

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

Health & Sports Life

TAKE FREE

で自由にお持ち下さい

107

March 2017

ヘルス & スポーツライフ



Interview

[アイススレッジホッケー]

永瀬 充

石屋製菓 2017 IPCノルディックスキーワールドカップ
札幌大会

すぽーつ人 上杉 尹宏 [北海道スキー連盟副会長]

あなたは大丈夫?

運動前、運動中、運動後



永瀬 充

子どもを含めたパラスポーツ普及のためにも、札幌でオリンピック・パラリンピック開催を。

パラスポーツの普及とともに、2026札幌冬季オリンピック・パラリンピック

招致活動に意欲を燃やす永瀬充さんに話をうかがいました。



Mitsuru Nagase

ICE SLEDGE HOCKEY

工藤 きよみ-写真
Photo by Kiyomi Kudo

アイススレッジホッケー日本代表チームのゴールキーパーとして、永瀬さんは1998年の長野大会から4大会連続でパラリンピックに出場し、勝利に貢献してきました。

「パラリンピックは、本当に夢の10日間。開会式の選手入場で、夢の世界へ入っていく感じがです。ペテランになると、あの瞬間にスイッチが入って戦闘モードに。銀メダルを獲得したバンクーバー大会は特にそうでした。長野大会の時は、ニッポンコールがとて力になりましたね。得点の瞬間、会場中がワッと沸いて動く。そういうエネルギーや応援をもらえるホームは、選手にとつて最高の舞台です」

だからこそ、オリンピック・パラリンピックの札幌招致に向け、自分の夢としても実現、成功させたいという思いで活動中です。

「2年ほど前に現役を引退し、別の角度で何かをしようと思って、いたところに招致活動が始まり、いろいろな流れやタイミングがつかまりました。イベントなどでオリンピックたちと一緒に開催も増えています。オリンピックが集結する力になりますし、パラの選手がそこに同じ目線が入っていくことがすごく大事だと思っています。それを一番理解してくれているのは、オリンピックたち。オリンピックもパラリンピックも仲間、

友達という意識です。その中で私は、パラのことをしっかり伝えていく役割を果たしたい。それが、いろいろな人の支えでメダルを取らせてもらった自分の使命だと思っています。メダルの影響力は大きく、社会、地域を変えていく道具、財産として、未来をつくるためのものかなと思います」

2020年東京大会が近づくにつれて注目度が増し、取り巻く状況も大きく変化。「東京大会は我々にとってビッグチャンス」と考えています。オリンピック・パラリンピックムーブメント推進の一環として、札幌市教育委員会と連携して、札幌市教育委員会と連携して行う「オリンピック・パラリンピック教育」では小中学校での講演などの活動も始めました。



「アイススレッジホッケー」は、下肢に障がいを持つ選手がアイスホッケーのルールを一部変更して行う競技。永瀬さんはGKとして活躍し、2010バンクーバーパラリンピックで銀メダルを獲得。

profile

永瀬 充 [ナガセ ミツル]
生年月日:1976年1月23日 出身地:旭川市

中学からバスケットボール部に所属するが高校1年秋に神経の難病で歩行困難に。ショックから虚無感に苛まれた時期を乗り越え、1995年にアイススレッジホッケーと出会い、98年には長野パラリンピックにゴールキーパーとして出場。以後、ソルトレークシティ、トリノ、バンクーバーと4大会連続でパラリンピック出場。パラスポーツの普及活動などに取り組み、日本パラリンピアンズ協会理事などを務める。2017年より北海道新聞パラスポーツアドバイザーに就任。

具体的な解決方法を示したいと思っています」

永瀬さんは、車いすの子どもたちが休まざるを得ない体育の授業の在り方にも疑問を抱いています。

「もし算数ができなければ必死に教えようとするはずですが、車いすで体育ができない子はしょうがないと思われてしまう。私は、その当たり前をひっくり返したい。体育も教育の一環なので、車いすの子はしょうがないという社会の仕組みを変えたいんです」

3月17〜22日には札幌で初めての障がい者スキー国際大会となる「IPCノルディックスキーワ

ルドカップ」が開催されます。

「オリ・パラ機運のついで大会を成功させ、札幌には開催できる力があるところを国際的に見せ、これをきっかけに草の根的な活動をつくっていく。そこを結ぶチャンネルに、自分なればと思っています。競技は子どもたちに見てもらいたいので、車いすの子障がいのある子、学校の先生にはマストで見えてほしい。一度生で見るだけで違うはずで、できるという可能性が見えてくると、親御さんも変わります。そこにいる人と知り合えば、いろいろな情報も得られます。私は、そういう人や情報をつなぎ、発信してどんどん広げ、最終的にパラリンピックに向かうというビジョンです」

スポーツとともに歩んできた永瀬さんだから、その魅力にふれてほしいという願いは強いようです。「スポーツには体を動かす楽しさがあり、走る、投げる、打つといった目的がある。例えばテニスで、ラケットが持たなくても誰かに支えてもらい、ラケットにボールをあててもらう。その目的が達成され、あたたかという感覚が原点。そこを障がいのある子たちに経験してもらおうと、楽しいからまたやろう、仲間と一緒に楽しみたいと思えてくる。やっていくと欲も出てきて、ゆっくりではあってもできるようにしていきます。目的を達成するということで見たら、自分なりのペースでいい。だんだんスピードアップもして

いきます。スポーツを通して、一つ学びながら成長していく経験をしてほしいんです。さらに、パラ選手の発掘、育成も考えています」

永瀬さんがテーマにしている一つは子どもたちのこと、もう一つはパラスポーツへの取り組みです。

「パラスポーツは、誰でもできるもの。ですから、たくさんの人たちと一緒に楽しくみたいと思っと思っています。障がい者のためというのではなく、そのスポーツが好きだから一緒にやりたいという仲間が増えてくれれば、これから札幌では試合などいろいろな機会が増えるので、ぜひ会場に足を運んで、パラスポーツを見たり、参加したりしてほしいですね」



スキーの指導に携わって半世紀以上になる上杉尹宏さん。ノルディック複合全日本チームのコーチ、監督としても活躍し、1994年リレハンメルオリンピック団体金メダル獲得などに大きく貢献しました。

「自身はアルペンの選手でしたが、1965年に東海大学付属第四高校(現東海大学付属札幌高校)に教員として赴任し、スキー部をつくることからいろいろな競技を指導するように。その中で、複合の阿部雅司選手の指導にあたったことで私もナショナルチームでオリンピックに関わりました。途中、同大学に異動して仕事をしながら約14年続けました。が、全日本という責任を背負っているのは大変なことでした。指導者は、少しでも自分中心に物事を考えてはなりません。相手のことを100%思っていることが大切ですが」

全日本を離れてからは大学教授として学生の教育にあたることも、地元スキー連盟の活動にも尽力。

「スキー人口が減っている中で、どのようにして普及させていくかが今後の大きな課題です。スキー場が身近にあるマチなのに、スキーを楽しむ人が減るのは残念。スポーツは、する人、見る人、支える人が必要と言われますが、札幌は海外と比べて見る文化もあまり定着していません。施設は整っているのですが、その対策を考えることも、底辺の拡大を図っていくのではないかと思います」

「スキーを楽しむ人や志す子どもたちを増やしていくには、指導者の育成も大きなポイントと考えています。」

「指導するというのは、人が人を教えるということ。指導者の影響によって、相手は大きく変わっていく。そういう重要な役割を担っていることを、若い指導者には特に考えてほしいと思います。冬季スポーツの場、スキー場やジャンプ台など、その場へ行かなければ練習できないため、

スキー文化を支え、広げていく環境づくりを。



2017 IPC NORDIC SKIING
WORLD CUP SAPPORO JAPAN

石屋製菓 2017 IPC ノルディックスキーワールドカップ 札幌大会

期間 2017年3月17日(金)～22日(水)

[競技会場] 西岡バイアスロン競技場(札幌市豊平区西岡)

IPC(国際パラリンピック委員会)ノルディックスキーワールドカップは、札幌市で初めて開催される障がい者スキーの国際大会です。実施競技は、クロスカントリースキーとバイアスロンの2種目。パラリンピック、世界選手権に次ぐこの国際大会には、世界15カ国から約80名の選手が結集し熱戦を繰り広げます。

上り、急斜面、カーブなどさまざまな地形で競う雪上のマラソン。

クロスカントリースキー

CROSS-COUNTRY SKIING

2種目・ミドル(フリー)とショート(クラシカル)×3カテゴリー
(立位・座位・視覚障がい)×男女

専用のスキーとストックを使って滑走し、タイムを競うクロスカントリースキー。上り・下り・平地が、それぞれ約3分の1の割合になっているコースを走ります。札幌大会での種目には、ミドル(フリー)とショート(クラシカル)があります。男子、女子それぞれスタンディング(立位)、シット(座位)、ブラインド(視覚障がい)のカテゴリーがあり、順位は、リアルタイムに障がいの程度に応じて設定されている係数を掛けた計算タイムで決定しています。



距離スキーの“動”と射撃の“静”を交互に行う過酷な複合競技。

バイアスロン

BIATHLON

2種目・ミドルとスプリント×3カテゴリー
(立位・座位・視覚障がい)×男女

バイアスロンはクロスカントリースキーと射撃を交互に行い、競技タイムと射撃の成績を総合して順位を決定します。札幌大会での種目は、ミドル(中距離)とスプリント(短距離)の2種目があります。競技の見どころは、力強い距離スキーの“動”と射撃の“静”のコントラスト。距離スキーによる呼吸の乱れを素早くコントロールし、正確に的を狙って引き金を引くという強じんな体力と精神力が問われます。



[開催日程]

※競技 10:00～開始 / 13:00～14:00終了予定

3/17(金)	公式練習日	3/20(月・祝)	公式練習日
3/18(土)	クロスカントリー・ミドル・フリー ○男子立位/視覚 10.0km ○男子座位/ 7.5km ○女子立位/視覚 7.5km ○女子座位/ 5.0km	3/21(火)	バイアスロン・ミドル ○男子立位/視覚 12.5km ○男子座位/ 12.5km ○女子立位/視覚 10.0km ○女子座位/ 10.0km
3/19(日)	クロスカントリー・ショート・クラシカル ○男子立位/視覚 5.0km ○男子座位/ 5.0km ○女子立位/視覚 2.5km ○女子座位/ 2.5km 開会式	3/22(水)	バイアスロン・スプリント ○男子立位/視覚 7.5km ○男子座位/ 7.5km ○女子立位/視覚 6.0km ○女子座位/ 6.0km IPC ワールドカップ総合表彰式(会場:札幌駅前通地下広場)

主催:特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は「石屋製菓 2017 IPC ノルディックスキーワールドカップ札幌大会」を応援しています。

○大会公式ホームページはこちら <http://japanteam.jp/wc2017/index.html>

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、面白さから行う回数が増え
ストレスがな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つとある。

送り迎えなどを含め親御さんが子どものために本当に一生懸命に支えています。そこを少しでも解消し、多くの子どもたちが取り組みやすい環境づくりを進めることも、普及につながっていくはず」

長年携わってきたスキー界振興への思いは強く、国体や国際大会の競技運営などを今も担当。自身も積極的
にスポーツと親しみ続けています。

「多くの人が、何かしらのスポーツに関わってほしいと思っています。若い頃は意識せずとも健康づくりができて、年齢とともにそうはいかきませんが、私3年ほど前から毎日ジムへ通っています。スポーツをツールにすれば、話すのが苦手でも人付き合いができて、コミュニケーション能力や社会性が身につく。決して一人ではないという良さもある。スポーツは、さまざまな魅力を持っています」



Profile

上杉 尹宏さん

(うえずぎ たかひろ)

1942年生まれ 74歳
スキー指導歴 約50年

公益財団法人北海道スキー連盟副会長。公益財団法人札幌スキー連盟副会長。日本体育大学卒業後、高校・大学スキー部、ノルディック複合全日本チームなどを指導。平成28年度札幌市民スポーツ賞・普及進展部門受賞。

あなたは
大丈夫？

運動「前」
運動「中」
運動「後」

連載第39回

「運動の効果」の巻



運動には、さまざまな効果があることがわかってきました。運動直後の効果だけでなく、運動継続による長期的な効果もあります。科学的に証明された、不安・抑うつ気分に対する効果、自制心の強化、慢性の痛みを軽くする効果、心臓・血管病・糖尿病などの生活習慣病の予防・治療効果、がんの予防・延命効果など、さまざまな精神的・身体的な効果で、併せて脳内の変化も医学的に証明されつつあります。

60分程度の運動時間？

運動時間の長さ、どの程度の強さの運動がいいか、科学的結論は出ていません。しかし、2010年に研究者が過去の報告を調べたところ、1時

間以上の運動よりも、5分間程度の短時間の運動の方が効果があるという結果でした。ですから、短時間でいいので、気楽に身体を動かすことをこころがけてください。気がついたら、意外と長い時間運動していた、ということになるかもしれません。

運動の種類は？

自分がやってみたいと思う身体活動からはじめてみましょう。ガーデニング、ペットと遊ぶ、掃除、ウインドーショッピングなど、いわゆる「運動」という言葉にこだわらずに、身体を動かすことなら何でもいいのです。

長時間座り続けたり、寝転んでいるのではなく、短時間動

だけでいいのです。幸い北海道は身近に自然がありますので、外に出て自然を感じるのもいいでしょう。ペットを介して友達になったり、雪かきで助け合うことにつながったりして、身体活動と人とのつながりが知らないうちに増え、「幸福感につながるかもしれません」。

運動をすれば脳細胞が増えて意外な効果も

運動を始めたばかりのひとの脳を脳科学者が調べたとこ

ろ、脳の前側の細胞が増えることがわかりました。この部分は、自己コントロールに大切な部分で、副次的な効果があったことも明らかになりました。運動を始めたひとは、一日の喫煙本数、飲酒量、カフェイン摂取量が減っていたのです。

この部分の脳細胞は、運動だけでなく、瞑想でも増えますので、いろいろな事情で運動が難しい方は、瞑想を試みるのもいいかもしれません。

なるほどスポーツ

vol.21

アイススレッジホッケー

ICE SLEDGE HOCKEY



スケートの刃を2枚付けた「スレッジ」と呼ばれる専用のそりに乗ってプレーするアイススレッジホッケーは、アイスホッケーのルールを一部変更して行うスポーツ。アイスホッケーと同じく選手同士のボディチェック(体当たり)が認められており、「氷上の格闘技」とも呼ばれる激しい応酬がほかの競技にはない特徴でもあります。

1チームは17人で、氷上で実際にプレーするのはゴールキーパーを含めた6人。体力の消耗が激しい競技のため、試合中に選手が随時交代します。1ピリオド15分、10分のインターバルをはさみ、計3ピリオド45分のゲームでバックを奪い合い、ゴールを狙います。

日本での競技は、1998年長野パラリンピック開催に向けて講習会を実施したことから始まり、初のパラリンピック出場となった長野大会は5位。そこから日本代表は4大会連続でパラリン

ピックに出場し、バンクーバー大会では銀メダルに輝きました。残念ながら、2014年ソチ大会は出場権を獲得できませんでしたが、来年のピョンチャン大会出場を目指して熱い戦いを続けています。

特集で取材させていただいた永瀬充さんは、ゴールキーパーとしてパラリンピックや世界選手権など数々の試合でゴールを守り、チームを勝利に導いてきました。ゴールに向かって迫ってくる相手選手とバックを、自分の体を張って阻止するポジション。「本当に体と体のぶつかり合い。キーパーは逃げるのができませんから」。そう笑顔で話す永瀬さんは誇らしげでもあり、その激しさこそが選手にとっても大きな魅力のようです。実際の試合を初めて観戦すると、ほとんどの人が想像を上回るスピードや迫力に驚くとか。多くの人が生の魅力を体感してくれることを永瀬さんは願っています。

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 [ざっぽろ健康](#) [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
	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	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)美園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
	月寒体育館	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	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)真栄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)
	南区体育館	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
南区	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	スキー場、リユージュ競技場、夏季フィールド
	西区体育館・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
西区	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	011-664-6363	第3月曜日	スモール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	手稲区体育館	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3月曜日、第3月曜日は第4月曜日、第4月曜日は第5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。

※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。



FIS/SAJ/WL 公認 IVV/JVA 認定

第37回

札幌国際スキーマラソン大会

「第37回札幌国際スキーマラソン大会」(さっぽろ健康スポーツ財団、札幌市、朝日新聞社など主催)は、2月5日(日)に札幌ドームをメイン会場として開催し、札幌市内、北海道内はもとより、道外からも約200名の方にご参加いただき、総勢1,742名の参加者が雪原を駆け抜けました。

この大会は、世界20大会で構成されるワールドロペットの加盟大会でもあることから、エストニア、ロシア、スイスなど14カ国58名の選手が参加し、国際色豊かな大会となりました。

大会前日には特別ゲストの元クロスカントリースキーオリンピック代表「夏見 円」さんによるスキークリニックを開催したほか、当日は北海道日本ハムファイターズ「B・B」、『ポリーポラリス』、北海道コンサドーレ札幌「ドーレくん」、女子サッカーチーム『ノルディア北海道』の選手の皆さん、HTB北海道テレビキャラクター「onちゃん」をお迎えし、歩くスキー種目への出場や、表彰式のプレゼンターを務めるなど、大会を盛り上げました。



【写真提供:朝日新聞社】



【写真提供:朝日新聞社】



【写真提供:朝日新聞社】

スキーマラソン50km 上位入賞者

性別	順位	ゼッケンNo.	氏名	所属	タイム
男子	1	1	吉田 悠真	JR北海道スキー	2:29:26.6
	2	36	向 宏大	古河市スキー協会	2:30:59.7
	3	3	角田 稜	第18普通科連隊	2:32:29.1
女子	1	803	滝沢 空良	遠軽スキー連盟	2:50:28.5
	2	11	米田 和美	チェリージャパン	3:02:08.6
	3	802	高村 貴子	旭川医科大学	3:04:53.0

スキーマラソン25km 上位入賞者

性別	順位	ゼッケンNo.	氏名	所属	タイム
男子	1	1228	柴田 春樹	名寄自衛隊	1:15:33.3
	2	1007	佐々木 勇輝	遠軽パイアスロン	1:15:36.2
	3	1002	中島 徹也	名寄自衛隊	1:15:41.5
女子	1	1701	服部 以久美	梅蔭整形外科	1:42:04.4
	2	1760	寺本 こなみ	第18普通科連隊	1:47:39.6
	3	1705	Sophia Velicer	アメリカ	1:48:05.0



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カ国以上・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り組みです。第37回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。



一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は「石屋製菓 2017 IPC ノルディックスキーワールドカップ札幌大会」を応援しています。

○大会公式ホームページはこちら <http://japanteam.jp/wc2017/index.html>