

友 穆

FRIEND OF SPORTS

友穆(ゆうぼく)～仲の良い友の意

宮崎書

札幌市スポーツ推進委員会広報誌 Vol.114

特集

クロスカントリースキー

活動紹介(清田区)

第5回スポーツフェスタin白旗山



特集 クロスカントリースキー

クロスカントリースキーとは・・・？

雪上に設営されたコースで、2本の細長いスキーとスキーポールを用いて、多様な地形での総合的走力を競う競技スキー。ゲレンデスキーのように斜面を下るだけでなく、平地・登りも体験でき、またポールを使う事で全身運動となるため、健康づくりとしても効果的です。

今回は中島公園にて無料で体験できる「歩くスキー」を、リレハンメルオリンピック金メダリスト阿部雅司さんの指導のもと体験してきました！！

東京美装北海道株式会社
阿部 雅司さん



ステップ1：道具について



まずは貸出所で、板、ポール、靴を借ります。



スキー板は、身長20cm増、ストックは身長30cm減を目安に選びましょう。



靴は、中で足の指が開くくらいの方が、バランスがとりやすくなります。



スキー板の滑走面中央部がウロコ状になっているため、体重をかけると後ろに滑らず、蹴って前に進むことができます！！

ステップ2：コースに出る前に…ウォーミングアップ！



まずはストックを使わずに歩いて、ウロコが雪面に引っかかる感覚をつかみます。



次に足を使わずに両ストックを使って腕の力で前進してみましょう。

ステップ3：慣れてきたら、いよいよコースへ…



ストックのグリップを前に投げ出すようにして、前進！

最後にコースをぐるっと一周！



※このほかにも、札幌市内には「歩くスキー」ができるところがたくさんあります。

レンタルあり * 滝野すすらん丘陵公園 * 手稲プール (無料) * 中島公園 (無料)	* モエレ沼 (200円) * サッポロさとらんど (200円) など	レンタルなし * 白旗山 * 旭山記念公園 * 農試公園	* 真駒内公園 * 西岡公園 など
---	---	---------------------------------------	-------------------------

私たちが体験してきました！



北欧ではクロスカントリースキーの選手が夏の間の体力維持・強化トレーニングとして始めた「ノルディックウォーキング」もポピュラーです。夏はノルディックウォーキング、冬はクロスカントリースキーで、気軽に汗を流してみてもどうでしょう？



清田区スポーツ推進委員会の活動紹介

第5回スポーツフェスタin白旗山

毎年、体育の日に白旗山競技場を会場として開催しており、平成26年度は10月13日(祝)に開催されました。当日は約3,800人の方が白旗山に大集合し、スナッグゴルフ、ディスクターゲットなどのゲームスポーツや、キンボール、少年野球教室、ミニサッカー大会、ハイキングなどに参加し、「スポーツの秋」の一日を、汗をかいて満喫しました。

会場には、清田区マスコットキャラクターの「きよっち」も登場し、イベントを盛り上げてくれました。



キンボール



スナッグゴルフ



ディスクターゲット



少年野球教室



白幡山ハイキング



芝生の上でのびのびと

このほかにも年間を通してさまざまな活動を行っています。

- | | | | |
|------------------|----|--------------|----|
| ● 清田ふれあい区民まつり | 7月 | ● 地区対抗壮年野球大会 | 8月 |
| ● ニュースポーツフェスティバル | 2月 | ● 清田区スポーツ講演会 | 3月 |

各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/sports>

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ <http://www.sapporo-sposhin.jp>

編集後記

冬晴れの日、都会の真ん中・中島公園で車道を行き過ぐ車を横目にオリンピック金メダリスト阿部雅司さんの指導のもと一時間程歩くスキーに挑戦。久々のスキーに転ぶのおそれ、初めはおっかなびっくり。それでも後半30分、なんとか公園を一周。終わってみると汗だく。阿部さんの気さくな人柄と最初の一步からの分かり易い指導で楽しい体験ができました。札幌は4ヶ月雪と付き合わなくてははいけません。雪を体力作りのパートナーにしてもいいのでは、と感じた一日でした。挑戦される方は是非タオルと着替えのシャツの用意をお忘れなく。