打ち込める環境を作ること、参加者を「ささえる」というスポーツへの取り組みの一つの形といえます。

札幌では今後、冬季国体スキー競技会やラグビーW杯、東京オリンピックのサッカー競技など、ハイレベルなスポーツイベントが数多く行われます。是非皆さんも、それぞれの大会やご自宅近くのスポーツ施設などで、「する」「みる」「ささえる」色んな形でスポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 実施競技 13競技

水泳



サッカー



テニス



バレーボール



バスケットボール



自転車競技



ソフトテニス



軟式野球



ソフトボール



バドミントン



空手道



ボウリング



ゴルフ



日本スポーツマスターズは、原則35歳以上が対象ですが、競技によって参加資格の年齢が異なるほか、年齢によるカテゴリー分けもさまざま、幅広い年齢層の人がチャレンジできる大会となっています。詳しくは大会概要をご覧ください。

日本スポーツマスターズ2018 札幌大会 [検索](#)

# すばる

スポーツ好きだったという佐々木春子さんは、48歳から本格的に水泳を開始。それから約38年、水泳に魅了されて泳ぎ続け、世界記録を3回、日本記録を7回生み出しています。

泳いだ距離を積み重ねていく遊泳記録では、参加者の中で最高位の沖縄(5447km)までを達成

「水泳を始めたのはダイエットのためで、教室に入って指導を受けながら泳ぎ、10kg減量。以来、その体重を維持しています。痩せすぎても泳力に影響しますからね。子どもの頃に水遊びが好きだったことから、スポーツの中でも水泳を選んで始めたのですが、そもそも私は水が大好き。水の中に入って包まれていると、安心してリラクゼーションができますし、手を動かす感覚も気持ちがいい。浮力に感謝して、気持ちよく泳いでいます。水泳の持つ魅力が、水泳を続けていく大きな理由になっています」



スポーツを継続していると、  
上達することによって面白さが深まり、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。



「始めたばかりの頃は、とにかく水泳がしたくて、家事の合間に時間をつくって午前中と夜の1日2回泳いでいたことも。その後も、1回2000mほど泳いでいた時期もありましたが、80歳頃からは1500mぐらいにしました。でも今も、本当なら毎日泳ぎたいぐらいです(笑)」

「得意種目はバタフライ。両手を動かすリズムが自分に合っているのですが、同時に、全種目に取り組んだ方が体をバランスよく使うため体が楽という理由から、個人メドレーにも出場。」

「水泳の場合、年齢に応じて区分があるのですが、いくつでも楽しめます。年齢が上がると参加者が減りますから、金メダルのチャンスが増える笑。」

「あきらめず、継続は力なりで取り組んでいると、むしろ年をとるのが楽しく。」

「目標は、100歳まで泳ぐこと。これまで通り、無理なく楽しく、続けていきたいと思っています。100歳という目標があることが楽しみですし、ハリにもなっています。年下の方たちから目標にしていると、言ってもらえますので、その責任もありますからね。何よりも、水の中は楽しい。もったなくさんの人にその素晴らしさを感じてほしいですね」

## 「水」の素晴らしさに魅了されて。

**Profile**  
**佐々木 春子さん**  
(ささき はるこ)

1932年生まれ 86歳  
水泳歴 38年

京極町出身。札幌マスターズスイミングクラブ所属。2018年度日本マスターズ水泳短水路大会・北海道(札幌)会場で女子100mバタフライ(85~89歳区分)日本新記録をはじめ、これまで多くの日本記録、世界記録を樹立。

あなたは  
大丈夫？



連載第44回

## 「運動継続と身体の関係」の巻



70〜80歳の日本人の高齢アスリートを対象にした調査が2001年に、そして同じ人を対象に2011年にも行われました。運動習慣のない高齢者も同時に調査し、何が違うのか比較しました。ちなみに、調査対象となった高齢アスリートは、40〜60歳代で運動を始めた人が大部分です。海外でも同様の調査が行われています。今回は、これらの調査結果から、健康のヒントを探ってみたいと思います。

### 上体起こし

運動習慣のない高齢者と比較して、大部分の体力が、高齢アスリートで優っていたのは予想通りでした。中でも高齢アスリートにおいて特に優れていた測定結果は、上体起こしでした。上

態から、腹筋を使い30秒間に何回起き上げるかを測定します。女性の高齢アスリートは、13〜16回、運動習慣のない高齢女性は2〜3回、運動習慣のない高齢女性の40%は1回もできませんでした。

### 骨密度

体力測定以外で高齢アスリートで優れていたのは、骨粗鬆症、骨折のしやすさに関する骨密度でした。男性の高齢アスリートでは、60%の人が20〜30代の男性よりも優れた骨密度でした。女性は、閉経による骨密度の低下があるので、閉経前の女性に比べると低い骨密度でしたが、同年代の女性と比べると優れた骨密度でした。

### バランス能力は差がない

1年の測定結果を比較すると、運動習慣のない男女は、10年間で骨密度が15%低下するのに対して、高齢アスリートは男女ともに2%しか低下していませんでした。

運動習慣のない高齢者と高齢アスリートの体力の比較で差がないのは、バランス感覚でした。バランス感覚の低下は、転倒・骨折を起こしやすくなり、転倒骨折は、高齢者が寝たきりになる最多の原因です。ですから、どんなにも開眼片足立ちの練習をするなどをお勧めします。手すり、壁などのそばで、30秒間を目標にしてください。

防ぎ、転倒しづらくなります。高齢者にお勧めの他の運動は、スクワットと腹筋運動です。スクワットは、1日1セット10回で始めて、1日のセット数を徐々に増やしましょう。腹筋運動は、あおむけに寝た状態で、足を20cmくらい上げてゆっくり下す動作を、1セット10回から始めて30回以上を目標にしましょう。

高齢アスリートは、中年以降に運動を始めた人が大部分です。つまり運動を始めても遅いということはありません。認知症、がんの予防など、運動の効果が多岐におよぶことが分かっています。今日から自分の好きな運動を、長続きしそうな方法で始めてみてはいかがでしょうか。

Dr. Murakami's Healthy Talk



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**

※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41回

北海道を歩こう

実施報告

平成30年5月27日(日)に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10kmと支笏湖ポロピナイまでの33kmのほか、北海道命名150年・朝日新聞創刊140周年を記念した定山溪神社までの20km特設コースを舞台に「第41回北海道を歩こう」を開催し、1歳～91歳まで1,453名の参加者が完歩を目指しました。

大会当日、スタート前は冷え込みましたが、徐々に天候が回復し、気持ちの良い青空の中、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。



ラグビーワールドカップ 2019™ 日本大会  
札幌開催



TM©Rugby World Cup Limited 2015. All rights reserved.

<チケット情報>

9月19日(水)から一般抽選販売を開始します！  
～11月12日(月)まで～(抽選結果発表：11月26日(月))  
詳細は下記の公式チケットサイトにてご確認ください。

<イベント情報>

ラグビーワールドカップ 2019™ 日本大会札幌開催 1年前イベントを9月21日(金)実施予定です！  
詳細は札幌市ホームページに随時掲載いたします。

ラグビーワールドカップ 札幌市  検索

[公式チケットサイト] [tickets.rugbyworldcup.com](http://tickets.rugbyworldcup.com)

チケット販売への申込・購入の3ステップ



QRコードからすぐ登録！



一生に一度が札幌に！

札幌ドーム試合スケジュール

2019年9月21日(土) 13:45 オーストラリア V フィジー  
2019年9月22日(日) 19:15 イングランド V トンガ