

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. 113

November 2018

ヘルス & スポーツライフ

Interview

[マウンテンバイク クロスカントリー]

黒瀬 文也
穴田 玖舟

Let's やるスポ
男ヨガ

すぽーつ人 星井 國美

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

黒瀬さんと穴田さんとはともに砂川市の出身。穴田さんの父・弘喜さんが代表を務めるスポーツクラブ「BG8」で、2人そろって小学4年生頃から本格的にマウンテンバイクに乗り始めました。そもそもは、スキーのための夏場のトレーニングとして始めたそうで、クラブのマウンテンバイク専用コースで練習を重ね、全国レベルで活躍する力を育みました。

高校卒業を機に、黒瀬さんはスキーのアルペン競技と両立してきたスタイルから、マウンテンバイクに専念することを決意。大学でトレーニング方法などを学びながら、他大学の自転車競技部やツール・ド・北海道の選抜選手と共同トレーニングなどを行っています。

一方の穴田さんは、マウンテンバイクとスキーを両立。それぞれの競技で結果を求めています。

「夏は冬のために、冬は夏のために練習しているという感じ。僕は、どちらかに絞るよりその方がモチベーションを維持できるんです。練習はBG8のメンバーと一緒にしています。人に教えることも好きなので、大学では保健体育の教職課程を履修しています」

2人ともスポーツに関わる大学での学びを活動に取り入れながら、競技に打ち込んでいます。今回出場した「世界大学自転車競技選手権」は、7月30日〜8月4日にポルトガ

ルで開催。前年の成績などをもとに、クロスカントリー種目の日本代表には黒瀬さんと穴田さんを含め7人が選出されました。この中で、女子で唯一選ばれたのも「BG8」に所属していた選手で、クラブの実力がうかがえます。

同選手権は2年に1回の開催で、2人は今回が初出場。大会の印象について黒瀬さんに聞くと――。

「自転車文化が根付いているヨーロッパでのレースだったので、強豪ぞろいでしたし、レース中もレースの前後も本場の雰囲気はやはり違いました。選手のテクニクもパワーもすごいし、コースも日本より難易度が高かったんで、そういうコースを日頃から走っていないと世界では戦えないと痛感。もっと海外の大会などを転戦する取り組みも必要だと思いました」

穴田さんも、これまでには経験がないことが多かったそうです。「ヨーロッパの選手はやはりレベルが高く、スタートからすぐハイペースで後追いついて感じになってしまいました。コースもアップダウンが激しく、日本では経験しないぐらいの心拍数に。しかもその日は猛暑でそれにも対応しきれませんでした。その中でパワーを出せる人もいるので、体力や技術の差を感じました」

同時に、今回参加したことで、今後の課題も確認できた穴田さん



【特集インタビュー】

マウンテンバイク クロスカントリー

黒瀬 文也 穴田 玖舟

小学生時代から切磋琢磨を続け、それぞれの持ち味を生かして世界へ。

「2018世界大学自転車競技選手権」マウンテンバイククロスカントリー種目に、日本代表として出場した黒瀬文也さんと穴田玖舟さん。貴重な経験をもとに、2人はさらなるレベルアップを目指しています。



黒瀬 文也 (くろせ ふみや)

東海大学札幌キャンパス国際文化学部2年。同大自転車部。2018世界大学自転車競技選手権16位。自転車競技の周知を目指して活動をブログで発信中。



穴田 玖舟 (あなだ きしゅう)

札幌大学スポーツ文化専攻2年。同大X-SPORTS部。チーム「BG8」所属。2018世界大学自転車競技選手権13位。テレマークスキーでも世界大会などで活躍。



まで集中してトレーニングに力を入れようと思えるんです」

トレーニングに加え、大会前にはそこに向けたコンディショニングも重要。それがうまくいくと、レース中にいわゆる「ゾーン」の状態になると穴田さんは言います。

「約1時間半のレースで、40分くらいたった頃から勝手に体が動いていくみたいな感じになります。それまでは、脚がつかつたり、呼吸が乱れたりして苦しいんですが、そこまでいくと心拍が安定するの、来たな！って感じます」

黒瀬さんもゾーンに入ると楽しいと思えるそうで、「各大会に合わせて調整し、楽に走れる状態に持っていくようにしています」

ライバルとしては、相手のストロークポイントをそれぞれどうとらえているのでしょうか。

穴田さんは「自転車に関するモチベーションは、たぶん僕より文也の方が高くて、レースを見ていると自転車に乗るのが好きなんだと感じます。だから、毎日の練習も長時間乗れるんだと思います」

黒瀬さんは「スキーと自転車両方を続けているので、その面で玖舟の方が精神的に強いと思う。トレーニングでも追い込むことができ、すごいなと思いますね」

互いを知り尽くした上で、切磋琢磨し続ける2人。2020年もその先も活躍に期待が高まります。

は話してくれました。

「僕は一発のダッシュ力はあってもっと長い距離を維持できるようにしたい。それには、インターバルトレーニングがさらに必要です。今季、インターバルと体幹トレーニングに力を入れてきた効果は出てきていると思っています」

黒瀬さんのトレーニングは、穴田さんとは正反対だと言います。

「僕はインターバルのようなつらいトレーニングは苦手なので、ロングライド200kmなどロードトレーニングが中心。もともと自分の脚の力を十分に発揮できるようにトレーニングしていきたいです」

持ち味がそれぞれ違う2人に、マウンテンバイクの魅力について聞いてみると、黒瀬さんは――。

「自転車は身近なのですが、マ

ウンテンバイクとなると日常生活とは違って山の中などを走れます。

アウトドアのリフレッシュできる環境も楽しめるのがいいところ。子どもの頃に楽しいなと思ったのも、クラブの裏山を切り開いたコースを走っていたからでした」

穴田さんもうなずきながら、選手にしか感じられない別の面白さについても教えてくれました。

「レースでどんどんつらくなってきて、もう脚が動かない、でもさらに踏むみたいなのがむしろめちゃ楽しい(笑)。自分を追い込んで、下りになるとパツと解放されて、筋肉の乳酸もどんどん下がってくるという感じがいいんです」

今後の目標を尋ねると、黒瀬さんは次のように話してくれました。

「次の世界大学選手権は2020年。東京オリンピックの年でもあり

ます。どちらも来年の成績から選考されるので、そのためにも海外の大会で経験を積むことも大事だと思っています。最近では、マウンテンバイクの講習会で講師を務める機会もあるので、自分の経験を伝えたり、練習や競技の環境づくりもできれば、そもそもオリンピックに向けて自転車競技を広めていかないと、たとえその時に僕が成績を残せなくても納得できない。結果を出してみんなに喜んでもらえるように頑張ります」

穴田さんは、まず来年の全日本選手権を目標に定めています。

「全日本の表彰台に上がらないと何も始まらないので、そこを目標にトレーニングして調子を上げ、そこから世界大学選手権に選考されて上位に入れば、こうしたい、こうなりたいという目標があると、そこ



男ヨガ

男性限定のヨガで気軽に
リラックス&リフレッシュ!



教室情報

男ヨガ

日程 8/20 ~ 12/10
(月曜日・全11回)

時間 19:00 ~ 20:00

対象 16歳以上の男性

現在、追加申し込み受付中。
詳細はお問い合わせください。

白石温水プール
TEL.011-846-0004

ちょっと
お試し!

[木のポーズ]

足裏から頭上まで1本になるイメージで片足立ち。軸足の内側につける足裏の高さはできる範囲でOK、途中で左右入れ替える。バランス、集中力アップに効果的。

スポーツ - HUMAN

「ミニバレー」は1972年に大町で考案されたスポーツ。専用のやわらかいビニールボールと1.55mの低いネットを使用し、誰でも手軽に取り組める生涯スポーツとして全国的に親しまれています。その楽しさに引きつけられた星井國美さんは、普及振興を図る協会を札幌で立ち上げ、今年30周年を迎えました。

活動の輪を広げていったそうです。「最初のメンバーは8人。体育館で練習している私たちを見て、ほかのスポーツをしている人も楽しそうだと思ってくれたようで、仲間に加わってくれる人が増えていきました。2年ほどして西区ミニバレー協会を立ち上げ、新聞やテレビ、ラジオなどの力を借りてさらに仲間を募り、大会を開催するようになりました」

「帯広に住んでいた時にミニバレーが盛んになり始め、体験する機会がありました。それまで特にスポーツ経験がなかった私もすごく楽しんで仲間とサークルをつくって週3、4回練習し、地域の大会にも参加。その後、夫の転勤で札幌に戻るとミニバレーがまだ知られておらず、活動場所を探すのも大変でした」

そして、1989年に全市的な団体として札幌ミニバレー協会を設立。西区をはじめ白石区、北区、厚別区、南区の5協会から成り、現在の登録者数は合わせて約500人。「多い時は1000人近くいたのですが、会員減少は大きな問題。いろいろな場所で行えるようになったことで、協会に登録せず楽しんでくるケースも。ですから、会員以外への一般参加もできる大会の開催などを通して、会員拡大やミニバレーの振興

「ミニバレーの楽しさをより多くの人に。」

スポーツを継続していると、
上達すること面白さが深まり、面白さ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。



「第30回ミニバレージャパンカップ 2018 in 札幌」を11月に開催。記念パーティでは設立時のメンバーや各地からの参加者とともに、節目を祝えることも楽しみだといえます。

「振り返れば、30年もあつという間でした。協会としてこれからも、初心者やジュニアへの指導普及に努めたいと思っています。年齢や体力に合わせた大会種目を年齢分けするな

につなげようと取り組んでいます」

ど、高齢になっても継続できる環境づくりにも力を入れています」

ミニバレーの楽しさを多くの人に知ってほしいという気持ちで原点に歩んできた30年。星井さんにとっての魅力を改めてお聞きしました。

「気持ちには全日本だよと言っています(笑)。バレーボールの全日本選手のように、アタックでも移動攻撃でもなんでもできます。ボールが当たっても痛くないので怖さがない。初心者講習会を開催していますので、ぜひ参加してみてくださいね」

西区体育館・温水プールでの大会の様子



ヨガに興味のある男性が気になく始められるようにと開講した「男ヨガ」の教室。講師の斉藤千鶴子さんは、「男性・女性で内容に違いはありますが、女性ばかりの中では恥ずかしさがあったり、体が硬いと思つてためらったりする男性が多いので、周囲を気にせずヨガに取り組みやすいのでは」と話し、初心者も無理なく気軽にできるプログラムを用意して指導にあたっています。

誰でもできるゆつくりとした動きと呼吸で体幹を鍛え、肉體改造や柔軟性の向上につなげるとともに、日常生活の中での動作を楽しむことも目的。ヨガは何歳から始めてもメリットがあるそうで、例えば柔軟性を高めることによって可動範囲が広がり、けがの防止につながるなど、さまざまな効果が期待できます。

受講者は30〜60代と幅広く、受講のきっかけは肩こりや腰痛、膝痛あるいはトレーニングや体づくりのためなどそれぞれ。ここでは、形にこだわるのではなく、一つひとつの動きを確認しながら自分の体を感じ、観察することを重視。基本的な易しいポーズから始め、自分が気持ちのいい動きをするのが基本です。一人ひとりの状態にあわせて、コミュニケーションを取りながら進めていくため、期間途中からの受講でも安心です。

Profile

星井 國美さん
(ほしい くにみ)

ミニバレー歴 約35年

札幌市出身。札幌ミニバレー協会理事長。協会の立ち上げに尽力し、運営と競技を両立。現在は協会運営に専念し、ジュニアの指導などにもあたっている。北海道ミニバレー協会幹事。全日本ミニバレー協会公認審判員認定員。

【撮影場所】白石温水プール(2階観覧コーナー)／札幌市白石区平和通1丁目南2-5

あなたは
大丈夫？

運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第45回

「炭水化物・糖質制限を少しだけ」の巻

従来、食生活改善と言え
ば、「節制とカロリー制限」で
した。しかし、世界の医学的
調査研究結果から、「楽しく
食べて飲む」食生活が、健康
に最も効果があることが分
かって来ました。

適度な炭水化物・糖質制限とは

若年から中年の方が、健診
や病院で糖尿病を発見され、
自己流で厳しい糖質制限を
してから、中央健康づくりセ
ンターの「健康度測定」を受
診されることがあります。そ
の時に「糖質制限をしてか
ら、いらいらして仕事に集中
できない。これ以上無理。」な
どの訴えを聞くことがあります。
これは、脳のエネルギー

ギー源はブドウ糖だけで
すので、脳のエネルギーが枯
渇したためです。

炭水化物は、胃腸で分解さ
れて、糖として身体に吸収さ
れますので、体にとっては、
炭水化物＝糖質です(連載第
41回)。最近では、「間食を含
め、一日の炭水化物・糖質を適
度(半分から3分の1)に減ら
して、蛋白質と脂肪を充分食
べ、糖分の少ないお酒を飲ん
で、カロリー制限はしなくて
いい」というのが医学界の考
え方になりつつあります。

蛋白質と脂肪を十分に

炭水化物単独で食
べるより、肉、魚、卵、
豆腐、野菜、きのこ、海藻な
どを同時に食べた方が、血
糖値が上がりにくいです。最近の
日本人を対象にした調査で
は、体に悪いとされていた
動物性脂肪をたくさん食べ
る人ほど脳血管障害が少な
い、という調査結果が出まし
た。これは、筋肉量減少、筋
力低下(サルコペニア)、骨
粗鬆症の予防にもなります。
食事で摂るコレステロール
についても、食事摂取基準
では2015年から制限が
なくなりました。



お酒も飲んでいい

ワイン、焼酎、ハイボ
ールは制限せず、1杯目がピ
ールの場合、2杯目以降をハイ
ボール、焼酎、ワインという
飲み方はお勧めです。
適度な炭水化物・糖質制限
とバランスの良い長続きす
る食生活を心掛けていくと、
健康的な将来が待っている
はずですよ。

なるほど スポーツ

vol.25

マウンテンバイク クロスカントリー

MTB Cross Country



自転車競技にはトラックレース、
ロードレース、BMXなどがあり、
今回の特集で紹介したマウンテン
バイクもその中の一つ。マウンテン
バイクの種目もいくつかあります
が、代表的なのがオリエンティック種
目でもあるクロスカントリーです。
1996年アトランタオリンピック
から採用された種目で、1周4
〜6kmの未舗装を中心としたコー
スを周回して順位を争います。

クロスカントリー競技の舞台に
なるのは、起伏に富んだ山道など
オフロード。そのため、マウンテン
バイクは荒野や山岳地帯でも高速
走行や急坂の登り降りなどが可能
な構造になっており、タフな自然
環境にも対応することができま
す。その上で選手たちには、パワ
ーもテクニックも求められます。

2020年東京オリンピックを
控え、黒瀬文也さん、穴田玖舟さん
には選手として期するものがある
と同時に、自転車競技に対する認

知度をもっと高めたいという思い
も強いとのこと。そこで、クロスカ
ントリーのレースの見どころにつ
いて教えてもらいました。

「マラソンのように大人数でス
タートするのですが、その時点で
100%フルダッシュ。そこが迫
力満点で面白いです。コースの下
りでは海外のワールドカップ選手
などは技もすごくて、こんなス
ピードで下れるのかと驚くはず」
「すごくつらいところも見てほし
い(笑)。レースだけだと楽しいス
ポーツと思われるところがあるん
ですが、そこに至るまでの苦労も
理解してほしいなと思います」

レース展開も大きな注目ポイン
トで、2〜4人の1つのバックご
とに牽制しあいがスリッドを
上げたり、勝負を仕掛けたり。相手
選手の特徴をつかみ、表情や息の
上がり具合なども見極めながら駆
け引きするため、経験や知恵も勝
敗のカギといえそうです。

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
	花香保体育館	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
白石区	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
豊平区	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	平岸庭球場	豊)平岸5条19丁目2-1	011-598-6807	お問合せください	ハードコート 20面
	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
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、ウォーキングコース
	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。

障がい者スポーツ Let's 体験会

札幌市では、各区体育館において、障がい者スポーツの体験会を開催します。この機会にぜひ障がい者スポーツの魅力を感じてください！

事前予約は不要です。上靴をご持参のうえ各会場へお越しください。

ボッチャ

ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。カーリングと似ていますが、的を弾いて移動させることができるため、一味違う戦略・魅力がある競技です。



白石区体育館

11月18日(日) 18:30~20:30
白石区南郷通6丁目北1

北区体育館

12月23日(日) 18:30~20:30
北区新琴似8条2丁目1-25

ブラインドサッカー

キーパー以外の選手がアイマスクを装着してプレーするサッカーです。選手は鈴が入ったボールの転がる音や、ガイドやキーパーの声などから情報を得てプレーします。



西区体育館温水プール

1月12日(土) 10:30~11:30 西区発寒5条8丁目9-1

アンプティサッカー

上肢障がい者はキーパー、下肢障がい者はフィールドプレーヤーで行う7人制サッカーです。クラッチと呼ばれる杖を使いながら体を支え、振り子のように体を揺らしてボールを蹴ります。



南区体育館

1月26日(土) 13:00~15:00 南区川沿4条2丁目2-1

みんなの遊び場

スポーツ用車いすを使ったボール運動やスラローム、鬼ごっこなどのほか、さまざまな運動遊具を使った楽しい活動を行います。主に小中学校の子ども向けの運動遊びです。障がいのあるお子さんも気軽に参加できます。



白石区体育館

2月2日(土) 13:30~16:00 白石区南郷通6丁目北1

お問合せ

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 経営管理課 | TEL.011-530-5560

お腹周りが気になってきた方



日常的に薬を飲んでいる方



腰・膝・関節などが痛い方



健康、どう？

企業の健康管理ご担当者様へ、社員の健康管理してますか？
「健康経営® サポート事業」はじめました！



自分の健康状態を知ろう



専門家のアドバイスを受けよう



自分の体力に応じた運動をしよう

お問合せ

中央健康づくりセンター | TEL.011-562-8700