

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

ヘルス & スポーツライフ

Vol. 114

December 2018



## Interview

[カーリング]

北海道  
コンサドーレ札幌  
カーリングチーム

Let's やるスポ  
フィギュアスケート

すぽ一つ人 船尾 隆広

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

のチーム体制。始動後、どんな変化があつたのでしょうか。

今までにない大きな組織の中で活動できるようになり、関わる方が圧倒的に増えていますし、応援してくれる人も多くなっています。それだけプレッシャーもありますが、スポーツ選手である以上はとてもうれしいことですからポジティブにとらえて、チームのパフォーマンス向上につなげたいと、メンバー全員が思っています。練習量が圧倒的に増え、出場する大会数も多くなりました。思つていたより早い段階でいいかたちに収まつてきていて、まだ伸びせる手応えもある。だから、全員がすごく楽しいと思うんですよね」

「コンサドーレ」という名前を冠するメリットや影響力は大きく、試合会場の観客にも変化が。

「今まではカーリングファンの方がリンクに応援に来てくれることが多いのですが、コンサドーレのサポーターの方も試合に来てくれるようになりました。赤黒のユニフォームを着て応援に来てくれるチー

ムづくりの上では、「北海道」を強く意識しているようです。

「強いというのはもちろんですが、せっかくコンサドーレという名前のチームになつたからには、道民の方に応援され、愛されるようなチームになりたい。そして、子ども

たちにコンサドーレのカーリングチームに入りたいと言つてもらえるような存在になれれば」

将来的には、子どもたちを指導する機会もつくっていく構想です。

「まだいつできるかはわからぬですが、やつていかなければならぬと思いますし、このチームを立ち上げる前からそのような話はしていました。全道各地にリンクがありましたが、これから多くのサポーターの方も試合に来てくれるようになりました。赤黒のユニ

フォームを着て応援に来てくれるのは、うれしいですね」

「裾野がどんどん広がつていくことをによつて、ビラミッドが大きくなれば、上ももっと高くなる」。そこ

で、子どもたちの育成環境ともうまくかみ合つていけば、よりレベルの高い選手が北海道から生まれれる可能性が高まります。

テレビなどで取り上げられる機会も増え、注目度は高まるばかり。

「それだけに、結果を出さなければいけないなと思います。やはり強

いから見たい、活躍しているから興味がわくということだと思うので、

国内外で活躍できるようなチームになつていただきたいです。日本代表

になれば、日本代表といふべきは大きなポイントです。

「そのへんが僕の一一番の仕事かな

と思っています。海外のレベルの高

い大会に出るには、チームのランキ

ングも高くなければならないので、

そのための活動も必要。でも、国内

のタイミングでどの大会に出るか、

バランスには気を使つていかなけ

ばならないところです」

「プレイヤーとの両立で、阿部さんには厳しい場面もあるのですが、

プレイヤーとの両立で、阿部さんは

も勝つこと。今季でいえば世界選手権の出場権を取つてきたので、やはり自分たちのチームで出場したい

と思っています」

最後に、チームとしての抱負を改めて聞かせていただきました。

「現場へ観戦に来てもらえるとうれしいですね。特に今季の日本選手権はどうぎんカーリングスタジアムで行われるので、ぜひ来ていただきたいです。席数は少ないのですが、観客席との間にガラスがないため選手の生の声が聞こえ、臨場感があつて面白いと思います。試合時に

は観客席を赤黒で埋めてもらえた

ら、バドミントンチームの試合を見た時も、クラブとしてのカラーで

は、観客席との間にガラスがないため選手の生の声が聞こえ、臨場感があつて面白いと思います。試合時に

は観客席を赤黒で埋めてもらえた

ら、バドミントンチームの試合を見た時も、クラブとしてのカラーで

# Let's やるスポート

## FIGURE SKATING



## フィギュアスケート

基礎からの丁寧な指導で  
初心者も楽しさを体感!

### フィギュアスケート教室に関するお問い合わせ

美香保体育館  
TEL.011-741-1972

月寒体育館  
TEL.011-851-1972

星置スケート場  
TEL.011-681-8877

冬のスポーツの中でひときわ華やかな印象のフィギュアスケート。オリンピックなどで日本選手の活躍は目覚ましく、テレビで美しい演技を見ていると、始めてみたいという思いもわいてくるのでは。「美香保体育館」「月寒体育館」「星置スケート場」では、スケート靴を履くのが初めてで、初心者から通えるスケート教室を行っています。滑走レベルに合わせて、札幌スケート連盟推薦指導員が丁寧に指導。ジュニアの教室では、氷の上に立つ、歩く、転んで起き上がるなどからスタートするので、初めてでも安心です。練習の最後には遊びの要素を取り入れ、「スケートが好き、楽しいと思つてもらえるように」教室を運営。回数を重ねてレベルが上がつくると、中級者・上級者のグループでスケーティングや技を習っていきます。16歳以上が対象の女性フィギュアスケート教室もあり、フィギュアの楽しさに気軽に触れ、体験できる機会となっています。

なお、貸スケート靴を利用することができ、フィギュアスケートは16～30cm程度まで用意。特にジュニアの場合は成長とともに足も大きくなり、サイズが合っていないと危険なこともあるため、サイズを選べる貸スケート靴がおすすめです。

## SPORTS - HUMAN

# すりばーつ

スポーツを継続していると、上達することに面白さが深まり、面白いから行う回数が増え続けるからこそ得られるものがきっとある。

2018年11月、第49回明治神宮野球大会で初出場・初優勝を成し遂げた札幌大谷高等学校硬式野球部。チームを率いる船尾隆広監督は、この快挙も冷静に受け止め、さらに先の目標へ向けて歩みを進めています。

「優勝は今、振り返つても、まぐれ。だなと思います。その中でも、選手たちがよく頑張ってくれたと、いうのはあります。とにかくこのチームは元気がなくて、明るく前向きに練習も試合もやってくれます」

創部10年、監督就任4年目で大きな成果が出た理由をお聞きすると、「やはりいい選手たちに恵まれたからですね。中・高一貫校なので、練習をしてきました。それで彼らのうち4人は、1年生の春からギュラーに。中3の秋から一緒に練習できたというのは、すごく大きだと思います。我々も個人の能力



### Profile

**船尾 隆広さん**  
(ふなお たかひろ)

1971年生まれ 47歳  
野球歴 40年

札幌大谷高等学校硬式野球部監督。小学校3年生から野球を始め、函館有斗高校(当時)時代には甲子園に2度出場。卒業後は旧新日鐵室蘭、NTT北海道など社会人野球チームで活躍し、35歳で現役を引退。札幌大谷中学・大学の野球部コーチを経て、2014年12月から現職。

## もっともっと強いチームを目指して。



1971年生まれ 47歳  
野球歴 40年

札幌大谷高等学校硬式野球部監督。小学校3年生から野球を始め、函館有斗高校(当時)時代には甲子園に2度出場。卒業後は旧新日鐵室蘭、NTT北海道など社会人野球チームで活躍し、35歳で現役を引退。札幌大谷中学・大学の野球部コーチを経て、2014年12月から現職。

運動「中」 運動「前」

連載第46回

# 「風邪とインフルエンザを防ぐ」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

30歳代働き盛りの男性。重症のインフルエンザ肺炎のため、札幌市内の公立総合病院に入院し、死の淵から生還。社会復帰のため、病院でのリハビリテーションだけでは十分ではないので、病院の理学療法士と連携して、中央健康づくりセンターも社会復帰のお手伝いしたことがあります。このような時は、日々の体調管理、ウイルス感染を防ぐ手指衛生の大切さ、予防接種の重要性を再認識します。

手指衛生の意識が大切

インフルエンザだけでなく風邪のウイルスが体内に侵入する経路は共通で、ウイルスが付いた手指で、眼、鼻、口の粘膜部分を触ることで体内に侵入します。ですから、手指の衛生を意

識することが一番の予防法です。風邪のウイルスに対する予防接種はありませんし、インフルエンザの予防接種の効果は数か月しか持続しませんので、流行時期にとらわれずに、手指衛生を意識することが大切です。水で手を洗うだけでは、ウイルスを落すことはできません。手指に付いたウイルス量は、液体石鹼で手洗いすると10分の1、手指消毒用のアルコール含有製剤で手揉みすると3000分の1に減ります。これが分かれています。したがって、職場では人の導線となるポイントに手指消毒用製剤を置いて、多くのウイルス感染を減らすことができ、社会的・経済的損失を減らすことができます。自宅の玄関に置き帰宅直後に手指消毒をして、自家用

車の中に小型の消毒剤を置くのもいいでしょう。痒みなどのために眼、鼻腔に触れたい場合は、新しいティッシュを使い、手指で直接触れることはなるべく避けましょう。日本人の慣習であるうがいは、医学的に予防効果がないと考えられているので、厚生労働省のWebサイトからも削除されています。

予防接種

インフルエンザの予防接種は、皮下注射2～3週間に効果を発揮して、重症化を防ぐことができます。予防接種をしていれば、感染しても症状が出ずになります。小児・高齢者だけでなく、同じ職場内でも7～8割の職員がイン

今年の3月に、1回飲むだけで10日間効果が持続するインフルエンザの薬が発売されました。これで、インフルエンザの飲み薬が2種、吸入薬が2種、点滴が1種になりました。インフルエンザの薬が発売されたように、自分自身がインフルエンザ感染の可能性が高い場合は、予防的な処方もできる薬もありますので、医療機関を受診しましょう。

## なるほど スポーツ

vol.26  
フィギュアスケート

FIGURE SKATING



技術と芸術性を競い合うスポーツ「フィギュアスケート」は、氷の上に图形(フィギュア)を描くように滑ることが由来といわれており、今や日本はその強豪国として知られています。

今回の「Let's やるスポーツ」で紹介したのは、初心者向けのフィギュアスケート教室。ジュニア対象の教室で、幼稚園児を含めた子どもたちがリンクに並んでスムーズに、時には転びながらも滑っている様子はほほえましいものがあり

ます。オリンピックのようなトップレベルの世界で競技をするようになると、また違った努力が必要になります。オリンピックのようになります。フィギュアスケートに触れるきっかけとして楽しんでほしいという教室の趣旨が子どもたちにも伝わっているようで、たくさんの笑顔を見ることができます。

中にはスピンドルアップを目標としている子どももいて、レベルアップを目

指していく楽しさも味わっているようです。教室で指導にあたつている札幌スケート連盟推薦指導員の先生たちによると、フィギュアスケートにはさまざまな技があるため、本人の努力次第でどこまでも上を目指すことができるのが大きな魅力だといいます。同じことを

繰り返し練習し、次第にできるようになつていて喜びも大きいそうですね。特に小さな子どもの場合は、最初は怖がって泣いていたとしても、先生が手をつないで一緒に氷の上を歩くことから始め、少しずつ距離を伸ばして一人で歩けるようになつていくと、次はコーナーの周りを歩いたり、滑つたり。上手になつたという実感を持つことで、次の段階が楽しみになり、どんどん滑れるようになつっていくケースも多いといいます。

貸スケート靴を利用して、氷上の楽しさを気軽に味わってみませんか。ウインタースポーツの最盛期。

子どももいて、レベルアップを目

## 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
	美香保体育馆	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(つどーむ)	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)
	白石区体育馆	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
	厚別区体育馆	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)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
	豊平区体育馆	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
	豊平公园温水プール	豊)美國6条1丁目1	011-813-6556	第3月曜日	プール
清田区	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
	月寒体育馆	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(通常)※ロビーにて車球可
	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)
南区	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
	平岸庭球場	豊)平岸5条19丁目2-1	011-598-6807	冬期休場	ハードコート20面
	南区体育馆	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
西区	藤野野外スポーツ交流施設(Fu's)	南)藤野473番地1	011-591-8111	お問合せください	スキーコース(夏季)、ロープウェイ(夏季)、距離スキー(冬季)
	西区体育馆・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	スマーロ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
手稻区	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
	手稻区体育馆	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
	手稻曙温水プール	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(通常)

\* 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述べてください。

※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。

## インフォメーション

INFORMATION



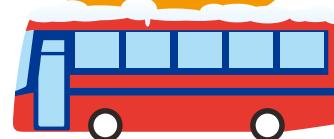
## ～Everyday Fu's～

待ちに待った冬…  
Fu'sで遊ぼう!!

冬期間無休



無料送迎  
バス運行中



チョイ滑りなら Fu's がお得!!

2時間券	ナイター券(18時～)
大人 1,200円	大人 900円
小人 900円	小人 700円

■リフト料金【大人=高校生以上、シルバー=60歳以上、小人=小中学生】未就学児無料

	1回券	12回券	2時間券	3時間券	4時間券	6時間券	1日券 (9:00～16:00)	ナイター券① (16:00～)	ナイター券② (18:00～)
大人	250円	2,500円	1,200円	1,800円	2,200円	2,600円	3,000円	1,500円	900円
シルバー	250円	2,500円	1,000円	1,600円	1,900円	2,300円	2,700円	1,500円	900円
小人	200円	2,000円	900円	1,400円	1,700円	2,000円	2,400円	1,200円	700円

営業時間 9:00～21:00 ※リフトの最終乗車は20:45となります。

Fu's  
snow-area

札幌市藤野野外スポーツ交流施設(Fu's snow area)

TEL: 011-591-8111

〒061-2271 札幌市南区藤野473番地  
<http://www.shsf.jp/fujino-yagai/>

指定管理者: Fu'sコンソーシアム札幌  
代表団体: 一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

お近くのスポーツ施設で  
あなたにあったスポーツライフ  
見つけませんか?

私たちは、札幌市のスポーツ・健康づくり施設の指定管理者として  
コミュニティスポーツの普及振興と皆様の健康維持・促進を目的に  
各種事業を推進し、皆様の笑顔あふれる未来に貢献します。

