

HEALTH & SPORTS

LIFE

[ヘルス & スポーツライフ]

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

vol. 117

SEPTEMBER 2019



SPECIAL INTERVIEW

[特集]

ハンドボール

札幌大学ハンドボール部

アジアU-22選手権 日本代表

土屋 健介 選手

Let's やるスポ

新体操

すぽーつ人 大川原 洋

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



1



2



3

3,4) 香港で開催された「アジアU-22選手権」では日本代表チームの優勝に貢献
3,4) 札幌大学ハンドボール部で攻撃の中心を担い、北海道学生リーグ連覇を牽引

いました。大学に入つて練習内容は変化したもの、「高校時代の練習は走るメニューがすごく多くて大変だったんですが、そのおかげで体力面はそれほど辛くはなかつた」といいます。ちなみに高校時代、部の顧問の先生から受けた影響は大きく、それも選手としての成長につながったようです。

「スポーツを通じて、人間性とかあきらめないこととかたくさん教わったので、自分もそういう影響を人に与えられるようになれたらと思い、大学では教職課程を履修しています。もともと将来はスポーツに携わりたいと思っていましたが、とてもいい先生に巡り合えたことで、保健体育の教員を目指すようになりました」

札幌大学ハンドボール部は、2018年春季リーグからは1部首位を守り続けるなど実績を上げています。チームとしてレベルアップが進む中、土屋さん自身も大学に進んでからの手応えが強い様子。「監督の指導のおかげで変わったかな、というありますね。一般的な指導者は指示をするだけですが、僕たちの監督は自分自身のプレーで示してくれるというのすごく大きいと思います。監督は元日本代表の選手でしたから、身近でプレーを見る度にすごいなと思いますし、勉強になります」

今回のU-22日本代表に選出さ

れたのは、北海道からは1人だけ。「最初に知らせを聞いた時は、正直言つて道外の選手はすごくレベルが高いので、うれしいのと同時に、ちょっと怖かったです。代表

チームは中学や高校時代から有望な選手が多いので、その中で少しでも付いていけばいいなという気持ちでした。実際にチームに加わってみるとみんないい人たちで、すごくやりやすい環境でプレーさせてもらつたというのあります。ただ、高校の時も今も、試合では自分が引っ張ることが多いですが、代表チームでは引っ張られる立場。それは初めてのことだったので、自分のプレーをどう生かすのかという難しさも味わいました」

日本代表として、「JAPAN」の文字が入ったユニフォームを着て戦うことは、気持ちの違いも大きかったです。チームとしてレベルアップが進んでからの手応えが強い様子。「監督の指導のおかげで変わったかな、というありますね。一般的な指導者は指示をするだけですが、僕たちの監督は自分自身のプレーで示してくれるというのすごく大きいと思います。監督は元日本代表の選手でしたから、身近でプレーを見る度にすごいなと思いますし、勉強になります」

この大会で、日本代表チームは男女ともに優勝。大きな舞台を経験したことで、土屋さんの心境にも変化が生まれました。

「すごく恵まれた環境で、ハンドボールはありますね。体のぶつかり

合いがあつたり、豪快なショートペントだったので、ここで終わらせたくないな、技術をもつとどんどん自分のものにしていきたいなと思いました。もちろん、課題もいっぱい見えました。代表の中では僕は体格が小さい方でしたが、小柄でもスタメンで出ていた選手はたくさんいましたから、スピードや技術を盗みたいと思ってプレーをよく見ていました」

今年2月には、北海道学生選抜ハンドボールチーム欧州遠征にも参加。ハンドボールの「本場」を初めて経験してきました。

「強豪国フランスとスペインで親善試合などもしましたが、体格の大きな選手ばかりで、環境も全然違いました。向こうでは人気スポーツでチームも試合も多いのですが、僕たちの監督は自分自身のプレーで示してくれるというのすごく大きいと思います。監督は元日本代表の選手でしたから、身近でプレーを見る度にすごいなと思いますし、勉強になります」

この大会で、日本代表チームは男女ともに優勝。大きな舞台を経験したことで、土屋さんの心境にも変化が生まれました。

「スピードとパワーを併せ持った選手を目指して。」

HANDBALL Kensuke Tsuchiya

[特集インタビュー]

ハンドボール

札幌大学ハンドボール部／アジアU-22選手権 日本代表

土屋 健介

スピードとパワーを併せ持った選手を目指して。

「アジアU-22ハンドボール選手権」に日本代表として出場した土屋健介さん。

北海道から全国、世界で通用する選手として、活躍が期待されます。

ハンドボールは、「走る・投げる・跳ぶ」の要素がそろつたスピード感あふれる競技。土屋さんは兄が出席していたハンドボールの試合を見に行ったことをきっかけに自分もやってみたいと、高校入学後にハンドボールを始めました。小学校から中学校までは空手と野球を続けていた土屋さんがハンドボールを選んだのは、その華やかなプレーに魅力を感じたからでした。

「ほかの競技とはまったく違う派手さがあるというか。得点がすぐにたくさん入つたりする展開にひかれました。特に、試合に出るとよりいつそう競技としての魅力を感じられるようになり、そのままにひかれました。特に、試合に出るとともっと練習しようという気持ちにもなつていきました」

メキメキと力をつけ、高校時代からチームの主力選手として活躍。全国大会3位の成績も残しました。「でも、正直言つて、大学でハンドボールを続けようとは思っていないかったんです。地元で進学する予定だったのですが、高校3年の試合で負けてしまつたことにに対する未練があって、このまま終わりたくないと思うように。そこで今からチームに声をかけていただき、札幌大学に進むことにしました」

ドボールを続けようとは思っていないかったのですが、高校3年の試合で負けてしまつたことにに対する未練があって、このまま終わりたくないと思うように。そこで今からチームに声をかけていただき、札幌大学に進むことにしました」

現在、部の練習は週5日、約2時間。それ以外にも、学内のトレーニングルームなどを利用して個人的にも体力強化に取り組んでいます。土屋は、北海道から全国、世界で通用する選手として、活躍が期待されます。

Profile

土屋 健介 [つちや けんすけ]

札幌大学スポーツ文化専攻3年。同大ハンドボール部所属。北海道釧路北陽高校出身。身長178cm、体重80kg。2019年5月の北海道学生ハンドボール春季リーグ戦で優秀選手賞。7月に香港で開催された「アジアU-22ハンドボール選手権」に日本代表として初選出。



教室情報 | 新体操

日程 | 10/3 ~ 3/19(木曜日・全22回)

時間 | 16:20 ~ 17:50 | 対象 | 小1~中3

詳細は南区体育館にお問い合わせください。

南区体育館 TEL.011-571-5171

新体操

体と手具を音楽に合わせて動かし
柔軟性やリズム感をアップ

美しく華やかな演技が憧れを呼び、新体操。小・中学生が初めて取り組むレベルからスタートできるこの教室では、健康的に新体操を楽しむことを目指してレッスンしています。準備体操や柔軟なども音楽に合わせて楽しみながら進め、次第に手具の使い方などを身につけて柔軟性やリズム感を養っていきます。初心者がステップアップしていくには、しなやかな体をつくるためのトレーニングをはじめ音楽性の表現、ロープやボール、リボンなどの手具を扱う練習などさまざまな段階が必要です。レッスンでは毎回、少しずつ違うトレーニングを行って、音楽に合わせて体と手具を動かす新体操の魅力を分かりやすく伝えています。

定員は10人で、一人ひとりに目を配りながら年齢や経験年数なども考慮しながら指導。練習の成果を披露する発表会などの機会も設けており、そのための演技の練習になると子どもたちの表情も動きも一段とイキイキ！音楽と手具が、自分やチームと一緒になった時の新体操ならではの達成感を体験することができます。また、将来本格的な競技を目指すには長期的な多数のトレーニングが求められますが、そこに対応したプログラムもレッスンに取り入れています。

柔道とは「人間教育」です。

「私たちが柔道部3期生でしたから認知度も成績もまだ段階。でも、4年次には団体で全国3位」

「柔道を始めたのは高校入学後。周りにやっている人が多かったので、自分もやつてみたいと柔道部に入部しました。練習を重ねていく中で、当時は考えていなかった大学進学を目指す気持ちに。好きな柔道を続け、それを強みとして指導にあたる教員になりたいという目標ができるからでした」

「柔道したのは、東海大学。オリンピック選手も数多く輩出している柔道の強豪・名門として知られます。が、当時はまだ部の草創期。柔道部もまだの段階。でも、4年次には団体で全国3位」

「長きにわたって柔道とともに歩んできた大川原洋八段。競技者としての活躍はもちろんのこと、指導者としても高い意識を持って多くの後進を育ててきました」

「柔道を始めたのは高校入学後。周りにやっている人が多かったので、自分もやつてみたいと柔道部に入部しました。練習を重ねていく中で、当時は考えていなかった大学進学を目指す気持ちに。好きな柔道を続け、それを強みとして指導にあたる教員になりたいという目標ができるからでした」

SPORTS - HUMAN



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

大川原 洋さん
(おおかわら ひろし)
1951年生まれ 68歳
柔道歴 53年

札幌柔道連盟副理事長、北海道柔道連盟理事、札幌市体育協会理事など。公益財団法人全日本柔道連盟審判委員会・選考審査部会のメンバーとして審判員の養成・技術向上に努めるほか、国際審判員の養成などにも尽力。北海道警察をはじめ指導歴多数。柔道八段。

〔今号のテーマ〕

身边に潜む 「サルコペニア」って？

サルコペニアとは、様々な原因をもとに筋肉量が減少した状態のことです。サルコペニア(Scopene)という言葉はギリシャ語で「筋肉」を表す「σάρξ(サルコス)」と「喪失」を表す「penia(ペニア)」を合わせた造語です。

筋肉減少→身体機能低下

その言葉の通り、身体各部の筋肉量が減少することで全身の「筋力低下」が起こり、それが握力や脚力の低下のような「身体機能の低下」を引き起こします。身体機能の低下はやがて、「ペットボトルのキャップやビンのふたが自力で開けられない」、「信号機が青のうちに横断歩道を渡り切れない」、「階段昇降時に必ず手すりが必要になる」など、日常生活に支障をきたすようになります。

サルコペニアの原因

では、サルコペニアの原因にはどのようなものがあるのでしょうか？

- ①加齢、②不活発な生活習慣、③様々な疾患、④栄養不良

以上の4項目が代表的な原因です

高齢になると、目立った疾患もなく一見すると元気そうな方でも潜在的に④栄養不良(特にタンパク質の摂取量不足と吸収力の低下)に陥っていることもあります。トレーニングなどを実施している「サルコペニア」予防教室への参加をオススメします。一人ではなく、西健康づくりセンターで実施している「サルコペニア」予防教室への参加をオススメします。加齢とともにどうしても減少してしまう筋肉量ですが、生活習慣や栄養状態を見直して減少度合を少しでもゆるやかにすることが大切です。

が、①加齢については誰しもが通る道ですので抗いようがあります。しかし、②③④については改善が期待できます。また、これらはそれぞれが密接に関わっています。他の原因も改善しやすくなる場合が多いです。

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〕



2

オリンピックに
4競技が初登場!
野球・ソフトも復活

第2回

東京2020
オリンピック
パラリンピック編

な
ほ
る
ど
ス
ポ
ー
リ

2020年7月、56年ぶりに

日本で開催されるオリンピック
夏季大会。素晴らしいプレーを

身近に感じられる、目の当たり
にできると思うだけで期待感が

高まりますが、どうしても気に
なるのがメダル争いの行方。柔
道、レスリング、水泳、体操、卓
球、バドミントンなどなど、活
躍が期待される日本選手の顔が

思い浮かぶ競技は、うれしいこ
とたくさんあります。

さらに、この大会では空手、ス
ケートボード、スポーツクライ
ミング、サーフィンの4競技が

オリンピックの歴史上、初めて
登場します。また、2008年北
京大会まで実施されていたもの
の世界的普及度が低いなどとし
て正式種目から除外された野球・
ソフトボールも、開催都市が提
案する追加種目として復活が決
定。これまでメダルを獲得して
きた野球(男子)の日本代表には、
活躍に大きな注目が集まります。

2008年北京大会で金メダ
ルを獲得しているため、今回は
連覇がかかります。

初登場の競技はいずれも楽し
みですが、例えば空手は静と動
の魅力が味わえる格闘技。攻撃
技と防御技を組み合わせた演武
「形」と、2人の選手が突きや蹴
りなどの技を繰り出す「組手」の
種目があります。日本代表の選
手は男女とももちろん世界の
トップレベルにありますが、各
国が強化に取り組んでおり、メ
タルをめぐって激しい戦いが予
想されます。

東京大会の開幕が刻々と迫る
今後は、各競技の世界的な動き
からますます目が離せません。

ソフトボールも、開催都市が提
案する追加種目として復活が決
定。これまでメダルを獲得して
きた野球(男子)の日本代表には、
活躍に大きな注目が集まります。

東京大会の開幕が刻々と迫る
今後は、各競技の世界的な動き
からますます目が離せません。

※ 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は施設にご確認ください。

インフォメーション

INFORMATION



Let's play! Parasports! SAPPORO 2019

障がい者スポーツを体験してみよう!

ブラインドサッカー

ブラインドの世界、手がかりはボールから聞こえる音。アイマスクをつけてするサッカーで大切なのはやっぱりコミュニケーション!ぜひ体験してみてください!



北区体育館

10月12日(土) 14:00~16:00 北区新琴似8条2丁目1-25

車いすバスケットボール

10人で守るって知ってました?その魅力は打つだけではありません!華麗な守備の連係と一緒に体験しましょう!



北ガスアリーナ札幌46

11月5日(火) 18:30~20:30 中央区北4条東6丁目

車いすバスケットボール

車いすに乗った状態で、ドリブル・シュートできますか?コツをお教えします。



手稲区体育館

10月31日(木) 18:30~20:30 手稲区曙2条1丁目2-46

アンプティサッカー

クラッチ(枝)を使って、片足だけでトラップ、パス、シュート!バランス取れますか?ボールを扱う難しさ・楽しさを体験しよう!



南区体育館

12月7日(土) 14:00~16:00 南区川沿4条2丁目2-1

お問合せ

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 事業課企画係

TEL.011-530-5562



もうすぐハロウィン みんなで北ガスアリーナへ行こう!!

ハロウイン スポーツフェスティバル

2019.10.26 SAT

HALLOWEEN
SPORTS FESTIVAL

当日は上靴を持ってきてね

仮装して
来てくれた方には
お菓子
プレゼント!

ダンス発表会

北海道全員健康株式会社 presents
仮装コンテスト(参加無料)フィットネス教室
無料体験会

スポーツチャレンジ

各区体育館のダンス系教室受講者による発表会です。日頃の成果を見に来てね!

アイデアあふれる仮装を披露してみませんか?出場チームを募集します!優勝者には景品が!

各区体育館で開講中のフィットネス教室を無料体験できます!
お気軽にご参加ください。

各区体育館で実施しているスポーツを体験!ミッションクリアでお菓子をもらおう!

その他、占いブース・バルーンアートなど
楽しいブースが盛りだくさん!

会場 北ガスアリーナ札幌 46(中央体育館)

札幌市中央区北4条東6丁目2番 TEL.011-251-1815 [時間] 10:00~16:00

