

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。

10月号



発見! アスリート小学生!!

札幌市立藻岩北小学校
5年生 二階堂 天夕さん
3年生 二階堂 心結さん
二階堂天夕さんと心結さん姉妹は、空手をが
んばっている小学生。2人とも幼稚園のときから、
新樽興会平山道場で練習を積んでいるよ。
今年6月に行われた錬成大会の型の部では、
姉妹で準優勝に輝いたんだ。「心と体が強くな
れるから、空手が大好き」という2人。これからも
たくさん練習して、もっともっとな強くなってね!
もっとかわいい二階堂さん姉妹の取材内
容を、エコチルWEBマガジンで掲載中!
右の二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!
【発見アスリート小学生】に登場してくれる子を募集中。ガ
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

将来の夢は、
世界チャンピオンになること。
これからも姉妹で練習をがんばるよ

特集

冬が待ち遠しい! スキー大特集
教えて! スポーツによる子どものケガ・病気のこ
ジュニアアスリート夢応援塾in大倉山
試乗体験レポート
スタッドレスタイヤのすべりにくさを体験!
食育特集 バランス良く食べよう!
チャレンジ☆レシピ サツマイモ
アスリートコラム
北海道コンサドーレ札幌 石川 直樹 選手
北海道子どもスポーツフェスタ2018開催!

こんなことはありませんか?

●黒板の字が見づらい
●目を細めて見ている
●ブルーライトが気になる
ルックのメガネで
すべて解決!

メガネを買うなら今がチャンス!
ルック ザ・決算セール
店内全品30~50%OFF
※一部除外品あり
1年で1番
お買い得!!
“エコチル見た”で3000円分の
レンズオプションサービス!
メガネサロンのルックは小学生のスポーツ教育を日々応援しています。
店舗情報は
こちらから

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!

【西区】西園小学校 教頭 鳥丸 俊郎 先生
本校では、体育委員の子どもたちが低学年向けと高学年向けの2種類のリズムなわとびを
作りました。主に体育の時間に全校児童が行っています。運動会では、運命によって結果が
変わる運命走を開催。全ての子が楽しめることが特色です。「とにかく楽しく運動!」が本校のテ
マ。子どもたちには、生涯にわたって運動に親しめる人に育ってほしいと思います。

スキー・スノーボード教室

この機会に上達して
冬をもっと
楽しもう!!

スキー4日間コース 小・中学生 定員200名 1月7・8・9・10日 30,500円	幼児スキーレッスン4日間 4日間 【期間】2月2・3・9・10日 【対象】2歳以上5歳以下 定員30名 29,000円	初めてのスキー教室 2日間 【期間】12月8・9日 【対象】小学生 定員100名 14,000円
スキー3日間コース 小・中学生 定員200名 【第1回】12月22・23・24日 【第2回】1月3・4・5日 25,000円	スキー学習対策レッスン1日レッスン 小学生 【期間】1月5日(土)または6日(日) 定員各50名 8,500円	キッズプライベートレッスン 小学生 【期間】12月8日~3月31日 2時間 10,000円
冬休みジュニア会員 18日間 【期間】12月22日~1月13日 小・中学生・高校生 定員200名 50,000円	シーズンジュニア会員 【期間】12月22日~3月31日 小・中学生・高校生 定員200名 71,000円	

お問い合わせ ティネオリンピアスキー学校 TEL.011-685-7000 FAX.011-699-3030
〒006-0029 札幌市手稲区手稲本町593番地3
くわしくはホームページをご覧ください ▶ <https://www.sapporo-teine.com/snow>

ここでのレベルの目安

- 初級者初級 初めての「ターン」を練習中
- 中級 8の字で中〜急斜面をすべれる
- 上級 パラレルで中〜急斜面をすべれる

最近では、成長に合わせてのび縮みできるストッキングもあるよ。

ストッキングは逆さまにしてリングの下を持ち、手がひじよりも少し上がる物を選ぶ。長過ぎには注意！こしが引けて姿勢が悪くなるし、無理にストッキングをつこうとするから危ないよ。

ストッキング



簡単にターンができるように開発されたカービングスキーがおススメ。

初級者初級 操作がしやすい短めの板
→身長からマイナス10〜15cm

中級 上級 中〜急斜面でも安定しやすい
長めの板→身長からマイナス0〜10cm

スキー板



楽しくスキーをすべるために、まずは自分の体や技術に合ったスキーセットやウェア、小物をそろえよう。自分にぴったりの物がそろったら、冬が来るのが待ち遠しくなるね。去年使った物やおさがりを使う予定の子も、自分に合う物が一度確かめてみてね。

道具をそろえよう!!

スキー大特集

冬が待ち遠しい!!

自分に合った道具をそろえよう!!

POINT

ゴーグルがくもらないようにするには? レンズがかわいた状態で、はだとのすき間がないように、外に出る前に室内で付ける。外にいる間は、ずっと付けたままにする。付けたら外したりすると、余分な水分が入ってくもりやすくなるよ。

ヘルメット・帽子

ヘルメットやニット帽をかぶろう。できればヘルメットがおススメ。ケガ防止にもなるし、耳もかかれて暖かいよ。

ゴーグル

晴れ、くもり、雪とすべての天候に対応できるオレンジ色のレンズで、くもり止め加工されている物がおススメ。ヘルメットをかぶるときは、ヘルメット用のゴーグルを付けよう。

アウターウェア

動きやすいように、上下分かれたタイプを選ぶ。

インナーウェア

保温機能のある下着に、スウェット類を重ね着しよう。

靴下

少し厚手のひざ下までの長いもの。短かったり、重ね着をしてよれたりすると、ブーツに当たって痛いときがあるよ。ブーツのサイズ調整や防寒対策には、暖かいインソールをしようがおススメ。



ネックウォーマー

体を温めるには、首元を温めるのがとても大事だよ。

グローブ

少しゆったりサイズだと、指先が冷えにくい。大きすぎはNG。親指・人差し指・中指～小指に分かれている3本指の物がより暖かいよ。



POINT

ブーツのはき方

バックルをきつすぎない程度にしっかりとめる。フロントバックルブーツは、下から順にとめる。

ウェアやジャージなどは、ブーツの外側にかぶせる。中に入っていると、足が痛くなったり、雪が中に入って来たりするよ。

ブーツ



サイズは足より0.5〜1cm大きめを選ぶ。インナーブーツを外して試着すると分かりやすいよ。

- 初級者・初級 はきやすい リアエントリーブーツ (バックルが後ろに1つ)
- 中級 上級 前傾姿勢のしやすい フロントバックルブーツ (バックルが3〜4つ)

札幌に雪の便りがやってくるのもあと少し。雪が積もると、学校でもスキー学習が始まるよ。みんな楽しみにしているかな? 初めての子にも、去年よりもっと上手にすべりたい子にも、役立つ情報を紹介するね。

道具の選び方やすべり方のアドバイスをしてくれたよ!

代表 小林 たくま 武摩さん

Profile

高校生のときに競技スキーを始め。スキー指導員・B級検定員の資格を持ち、スキー指導歴は20年以上の大ベテラン。

ISBJÖRN

ISBJÖRN=イスピョンは、スウェーデンのママが立ち上げた「子どものためのアウトドアブランド」。4Rを取り入れ、厳選された素材を使うことで、人と地球環境に優しいウェアを作っています。

スキーウェアの上手な着かた

「レイヤリング」という言葉を聞いたことはありますか? 「レイヤリング」とは様々な機能を持ったウェアを上手に組合わせて着ること。風や雪から体を守り、体を温めながら汗を外に排出する効果を高めます。気温や天候に合わせた重ね着(レイヤリング)で体温調節してみよう!



- アウターレイヤー** 直接外に触れる衣類。雪や風から体を守り、汗を外に排出してくれる。
- ミッドレイヤー** 体を温めながら汗を蒸発させる中間層。
- ベースレイヤー** 汗をすばやく吸収し、肌をドライに保つスポーツ肌着。

どうして高性能素材が必要なの?

雪遊びに夢中になっていると、気づかないうちに汗で体を冷やしてしまいがち。高性能素材は、肌をドライに保ち、体を温めながら雪や風からしっかり守ってくれます。高性能素材のウェアを着て、楽しい雪遊びをさらに快適なものに!

お店の場所をチェック!

イスピョンフェア開催

日時: 11.3(土)~11.11(日)
場所: PeakPerformance 札幌店
フェア期間中はご購入特典や楽しいワークショップも開催します!

[WORKSHOP]

プロスキーヤー 児玉 毅さんによる 子供スキーなんでも座学

11/3(土) 14:00~

ウェアお買上げノベルティープレゼント!

対象商品お買上で「その場で当たる」くじが引ける!

お試し ISBJÖRN レンタルや ISBJÖRN 下取りキャンペーンも同時開催!

エコル見たよで 限定10名様 ISBJÖRNマスコットプレゼント!

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季節が近づいてきたね。小学校でもスキー学習があると思うけれど、スキーでは、どんなケガが多いのだろう? 今回は、岩見沢市立総合病院・整形外科診療部長の林晴久先生に、お話を聞いてみたよ!

Q. スキーでケガをしやすい部分はどこ?

A. まず1つ目は、膝前十字靭帯。スキーをはじめ滑降系の競技で、ここをケガすることが多いよ。2つ目が膝半月板。斜面のコブにスキー板が引っかかって、膝が普通じゃない方向に持っていかれることでケガをしやすいんだ。そして最後は、脳。転倒、後頭部の打撲により損傷しやすいよ。



協力:岩見沢市立総合病院
整形外科診療部長 林 晴久先生

Q. スキーでケガをしないためにすべきことは?

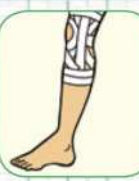
- A. ①ヘルメットを着用する 斜面のコブにスキーのエッジが引っかかり、思わぬ方向にスキーで、頭や脳へのダメージを予防するためにヘルメットを着用しよう。
②下半身の十分なストレッチ ③自分に合ったスキー板を選ぶ

技術や体力に合ったスキー板を選ぶほうね。



Q. スキーでケガをしてしまったら?

A. ①膝関節などのねんざの場合 まず関節を固定して、安静にする。熱を持っている場合はすぐに冷やし、痛みや腫れが引くようにする。それでも治らない場合は、関節を安静にし、固定して整形外科を受診しよう。後遺症を残さないためにも、素早く行動し、判断しよう。
*後遺症とは…病気やケガが治っても、その後まで影響が残ること。



②頭部の打撲の場合 転倒し、後頭部を打撲した後に、目がくらむ、はき気がする、意識がはきりしないなど、何かおかしいと感じた場合は競技を中断して、脳外科を受診しよう。

ジュニアアスリート夢応援塾 in 大倉山

大倉山ジャンプ競技場で、ジュニアアスリート夢応援塾が開催されるよ。ウィンタースポーツが体験できたし、トップアスリートのトークショーなども聞けたりするんだ。家族やお友達と行ってみよう!

日時 2018年11月3日(土・祝) 10:30~15:00(予定)

場所 札幌大倉山ジャンプ競技場

主催 UHB北海道文化放送

入場 中学生以下は無料 (同伴の保護者は子ども1名につき2名まで入場無料)

アクセス 札幌市営地下鉄東西線円山公園駅から徒歩 無料シャトルバスを運行 (※大倉山ジャンプ競技場の駐車場は利用不可)

問い合わせ先 UHB総合ビジネス開発室 TEL.011-214-5242(平日10時から17時) ※12時から13時は除く

内容
①ウィンタースポーツの体験コーナー(スケルトン、モーグル、カーリングなど)
②体力測定コーナー
③トップアスリートによるトークショー
④UHB杯ジャンプ大会参加選手とのハイタッチ会
※内容は変更になる場合があります。

すべりが良くなる!! スキー板のお手入れをしよう!

キミはスキー板のお手入れをしたことはあるかな? よごれを落としてワックスをかけるだけで、雪上でのすべりが全然ちがうんだ。スキーシーズンが始まる前に、ワックスをかけてみよう!

簡単なワックスのかけ方

- 準備する物
• 全て 雪質対応のスキー用固形ワックス
• 不織布 フローリングそうじ用の使い捨ての物でOK
• コルク
• ブラシ お風呂のゆかそうじ用のブラシなどでOK



方法

- ①不織布でスキー板の裏側のよごれを取り除く。
- ②固形ワックスを、板の裏側全体に薄くぬる。
- ③コルクを使って、ワックスをのぼしながらすりこむ。
- ④ブラシで整える。



さっぼろ雪クイズ!

- 札幌の雪にまつわるクイズに、チャレンジしてみてね! 答えはこのページの一番下にあるよ。
- Q1. 昨年、札幌市で初雪が観測された日はいつ?
①10月9日 ②10月23日 ③11月1日
- Q2. 今年の4月、雪が降った最後の日はいつ?
①4月2日 ②4月16日 ③4月24日
- Q3. 昨年11月から今年4月までの、累計降雪量はどれくらい?
①約460cm ②約570cm ③約620cm



中古 ウィンタースポーツ用品も イシちゃんにおまかせ!!

買取強化中! スキー スキーブーツ スノボ スノボブーツ

その他夏物スポーツ用品も買取します。

スポーツ・RC・ショップ 中古スポーツ用品 在庫が豊富! お子様の成長に合わせて選べる! ★使わなくなったスポーツ用品は買取します!

石上グループ **スポーツ・RC・ショップ** 販売・買取 スポーツ用品専門リサイクルショップ

月寒店 豊平区月寒東3条1丁目2-1 アルファシティ1F ☎011-859-7760	伏見店 中央区南15条西19丁目1-10 ☎011-520-3030
美しが丘店 清田区美しが丘4丁目1-12 ☎011-881-7600	小樽店 小樽市港町7-2 ☎0134-21-6602

「口利見たよ!」でスタンプ1つプレゼント。

初心者・初級 初めて～ターンを練習中

NG 内またはダメ!!

ハの字ですべるときに、ひざがくっついて内またになってしまう子がよくいるよ。ひざがついていると止まれないので危険だよ!

ひざがくっついたらダメだよ!



NG ストックにたより過ぎない!!

ストックにたより過ぎると、足にきちんと体重を乗せてターンすることができない。ターンができるようになるまでは、ストックを持たずに練習するのがおすすめ。



練習してみよう

カニさん登り

まずは、スキー板をはかずに、スキーブーツで登ってみよう。

- ①斜面で横向きになる。
- ②両ひざを山側にかたむける。頭と体は谷側にかたむける。
- ③②の状態ですべての足を登る。
- ④慣れたらスキー板をはいて同じように登る。



これが基本の姿勢!



エッジを立てよう!

初めてのターンの練習

- ①ストックは持たずに、両手を広げる。
- ②ハの字で立ち、軽くひざを曲げる。ジャンプして着地したときの姿勢をイメージしてね。
- ③右手を下げると、右足に体重が乗って、自然とターンができるよ。右、左と交互に手を下げてターンをしてみよう。



これが基本の姿勢!

スキー大特集

ぎじゅつ編

だいこうかい 大公開!

もっと上手にすべるためのコツ

スキーが初めての子も、すべることがある子も、やるからにはかっこよくすべりたいよね! スキーをすべるときに、ついついやってしまいがちなNGポイントをレベル別に紹介しながら、注意点や練習方法を教えるよ。

中級 ハの字で中～急斜面をすべれる

NG 足元を見ない!

ついつい足元を見てしまうけれど、危ないので前を見よう!

NG 体をひねらない!

ターンをするときに、体をひねるときはきれいなターンはできないよ。無理にスキー板を回そうとせず、しっかりと足に体重を乗せることが大事。

練習してみよう

ハの字で小回り

ハの字で小回りの練習をすると、左右に体重を移動する感覚がつかめるので、特におすすめ。きよりを決めて、何回小回りができるか数えてみよう!

この練習は、上達への近道だよ!

上級 パラレルで中～急斜面をすべれる

NG あわてない!

特に、中～急斜面で小回りをするときには、スピードをコントロールすることが大事。あわてずに、しっかりと体重をスキー板に乗せることを意識しよう。

練習してみよう

ストックなしでパラレルターン

ストックを持たずに練習をすると、体重移動の感覚がつかみやすい。ターンをすときは、きれいな「つ」の字をえがくように意識しよう。



「つ」の字をえがいてね。

道具をそろえて楽しいスキーシーズンを送ろう! 昨年より少しでもステップアップできるよう、練習してみてね!

合同会社 グッドタイムスポーツクラブ 代表 小林 武摩さん



少人数制だから上達が早い! 1人1人にしっかりアドバイス!

グッドタイムスキー教室

生徒募集! ジュニアスキー教室&プライベートレッスン

ジュニアスキー3日間コース 29,400円

対象:小学生~中学生 定員:各30名

会期	日程	レベル	場所
1期	12/22(土)~24(月・休)	中級~上級	国際スキー場
2期	12/26(水)~28(金)		
3期	1/3(木)~5(土)		
4期	1/10(水)~11(木)	初級~上級	Fu'sスノーエリア
5期	1/15(水)~17(木)		
6期	2/9(土)~11(月・祝)		

振替レッスン日: 1/18(金)・19(土)
※定員になり次第締め切り
※上記の料金にはレッスン・保険・リフト・昼食・写真・ワッペン代がふくまれます。
※キャンセル料は7日前までは全額返金、6日前~前日は5,000円、当日以降は返金できません。

お得な割引!

きょうだい割 1人500円引き

2期継続参加割 1,000円引き

会員割 1,000円引き

(前年度参加者・グッドタイムスポーツクラブ会員・北海道の良いことかけ権限参加者)

今までのスキー教室で満足していますか?

- 振替レッスン日あり ※プライベートレッスンは対象外
- 少人数制で上達が早い! ※1グループ3~5名
- ご自宅まで送迎無料 ※プライベートレッスン(土・日)は対象外
- 写真・ワッペン認定証をプレゼント ※当クラブの規程内で認定
- リフト乗り放題
- 昼食付き ※プライベートレッスンは対象外

プライベートレッスン 対象:4歳~大人

☆フォームチェックができる動画撮影動画データをプレゼント!

☆平日ナイターレッスンはご自宅まで送迎できます!

マンツーマン 9,500円

ペア 17,000円

レッスン名	日程	時間	場所
平日レッスン	1/21(月)~3/22(金)の月・水・金	01:00~12:00 01:30~20:30	
土日レッスン	1/6(日)~3/24(日)の土・日	01:00~12:00 01:30~15:00	Fu'sスノーエリア
春土日レッスン	4/6(土)~21(日)の土・日	01:00~12:00 01:30~15:00	国際スキー場

※上記の料金にはレッスン・保険・リフト・動画撮影代がふくまれます。
※プライベートレッスンは3日前までにお申し込みください。 ※3人以上はお問い合わせください。

申込方法

- ①まずは、HPのお問い合わせフォームまたは電話、Eメールでお問い合わせください。
- ②銀行振込・現金書留または事務所に持参ください。

先生おしえて!! スキーなんでも質問箱

小学生からのスキーの質問に、小林さんが答えてくれたよ。みんなも参考にしてみてね。

Q1.

スキージュニア検定でポールの間を速くすべるには、どうしたらいいの?(小2 男子)

A1.

- ①できるだけポールの間を速くすべろう。
- ②スキーの先が横を向くとスピードがおそくなるので、なるべく横を向かないようにしてね。
- ③すべりながらストックでこがない。こぐのは最初と最後のポールがない所だけだよ。
- ④ゴール前で向かい風が強いときは、風の抵抗が少なくするために、姿勢を小さくするといいよ。



Q2.

平行できれいにすべるには、どうしたらいいの?(小4 女子)

A2.

ターンをするときに、以下のような姿勢ができれば、きれいにすべることができるよ。

- ①イラストのように、ストックの両端を2人で持って正面を向き、パラレルスタンスで立とう。
- ②おうちの人に反対側から引っ張ってもらおう。体が動かないようにたえている姿勢が、ターンをするときの姿勢だよ。

左側の引っ張られている子は、左足に体重が乗っているよ。



さっぽろっこ スキーリサイクル 2018



札幌らしい特色ある学校教育【雪】キャラクター「ゆっぽろ」

「すぐにサイズが合わなくなってしまう子どものスキーをリサイクルして、スキー学習などに有効活用する。」それが「さっぽろっこ スキーリサイクル」だよ。不要になったスキーをリサイクルしたい人と、リサイクルスキーを活用したい人をつなぐ、エコな活動だね。

安全性を確認したリサイクルスキーを活用

札幌市が、不要になった「カービン・グスキー・ブーツ・ストック」の3点を、市民のみんなから回収するよ。資格を持つ技術者が、すべての用具を点検、整備をして、安全性を確認したものをリサイクルしているんだ。リ

サイクルスキーセットは抽選の上、希望者へ配布されるので、スキー学習などに有効活用してみない? 応募は札幌市在住、また札幌市内の園、学校に通う幼児~高校生に限り、子ども1人につき1回限りだよ。

『さっぽろっこ スキーリサイクル』の流れ ~リサイクルスキーを受け取るまで~

STEP 1 スキーセットの回収

市民のみんなから、不要なスキーセットを募集。
カービンスキー(金具付き)
※180cm程度まで
+ブーツ+ストックの3点
※今年度の回収は終了。

STEP 2 安全性の確認

安全に使えるよう、あつ集まったスキーの点検・整備。

STEP 4 当選通知

希望のスキーが重複した場合は抽選。
当選結果は、当選者のみに当選通知が「がき」が送られるよ。

期間 12/1(土)~6(木)

STEP 5 引き渡し

当選通知はがきと引き換えにスキーセットを受け取る。

引渡し期日 12/15(土) 9:00~17:00の当選はがきに記載されている時間帯

スキー引渡し特設会場の場所 札幌市中央区北1条西13丁目 札幌市教育文化会館4階ギャラリー

STEP 3 応募受付

リサイクルスキーをウェブサイトで紹介、受付開始。
ほしいセットがみつかったら、応募しよう!

応募期間 11/16(金)~25(日)21:00まで

写真等写真画像(状態・色・デザインなど)と、サイズ(スキー板・靴)が確認できるよ。

さっぽろっこスキーリサイクル2018 検索

http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/rashisa_yuki.html

札幌市教育委員会 9:00~17:00
札幌市中央区北2条西2丁目STV北2条ビル3F

応募方法 ①のホームページのエントリーフォーム、またはお電話にて

電話:札幌市コールセンター TEL.011-222-4894(受付時間8:00~21:00)

札幌市教育委員会 STV北2条ビル3F

時計台 テレビ塔 大通公園

札幌市教育文化会館 4階ギャラリー

札幌高等裁判所

札幌市資料館 大通公園

石山通

地下鉄東西線 西11丁目駅



小中学校 スキー学習のための ジュニア冬休みスキー教室のご案内

ジュニア3日間コース(冬休み・春休み)

コース	受講料	対象	定員
ジュニア3日間(冬休み・春休み)コース	各コース ¥22,000 (税込)	小学校1年生~6年生、中学校1年生~3年生	各コースのバス定員は各コースまでとさせていただきます。 【コース・定員表参照】
冬休みコース	第1期 2018年 12/26(木)~28(金)	第2期 12/29(土)~31(月)	第3期 1/2(火)~4(木)
春休みコース	第4期 1/5(土)~7(月)	第5期 1/8(火)~10(木)	第6期 1/11(金)~13(日)
	第7期 1/14(月)~16(水)	第8期 1/17(木)~19(土)	

冬休みスーパージュニアコース

受講料 ¥64,800 (税込)

対象 小学校1年生~高校3年生

定員 先着 50名

抽定日 2019年 1/13(日)

※詳細日程等は、スキー学校HPに掲載 <http://www.skigakkou-moiwayama.jp/>

スーパージュニア会員コース

受講料 ¥64,800 (税込)

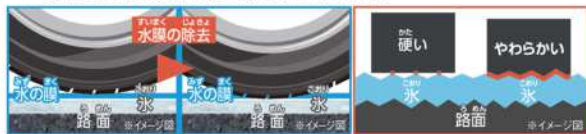
対象 小学校1年生~高校3年生

定員 先着 50名

※詳細日程等は、スキー学校HPに掲載 <http://www.skigakkou-moiwayama.jp/>

Q. スタッドレスタイヤは、なぜすべりにくいのか？

A. こおった路面でタイヤがすべる原因は、氷がとけてできる水が、氷の上の水の“まぐ”を作るから。スタッドレスタイヤは、水の“まぐ”を取りのぞいて、路面にタイヤを密着させるから、すべりにくくなるんだよ。また、タイヤがやわらかいと路面との接地面が大きく、しっかり止まるんだ。



冬の道は、雪が降り積もった道路、表面の雪がガチガチにこおったアイスバーン、雪も氷も無いかわいた道路など、いろいろな状態になるよ。水や氷におおわれた路面には危険がいっぱい。ツルツル道路では、気を付けて運転しなければいけないし、スタッドレスタイヤの性能がとても重要になってくるんだ。

冬道の危険がいっぱい



試乗体験レポート

私たちが暮らす札幌をはじめ、冬に雪が降り積もる地域での運転に欠かせないスタッドレスタイヤ。その性能によって、安全性が異なることをみんなは知ってる？ 今回、札幌市在住の目良さん親子が、スタッドレスタイヤを装着した車を試乗したよ。どんな体験をしたのかな？

スタッドレスタイヤのすべりにくいタイヤも体験！

スタッドレスタイヤを試乗会で体験



まず、スタッドレスタイヤの性能について説明を聞いた後、スケートリンクの中でスタッドレスタイヤを装着した試乗車3台に乗車し、その性能のちがいを体験したんだ。お母さんの運転中、紀々香さんは後部座席で、3台それぞれのちがいを体感したよ。



ゆつくりカーブを曲がったり、急発進や急停止したり、コーナーで小回りするなどの運転をしてみると、急ブレーキをかけてから停止するまでの距離や、カーブでの安定感などのちがいを感じられたんだ。



冬道をより安全に走るためにスタッドレスタイヤを「ちゃんと選ぼう」



「スタッドレスタイヤの真の価値」とは凍った路面や雪道でしっかり車を止めることと、その性能を長く持続することです。ご家族、そしてご自身も守るため、スタッドレスタイヤは、高い氷雪上性能で選びましょう。

株式会社ブリヂストン 北海道カンパニー 土田 一隆 さん

スケートリンクでスタッドレスタイヤの性能を実感！



まずは、スタッドレスタイヤの性能について、説明を受けたよ。



スケートリンクで3台の試乗車をそれぞれ運転。

目良さん親子の感想

和代さん タイヤで運転にちがいが出ること、びっくりしました。タイヤに車の力がきちんと伝わることで安定するんですね。冬のタイヤ選びがとても大事なことを実感しました。

紀々香さん 冬道はとてもこわいので、すぐに止まれるタイヤだと安心感があります。後部座席のゆれのちがいも分かりました。父にもスタッドレスタイヤの性能について教えてください。



それぞれのスタッドレスタイヤの性能のちがいを体験したよ。

あなたとあなたの大切な人を守る。

「スタッドレスタイヤの真の価値」とは、より安全で安心な冬のカーライフをドライバーに提供することです。雪が降る地域はもちろんのこと、冬道に不慣れな雪のあまり降らない地域の方もご家族・ご友人、そしてご自身を「もしも」から守るためにスタッドレスタイヤは「高い氷雪上性能」で選びましょう。



氷上でブレーキをかけたなら さらに BLIZZAK VRX2 はしっかり止まる

セダン ●氷上ブレーキ性能比較 ※くわしくはカタログ・ホームページをご覧ください。

だから 横断歩道や直線道路で「この差」を実感。

氷上のカーブで さらに しっかり曲がる

●氷上コーナリング距離比較 ※くわしくはカタログ・ホームページをご覧ください。

だから 凍った曲がり角で「この差」を実感。

BRIDGESTONE
あなたと、つぎの景色へ

PREMIUM
乗用車用
スタッドレス

BLIZZAK
VRX2
ブリザック ヴァイア-エクスラスター

冬も、性能で「ちゃんと買い」。

株式会社ブリヂストン
https://tire.bridgestone.co.jp/

食育特集

情報提供:札幌市保健福祉局保健所健康企画課



みんなの食育を応援します!



大福くんについて詳しくはWEBをみてね!
大福くん 検索

図1 三色食品群

黄 エネルギーになる炭水化物・脂質
穀類・イモ類・砂糖・油・脂質の多い食品など

赤 体を作るたんぱく質
肉・魚・大豆製品・牛乳や乳製品など

緑 体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維
野菜・キノコ・果物など

図2 三色食品群を組み合わせた簡単な食事

和食例
すぐ食べられる納豆・豆腐
作り置きすると便利
ホウレン草のおひし
ごはん
みそ汁
1人分ずつ冷凍しておくとお便利

洋食例
手軽に食べられるヨーグルトや牛乳
調理いらずの生野菜や果物
サラダ・みかん
パン
ゆで卵を食べておくとさらに時間短縮

参考文献
農林水産省「給食費/バランス食の根本」http://www.maff.go.jp/syokuyoku/kodomo_navitststy/sample.html
農林水産省「栄養素と食事バランスガイドとの関係」http://www.maff.go.jp/syokuyoku/zissen_nav/balance_guide.html
札幌市保健福祉局健康企画課「札幌市給食/バランス食の根本」<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuyoku/documents/h28syoyoubun.pdf>
サラヤ株式会社「バランスよく食べるコツ」<http://pro.saraya.com/fukushi/enjo-shokuyu/kilohon/balance.html>

なぜバランスの良い食事が大切なの?
みなさんは、毎日バランス良く食事を食べていますか? 「バランス良く食べる」というのは、いろいろな食べ物を、いろいろな食べ方で食べることです。なぜ、いろいろな食べ物を食べた方がいいのでしょうか。特に小学生の時期は体が成長するため、なるべく多くの種類の食べ物を組み合わせ、成長に欠かせない栄養を欠かすことなく、健康な体を作り、元気に活動するために、バランスの良い食事が大切です。また、食べ物を組み合わせ

食べるためのコツ
栄養素をバランス良く取るために、どのような食品をどのように組み合わせさせて食べたら良いでしょうか。食べ物の働きに

バランス良く食べよう!
みなさんが、大きく成長し元気に毎日を送るためには、食事がとても大切です。体に必要な栄養をしっかりと取るにはどうしたら良いか、いっしょに見てみましょう。

よってグループに分けたものが、図1の三色食品群です。この食品群の中の三色がそろって、できるだけ多くの種類の食品を食べましょう。

時間のない朝などは、主食・主菜・副菜をそろえるのが難しいかもしれません。しかし、図2のように、少しの工夫で簡単に三色食品群を組み合わせればバランスの良い食事を用意することができます。



*大福くんは、ソニーミュージックエンタテインメントと、ソニーインタラクティブエンタテインメントが展開するキャラクターです。 ©SME/IE

チャレンジ☆レシピ

サツマイモ



皮は栄養が豊富!
ほんのりあまくて、おやつにもおかずにもなるサツマイモ。食物繊維やビタミンB1、C、E、カリウムなどが豊富にふくまれているよ。皮は特に栄養価が高いので、むかずに調理するのがおすすめ!

いためるだけ!
外はカリカリ・中はホクホク
コロコロ大学イモ

- 材料【4人分】
- サツマイモ.....中2本
 - 黒ごま.....適量
 - サラダ油.....大さじ3
 - 【A】
 - 砂糖.....大さじ2
 - みりん.....大さじ2
 - しょう油.....大さじ1

作り方

- 1 サツマイモを1cm角に切って、水に10分さらす。
- 2 ①をざるにあげて、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- 3 中火で熱したフライパンにサラダ油を加えて、②を表面がきつね色になり、竹串がスッと通るまでいためる。

サツマイモきずにつけるとアタが揚げた、きれいな色に仕上がりますよ!

4 弱火にしてAを加え、からませるようにいためる。

5 最後に黒ごまをふりかけて軽く混ぜたらできあがり!

ジュニアカーリングスクール開催!

11月より、小学生から高校生までを対象にしたカーリング教室が始まります! レベル別に分かれ、基礎からルール、戦術までインストラクターが徹底にお教えます!

- 対象** 小学生から高校生まで
- 受講料** 月額2,000円~5,000円
※コースや回数により異なります。道具レンタル料別途100円。
- 日時** 平日17時~22時までの1~2時間程度
※週2~3回を予定。
- 場所** どうぎんカーリングスタジアム
豊平区月寒東1条9丁目(月寒体育館隣)
- 申込** お申し込み方法等、詳細については10月15日以降「札幌カーリング協会ホームページ」に掲載予定

札幌カーリング協会
<https://www.sapporo-curling.org/>



お問合せ 一般社団法人 札幌カーリング協会 TEL:011-855-1200 MAIL:sca@sapporo-curling.org

主催:札幌市 実施:一般社団法人 札幌カーリング協会



©2018 CONSADOLE
サッカーに対し、余裕を持ち、今更

「いつごろ、どのようなきつかけでサッカーを始めたか?」
幼稚園のころに、近所の友達といっしょにボールをけて遊んだことがきっかけで、そこから自然とサッカーを始めました。
小学生のころ、一番がんばっていたことは何ですか?

「プロのサッカー選手になりたいと思ったのはいつごろですか?」
口だけだと小さいころからプロになりたいと言っていました。はつきりとプロを意識し始めたのは、高校1年生でユースチームに入ったときです。プロを目指す行動しているチームメイトの姿に影響を受けました。

「プロになって変わったことはありますか?」
最初はかむやりに練習をして、毎日一生懸命に練習。最近では自分と向き合い、ふり返ることができるようになりました。今更なやみを解決できている人は、信頼している人に頼ることになっています。

「プロになって変わったことはありますか?」
最初はかむやりに練習をして、毎日一生懸命に練習。最近では自分と向き合い、ふり返ることができるようになりました。今更なやみを解決できている人は、信頼している人に頼ることになっています。

石川 直樹選手プロフィール
1985年9月13日生まれ。千葉県出身。2017年に北海道コンサドーレ札幌へ加入。堅実なプレーとかがたい守備。正確な左足で攻守にわたってハードワークできる。勝ちあられるプレーヤー。勝ち足は左。



©2018 CONSADOLE

アスリートコラム

いしかわ なおき
石川 直樹選手

さまざまな分野のアスリートが登場するコラム。今回は、北海道コンサドーレ札幌で活躍中の石川直樹選手に、サッカーを始めたきっかけや、小学生のときやプロを意識し始めたときの様子、現在の目標など、お話をうかがいました。



©2018 CONSADOLE

次号のスポチル配布は
12月10日(月)を予定しています。
エコチル12月号といっしょにお届けします。お楽しみに!!
※配布日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

2018年 テレビ父さん 感謝祭
参加無料
10月13日(土) 13:00~17:30
10月14日(日) 10:00~17:00
テレビ塔1階 イベントスペース
今年は「JAF(日本自動車連盟)」とのコラボ開催で、楽しいイベントも盛りだくさん。
道内で活躍する人気キャラが2日にわたり大集合!!
全てのキャラと写真が撮れるかな?

株式会社 さっぽろテレビ塔 http://www.tv-tower.co.jp
札幌市中央区大通西1丁目 TEL.011-241-1131

子どもスポーツフェスタ2018開催! 開催報告

9月24日(月・休)、札幌市美香保体育館で「子どもスポーツフェスタ2018」が開催されました。今年で3回目となるこのイベントは、「走る」「跳ぶ」「投げる」「リズム」という運動の基本要素をテーマに、トップアスリートらが陸上と野球のボール投げ、ダブルダッチとダンスの4種目を子どもたちに指導してくれました。近年、全国体カテストで道内の小中学生の運動能力が低い現状をふまえて、このイベントは開かれました。小学1年生から6年生までの135名が参加し、中でも最も多かったのは1年生。4グループに分かれて、各競技40分ずつ体験することができました。

主催者のさっぽろ健康スポーツ財団の担当者は、「このイベントが、楽しく体を動かし、スポーツをするきっかけとなってい」と話していました。参加した全員が、元気いっぱい楽しく運動することができました。



主催/さっぽろ健康スポーツ財団

特定非営利活動法人 全日本スキー連盟公認 北海道ライフスポーツ推進協会
札幌市藤野Fu'sスキー場
ジュニアスキー教室
3日間コース 2018年 申込締切 1~4期 12/2(日) 5期(春休み)2019年3/8(金) 定員各期 100名 無料送迎バス有
2日間コース 申込締切 実施5日前まで 定員各期 20名
■受講料:21,500円(税込)
1期:2018年12/22(土)~12/24(月)
2期:2018年12/28(金)~12/30(日)
3期:2019年1/5(土)~1/7(月)
4期:2019年1/12(土)~1/14(月)
5期:(春休み)2019年3/29(金)~3/31(日)
■受講料:14,300円(税込)
1期:2019年1/19(土)1/20(日)
2期:2019年2/2(土)2/3(日)
3期:2019年2/16(土)2/17(日)
4期:2019年3/2(土)3/3(日)
5期:2019年3/16(土)3/17(日)
バスコース A:中央・白石・豊平・南区方面 E:厚別・清田方面
B:北・東区方面 F:西・中央・南区方面
C:白石・豊平・南区方面 G:北区方面
D:厚別・清田・豊平・南区方面 H:北・西・中央区方面
北海道ライフスポーツ推進協会 〒063-0822 札幌市西区発寒2条3丁目1-20
お問い合わせ・お申し込みはこちらまで
TEL 080-8291-4860 011-644-7338
E-mail:lifespoksi@yahoo.co.jp
※スキー教室のプランは、各区体育館、ニッセンスポーツ、サッポロリンク、札幌スポーツ館、石井スポーツさんに置かせていただく予定です。
※チラシ郵送ご希望の方は電話番号へご連絡下さい。