

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、札幌市教育委員会 特別協力：(一社)A-bank北海道
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。

札幌版
2月号



ハーブパイプを中心に
がんばっているよ。

もっとみんなに
スノーボードの楽しさを
知ってもらいたいな!

夢をかなえるために、
集中して練習することを心がけているよ。

「自由にいろいろな所をすべれるのが、
とにかく楽しい!」と、小杉さん。

発見! アスリート小学生!!

札幌市立東園小学校
6年生 小杉 榮大さん

小杉さんは、年長のときにスノーボードを始め、1年生のときにソチオリンピックのスノーボード競技をテレビで見て、オリンピックで金メダルが取りたいと思ったんだって。冬はほぼ毎日スキー場で練習をしているんだ。数々の大会に出場し、優勝経験もあるよ。今年も約6つの大会に出場予定で全戦連勝が目標。世界一のスノーボーダーになるのが夢だよ。

もっとくわしい小杉さんの取材内容を、
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。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

かけ引きに注目
カーリングっておもしろい!!
教えて!
スポーツによる子どものケガ・病気のこと

大通公園ウィンタースポーツ
フェスティバル 2019

アスリートコラム
ヴォレアス北海道 古田 史郎 選手
開催報告
ほっかいどう大運動会札幌ドームで開催!

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!

【豊平区】南月寒小学校 教頭 佐賀 主昌 先生

本校では、中休みや昼休みに「マット週間」や「とび箱週間」として器具を2週間設置し、総合的な学習の時間では、月寒のカーリング場に行くこともあります。冬には、学校長と用務員が主体となり、グラウンドに大きな雪の迷路を作ります。運動や遊びの機会を増やし、意欲を高めることで、子どもたち自身でルールを考え、工夫して体を動かせるようになってほしいです。

たまには テレビ塔の展望台から
札幌市の景色を眺めてみませんか?



展望台入場料金

| | |
|-------------------|----------|
| 大人 720円 | 高校生 600円 |
| 中学生 400円 | 小学生 300円 |
| ※49歳以下(2歳以上) 100円 | |

札幌市中央区大通西1丁目 TEL.011-241-1131
<http://www.tv-tower.co.jp>

札幌競馬場 雪フェスタ

第70回 さっぽろ雪まつり協賛行事

入場 無料

2/16 SAT 2/17 SUN 2/23 SAT 2/24 SUN

それいけ!アンパンマン
ショーを開催!

観覧 無料

雪の遊び場

10:00~16:00 ●ターフパーク内各所

「スノーチューブで遊ぼう!」

雪のすべり台
まっすぐすべるログすべり台と、カーブのついたバンクライダーの2種類のすべり台が楽しめます。

ミニゲレンデ
小さなお子さまもそりすべりを楽しもう!
お手持ちのそり等でもお楽しみいただけます。

※お子様1人での実施が危険と判断される場合は、保護者様の同乗をお願いする場合がございます。

札幌競馬場 札幌市中央区北16条西16丁目1-1
TEL.011-726-0461

詳しくはWEBで!
札幌競馬場 検索

シート

カーリングを行うエリア。シートの両側にハウスがあり、エンドごとに往復して投球する。

長さ約 45 m
はば約 5 m

センターライン
サイドライン
バックライン
ハウス
ハック
ハック
ハック

ストーン

投げるときに回転をかけるためのハンドル

試合では、赤と黄色のように2色のハンドルのストーンを使い、チームを見分ける。

直径約30cm
重さ約20kg

ブラシ

ストーンが行く先を決める重要なアイテム

水の表面にある氷の細かいつぶ「ペブル」をこすり、ストーンのスปีドや方向、きょうを調整する。

ナイロン製ブラシ

スィーピングのときに手がすべらないすべり止め付き。ストーンを投げるときは、細かいコントロールが必要になるので、グローブを外すよ。

●暖かい ●すべり止め

シューズ

裏はツルツルで「すべる」

片方のくつの裏側は、氷の上ですべるように、もう片方はすべらないように加工されている。

裏はゴムのような素材で「すべらない」

グローブ

スィーピングのときに手がすべらないすべり止め付き。ストーンを投げるときは、細かいコントロールが必要になるので、グローブを外すよ。

●暖かい ●すべり止め

このブラシで氷の表面をこすることを「スィーピング(はく)」というよ。

かけ引きに注目 カーリングっておももしろい!!

「すべる」「なげる」「はく」 道具の秘密

氷の上で行うカーリングは、「すべる」「なげる」「はく」がポイント。試合時間は約2時間半。見た目以上に体力が必要なスポーツなんだ。まずは、競技を行う場所と使う道具について、図1で説明しよう。

ルールを知ると もっとおもしろい!

次に、基本のルールについて見てみよう。相手のストーンをはじき出したり、味方ストーンを相手から守ったりと、相手の戦略を探りながら競うことから、「氷上のチェス」ともいわれているよ。

基本のルール

4人1チーム

戦略を立て、投球の場所を指示する司令塔

- リード・セカンド・サード・スキップの順にストーンを1人2個ずつ投げる。
- 相手チームと交互に投げて、得点を競う。
- 各チーム8個ずつの投球が終わると、1エンド終了。
- 10エンド行い、合計得点の高いチームの勝ち。同点の場合は決着がつくまでエンドが延長。

カーリングクイズ

カーリングについて、どれくらい分かったかな？ 次のクイズに答えてね。答えは3ページの下にあるよ。

1. 戦略が大切なことから、カーリングはなんと呼ばれる？
 - ①氷上の将棋
 - ②氷上のチェス
 - ③氷上のボウリング
2. 氷の表面にある氷の細かいつぶのことを何という？
 - ①ペダル
 - ②ヘアム
 - ③ペブル

ブラシでこすると、氷のつぶがとけて、ストーンがすべりやすくなるよ。

スコア

- 1エンドごとにハウス(円)の中心に一番近いストーンを持つチームだけが得点できる。
- 1個のストーンにつき1点。円の中心に一番近い相手チームのストーンより内側のストーンが全て得点になる。

【赤のストーンがハウスの中心に一番近い場合】

この内側にある赤のストーンが得点

●1点 ●1点

●2-0

みんなは、カーリングって知ってる？氷の上で石をすべらせたり、ブラシでこすったりと何だかおもしろいようなスポーツだよ。平昌オリンピックで銅メダルにかがやいたカーリング女子の活躍や、選手が試合中に言っている流行語大賞にも選ばれた「そだね」は話題になったね。今回は、今注目を集めているカーリングの魅力について紹介するよ。

そろばんあんざん de 脳力開発

体験した方は 入学金免除!

初めてでも一人ひとり丁寧に指導します。

- 小学生無料体験 随時受付中!
- 年長2ヶ月間 無料体験受付中!
- 今だけ入学セット プレゼント!

入学金4,000円(税別)、授業料4,000円(週1回・税別)、週2回コースもあり ※くわしくは、お問い合わせください

【文部科学省後援の検定試験会場指定校】

やる気・こころ・パワーで元気 **パワーこクラブ**

0120-248-428
携帯電話からは011-783-6665

札幌を中心に道内280教室 **パワーこクラブ** 検索

パワーこクラブは、札幌市の環境教育を応援しています

初めての人も安心 春休みヒーロー教室募集

吉手な体操が、楽しくみるみる上達する方法とは...!!

体操に興味はあるけど、難しそうだし、できなかったら恥ずかしい...って思っている人。アルファでは、そんなあなたのために、新学期前に、体操が得意になる方法を教えます。

春休みヒーロー教室 受付中!!

※定員になり次第締め切ります。

I期 3月26日(火)~28日(木) 3日間コース

| | | |
|-----------------|---------------|-------------|
| のびのび1/チャレンジコース1 | 鉄棒、跳び箱、トランポリン | 10:00-10:45 |
| のびのび2/チャレンジコース2 | | 11:15-12:00 |

●対象:のびのびコース 3.5~5才/チャレンジコース 新小1~小4

II期 4月1日(月)~3日(水) 3日間コース

| | | |
|-----------|---------------|-------------|
| のびのびコース3 | 鉄棒、跳び箱、トランポリン | 10:00-10:45 |
| チャレンジコース3 | | |
| バク転コース | マット | 11:15-12:00 |

●対象:のびのびコース 3.5~5才/チャレンジコース 新小1~小4/バク転コース 個立ブリッジができる人

●参加料:各期 3,500円 ●定員:のびのびコース8名/チャレンジコース10名

1日体験も実施中
2/12(火)~3/23(土)
1日1,500円

くわしい内容やお申し込みは、ホームページまたはお電話で

札幌アルファ体操クラブ 011-833-6616 <http://sapporo-alpha.com>

札幌市白石区南水町3条3丁目52-328 アルファ体操クラブ 検索

教えて! スポーツによる子どものケガ・病気のこと

運動をがんばり過ぎたり、ケガをしたりすると、体が痛くなることがあるよね。「痛みなんてなければいいのに・・・」と思うかもしれないけれど、痛みには大切な役割があるんだ。今回は、痛みと成長期の体について、スポーツ整形外科の中野和彦先生に聞いてみたよ!

Q ケガをしても、痛みがなかったらどうなるの?

A 転んだり、指を切ったりしたら痛いよね。もし、ケガをしても痛みを感じなかったら、そのまま動き続けて出血が悪化したり、傷をそのままにして細菌が入ったりと重傷になることがあるよ。痛みは体に危険を知らせる安全装置の役割があるんだ。

Q 成長期にはケガが多いと聞いたけれど、本当?

A 成長期は、骨が成長するための軟骨というやわらかい骨が多いんだ。軟骨は簡単につぶれたり、はがれたりするよ。それから、筋肉よりも骨が早く成長するために、筋肉が引っぱられて体が固くなるのも、成長期のケガの原因なんだよ。

Q 同じ学年で同じ運動をしても、どうして痛みがちがあるの?

A 成長する時期や早さは、人によってちがうんだ。同じ年齢でも、すでに十分成長した人と比べて、成長途中の人は痛みが出やすいんだよ。



協力: 西岡第一医療
スポーツ整形外科部長
中野和彦先生



戦略を見抜け! カーリングのショットを知ろう

戦略によって、どのようなショット(ストーンを投げる)にするか決めるよ。ショットにはいろいろな種類があるので見てみよう。

| | | |
|---|--|---|
| テイクアウト 相手のストーンにぶつけて、ハウスの外に出すこと。1投で2個出すことを「ダブル・テイクアウト」、3個出すことを「トリプル・テイクアウト」。 | フリーズ ハウス内にあるストーンの前に縦方向にぴったり付くように止めること。 | カム・アラウンド 相手のストーンの後ろに回りこんで止めること。 |
| ヒット・アンド・ロール 相手のストーンをはじき出し、投げたストーンを他の場所に止めること。 | ドロウ ハウスの中にストーンを止めること。 | どこにストーンを置くか、作戦と正確なショットが勝負のカギ! |

大通公園 全12種目 体験無料!

ウィンタースポーツ ジェスティバル 2019

2/24(日) 10:00-15:00

会場へは地下鉄を利用してね★

IN 大通公園 7・8丁目 裏

ウィンタースポーツを体験しよう!

雪まつりの大雪像を再利用した雪で、ウィンタースポーツや雪中スポーツなど全12種目を体験できるよ。道具は用意されているので、手ぶらで来てね。

お問合せ スポカル実行委員会 TEL.011-788-5121

主催: 札幌市 一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 公益財団法人札幌市公園緑化協会 スポカル実行委員会

すぐに観戦できる! 大会情報

第36回 全農日本カーリング選手権大会

日程 2/11(月・祝)~17(日)

場所 とうぎんカーリングスタジアム

●テレビ放送の予定やくわしい大会の情報はこちらから <https://www.sapporo-curling.org/jcc2019/>

観戦チケット発売中 ※売り切れ次第終了

くわしくはHPを確認してね ⇒ チケットぴあ 検索

チケット購入に関するお問い合わせ
チケットぴあインフォメーション / 0570-02-9111
オペレーター対応 / 10:00~18:00

取材協力、画像提供: 札幌カーリング協会

新年度生募集中!

スタートは早めがいいに決まってる!

新小1・2・3 3月開講
新小4・5・6 2月開講
新中学生 3月開講

札幌進学教室の新年度はちょっと早め!
なぜかって? それは、いずれ来るべき入試にスケジュールを合わせているから。早めのスタートで、学校の勉強も、入試も余裕を持って対応できる。

お気軽にお問い合わせ・体験受講を!

お問い合わせ・資料請求は
札幌進学教室 TEL (011) 271-3565

札幌市中央区大通西11丁目 第2大通藤井ビル4F
教室への移動は、エコな公共交通機関を利用しよう。

今の私たちが、未来のこどもたちのためにできること「地球にやさしい紙のリサイクル」

エイチケイエム紙商事株式会社

<http://www.hk-m.co.jp>
〒006-0832 札幌市手稲区曙2条4丁目3-27
Tel.011-699-8686

洋紙事業部 / 製本事業部
紙加工事業部(札幌市西区) / 旭川支店 / 室蘭営業所 / 帯広営業所
関連会社: 森田運輸倉庫株式会社(札幌市手稲区)

アスリート コラム

ATHLETE column
ふるた しろう
古田 史郎 選手
ヴォレアス 北海道

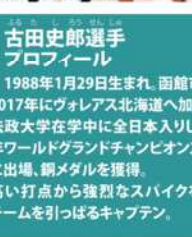
さまざまな分野のアスリートが登場するコラム。今回はヴォレアス北海道でキャプテンをつとめる古田史郎選手に、バレーを始めたときのこと、普段から意識していることや今後の目標など、お話をうかがいました。



VOLEAS HOKKAIDO

「バレーボールを始めたきっかけは？」
小学校3年生のときにバレーボールを始めました。ぼくは5人兄弟の長男で、家にいと兄弟げんかの多い日々でした。親は家にいてほしくなかったんですよね。そこで何かを始めてみようということになりました。スポーツを始めたいという思いがあり、自分は足が速いから「陸上かな」と考えても、始め方が分からなかった。そこで、担任の先生に相談したところ「スポーツやりたいんでしょ」とバレーボールを渡されました。たまたまその担任の先生が、市内のバレーボールチームのコーチをしていたんです。それが始めたきっかけです。

「小学校のころは、どのように過ごしていましたか？」
バレーばかりでした。遊ぶときもバレーでしたね。当時はインターネットも無かったので、バレーが上手くなるために本を買ってもらって自分で調べていました。人から教わることも、自分で学ぶこともありました。



VOLEAS HOKKAIDO

「このころから自分の「じく」になりました。自分でやってみて経験、体験をすることで自分がどうなるのかを考えるようになったんです。」
「いつからプロを目指すようになったんですか？」
「純粋にプロになりたいんです。小学校5年生です。「なりたいて」ではなく、「なる。プロバレー選手にもなったバレーに、そう書いて部屋にかざっていました。」
「目標をかなえるためには何か必要ですか？」
「どういう自分でありたいのかと問い続けること、今の自分がいます。今後も自分に問い続けたいですね。あと、周りのサポートもとても重要です。周りに助けられ、支えられてきたことで、今自分がやりたいことができているんです。」
「これからの目標は何ですか？」
「個人チームとしても日本一になることです。ただ、勝つて日本一になるだけでなく、勝ち負け以外のところでも日本一になりたいです。」
「小学生にメッセージをお願いします。」
「やりたいと思うていることにもっと欲ばりになりましょう。自分なりに考えて自分のやり方できんばることがすごく大事。小学生のころからそれができたら、大人になっても自分の足で歩いていきます。若いときは、たくさん失敗できるのです。まずは、アクション！ やってみましょう！」

古田史郎選手プロフィール
1988年1月29日生まれ。函館市出身。2017年にヴォレアス北海道へ加入。法政大学在学中に全日本入りし、2009年ワールドグランドチャンピオンズカップに出場、銅メダルを獲得。高い打点から強烈なスパイクを放つ、チームを引っ張るキャプテン。



VOLEAS HOKKAIDO

次号のスポチル配布は
4月8日(月)を予定しています。
エコチル4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

グッドタイムスポーツクラブ
他人・少人数での運動教室
個別アドバイスがしっかりできるのも上達が早い!
自然の中での運動やイベントが盛りだくさん!
小さな子どもからできる「簡単体幹レッスン」も実施中
さまざまなレッスンを開催しています。一度体験してみませんか?
お問い合わせ グッドタイムスポーツクラブ
TEL 011-595-8543 Mail goodtimesp@outlook.jp

ほっかいどう大運動会 札幌ドームで開催!

開催報告

1月14日(月・祝)、札幌ドームで「ほっかいどう大運動会」が開催されました。「スポーツの力で北海道を元気に」をテーマに北海道胆振東部地震の被災地支援のチャリティーという面からも、スポーツを通じて地域とのつながりを深めるイベントとなりました。

全道各地、東京、埼玉、沖縄などから14,906名が来場し、多くの小学生も参加。寒さにも負けにくい熱気と参加者たちの笑顔があふれるイベントとなりました。

運動会の定番である人なわとび、札幌ドーム内をくまなくめぐるスタジアムラン、リレー、アジャタとよと呼ばれる和寒町発祥の玉入れ、あつ国際雪上3本引きなどが行われ、その他に競技者以外にも楽しめるスペシャルステージやスポーツ体験イベントも実施されました。

主催：ほっかいどう大運動会実行委員会 写真提供：札幌市スポーツ局

試乗して体感! クラウン・プリウス TRIAL-RIDE

新型クラウン・新型プリウスを
試乗して安全運転をチェック!

2月2日(土)~2月28日(木)

クラウン
プリウス

自動ブレーキ(対歩行者)などの安全運転を支援するセーフティサポートカーS<ワイド>

プリウスには、先進の予防安全機能が付いています。

新型クラウン・オリジナルジップロック(5枚入り) または、サポトヨマスク(4枚入り) プレゼント!

※2/4-5-11-12-19-26は店休日。
※八軒店・新野店・新札幌店・北郷店・厚別店・余市店・小樽市・Carセンター・東山店・宮の沢店・T-ZONE南郷店・T-ZONEいしかり店で実施していません。
※試乗車がない店舗もございますので、くわしくはスタッフまでお問い合わせください。
※イラストはイメージです。 ※お1組1台限り。 ※数に限りがございます。

札幌トヨタ 札幌市中央区北1条西7丁目3番地8
https://www.sapporotoyota.co.jp/ 0120-030040