

HEALTH & SPORTS

LIFE

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

vol. 116

JULY 2019

[ヘルス & スポーツライフ]

SPECIAL INTERVIEW

[特集]

ウルトラマラソン

藤澤 舞 選手

Let's やるスポ

運動あそび い・ろ・は

すぽーつ人 佐藤 幹夫

日頃の健康チェックにお役立て
ヘルシーライフ・トーク



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団



ウルトラマラソンの専門知識と経験に基づく

コーチの専門知識と経験に基づく



1



2



3

4

1) 2018年「IAU 100km世界選手権」の結果報告のため札幌市長を表敬訪問

2) 日本代表として出場し、個人銅メダル、団体メダルを獲得した「IAU 100km世界選手権」(2018年9月8日/クロアチア・スベティマーティン)

3) 世界選手権代表選考レースでもある「サロマ湖100kmウルトラマラソン」の2018年大会では7時間37分56秒で優勝

4) 「高雄ミズノ国際マラソン」で銀メダルを獲得(2019年2月17日/台湾・高雄)

たく別物。ハーフは最初から全力で、フルはそれよりも余裕を持つて走れる。100kmは最初は全然苦しくなくて、残り20~30kmが辛い。でも、ゴールした先にある達成感がクセになります」

もともと体を動かすことは好きでしたが、まさかマラソン、さらに100kmを走るようになると想像もしていなかったとか。本格的に走り始めたのが2007年で、やがてレースに登場するように。

「その以前に、友達に誘われてホノルルマラソンに出たことはありました。が、それはそれで完結。た

だ、周りに走っている方たちが多

かったので誘われる機会が増え、練習したら速くなると聞いてダイ

エット目的もあって走ることに。

勤前の毎朝5~7時に20km走ることを自分に課して続けました」

そして2008年、100kmに初挑戦。サロマ湖ウルトラマラソンに毎年参加していた職場の上司に誘われたのがきっかけでした。

「バスを借りてみんなで行くから楽しいよと言われ、100kmがどんなものか興味もあったので、一度出

と少しずつタイムは縮まりました

が、フルマラソンでは2時間50分20秒台の自己ベストが9年ぐらい続いて、せっかくならその壁を超えたと思って」

ながら国内外のレースに参加し

100kmの距離を走るウルトラマラソンと呼ばれる競技が藤澤さんのメソッドやハーフマラソンなどのレースにも出場し、札幌マラソンなどで数々の成績を残してきました。

レースや走ることに対する思いをお聞きしました。

レースにたくさん出るのは悪くないと思います」

私は、レースはもう日常年

間、フルマラソン10、ウルトラマラソン3~4本ぐらい予定を入れて

います。だから、世界大会もあまり緊張しない(笑)。いつも平常心で臨めるので、レースにたくさん出るのは悪くないと思います」

「私は、レースはもう日常年

間、フルマラソン10、ウルトラマラ

ソン3~4本ぐらい予定を入れて

います。だから、世界大会もあまり緊張しない(笑)。いつも平常心で臨めるので、レースにたくさん出るのは悪くないと思います」

私は、レースはもう日常年

ラグビーを通して人として成長を。

「札幌山の手高校ラグビーチーム」は、現在の強豪としての位置付けにまで育て上げたのが佐藤幹夫監督です。全国各地、さらには海外からも集まってきた選手たちとともに、全国大会「花園」に向けたチームづくりに取り組んでいます。

「部を立ち上げたのは、本校が男女共学になった時。力があり余つているような生徒たちに、ラグビーを通じて自信を持たせたい」という思いからでした。ラグビー経験のある生徒はいなかつたですし、初めは試合になりませんでしたが、3年目に初勝利! そこから、生徒たち自身が勝ちたいと思うようになつてチームが変わりました」

「戦略や練習方法などは、さまざまな観点から考えを巡らせました。『その中で今まで1から10まではやろうとしていたのを、ポイント

が変わりました』

【札幌山の手高校ラグビーチーム】を絞って取り組むように転換。それを、現在の強豪としての位置付けにまで育て上げたのが佐藤幹夫監督です。全国各地、さらには海外からも集まってきた選手たちとともに、全国大会「花園」に向けたチームづくりに取り組んでいます。

月の第98回大会には2018年12月に、以来、全国大会には

に、全国大会「花園」に向けたチー

ムづくりに取り組んでいます。

「部を立ち上げたのは、本校が男

女共学になった時。力があり余つて

いるような生徒たちに、ラグビーを

通じて自信を持たせたい」という思

いからでした。ラグビー経験のある

生徒はいなかつたですし、初めは試

合になりましたが、3年目に初勝利! そこから、生徒たち自身が

勝ちたいと思うようになつてチー

ムが変わりました」



スポーツを継続していると、

上達するごとに面白さが深まり、面白い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っとある。

Profile

佐藤 幹夫さん
(さとう みきお)
1961年生まれ 58歳
ラグビー歴 42年

札幌山の手高校生徒指導部長、ラグビーフットボール部監督。小樽朝陵高校でラグビーを始め、国士館大学時代は選手のほか監督と部員をつなぐ主務として活躍。卒業後は教員として道内の中学校などに勤務。1988年に同校に着任してラグビー部を創設、指導にあたる。



指導員の樹山早恵子さん、森岡いづみさん、
石井由依さん(写真左から)



運動あそび教室「いろは」に関するお問合先

● 北 区 体 育 館	TEL.763-1522
● 東 区 体 育 館	TEL.751-5250
● 白 石 区 体 育 館	TEL.861-4014
● 清田区体育館・温水プール	TEL.882-9500
● 中 島 体 育 セン ター	TEL.530-5906
● 西 区 体 育 館・温水プール	TEL.662-2149
● 手 稲 区 体 育 館	TEL.684-0088

詳細は[こちら](#)



運動あそび い・ろ・は

あらゆるスポーツの基本になる動きを
楽しみながら身につけよう!

「いろは」は幼稚園年中～小学2年生を対象にした、「かしこい体」×「じょうぶな頭」育ちの教室。

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団と北翔大学の協働事業として実施しています。子どもたちと指導員が一緒につくっていく運動あそびの場で、「いろは」が意味するのは、

「いりどもたちはいきいきと生きる力をたくわえていきます。」

「ろ」走ったり、跳んだり、遊具を操作する遊びをローテーションしながら、運動への興味を高めます。

「び」は幼少年期の発育発達は運動あそびが力強く後押ししてくれます。そびが力強く後押ししてくれます。

教室は1回1時間で、「走る」跳ぶ「支持する」「操作する」の要素を取り入れた遊びを10分程度に入れ替えながら進めていきます。例えば、自分たちで新聞紙をねじつて作ったシッポを付けて走るシッポ取りゲームでは、コース内に置いた積み木を飛び越えたり、逆回りに走ってみたりすることで、手足の使い方や空間認知能力なども身につけ、全力を出し切って運動することの面白さをつかんでいくようになります。

発育発達のための大切な期間に遊びながら基礎運動をすることにより、その後に取り組むスポーツにつながる基本的な動きを身につけられます。仲間と一緒に楽しく楽しむ中で、自分で考える力も育まれていきます。

9月には日本でラグビーワールドカップが行われ、札幌でも試合を開催。同部のOBで日本代表のリーチ、マイケル選手の活躍などもあり、期待と関心は高まっています。

「スタートブレーキー」がそろそろレーや文化に触れるチャンスも。「ラグビーを通して、さまざまなことが身につけられる環境です。ラグビーは、責任感や思いやり、規律を守る、信頼関係をつくるということができないと上達しません。ラグビーを好きになつて、周りの人のことを考えられるようになつてしまふんです。それには判断力やコミュニケーション力が必要ですから、ここでそれを身につけることで、大学生や社会人としても活躍できるようになります」

「その中で今まで1から10まではやっていたのを、ポイントが変わった」として、今まではニュージーランドの高校と姉妹提携し、交換短期留学制度でやろうとしていたのを、ポイントが変わった

[撮影場所] 中島体育センター／札幌市中央区中島公園1-5

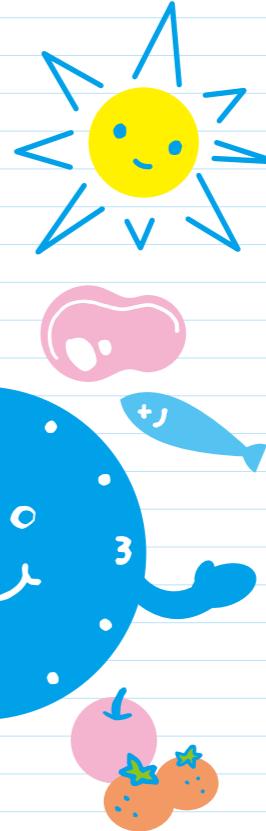
〔今号のテーマ〕

『時間栄養学』

「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを考える栄養学に、『いつ』『どのように』食べるのかを加えた学問のことを『時間栄養学』といいます。私たちの体の中で行われている消化・吸収・代謝の働きは体内時計によって大きく左右されています。今回は、体内時計を考えた食事のポイントをご紹介します。

フリハリのある 食事時間に

その比率はいかがですか？理想は『朝4：昼3：夕3』です。夕食を減らすのが難しければ『朝3：昼3：夕4』にしましょう。



日頃の健康チェックにお役立て

Healthy Life Talk

[ヘルシーライフ・トーク]

1



管理栄養士

田形 真智子

私たちの体内時計は毎日朝の光と朝食を摂ることでリセットされます。朝食を抜くと、学習や運動面、また仕事でのパフォーマンスが低下したり、肥満になりやすい傾向にあることが報告されています。時間栄養学上においても、朝食をしっかりと摂ることは食生活の基本です。

食事の量は「朝4:昼3:夕3」に

食事の量は「朝4：昼3：夕3」に

じで夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食を摂り、帰宅後に主菜（肉や魚など）と副菜（野菜など）を摂るようにするといいでしょう。夕食を分けて摂ることで、体内時計も乱れにくくなります。

時間栄養学の考え方を参考に、生活リズムや食事の時間を見つめ直してみてはいかがでしょうか。

でも口にしない時間(絶食)が一定以上あるようにメリハリのある食生活にしましょう。夕食は、朝食から12時間位以内に摂ることが理想です。例えば、朝食が7時の方の夕食は19時が理想的となり、夕食後から翌朝の朝食までの12時間が、何も口にしない時間(絶食)となります。ちなみに、土曜時間までは許容範囲です。残業や塾などで夕食が遅くなる時は、理想的な夕食時間におぎりやパンなどの主食を摂り、帰宅後に主菜(肉や魚など)と副菜(野菜など)を摂るようにするといいでしよう。夕食を分けて摂ることで、体内時計も乱れにくくなります。

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	北ガスアリーナ札幌46	中)北4条東6丁目	011-251-1815	第1月曜日	アリーナ、相撲室、ボクシング室、剣道室、武道室、柔道室、弓道室、アーチェリー室
	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1丁目	011-562-8700	月曜日他	健康度測定プロア、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
	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	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)美國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(通年)※ロビーにて卓球可
	月寒野外競技場	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
	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	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)真美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
	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、リュージュ競技場、夏季フィールド
西 区	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
	西健康づくりセンター	西)八軒1条8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	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。

Digitized by srujanika@gmail.com

インフォメーション

INFORMATION

第42回

北海道を歩こう

実施報告

令和元年5月26日(日)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コースと支笏湖ポロピナイまでの33kmコースを舞台に「第42回北海道を歩こう」を開催しました。

大会当日は、最高気温32度の真夏日となりましたが、3歳から92歳まで1,327名の方々が大粒の汗をかきながら、ゴールを目指しました。



『北ガスアリーナ札幌46』 がオープンしました

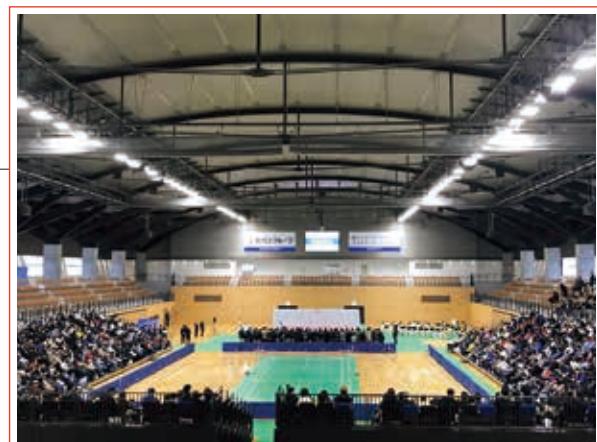
平成31年4月27日(土)にオープニングセレモニーが開催され、北ガスアリーナ札幌46がオープンしました。

当日は、北京五輪バドミントン日本代表の小椋久美子さんによるエキシビションマッチ、バドミントン教室などの記念イベントが行われました。

また、2日目にはエスボラーダ北海道のプレシーズソーマッチが開催されたほか、3日目にはパラスポーツ体験会や施設無料開放を行うなど、盛りだくさんの3日間でした。

北ガスアリーナ札幌46は、鉄筋鉄骨コンクリート造、地上4階建てで、延べ床面積は約1万5千平方メートル。建設費は約105億円。北ガスが15年間のネーミングライツを取得しました。

従来の中央体育館よりもアリーナが2.5



倍拡大され、バスケットコート3面分が確保されており、プロスポーツの試合にも対応できるようになっています。観客席は可動席を含めて約2,500席。相撲室には土俵が2つ設けられ、弓道室、アーチェリー室、ボクシング室などの設備も充実しています。

隣接する北ガスの46エネルギーセンターからは熱と電力の供給を受け、地域の防災拠点(基幹避難所)として位置づけられています。

お時間のある方は、一度見学に行ってみてはいかがでしょうか。