

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。

12月号

むずかしい振り付けを
いっばい覚えたいよ!

体を動かすことが大好き!
これからもいっぱい練習するよ。

佐々木秋潤さん(左) 澤田結花さん(右)

小学生部門
FINALIST
2018.05.24

3rd PLACE

WINNER

DANCE CUP 2018

小学生部門
FINALIST
2018.05.24

小学生のダンス大会「DANCE CUP 2018」の
北海道予選を1位で通過!

発見! アスリート小学生!!

札幌市立屯田北小学校 5年生 澤田結花さん(右)
札幌市立川北小学校 5年生 佐々木秋潤さん(左)

澤田さんと佐々木さんは、本格的なダンス・ボーカル・アクトスクール EXPG STUDIO BY LDHでダンスを習っている小学5年生。澤田さんは年長のとき、佐々木さんは3歳のときから、ダンスを始めただって。「Kickin' Kidz」というコンビ名で、2人いっしょにヒップホップダンスをがんばっているよ!

もっとくわしい2人の取材内容を、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」に登壇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。応募はこちから!info@ecochil.net

特集

どさんこ冬の体力UP企画 リズムにのっておどっちゃおう!

教えて!スポーツによる子どものケガ・病気のこと

ライバルに差をつける 冬休み雪かき肉改造大作戦!!

アスリートコラム レバガ北海道 多嶋 朝飛 選手

開催報告
北海道復興支援プロジェクト
A-bank北海道「厚真っ子大集合!!」

冬休み イトマン はじめての体験教室

無料

水泳がうまくなる!!
イトマンの体験教室に
行ってみよう!

正会員ご入会の方
ご入会特典あり!
★わくわくは各校にお問い
合わせください。

同時受付中!
ジュニア短期水泳教室
★わくわくは各校にお問い合せください。
★ジュニア短期水泳教室は有料となります。

体験教室のお申し込みは イトマンスイミング

イトマンスイミングスクール

札幌麻生校 ☎707-2040 北区36番地10丁目1-5(ケーズデンキ南)
札幌北口校 ☎727-8810 北区47番地1丁目1-22 ホテルサンルートB1F
宮の森校 ☎613-3131 中央区3番地27丁目 宮の森スポーツ倶楽部1F

レッツプレイスポーツ!!

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!

【厚別区】上野幌小学校 教頭 荻澤 吐夢 先生

体力向上のための活動「かみっこチャレスポ広場(中休み)」では、日替わりで「おどる」「投げる」「走る」ことを中心に体を動かしています。投げる運動は、体育館の屋根めがけてボールを投げたり、地域の方とキャッチボールをしたりするなど、遊ぶ中で体力をつちかうようにしています。子どもたちには、心も体も元気に育てほしいと願っています。

ほっかいどう大運動会 2019.1.14

9:00・16:30

in 札幌ドーム

入場無料 来場先着プレゼント! 先着5,000名様に北海道米をプレゼント!

当日来場で楽しめるステージイベントやスポーツイベント、スポーツ体験コーナーなど、魅力を味わえる!

スポーツ体験コーナー ▶ ファンタジースポーツ体験コーナー ▶ 北海道産米の体験コーナー ▶ ステージイベント ▶ 0.1ダインジのキッズジャイアントの体験コーナー ▶ 北海道産米の体験コーナー ▶ 飲食コーナー ▶ 北海道産米の体験コーナー ▶ 北海道産米の体験コーナー ▶

主催:ほっかいどう大運動会実行委員会 北海道新聞社/北海道/札幌市/北海道文化放送/エフエム北海道/道新スポーツ/北海道体育協会/札幌市体育協会/北海道農工商連合会/札幌農工商連合会/札幌農工商連合会/札幌農工商連合会/札幌農工商連合会

このほかに体験イベントや家族で楽しめるイベントが満載! 詳しくはWEBへ <https://h-daiundoukai.jp>

どさんこ冬の体力UP企画

リズムにのっておどっちゃおう♪

Let's Dance!!

雪の降り積もる冬の間は、つい家にこもりがちになっていないかな？
思い切り体を動かす場所や時間がないと思ってるキミ！
今回は、少しのスペースと時間でもできて、体力も付いちやうダンスを
HIRAKU先生が教えてくれるよ。いっしょにおどってみよう！

ダンスで運動不足を楽しく解消！
家の中でも気軽にできて、体カアップにつながるダンスを紹介するよ。ダンスはちやんと苦手という子も難しく考えないで、好きな音楽をかけて、リズムを感じて体を動かす、それだけでダンスになるんだ。さっそく運動の強度別にリズムにのって体を動かしてみよう。毎日1分でも1曲でも、継続して体を動かせば、冬の運動不足の解消や、体カアップにつながるよ！

エコチル札幌版WEBマガジンでダンスの動画を公開しているの、いっしょにおどってみてね。

用意するもの
★たみ1じょう分のスペース
★キミの好きな音楽
★楽しむ気持ち！

おどるときのポイント
★姿勢は正しく！
頭のてっぺんからひもで真っすぐに引つ張られているようなイメージで、
★目線は前に！
上下左右に動いても目線はいつでも前に。姿勢も良くなるよ。
★笑顔で！

動画1 DANCE 1
運動強度★

手の動きとひざの曲げのばし

ひざの曲げのばし
足はかたはばより少し広めに開く

手の動きをプラス
ひざを曲げると同時に手の動きをつける
ひざは少しきついと感じるくらいまでしっかり曲げる

もも ▶ かた ▶ かた ▶ 手をたたく

ねらい 上下運動で下半身の強化
手の動きも付けて脳を活性化

動画2 DANCE 2
運動強度★★

広げて閉じるサイドステップ

サイドステップ
真っすぐに立つ
ひざの曲げのばしをしながら、横に移動しよう！

左足を横に1歩広げる ▶ 右足を閉じる ▶ 右足を横に1歩広げる ▶ 左足を閉じる

手の動きをプラス
手の位置が心臓から遠いほど、きつい運動になるよ

ねらい 横の移動でもっと体を動かそう
手を付けてバランス運動

動画3 DANCE 3
運動強度★★★

4つのステップ「グレイプバイン」

4つのステップ
真っすぐに立つ

左足を横に1歩広げる ▶ 右足を左足の後ろにクロス ▶ 左足を横に1歩広げる ▶ 右足を閉じる

もも ▶ かた ▶ かた ▶ 手をたたく

ねらい 横の移動とバランス運動
大きくキックやジャンプも取り入れて、運動強度UP

動画4 DANCE 4
運動強度★★★★

まとめ

DANCE1～3を組み合わせて、リズムにのって全体でどっちゃおう！
くわしくは公開中の動画を見てね。

株式会社 Hizz Performance Style
代表取締役社長 小塚 拓 (つが ひらく) さん
(プロフィール)
北海道岩内町出身
ダンススクールHPS運営
北海道新聞「まなダシ」、
HTB「ハタチッ」、
北海道教育委員会「チョコ・ダン」
などの振付を担当
子どものころからおどることが好きで、中学生でブレイクダンスに目覚める。18歳でジャズダンスやクラシックバレエなどダンスを本格的に習い始め、エアロビクスの大会では東日本の1位にかなぐ。現在は、ダンススクールを運営しながら、北海道179市町村を回って幼児から年配の方までダンスの楽しさを伝える活動をしている。

北海道ガス×北ガスジェネックス×味の素冷凍食品 共同企画

親子料理教室

～比べよう！違いを味わおう！～

管理栄養士による食育講座もあり！
参加無料

日程 2019年1月10日(木)・11日(金)・12日(土)
①11:00～12:30 ②13:30～15:00

会場 北海道ガス(株)北ガスショールームSAGATIK(サガティック)
[札幌市中央区北1条東4丁目サッポロファクトリー1条館3F]

定員 各回12組24名 小学校1～6年生のお子さんとその保護者2名1組
※きょうだいの参加がある場合は申込時備考欄に必ず明記してください。

申込締切 2019年1月7日(月) ※先着順。定員に達し次第、受付を終了します。
※応募フォームは1月7日(月)23:59に終了します。

●お問い合わせ・お申込み
お申込みはWEBにて <https://goo.gl/G9H9QSe>
右記二次元コードからもアクセスいただけます。
株式会社アドバコム エコチル事務局 TEL.011-200-5671
※ハガキ・FAXではお申し込みできません。

メニュー
北海道文教大学の学生が開発した北海道産特選ブレンド米
★「おりひめ」「ひこぼし」と「おにぎり丸」で作るおにぎり
★昆布だしとかつおだしのみそ汁

KITAGAS 北ガスジェネックス 味の素冷凍食品株式会社

楽器がなくても大丈夫！会場でご用意します★

★冬休み企画★1回チャレンジ!!

小学生のための楽器体験

全コース共通：60分グループレッスン/各クラス定員制/要予約

バンド系楽器

気分はミュージシャン★

ドラム 1/8 ①1～3年生 12:00
②4～6年生 13:00

ギター 1/14 ①1～3年生 11:00
②4～6年生 12:00

★エレキ or アコギをご選択いただけます。

管楽器

憧れの楽器を吹いてみよう！

トランペット 1/7 ①15:00
フルート 1/9 ①11:00
サクソ 1/13 ①15:00

★管楽器の対象は小学3年生以上となります。

ヤマハミュージック 札幌センター
札幌市中央区北5条西5-7 sapporo55 4F
0120-037-808

札幌駅前 紀伊國屋書店さんが目印です
札幌市中央区北5条西5-7 sapporo55 4F
0120-037-808

札幌駅前 大丸札幌店
札幌市中央区南1条西5-1 大丸札幌店
12/29～1/4

教えて! スポーツによる子どもの + ケガ・病気のこと

寒い冬がやって来たね。寒いけれど、体力アップのために運動はとっても大切。今回は、エスポラーダ北海道のチームドクターをしている金子 知さんに体力アップについてお話を聞いてみたよ!

Q 体力をアップさせるために大事なことは?

A. 体力アップのために大事なことは4つあります。それは「柔軟性(体の柔らかさ)」、「筋力」、「バランス」と「リズム」です。これらが1つでも欠けてしまうと、せっかくの運動も効果がうすれてしまいます。すべてを高められるとより良いですね。

Q 体力アップのために気をつけることは?

A. 現代の小学生は、体力や運動能力が低下しているといわれています。普段運動することが少ない子どもは、運動以外の習い事をやっていたり、ゲームやスマホを使って室内で遊んだりすることが増えています。大事なことは、「運動は楽しい」と感じるだけです。ぜひそういう機会を増やしてみてください。専門的な運動をしている場合は、同じ動きをくり返すとケガをしやすくなるので、他のスポーツにも積極的にチャレンジしてください。

Q 体力アップや体づくりに おすすめのメニューは?

A. 今は昔とちがって洋式トイレが増えているので、しゃがみこむ姿勢ができない子が増えています。体の柔軟性を上げるためにも、しゃがみこむ姿勢ができるようになることが大事です。柔軟性と筋力、バランスの3つを高めることのできる片足スクワットもおすすめです。



取材先:
エスポラーダ北海道
チームドクター 金子 知さん
所属: 整形外科北新病院
場所・モデル提供:
みつわ整形外科クリニック

冬休み 雪かき肉体改造大作戦!!

雪かきが、全身の良いトレーニングになることを知っているかな?
この冬は、雪かきで体を改造しちゃおう!

雪かきの効果

- 1 全身のトレーニングになる!!
冬こそ外で元気いっぱい体を動かそう
- 2 とても大事な「姿勢」!!
「姿勢」が良くなると、より遠くに雪を飛ばせるようになるよ。むだのない体の使い方を身に付けよう。
- 3 おうちの人が喜ぶ!!
日ごろの感謝の気持ちを雪かきで伝えよう



住所 札幌市中央区南1条西2丁目18番地 IKEUCHI GATE 5F TEL 011-281-4707

ダンスの前は ストレッチをしよう

1 左右のアキレスけんをのぼす

下半身の ストレッチ

頭からかかとまで
ななめに一直線
にするように



2 かかとをうかせて左右の 太ももの前をのぼす



上半身の ストレッチ



3 背中をのぼす



4 胸をのぼす



5 左右の体の横をのぼす



HIRAKU先生が伝授!

カッコ良くキメるにはどうしたらいいの? !?

リズムにのっておどったり、ポーズをしたりしても、なんだかカッコ良くきまらない。そんなやみに、HIRAKU先生からワンポイントアドバイスをもらったよ。

動きは2D(平面)ではなく
3D(立体)で!

動きやポーズに
角度を付けて、
立体感を
持たせること

朝えっ..
よくやってしまいがちな
ポーズ? !



1歩足を引くだけで、
こんなにカッコいい!!
首もちょっと
かたむけてみよう!



エコチル札幌WEBマガジンで
HIRAKU先生の
ダンス動画を公開中!



動画
QRコードからアクセスしてね!

HIRAKU先生から 小学生のみんなへメッセージ

運動が得意な子も
苦手な子も、
キミの好きな音楽を
聞きながら楽しく体
を動かそう。体力を付
けて、冬も元気いっ
ぱい過ごそうね!

はすかしがらずに
「入りこむ」ことが大事。
おどことは
自分を表現すること!



大人気!フットサル・バスケット・陸上のX'mas体験会企画のお知らせ!!

楽しみながらフットサル・バスケット・陸上を体験してみませんか?

**リベルタ×エスポラーダ
フットサルスクール**

エスポラーダ北海道の現役FP田辺陸が指導するフットサルスクール! 国内会員数No.1のリベルタサッカースクールとエスポラーダ北海道がコラボレーション!

**バスケットボールスクール
ハーツ**

札幌市内で33スクールが活動中!

バスケットボールスクールハーツの様子を動画で見よう!

**テリオス
アスレチックスクール**

札幌市内で10スクールが活動中!

リベルタ×エスポラーダフットサルスクール、バスケットボールスクールハーツ、テリオスアスレチックスクールの冬季体験のお知らせです。ただスポーツを教えるだけでなく、「スポーツ」と「教育」を合わせたスポーツ教育を実践しているスクールになります。スポーツを通してお子さまの心の成長を!

リベルタ・ハーツ・テリオス体験会

●お申込・お問い合わせは下記まで(お電話)か、(HP)、又はQRコードよりお申込ください。
近隣スクールが見つからなければ、お問い合わせいただければこちらからご案内いたします。

対象 年少〜5年生
※フットサルスクールは4年生まで
参加費 無料
年数 随時

お問い合わせ先 リーフラススポーツスクール

<https://www.leifras.co.jp>

リーフラス 検索

無料体験のお申し込みはこちら



リベルタ×エスポラーダ フットサルスクール

TEL:0120-805-121

リベルタ エスポラーダ 検索

バスケットボールスクールハーツ

TEL:0120-834-802

バスケット ハーツ 検索

テリオスアスレチックスクール

TEL:0120-846-104

テリオス 陸上 検索

アスリート

ATHLETE column

た じま あさ ひ
多 嶋 朝 飛

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、レバンガ北海道でキャプテンをつとめる
多嶋朝飛選手に、バスケットを始めたきっかけやプロ
を意図し始めたときのこと、キャプテンとしての考
えや今後の目標など、お話をうかがいました。



バスケットを始めたのはいつですか？どんなきっかけで始めましたか？

両親がバスケットをやっており、その影響を受け、バスケットを始めました。本当は小学1年生から始めたいのですが、当時は小学校3年生からじやないかとミニバスに入団できなかつたため、始めたのは小学3年生からです。

小学生のときに一番力を入れていたことは何ですか？

小学生のころから意識していた何かをするというよりはなかなか難しいことだと思っています。当時は友達に負けたくない「もつと」うまくになりたい」という思いでバスケットはもちろん勉強なども一生懸命がんばっていました。

プロ選手を意識したのはいくらですか？プロになるためにどのような意識を持っていましたか？

大学3年生か4年生の頃に意識し始めて、トップリーグでプレーしたいと思っていました。バスケットは個人競技ではないので、自分1人で何かを変えられるわけではないです。だから今のチームがどう

—今シーズンの目標は何ですか？
毎年より良い選手に成長したい。これは昔から変わっていないです。今シーズンも昨シーズンの自分

「チャブテンとして気を付けていることはありますか？」

「みんなプロ選手としての意識が高く、経験豊富な選手が多いため、僕から何かを言うことはあまりないですが、チームとしてやらないといけないことを意識させること、チーム全体の雰囲気をつくすることは気にするのにつけています。」

多嶋 朝飛選手 プロフィール

1988年10月8日生ま
。帯広市出身。2013年
レバンガ北海道へ加入
。チームの司令塔としての
に戦況を読む冷静さと、
勢の時こそ得点を重ね
気持時の強さを持ち合
える道産子キャプテン。



を超えられるようにがんばっています。今季チームは苦しい状況が続いていますが、目の前の1試合、1試合に対してしっかりと準備し、コンディションを整えて、試合にのぞんでいきたいです。

北海道の小学生にメッセージュをお願いします。

夢や目標が1つあれば、それに向けてがんばれるものが増えていきます。その夢や目標が達成できる、できないは関係ありません。それよりも夢や目標に向かってがんばることが大切です。夢や目標に向かって努力したことは、将来必ず良い経験として役に立ちます。これはスポーツに限らず、勉強や習い事に関わらず、勉強や習い事などいろいろなことにもいえることです。今ある夢や目標に向かってこれからはがんばってください。

次号のスポチル配布は
2月12日(火)を予定しています。

エコチル2月号といっしょにお届けします。

お楽しみに!!

※配布日が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

北海道復興支援プロジェクト
A-bank北海道「厚真っ子大集合!!」

開催報告

11月18日(日)、札幌市中央体育センターで「厚真っ子大集合!!」というイベントが開催されました。これは、主催者のAバンク北海道が北海道胆振東部地震によって大規模な土砂崩れが起きた厚真町の小学生を札幌に招待し、アスリートといっしょにスポーツを楽しんでもらうことを目的としたプロジェクト。Aバンク北海道の「スポーツの力」が少しでも何か



の役に立ってほしい」
という思いが実現しま
した。

厚真っ子たちは、北海道日本ハムファイターズ、北海道コンサドーレ札幌、鹿島アントラーズ、ヴォレアス北海道の選手たちといっしょにお昼ご飯を楽しんだり、1・2年生、3・4年生、5・6年生の3グループに分かれて、ストラックアウトやフットサル、蹴球ボーリングをしたりして、元気にいっぱい体を動かしました。

選手たちといっしょに汗を流して過ごした時間は、厚真っ子にとって貴重な体験となり、たくさんの笑顔があふれるイベントとなりました。

主催：一般社団法人A-bank北海道 後援：厚岸町教育委員会

協力:株式会社北海道日本ハムファイターズ、株式会社コンサドーレ、株式会社アレア、株式会社ワールド・ワン、鹿島アントラーズ、ヴォレアス北海道

VRを体験するなら
ナムコ札幌エスタ店へ!

北海道最大級の
VR ZONE

ワクワク!ドキドキ!
最先端の新しい遊び、VRで今までに
味わったことのない体験をしよう!



7歳から遊べる
VRアクティビティ
あるよ!

NEW
冒険川下りVR
ラビットリバー

ご利用料金 1回1,000円/おひとりで

おすすめ! 12/8 STVのテレビ番組で
紹介されました!

冒険川下りVR
ラピッドラン



©BANDAI NAMCO Amusement Inc.

エヴァンゲリオンVR The 魂の歴史暴走

最大の敵 サイヤ人

DRAGON BALL 超
ブロリー
12.14 the

namco

DRAGON BALL 超
ブロリー
最大の敵 サイヤ人
キャンペーン
12/14(金)~2/11(月-祝)

©バードスタジオ 監製 配：TD18プロダクション 総製作委員会

©バードスタジオ / 集英社 ©2018 ドラゴンボール組/制作委員会

namco札幌エスタ店 札幌市中央区北5条西2-1-1 札幌エスタ 9F TEL.011-242-0765	JR
namcoアリオ札幌店 札幌市東区北7条東9丁目2-20 アリオ札幌 2F TEL.011-792-1977	JR
namcoサッポロファクトリー店 札幌市中央区北1条東4丁目1-1 サッポロファクトリー1条2F TEL.011-207-4410	地下鉄(サ)
ブラボ札幌西町店 (ワンダーシティ札幌) 札幌市西区西町北1-3-1 TEL.011-671-0230	地下鉄(東)
ブラボ小樽店 (ワンダーパーク小樽) 小樽市築山11-5 WING BAY OTARU 5番街 3F TEL.0134-27-8200	JR小樽駅

士人乃限定黑足登標！

1 映画半券を持参するか、対象のクレーンゲーム機に500円を投入すると、
その場で**ナムコ限定の「ドラゴンボール超 ブロリー」オリジナルステッカー**をプレゼント!!
無くなり次第終了

2 **Wチャンスで豪華景品があたる!**

ご利用前にアプリを

namco 親子遊び放題!

あきびパーク+

札幌エスタ店

新感覚
ジューサー

ブランコ
トランポリン

最新技術で
楽しめる
屋内砂浜

基本料金
平日の30分 100円
1時間 150円
2時間 1,500円

あきびパーク

アリオ札幌店・ウィングベイ小樽店

大型立体遊具

サイバーホール

マッスージョウ
パドリーカー

基本料金
平日の30分 100円
1時間パック 1,000円
1日パック 1,500円



おとな	630円	延長無料	630円	子ども	100円	1,000円	1,600円
-----	------	------	------	-----	------	--------	--------

あそびパークPLUS札幌エスタ店
札幌市中央区五番西2-1-1 札幌エスタ 9F TEL.011-240-0765

あそびパークアリオ札幌店
札幌市東区北7条東9丁目2-20 アリオ札幌 1F TEL.011-792-9167

あそびパークウイングベイ小樽店
小樽市東町11-5 WING BAY OTARU 1階 3F TEL.0134-21-5311

時間内なら全部自由に遊べるよ!
※希望する遊具でもできるものご提供はいたしません。 ※保護者の方が必要です。
※アリオ・WING BAYは入館料がかかります。

2名様 保護者1名様無料
使用期間:2018/1/20(日)