

# 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

118

vol.

DECEMBER 2019



## SPECIAL INTERVIEW

[特集]

バレー ボール

# サフィルヴァ 北海道

Let's やるスporte

車いすバスケットボール

すぽーつ人 品川 展子

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

そこで、子どもたちがスポーツを選べる環境をつくることが大きな目的の一つだったといいます。

「子どもをサフィルヴァに預ければいろいろな競技があるから、体験しながら自分に合うものや得意なもの、好きなものを選べるというクラブにしたかったんです。障がいのある人も、何ができるか、得意なものが分からず家に引きこもってしまうことも多いので、スポーツがしたいということではなくても、ちょっと外に出て人と関わりたいと思った時のツールとしてスポーツがあり、サフィルヴァに行けば何ができるようだと選んでもらえることを目指しています」

立ち上げから6年。クラブの活動は大きな広がりを見せていました。「いろいろな競技をやっていきながら、サフィルヴァに行けば何ができる機会が増え、大きな楽しみになります。VリーグにはV3、V2、V1のカテゴリーがあり、最高峰のV1進出を目指してまずはV3からV2昇格を目指します。

「プレーのレベルは、もちろん磨いていかなければなりません。そこに関しては専門のスタッフに任せていますが、私自身がアスリートとして日本リーグに出場している経験から、プロ意識や立ち居振舞い、人に見られる・応援してもうという責任があることを伝えています。お金と時間を使って試合を見にきてもらうわけですかね。それに見合うプレーをしなければならない。選手にとって本当にいい経験ですし、チーム所属の子どもたちにとっても身近な存在がVリーグで戦うことで、目標が

理念が一人でも多くの人に伝わるというのすごく大きな出来事。それによって私たちの使命やり、スポーツって楽しいなと思う事で、日本のトップリーグに参戦するというのはすごく大きな出来事。ガスアリーナ札幌46で開催予定。

V3リーグの札幌でのホームゲームは、2020年1~2月に北

海でトップレベルの試合が見られる機会が増え、大きな楽しみになります。VリーグにはV3、V2、V1のカテゴリーがあり、最高峰のV1進出を目指してまずはV3からV2昇格を目指します。

「プレーのレベルは、もちろん磨いていかなければなりません。そこに関しては専門のスタッフに任せていますが、私自身がアスリートとして日本リーグに出場している経験から、プロ意識や立ち居振舞い、人に見られる・応援してもうという責任があることを伝えています。お金と時間を使って試合を見にきてもらうわけですかね。それに見合うプレーをしなければならない。選手にとって本当にいい経験ですし、チーム所属の子どもたちにとっても身近な存在がVリーグで戦うことで、目標が

理念が一人でも多くの人に伝わるというのすごく大きな出来事。それによって私たちの使命やり、スポーツって楽しいなと思う事で、日本のトップリーグに参戦するというのはすごく大きな出来事。ガスアリーナ札幌46で開催予定。



▲NPO法人Mirrisoスポーツ 理事長  
総合型地域スポーツクラブ Safilva 代表  
豊川大地さん

### サフィルヴァ北海道

総合型地域スポーツクラブ「サフィルヴァ」を運営するNPO法人「Mirrisoスポーツ」が、2016年4月に立ち上げたバレーボールチーム。トップチームのほかU-15(男・女)、U-12(男・女)が活動中。チーム名はポルトガル語の「desafio(挑戦)」「beneficio(恩恵)」「lirio do vale(すずらん)」を組み合わせた造語で、クラブに関わる人々の恩恵を受けて初めて挑戦できるという意味を込めている。



[特集インタビュー]  
バレーボール

## サフィルヴァ北海道

スポーツで笑顔の輪を広げていくために。

総合型地域スポーツクラブ「サフィルヴァ」バレーボールチームが  
Vリーグへ! 北海道のスポーツシーンにまた新たな魅力が加わります。

SAFILVA HOKKAIDO  
Volleyball

「サフィルヴァ」は、2013年に新規参入するバレーボールチーム「サフィルヴァ北海道」をはじめ、クラブについてお話ししていただいたのは、同法人理事長の豊川大地さん。エスボラーダ北海道で選手経験がある豊川さんは、フットサルやサッカーの指導者資格などを持ち、クラブで指導にもあたっています。

「私たちのクラブは、スポーツを通して老若男女、あるいは障がいの有無に関わらず、すべての方々を笑顔にすることに貢献したいと考えています。自分がスポーツをするのはもちろん、応援などでスポーツに関わる人たちにも楽しんでもらえるようなクラブを目指しています。設立時にイメージしたのは、ヨーロッパのバルセロナや南米のサンパウロなどのクラブ。いずれもサッカーで有名ですが、クラブ内にはバスケットボールやハンドボールなどいろいろなスポーツがあるので、そういうクラブをつくりたいと思いました」

道(V2)さんもありますので、我々は達った色を出していくつもりです。ほかの競技のプロチームもあはる中、後発のバレーボールが最初に「北海道ダービー」ができる状態になりましたし、ヴォレアスさんの方なりました。将来的には日本はまだまだとはいえ、ほかの競技に比べれば先を行っていると思います。そうしたいろいろなスポーツの良いところを取り入れていくことは、スポーツ界全体に良い影響を与えるはず。異なる競技の指導者が育成方法などを共有していくうちのクラブの武器にもなる」

競技の枠を超えた交流を、トップ選手やジュニアたちに広げていくことも考えているそうで、クラブのこれらの活動が楽しみです。その中で新たな舞台に立つバレーボールチームの今後の目標は?

「トップの選手のそういう姿を見てもらうことで、子どもたちがスポーツは楽しいと感じてくれれば。選手のプレーを通じて、スポーツの楽しさや魅力を一人でも多く知つてもらいたいと思います」

豊川さんも、選手がプレーを楽しんでくれるよう期待しています。

「トップの選手のそういう姿を見つけて、彼らと一緒に楽しんでいます。彼らが楽しんでいて、子どもたちが楽しんでいて、それがいいですね。」

主将の青島賢司選手(アウトサイドヒッター)はチームを代表して「目指すのは優勝。リーグ参入初年度ということで注目や期待の大さを感じるので、それに応えられる結果を出したい。いよいよ始まるな」と楽しみにしていま



# インフルエンザに備えましょう

〔今号のテーマ〕

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〕

3



保健師

西方 和枝

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

気温や湿度が低くなるとインフルエンザ流行の季節です。元気に過ごすためにインフルエンザにかかりない、うつさないための対策をして備えていきましょう。

### インフルエンザの症状

インフルエンザは風邪とは異なり、症状や感染力が強く、38度以上の高熱、頭痛、関節痛など全身症状が比較的急速に同時に現れる特徴があります。どの痛みくしゃみ、鼻水、咳などの症状も見られます。高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を併発するなど重症化しやすく、発症しても高熱が出にくい傾向もありますので、微熱であっても風邪と自己判断せず早めに受診しあひょ。

### インフルエンザの予防

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみなどからの飛沫感染とウイルスのついた手を介した接触感染です。外出の際はマスクを着用して鼻からあごまでしっかりとおおい、帰宅後や食事前は流水と石鹼による手洗いによりウイルスを除去します。空気が乾燥するとのどや鼻の防御機能が低下します。暖房を使用した

### インフルエンザにかかるたら

室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。また発病の可能性を減らし重症化予防ができる方法として、予防接種があります。有効期間は約5か月ですが、接種して1~2か月後に抗体が増え、効果がピークとなりますので、流行前に予防接種を済ませておくことも一つの方法です。防接種があります。

室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

また発病の可能性を減らし重症化予防ができる方法として、予防接種があります。

か月ですが、接種して1~2か月後に抗体が増え、効果がピークとなりますので、流行前に予防接種を済ませておくことも一つの方法です。

防接種があります。有効期間は約5か月ですが、接種して1~2か月後に抗体が増え、効果がピークとなります。

# なほりど スポーツ

東京2020  
オリンピック  
パラリンピック編

第3回

パラリンピック史上  
最多選手が参加し  
競技性を追求

東京オリンピックに続き、パラリンピックが2020年8月25日に開会式を迎えます。その翌日から9月6日の閉幕まで、今大会から新競技として採用されるバドミントンとテコンドーを含む22競技540種目を21会場で実施。世界各国から、史上最多となる約4400人の選手の参加が見込まれています。

パラリンピック夏季大会に日本が初めて参加したのは1964年東京大会で、選手数は53人でした。そこから、障がい者スポーツの普及などが進むにつれ、選手数は増加。前回の2016年リオデジャネイロ大会の日本の選手数は、132人となりました。そして、今回の東京大会では開催国枠が付与されている競技があるため、出場選手数はさらに増えそうです。

東京大会で日本は、金メダルランキング7位以内を目指としています。陸上競技や水泳など、これまでに多くのメダルを獲得してきた競技をはじめ、東京大会に照準を合わせて強化に取り組んできた各競技の選手たちの活躍に期待が高まります。

今回の「Let's やるスポーツ」のテーマは車いすバスケットボールでしたが、これまでに誌面ではブラインドサッカー、車いすラグビー、ボッチャなどの競技を紹介。札幌市では、各区体育館で体験会を開催するなど、パラスポーツの魅力にふれられる機会も設けています。各競技の見どころはもちろん、パラスポーツを体感すれば、パラリンピアンたちの競技レベルの高さをさらに楽しめば、はずです。

## 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	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、小体育馆、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
	札幌国際文化交流館	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
	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)平岸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
豊平区	豊平区温水プール	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(通常)※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)
清田区	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	冬季休場	ハードコート20面
	清田区体育馆・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、小体育馆、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)真宗502番地1	011-884-9355	お問合せください	サッカーフィールド(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	スキーフィールド、リュージュ競技場、夏季フィールド
	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
西区	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
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目2-60	011-683-0676	第1月曜日	プール
手稲区	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。



FIS/SAJ/WL 公認 IVV/JVA 認定

第40回記念

## 札幌国際スキーマラソン大会 参加者募集!!

2020年2月2日(日)【札幌ドーム】9:00スタート

## 会場

札幌ドーム周辺（旧西岡オリンピック記念距離競技場）

## 種目・参加料(参加資格)

スキーマラソン	50km ..... 5,240円 (19歳以上) 25km ..... 4,720円 (高校生または16歳以上)
歩くスキー	11.5・3km ..... 一般2,100円、小・中学生520円、未就学児無料 ※年齢制限なし ※初めての方は3kmをおすすめします。
キッズチャレンジ	100m ..... 参加料無料(小学生以下)
スノーシュートレーニング	1,000円 (レンタルを希望の方は1,000円加算)

## 申込期間

2019年11月18日(月)～2019年12月27日(金)まで

※インターネット、直接申込みは2020年1月6日(月)まで

## [お問い合わせ先]

さっぽろ健康スポーツ財団「札幌国際スキーマラソン大会事務局」

TEL.011-530-5562 9:00～17:00 ※土・日・祝日及び年末年始(12/28～1/5)は休み

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団  
SAPPORO HEALTH & SPORTS FOUNDATION

THE 40th SAPPORO INTERNATIONAL SKI MARATHON



阿部 雅司さん

[プロフィール]

北海道留萌郡出身のスキーノルディック複合の選手。日本代表として3度のオリンピックに出場され、1994年のリレハンメルオリンピックでは、ノルディック複合団体で金メダルを獲得した。1994～1995年シーズンをもって引退。引退後は、2014年ソチオリンピックまで20年間日本代表コーチを務め、現在は名寄市の特別参与に就任し、冬季スポーツの振興を図っている。



SPORT FOR TOMORROWは、日本政府が推進するスポーツを通じた国際貢献事業です。  
2014年から2020年までの7年間で、開発途上国をはじめとする100カ国・1000万人以上を対象としたあらゆる世代の人々にスポーツの価値を広げていく取組みです。  
第40回記念札幌国際スキーマラソン大会は、スポーツ・フォー・トゥモロー・コンソーシアムの認定事業です。

## 契約職員(嘱託職員)募集のお知らせ

さっぽろ健康スポーツ財団では、令和2年4月から札幌市内のスポーツ・健康づくり施設で働く契約職員(嘱託職員)を募集いたします。

## 募集職種

## 業務内容

## 1 一般契約職員(嘱託職員)

札幌市内のスポーツ施設及び国際交流館の管理スタッフ、事務局スタッフ

スポーツ施設の管理運営、スポーツ教室や健康増進教室、主催事業の企画及び実施、その他一般事務など。施設によって、スケートリンクの監視・整備業務やグラウンド整備等の業務があります。

## 2 運動指導契約職員(嘱託職員)

健康づくりセンターでの運動指導スタッフ

健康づくりセンターでの運動指導（個別・集団）、体力測定及び運動プログラム作成、トレーニング機器操作説明及びアドバイス、運動フロアの受付業務など

## 3 水泳指導契約職員(嘱託職員)

札幌市内のプール施設の管理及び水泳指導スタッフ

プール施設の管理運営(利用受付、施設の維持業務、経理システム等のパソコン操作)、水泳教室や主催事業の企画及び実施、水泳指導(個別・集団)など

## 【雇用期間】

令和2年4月～令和3年3月(最大雇用期間3年間)

※正職員登用試験制度有り

## 【申込方法】

12月3日(火)から、ホームページで配布する申込書を12月25日(水)(消印有効)までに郵送してください。

## 【選考方法】

書類選考後、筆記試験、面接などを行います。

※採用試験の詳細については、当財団ホームページをご覧ください。

<https://www.shsf.jp/>

## 【お問い合わせ先】

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

総務課総務係(採用担当)

TEL.011-530-5550 ※土・日・祝日を除く 9:00～17:00