

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

札幌市中央体育館  
オープン特集号

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

vol. **115**

March 2019

[特集]

## 北ガスアリーナ札幌46

Professional & Amateur  
SPORTS INTERVIEW

フットサル 弓道 フォークダンス

Let's やるスポ  
フェンシング

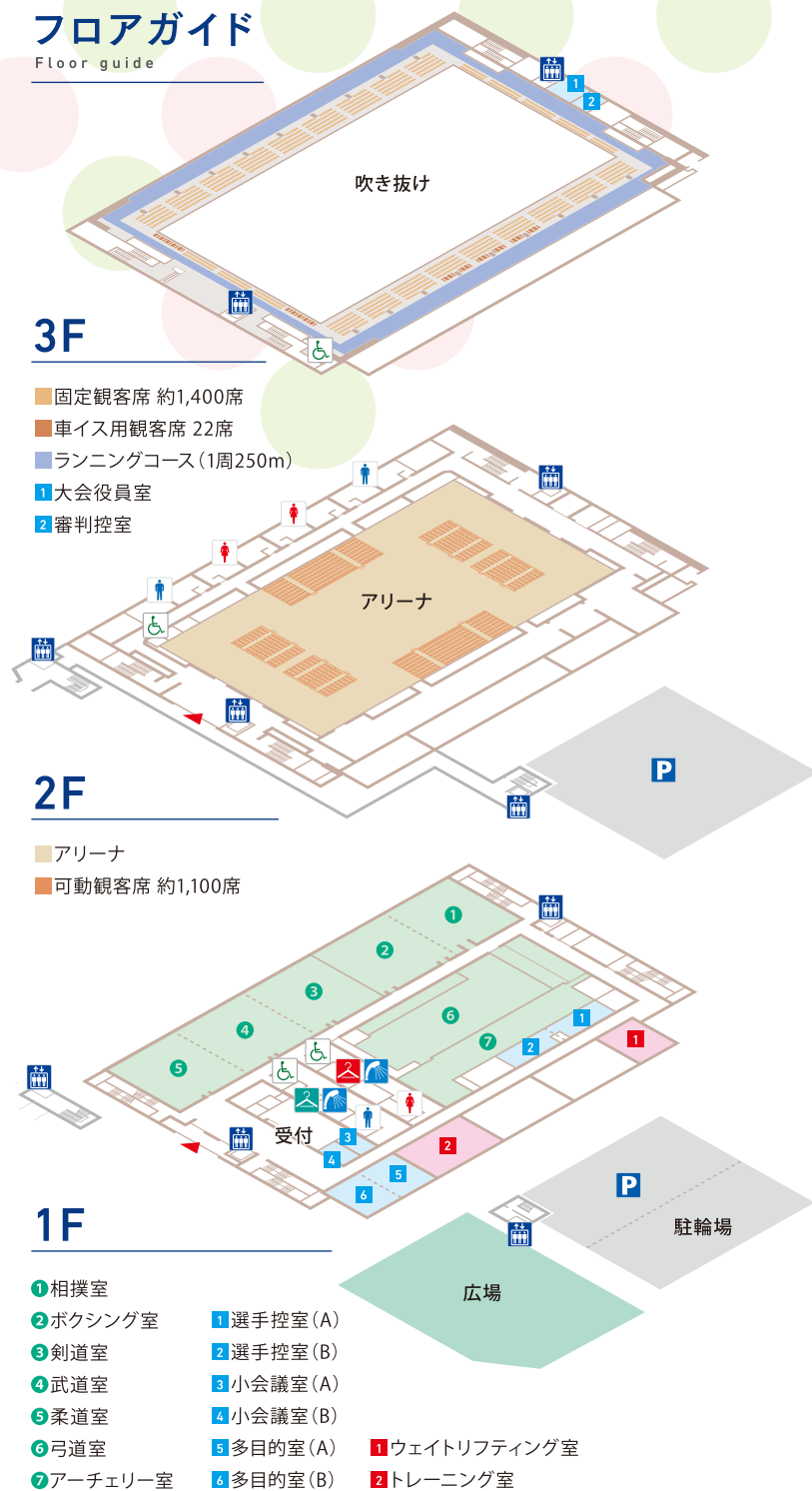
あなたは大丈夫？  
運動前、運動中、運動後



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

## フロアガイド

Floor guide



### アクセス良好! 札幌の都心に誕生

札幌駅から東へ約1kmに位置する創成東地区に移転。交通アクセスの選択肢が増えます。駐車場棟(地上2階建)には約100台収容可能。

- 地下鉄**
- 地下鉄東西線「バスセンター前」駅8番出口 徒歩約10分
  - 地下鉄南北線、東豊線「さっぽろ」駅22番出口 徒歩約12分
- J R**
- JR「札幌」駅南口から徒歩約18分

**北ガスアリーナ札幌46** | 札幌市中央区北4条東6丁目

問い合わせ先 TEL.011-251-1815

### プロスポーツや大規模競技大会など「見るスポーツ」の魅力アップ!

アリーナには約2,500席の観客席を備え、一体・分離利用が可能です。可動式の観客席は多様なレイアウトをすることができ、プロスポーツ、大規模な競技大会、各種スポーツなどのイベントに対応。「見るスポーツ」の魅力を発揮する施設として生まれ変わります。

### 緑豊かなゆとりある環境の中でさまざまなスポーツをより快適に

敷地内は広場をはじめ緑豊かで、ゆとりを感じる空間。全館バリアフリーで空調設備も完備しています。指導員のもとで最新マシンを利用できるトレーニング室を新設したほか、アーチェリー室は機能性を高めるなど、快適にスポーツを楽しめる環境を整えています。

### 札幌市体育館で最大規模! アリーナの面積は2,612㎡

[大規模大会も可能な広さ]

| 競 技 名    | コート数 |
|----------|------|
| バスケットボール | 3    |
| フットサル    | 3    |
| バレーボール   | 3    |
| ミニバレー    | 16   |
| バドミントン   | 16   |
| テニス      | 3    |
| 卓球       | 42   |
| 柔道       | 10   |
| 剣道       | 8    |

### これまでの伝統を引き継ぎ 武道系種目の施設・設備が充実

武道の専用室を備えてきた伝統を引き継ぎ、武道・格技系種目に対応した施設が充実。各専用室はつなげて使えるため多様なアレンジも可能に。マットを用意してレスリングの一般開放を行うなど、新たな種目にも対応します。

[幅広い武道系種目に対応]

- 相撲
- ボクシング
- 剣道
- 柔道
- 弓道
- アーチェリー
- なぎなた
- 銃剣道
- 居合道
- 合気道
- 杖道
- 空手道
- 少林寺拳法
- 太極拳
- フェンシング
- レスリング
- など

2019  
4.27  
OPEN!



## 札幌の都心に新しい「札幌市中央体育館」が誕生

これまでの札幌市中央体育館は、札幌市で最初の近代的な体育館として1966年(昭和41年)に開館。以来、53年間、屋内スポーツの中心的な役割を果たし、多くの地域の皆さまに親しまれてきましたが、老朽化などによる建て替えが決まり、4月14日で閉館することになりました。

その長い歴史を引き継いで、新たな中央体育館としてオープンするのが、「北ガスアリーナ札幌46」です。

これまで同様、市民のスポーツ活動を支える機能を担うとともに、各種競技大会の大規模化など多様化するニーズにも対応し、より幅広くスポーツに親しむことができる環境を整備するため建設されました。

移転場所は、札幌の都心・創成東地区。隣接する商業施設と空中歩廊で結ばれるため、ショッピングなどと一緒に楽しめ、プロスポーツでは、フットサルをはじめバスケットボール、バレーボールなどの試合を予定。ほかにも、卓球やバドミントンなど、さまざまな競技のトップレベルのプレーを観戦できる機会が増え、「見るスポーツ」の楽しさも広がります。スポーツのマチ・札幌の新たな拠点を、ぜひご利用ください。



# Professional & Amateur SPORTS INTERVIEW

[プロ&amp;アマチュア スポーツ・インタビュー]

50年以上にわたって市民のスポーツ活動を支えてきた  
「札幌市中央体育館」のオープンにあたって、  
プロ・アマチュアそれぞれの立場から期待や思い出を語っていただきました。

フットサル／エスポラーダ北海道

新たな拠点が加わることで  
さらなるフットサルの魅力発信を。

昨年、Fリーグ（日本フットサルリーグ）参戦10周年を迎えたエスポラーダ北海道。今季から、ホームゲームの試合会場として中央体育館も加わることになり、6月にはホーム開幕戦を開催予定です。

「札幌の中心部に新しい体育館ができる。改めて、札幌はスポーツのまちだなと感じています。スポーツに親しんだり参加したりする機会が増えると思いますし、フットサルをはじめさまざまなスポーツイベントを楽しむ場になってほしい。我々はホームでの勝率が高いので、新しい体育館で勝ち試合をより多く見せられるのではないかと思います」。そう言って、小野寺隆彦監督は笑顔を見せます。

三浦拓選手も、新体育館のオープンを楽しみにしています。大規模商業施設と空中歩廊で結ばれるなど、これまでにない環境も楽しめるため、「新たな観客層が生まれるのではないかと思います。シーズン開幕にあたり、勢いづくようなチームづくりをしていきたい」と、意気込んでいます。

健康スポーツ財団との協働事業としてフットサル教室を開催。中でも「中央体育館ガールズ校」は女子小・中学生が対象で、もちろん新体育館で継続。新たな意欲を持って参加してくれる子どもたちが増えることも期待されます。

リーグ一の観客動員数を誇るのもエスポラーダ北海道の特徴。その理由を小野寺監督に尋ねると、4つのプロスポーツチームが本拠地を置き、ウインタースポーツに親しむ環境もあることで、札幌にはスポーツを見る文化が根付いているのではと話してくれました。

「選手のプレーや行動が子どもたちに夢を見せ、目標にもなっている。昨季の我々は結果が出せず、サポーターがっかりさせてしまいました。が、苦しい経験を経てチームは一回りたくましくなりました。選手それぞれの良さを引き出し、今季はもっと上に行くためにやっていきます。北海道出身者のチームとして等身大のヒーローでありたい。その姿をぜひ観戦に来てください。拠点が増えることで、楽しみ方も増えると思っています」

今季は新たな10年へ向かうタイミング。  
「いいかたちの戦いを見せたい」と意欲  
を見せる三浦選手



## Amateur Sports Japanese archery

弓道

弓道とともに歩み、百歳の今も修練。

中央体育館の開館以来、弓道室に通い続けてきた野呂健吉さん。  
100歳を迎えた今も、週に2回の練習は欠かしません。

「53年前、体育館の中に道場ができたということが、我々はうれしかったですね。真新しいひのきの床からいい香りが漂って、こんな幸福なことはないと思いました」

野呂さんは学生時代に弓道を始めたものの、戦争や仕事のために中断。また弓を始めたいと思った40代後半にちょうど中央体育館が開館し、仕事後に毎日通うようになったそうです。立ち方や弓の引き方から改めて教わり、再開時の二段から順調に昇段。全日本選手権などの大会にも数多く出場して好成績を収めるように。再開後、目覚ましい活躍を果たしたのは、ライバルの存在が大きかったそうです。「毎日、2人で10本ずつ競いながら練習したことが、力になりました。それに、弓では絶対に負けたくないという気持ちがありました。面白くて面白くて、弓に人生を捧げたようなものです(笑)」

北海道をはじめ全国、さらにはアメリカやドイツなど海外でも指導にあたり、幅広い年齢層の教え子たちの成長を見守ってきました。

「日本選手権などで成績を残せたのも、ここで練習したこと。この道場が私の人生を後押ししてくれたと、感謝しています。中央体育館が新築移転するということでも、もう一度真新しい道場を経験できることを楽しみにしています」



野呂 健吉 [ノロ ケンキチ]

1918年6月10日生まれ。昨年9月には、100歳を祝う射会を弓道室で開催。範士九段。北海道弓道連盟名誉会長。



## Amateur Sports folk dance

フォークダンス

これからも仲間と手を取り合って  
いつでもどこでも楽しく！

「フォークダンス」とは民族舞踊のこと。各国の文化を背景にした音楽や衣装とともに、仲間と手を取り合っで一緒に踊る一体感も楽しむことができるダンスです。今回、話をうかがったのは、中央体育館の開館当時から活動が続けている「札幌フォークダンスクラブ」中心メンバーの皆さん。事務局長の富田幸子さんは、日本フォークダンス連盟理事、北海道フォークダンス連合会事務局長なども務め、道内外での講習も担当。「私たちのクラブは日本一の規模と言われており、各地へ指導に行くと驚かれるほど。組織もしっかりしていて、

素敵な仲間ばかりです」  
高校時代にフォークダンスを始めたという5人は、キャリア約50年。結婚や子育て時期も工夫しながら活動を続けてきたそうで、中央体育館はたくさんさんの思い出が詰まった場所。「もう生活の一部になっている」「ここへ来ると友達に会えるのが楽しみ」と、それぞれ笑顔で活動の魅力について話してくれました。クラブには、先輩たちから受け継いできた「フォークダンスはみんなと一緒に楽しむもの」という意識が根付いており、リーダーはいいても、先生はいないという考え方。それも、クラブが長く続いている秘訣のようです。新しい中央体育館でも、「いつでもどこでも楽しく、皆さんと一緒に」という合言葉通り、また思い出を積み重ねながら絆をさらに強めていくに違いありません。

### 札幌フォークダンスクラブ

今年で創立から71年。会員数は120人で、週1回の活動のほかパーティーなども開催。この日の衣装はポーランド、ロシア、エストニア、ドイツ、ハンガリーのもの



小野寺 隆彦 [オノデラ タカヒコ]

GM兼監督

1974年12月6日生まれ。札幌市出身。吉田学園札幌社会体育専門学校(現・北海道スポーツ専門学校)卒。同学園サッカー部顧問を13年間務めた後、2008年に設立されたエスポラーダ北海道の監督に就任。

三浦 拓 [ミウラ タク]

GK/背番号1

1992年5月19日生まれ。函館市出身。日本体育大学卒。湘南ベルマーレ(Fリーグ)を経て2016年4月、エスポラーダ北海道に加入。2018/2019シーズン、キャプテンに就任。



Professional Sports

# Futsal

Espolada Hokkaido





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

**悪いライフスタイルの  
積み重ねによる寝たきり**

肥満を含めた生活習慣病による動脈硬化予防を国民に意識してもらったため、「メタボ（メタボリック症候群）」という言葉を使ってPRしたように、運動器の機能維持により、自立した生

活を長く続けるために「ロコモ（ロコモティブシンドローム運動器症候群）」という言葉が使われるようになりました。

ロコモは、長年の悪い生活習慣の結果として起き、ひいては要介護状態、寝たきり、健康寿命の喪失へとつながります。小児期からの運動不足、スポーツ外傷、無理なダイエット、肥満などの悪循環により、40歳代から足の筋肉量と筋力の低下が始まり、50歳前後から骨粗鬆症になりやすくなります。これを放置していると、膝、腰などが痛み始め、歩行速度が低下します。

高齢者の骨折の最も多い原因は転倒で、筋力低下とバランス感覚低下に因ることが多く、高齢者の骨折は、寝たきりになりやすいので危険です。取り立てて運動をしていない人は、運動

器維持に最低限必要な運動として、上体起こし、スクワット、片足立ち、をできる限り毎日意識して行つと良いでしょう。

**高齢で元気な人**

中央健康づくりセンターの「健康度測定」の中にある、自転車漕ぎによる運動負荷心電図検査を含めた体力測定を元気に受ける90歳前の人が増えているように思います。この方達に共通のことは、野菜と果物を含んだ多くの食料を少量ずつバランス良く食べる、外出して身体と頭を使う機会が多い、ということ。楽しいことに目を向けて、状況に応じた目標を持ち、物事を肯定的に捉えている人が多い印象です。2種類以上のがんを経験した人が稀ではなく、がんを怪我のために手術

**札幌の自然**

生活空間が狭いと人はストレスを感じやすくそれに対して、自然は癒し効果があり、認知能力の低下を軽減することが分かっています。私的なことですが、東京、札幌、アメリカでそれぞれ5年以上暮らしてきましたが、札幌は生活空間が広く、大自然が身近にあるという環境が、日々のストレスを減らし、運動器の維持に役立っていると思います。さっぽろ健康スポーツ財団が管理する運動施設と健康づくりセンターは、市民の運動器維持とストレス緩和のために大切に、私の仕事の原動力が札幌の環境にあったような気がします。

を十数回受けた方もいます。中央健康づくりセンター勤務十数年間、感心させられる毎日でした。

あなたは  
大丈夫？



運動「前」  
運動「中」  
運動「後」

連載第47回（最終回）

## 「体を動かす仕組み」の巻



※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。

Let's やるスポ

F E N C I N G



## フェンシング

小学生から大人まで。未経験でも  
剣の持ち方から一つ一つ指導

フェンシングは、「騎士道」を背景とした伝統ある国際的スポーツ。瞬時の駆け引きや華麗な技、緊迫感などが魅力で、オリンピックでも注目が集まる競技の一つです。

札幌市中央体育館では、開館当初からフェンシングの練習会を行っており、未経験者も指導を受けられます。週1回の練習会で指導を続けている北海道フェンシング協会理事・札幌フェンシング協会会長の下野謹也さんは、「一人でも多くの人に、フェンシングがどういうものかを知ってもらいたい」と、普及のためにも未経験者を歓迎しています。

指導のポイントとしているのは、まず基本。そして礼儀、危険防止について。「特に小学生などの場合は、形をしっかりと身につければ、技術的なことは後で教えることができますし、どんな指導者のもとも違っていきます。将来、強くなるには、基本ができるまで繰り返し徹底すること」。剣の持ち方や挨拶の仕方などから、一つ一つ丁寧に伝えていきます。

もちろん、大人の趣味としてもおすすめです。中腰で行う競技のため、下半身の強化につながります。下野さんは、パラリンピック競技の車いすフェンシングの普及にも尽力。2020年東京大会を控え、関心が高まるフェンシングに挑戦してみませんか。

【撮影場所】札幌市中央体育館／札幌市中央区大通東5丁目12-13





## INFORMATION

## 中央体育館 閉館イベント

4月13日【土】 9:00~17:00 無料一般開放

- バドミントン ●格技系開放 ●相撲 ●ボクシング
- 卓球 ●弓道 ●重量挙げ ※アーチェリーの開放はありません。



4月14日【日】 9:00~17:00 ※ボクシング室・弓道室・アーチェリー場・相撲室・重量挙げ室の開放はありません。

## 競技室 イベントコーナー

- 9:00~17:00 フリースロー競争
- 9:00~12:30 ボウリング体験
- 13:00~17:00 キャップ投げ体験、キックターゲット体験



## 体育室 体力測定コーナー&amp;スポーツ用具体験コーナー

- Inbody測定、握力・肺活量等の測定ができます。
- ストラックアウト・輪投げ・ディスクターゲット等

## 剣道室・柔道室 パネル展、寄せ書きコーナー

★その他、ファイターズ、コンサドーレ、ゴールデンマーケットのチケットが当たる抽選会もあります。

## 中央体育館 北ガスアリーナ札幌46 オープン記念

4月27日【土】 ※要申込(申込締切 4月12日)

## 開館記念式典、オープニングイベント

## ●アスリートトークショー

ゲスト 竹内 智香さん(スノーボーダー/冬季オリンピック5大会連続出場)  
ゲスト 曾田 雄志さん(元コンサドーレ札幌選手/A-bank北海道代表)

## ●バドミントン エキシビジョンマッチ

ゲスト 小椋 久美子さん(北京オリンピック5位入賞)

4月28日【日】 ※要申込(申込締切 4月12日)

Fリーグ2019/2020 プレシーズンマッチ(14:00キックオフ)

## エスポラーダ北海道 VS 名古屋オーシャンズ

4月29日【月・祝】 9:00~17:00 申込不要

## スポーツ体験・パラスポーツ体験・施設無料開放

※申込方法や体験・開放種目などの詳細は、札幌市公式ホームページをご覧ください。 <https://www.city.sapporo.jp/sports/event/46-opening/>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。

