

スポーツのたのしさを、キミに。

スポチル

スポチルに関するお問い合わせ ▶ エコチル編集部 TEL 011-200-5671 Fax 011-200-5577 Mail info@ecochil.net

発行：(株)アドバコム <https://www.advcom.co.jp> 〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7-1 豊川南一条ビル9F
後援：札幌市教育委員会 特別協力：(一社)A-bank北海道 協力：札幌市スポーツ局
スポチルは、「スポーツ&チルドレン」をテーマに、次世代を対象としたスポーツ文化の醸成を図るとともに、小学校や家庭でのスポーツライフの推進を目指します。

8月号

練習はなんと週7回
土日は午前と午後2回泳ぐことも

賞状
第1位
吉岡 真歩 殿

目標は小学生のうちに
イトマンの強化認定選手になること。
将来はオリンピックに出たい!

JOC北海道選手会にて見事第1位!

発見! アスリート小学生!!

札幌市立幌東小学校
6年生 赤岡 真歩さん

赤岡さんは、水泳をがんばっている小学6年生。2歳のときから水泳を始め、イトマンスイミングスクールで練習を続けているよ。平泳ぎが得意で、今年7月に行われた全国ジュニアオリンピック杯(IOC)の北海道予選では、50m平泳ぎ(女子11~12歳)で35秒28の大会新記録を出して第1位を獲得! 赤岡さん、これからもがんばってね!

もっとかわいい赤岡さんの取材内容を、エコチルWEBマガジンで掲載中!
右の2次元コードからアクセスしてね!

アスリート小学生!! 募集中!
良質なアスリート小学生に登場してくれる子を募集中。がんばっているスポーツのことを教えてね! エコチル編集部が取材に行くよ。応募はこちらから! info@ecochil.net

特集

食べて勝つ!!

食事が強さにつながるヒミツ
教えて! スポーツによる子どものケガ・病気のこと

ウィンタースポーツの集い2018

アスリートコラム
日本女子カーリング代表
吉田 知那美 選手

北ガスグループ
6時間リレーマラソン
in札幌ドーム2018

レッツプレイスポーツ!!

LET'S PLAY SPORTS!!

みんなの学校の教頭先生とスポーツの取り組みを紹介します!

【中央区】三角山小学校 教頭 **高橋 直之** 先生

本校では、今年から朝の体力づくりに取り組んでいます。15分という短い時間ですが、グラウンドや体育館で鬼ごっこや鉄棒、ボール運動などをして体を動かすことで、朝から心と体にスイッチを入れることができます。冬はスノーシューをはいて三角山などに出かけています。このような1年を通しての取り組みが、子どもたちの体力向上につながればと考えています。

イトマンの無料体験受付中

お友達といっしょに泳いでみない? コーチもしっかりサポートしてくれるから安心だよ!

授業料: **無料!!** 対象: **小学生**

正会員ご入会の方 **ご入会特典あり!**

3校あるので、近いやすいところを選べる! また、各校からスクールバスを運行しているのでも、エコに移動できるよ!

イトマンスイミングスクール

札幌麻生校 ☎707-2040 札幌北広島校 ☎727-8810 宮の森校 ☎613-3131

スポーツの秋はサッポロファクトリーに集合!

サッポロファクトリー キッズスポーツチャレンジ2018

札幌市内の野球、サッカー、バスケットのコーチが楽しくスポーツを指導してくれるよ。
初心者でも大丈夫。いろいろなスポーツを体験しちゃおう!

参加無料 **9月22日(土)・23日(日)**

場所: サッポロファクトリーアトリウム 時間: 10:00~17:00
対象: 小学1~6年生 (服装: 動きやすい服装でご参加ください。靴はスニーカーをおすすめします。)

対決ゾーン: PK, スタンドバッティングゾーン
障害物ドリフティングゾーン
ストラックアウトゾーン
フリースローゾーン

白井一幸氏トークショー (元日ハム野球選手、元一軍ヘッドコーチ、STV出演中)

日時: 9月23日(日) 11:00-12:00、14:00-15:00
テーマ: "子どもの夢をかなえる親子のコミュニケーション"

- 子どもの夢をのばすコツ
- 希望者に野球のワンツーレッスン授受
- 健やかな身体をつくるためにおすすめな食事、運動、習慣
- 白井一幸氏からレアグッズをプレゼント
- Q&Aタイム など

お申込み・お問い合わせについて: 事前予約が必要な体験と当日参加できる体験があるよ!

くわしくは: エコチルホームページを確認を!
<https://www.ecochil.net>

エコチル事務局 TEL.011-200-5671 (平日午前9時~午後6時)

応募締切: 9/5(水)

食べて勝つ!!

食事が強さにつながるが、元気に体を動かすことができる。では、いつ何を食べたらいいの？
 小学校で栄養教諭をしている須合先生に、運動と食事についてお話を聞いたので、ここで紹介するね。



「エネルギーになる食べ物」と「体を作る食べ物」

エネルギーになる食べ物
 炭水化物(糖質)
 ご飯、パン、麺類

炭水化物をエネルギーに変える **ビタミンB1**
 豆、豚肉、ナガイモなど

脂質
 肉や魚にふくまれる油、植物油、バターなど

脂質をエネルギーに変える **ビタミンB2**
 卵、牛乳、緑黄色野菜(ホウレンソウ、ブロッコリーなど)

体を作る食べ物
 たんぱく質
 肉、魚、卵、豆腐、納豆など

体内の脂肪に貯められた脂質もエネルギーになるよ!

元気に体を動かすためのエネルギーのもとになるのが、ご飯やパン、めん類などの炭水化物(糖質)と脂質。そして、肉や魚などのたんぱく質は、みんなが強く、大きく成長するのに重要な栄養素。走ったり、跳んだり、全ての動作に必要な筋肉はたんぱく質でできているよ。

エネルギーになる炭水化物(糖質)が不足している状態で運動をすると、体は筋肉をとかしてたんぱく質からエネルギーを作り出すとすまうんだ。

「勝つためにいつ食べる？」

では、運動前の食事はいつ食べればいいのか？食べた物をエネルギーとして使うためには、まずお腹の中で分解されて消化吸収されなければならぬ。食べ物には消化されなければならぬ。食後は消化されていなければ、体にとっては「重り」となって、体を動かすのが難しくなってしまう。

消化に3時間かかる普通の食事なら、運動開始の3時間前までに食べ終わらう。そして、3時間かけて消化した食べ物は、スタミナが3時間持続する。

運動前に透明に近いおしっこが出たら、水分補給が十分な証拠！オレンジ色に近い黄色の場合、水分不足。



ただし、運動後30分以内の飲み過ぎは、その後の食事に影響するので注意してね。



☆食べた物は消化されなければ、エネルギーに変わらない!
 ☆食べた物を消化する時間と、スタミナが持続する時間は同じ!

☆運動後30分以内の飲むヨーグルトがおすすめ!
 ☆食事を取るなら、運動後60分以降がおすすめ!

「ゴールデンタイム」に栄養補給で元気回復!!
 運動後の30分以内は「ゴールデンタイム」といわれ、つかれた体を回復させるための栄養を補給するのに最も良い時間。水分や糖質、他、体を作るものとなるたんぱく質をどう取るかがカギ。例えば、手軽に取れる飲むヨーグルトがおすすめ。

では、運動前の食事はいつ食べればいいのか？食べた物をエネルギーとして使うためには、まずお腹の中で分解されて消化吸収されなければならぬ。食べ物には消化されなければならぬ。食後は消化されていなければ、体にとっては「重り」となって、体を動かすのが難しくなってしまう。

夕食が午後8時に...油を減らし、素早く消化!
運動後の元気回復メニュー
白鮭のてりたま丼

【材料】(1人分)
 ご飯 茶碗大盛1ばい
 白鮭 1切れ
 卵 1個
 大葉 2枚

【作り方】
 ①白鮭を耐熱容器に入れ、混ぜ合わせたたれをかけて、レンジで1~2分加熱。
 ②皮と骨を取り、身をほぐして、たれとからめる。
 ③ご飯の上に、ふっくらい卵、白鮭、刻んだ大葉をのせる。

「とりむね肉(皮なし)・ジャガイモ・小松菜のとじがらスープ」をプラスして完成!

運動前の食事とスタミナの持続

3時間前 7時 普通の食事(ご飯、みそ汁、焼き魚、煮物などの和食)

2時間前 8時 おにぎり(油少な目の具)、うどん、パナ

1時間前 9時 エネルギーゼリー飲料

運動開始 10時

スタミナが持続 10時~11時

3時間 11時

北海道教育大学附属札幌小学校
 栄養教諭 須合 幸司先生

<プロフィール>
 栄養教諭1種免許・管理栄養士・健康運動指導士・上級睡眠健康指導士・フードサイエンティストの資格を持ち、小学校で栄養教諭として働く。子どもの生活習慣改善、体力向上、睡眠、スポーツ栄養などを研究。

秋の特別入会キャンペーン

スポーツの秋、苦手の鉄棒やマットを得意にしましょう。逆上がりができない、跳箱がとべないど悩んでいるあなた。アルファの体験では、その方法を教えます。なぜできないのかが解ると、上達するスピードも早くなりますよ。

無料体験会
 ●期間: 9月1日(土)~15日(土)
 ※日曜、8日(土)はお休み
 ●対象: 3才~年長(Bコース)、年長~小4(Cコース)、小5~中高生(Dコース)
 ●料金: 0円
 お申し込みはホームページまたはお電話で

体験後にご入会いただいた方に、今までにない特典をご用意しました。(9月29日(土)まで)

特典1. 特典2. 特典3.
入会金 0円 (5,400円→0円)
Tシャツ プレゼント (500円毎月)
500円OFF (2,200円→1,700円)
 2015.9.4~7

札幌アルファ体操クラブ TEL 011-833-6616
 札幌市白石区菊水1条3丁目52-328 http://sapporo-alpha.com

お近くのスポーツ施設であなたにあったスポーツライフ 見つけませんか?

10月8日(月・祝) 体育の日、スポーツ施設を無料で開放します。
 球技・フィットネス・水泳など、各種スポーツ教室を開講中。
 詳しくはWEBで!

さっぽろ健康

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
 〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号札幌市中央体育センター内
 TEL 011-530-5550 FAX 011-530-5551

私たちは、札幌市のスポーツ・健康づくり施設の指定管理者として34施設の管理運営を行うとともに、コミュニティスポーツの普及振興と皆様の健康維持・促進を目的に各種事業を推進し、皆様の笑顔あふれる未来に貢献します。

教えて! スポーツによる子どものケガ・病気のこと

みんなは運動する前にストレッチや準備体操をしているかな? 今回は、北海道コンサドーレ札幌・フィジカルコーチの大塚俊介さんに、準備体操の大切さや小学生におすすめのストレッチについて聞いてみたよ!

Q. 運動前のストレッチや準備体操は、なぜ大切な?

A. 小学生は、高学年になると骨の成長が早くなり、筋肉の成長が追いつかない状況が起こることがある。そのために痛みが出るのが、成長痛なんだ。予防として小学生のころから、しっかりストレッチをすることが重要だよ。

Q. 運動前に「これはやるべき」というストレッチはあるの?

A. ①もも前のストレッチ 太ももの筋肉は、股関節と膝の関節をまたいでいるんだ。太ももの骨が成長する時に両方に引っ張られて、膝に痛みを感じるのがオスグッドといわれるよ。それを避けるためにこのストレッチは効果的!

②もも裏と内側のストレッチ ひじを床につけたり、左右にスライドしたりして、ストレッチできるようにするとさらにいい!



Q. 筋トレは小学生からやるべき?

A. 体の内側の筋肉である体幹は、きたえるといいよ。体幹は、腹筋・背筋、おしりの筋肉などの胴体の部分。成長期に、足や腕などに筋肉をつけ過ぎると、筋肉だけでなく骨にも負担がかかって体の成長に影響を及ぼしてしまうんだ。腕立て伏せなど、自分の体重を使う筋トレはやってもいいけど、おもりなどを利用した、はげしい筋トレはやらないでね!



協力:北海道コンサドーレ札幌
フィジカルコーチ 大塚俊介さん

目指せ スーパー野球少年! ~食べるならどっち?~



小学4年生の一郎さんは、野球少年団に入って練習をがんばっているよ。もっと野球をうまくなって、試合で活躍したい一郎さんからの質問に、みんなはどう答えるかな?

Q1 平日は午後4時半から練習。練習前の3時に手軽に食べられるパンを食べたい。食べるならどっち?

①ミニクリームパン
②ミニあんパン

Q2 練習でおそくなって、夕食が午後8時になっちゃった。食べるならどっち?

①ご飯・とりの照り焼き・トマト
②ご飯・ささみカツ・ポテトサラダ

Q3 明日は朝から試合だ! 朝が早いからあまり食べられない。食べるならどっち?

①卵かけご飯
②食パン1枚とトマト

Q4 練習をたくさんした日は、ねる前のアイスが楽しみ! 食べるならどっち?

①バニラモナカ
②ブドウシャーベット

須合先生からの答え

A1 ②が正解! クリームより脂質の少ないあんこのパンを食べよう。練習開始まで1時間しかないなら、消化の早いゼリー飲料がおすすめ。

A2 ①が正しいよ。揚げ物やポテトサラダのマヨネーズは脂質が多いから、消化に時間がかかる。ねる前にきちんと消化されないと、効率よく体を成長させることが出来なくなるんだ。ねる前は、脂質が少な目の物を!

A3 ①がおすすめ! ご飯に、ビタミンB1とB2をふくんだ卵を合わせると、エネルギーのもとに変身!

A4 ②が正解! バニラアイスには乳脂肪分が多くふくまれる。果汁などをこおせたアイスキャンディーやかき氷などの氷菓系がおすすめ。



お菓子やデザートは楽しみの1つだよ。でも、おいしい物には脂質がいっぱい! 運動やねる前までに消化できるよう、脂質の少ない方を選ぼう。

ウィンタースポーツの集い2018

今年の冬、挑戦するウィンタースポーツを探してみませんか? 観覧自由・無料のイベントになります。お近くを通りかかるときは、ぜひご覧ください。

日時 2018年9月15日 土曜日
10時~16時

会場 札幌駅前通地下広場
北大通交差点広場(西)

内容

- ウィンタースポーツの競技紹介コーナー
- ウィンタースポーツ道具展示コーナー
- オリンピックによるトークショー
- お楽しみイベント

問い合わせ **NPO法人 Dosapo内**
ウィンタースポーツの集い実行委員会事務局 高塚
Email: takumi.takatsuka@dosapo.ski

ピュアハートクラシックバレエスタジオ

「踊る」ことを心から楽しめる教室です!
一人一人、ていねいに指導させていただきます。
お気軽にお問い合わせ。ご見学もいらして下さい。
私たちといっしょに、華やかで美しい「バレエ」を始めてみませんか?

妖精クラス 小学生(初級レベル)を対象としたバレエの「基礎」を中心にレッスンするコースです。「楽しむ」ことからステップアップし、身体で表現する喜びを楽しく学びます。3歳~大人まで幅広くクラスがあります。

無料体験レッスン・見学受付中!

体験時のレオタードのレンタルも行ってます!

※無料体験レッスン・見学は事前予約が必要です。

ピュアハートクラシックバレエスタジオ 代表者: 佐藤 舞 TEL.011-676-8754

宮の洞 札幌市西区西町 宮の洞 札幌市中央区宮の森1条5丁目 琴の洞 札幌市西区琴似1条4丁目1-29
教室 南21丁目1-38 大ービル2F 教室 スリットビル3F スタジオS 教室 北光ビル レンタルスペースVega

20室限定 小学生は3,980円!!

夏のニセコ よくばりパック 1泊2食付き

2018年8月16日(木)~8月31日(金)まで

海在中何度でもプール利用無料 サマーゴンドラ往復券付き

ニセコミルク工房のソフトクリームorアイスクリーム可換券付き

館内の売店利用券500円分(大人のみ)付き

お一人さま料金

平日	11,500円	小学生	3,980円
8/16(木)~31(金)	休前日	12,500円	

手洗いで気軽にBBQ

グラン・ヒル BBQガーデン

ランチ 12:00~14:00
ディナー 17:30~20:00(オーダーストップ)
要予約(前日16:00まで)

ご予約・お問い合わせ **ホテルニセコアペン** 虻田郡倶知安町山田204番地 TEL.0136-22-1165
http://www.hotel-nisekoalpen.jp/



「LS北見が銅メダルを獲得することができた秘訣は何ですか? 私たちは選手5人だけがチームではなく、コーチや監督、トレーナーさんやチームを支えてくれているスポンサーさんなど、たくさんの人たちがあってチームが成り立っている」といいます。

「みなさんがみんな、自分の発言する言葉や態度、すべてがチームの結果に関わってくる。誰か一人欠けては、このメダルはありませんでした。」

「みなさんがみんな、自分の発言する言葉や態度、すべてがチームの結果に関わってくる。誰か一人欠けては、このメダルはありませんでした。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

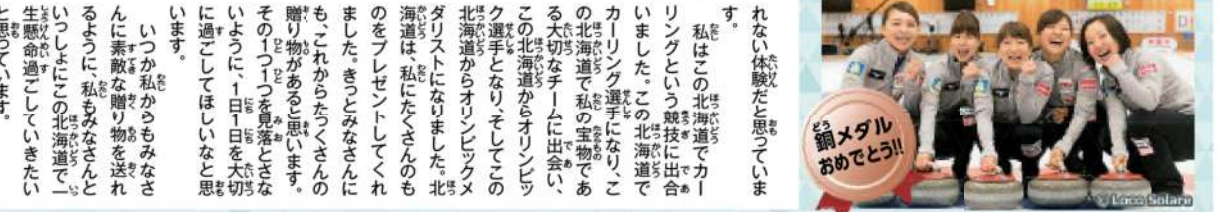
「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

アスリート コラム

よしだ ちなみ **吉田 知那美** 選手
日本女子カーリング代表

さまざまな分野のアスリートが登場するコラム。今回は、前回に引き続き、2018年平昌オリンピックで見事銅メダルを獲得した、日本女子カーリング代表の吉田知那美選手です。平昌オリンピックの中心にお話をうかがいました!



「みなさんの言葉を信じてプレーしています。オリンピックの大きな試合があるときに緊張しない方法はありますか? 私は普段、まったく緊張できなくて、緊張感を持ってないことが自分の強さでもあり弱さでもあると思っています。なぜなら私の場合いつも最高のパフォーマンスは最高の緊張をしているときに発揮されるからです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

「みなさんは北海道が好きですか? 私は大好きです。」

次号のスポチル配布は
2018年10月9日(火)を予定しています。
エコチル10月号といっしょにお届けします。お楽しみに!!
※配布日に変更になる場合もございます。
スポチルへのお問い合わせは…エコチル編集部 Tel.011-200-5671

毎日平日夕方開催!
小学生放課後カーリング
だれでも気軽に楽しめるスポーツ「カーリング」。
放課後は、みんなといっしょに氷の上を滑ったりストーンを投げて遊んでみよう!
曜日によって違うよ!
毎週月・水・金曜日 17時~18時
低学年1~3年生対象
毎週火・木曜日 17時~18時
高学年4~6年生対象
場所はここ!
どうざんカーリングスタジアム
札幌区月寒1-1-1(月寒体育館)
<お申し込み・お問合せ>
どうざんカーリングスタジアム TEL.011-853-4572
札幌市 ぞっぽろ健康スポーツ財団

北ガスグループ
6時間リレーマラソンin札幌ドーム2018
開催報告
7月8日(日)、「北ガスグループ6時間リレーマラソンin札幌ドーム2018」が開催されました。8回目をむかえた今回は、約1,150チームが参加し、初めて参加者が10,000人を超えたそうです。当日は天気恵まれ、青空の下を多くのランナーが走りました。
家族でコースを一周する「劇場版ポケットモンスターpresentsファミリーランみんなの物語」、2~15名が1チームで走る「6時間リレーマラソン」と、1~10名が1チームで走る「42.195kmリレーマラソン」の3つに分かれ、ファミリーランでは、小学生や小さな子どもたちもたくさん参加していました。
また、このイベントでは仮装して走ることができ、応援してくれる人もたくさんいました。音楽ステージやお楽しみ抽選会、さまざまなブースも出展。ドームの中も外も熱く盛り上がるイベントとなりました。
主催/6時間リレーマラソン実行委員会 共催/テレビ北海道、さっぽろ健康スポーツ財団、札幌ドーム
特別協賛/北海道ガス株式会社 協賛/北海道コカ・コーラボトリング株式会社、北海道キリンパレツジ株式会社、株式会社ドール 後援/札幌市

ぴったり合ったメガネで快適な暮らしを!
小学生・中学生のお子様対象
LOOKのメガネはお子様に2つの安心をお届けします!
レンズ安心保障
視力が変わってレンズが合わなくなりました...
1万円以上のメガネセットをご購入後1年以内
無料交換
フレーム安心保障
万が一壊れちゃっても安心!
※当社指定フレーム
店頭表示価格1万円以上の商品をご購入後1年以内
破損保証
新発売店限定
北海道初!
スポーツビジョントレーニング機を導入
目で物をとらえ、脳で処理して体へと出力する能力をきたえる「ビジョントレーニング」が無料で体験できます。
目の機能を高めることで、スポーツ成績や学習能力の向上が期待できます!
どんなスポーツもまずは視力が大切!
スポーツ用メガネも多数ご用意しています。
経験豊富な専門店だから安心!
アフターケアはいつでも無料対応!
さらさら調整・洗浄視力測定
※部品交換が必要な場合は有料
http://www.lookgroup.co.jp/
札幌市を中心に全国43店舗
店舗情報は こちらから