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：㈱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 10月号

発見！アスリート小学生!!

名寄市で開催されたジュニアオリンピックカップに出場
ジュニアオリンピックで優勝して、コーチにメダルをかけてあげるのが夢だよ
クロスカントリースキーのトロフィーやメダルがたくさん

札幌市立厚別北小学校
6年生　広瀬　雄大さん

広瀬さんは、クロスカントリースキーをがんばっている小学6年生。5年生のときにジュニアオリンピックカップで5年生の部・フリー全国7位・全道2位の成績をおさめたよ。陸上チームにも所属していて、ハードルなどに取り組んでいるそう。広瀬さん、これからもクロスカントリースキーに陸上に、夏も冬もがんばってね！

もっとくわしい広瀬さんの取材内容を、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

北海道の最高の雪を楽しもう!!
スキー大特集
スタッドレスタイヤのすべりにくさを体験！
トヨタクルマルシェ in アクセスサッポロ
食育特集 食品ロスを減らそう!!
アスリートコラム
プロスキーヤー 井山　敬介さん
開催報告
ラグビーワールドカップ2019™日本大会
札幌でも2試合開催！

そろばんあんざんde
読み書きそろばん 脳力開発 言も今もこれからも!!
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カ月間 無料体験受付中！
今だけ入学セットプレゼント！
入学金4,300円（税別）、授業料4,300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
そろばん無料貸出！
体験した方は入学金免除！
《文部科学省後援の検定試験会場指定校》
やる気・こん気 パワーでぼん気
パワーっこクラブ
FreeDial 0120-248-428
携帯電話からは011-783-6665
札幌を中心に道内280教室
パワーっこクラブ　検索
パワーっこクラブは、小学生の環境教育を応援しています

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】盤渓小学校　教頭　櫻田　悟先生

本校では、年間を通じて「どんぐり活動」という体力づくりに取り組んでいます。スキー学習は13回ほど、すぐ近くのばんけいスキー場で行います。たて割り班に分かれて練習し、1年生からリフトを経験。宿泊学習ではナイターですべります。子どもたちには、雪とふれ合いながら札幌らしさを味わってもらい、スキーの楽しさ、冬の良さを感じてほしいと思います。

中古 新品 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 ここがポイント！
★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！
「エコチル見たよ！」でスタンプ1つプレゼント。
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10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
藻岩店　札幌市南区南34条西11丁目1－5　☎011-588-3322
美しが丘店　清田区美しが丘1条4丁目1-12　☎011-881-7600
小樽店　小樽市港町7-2　☎0134-21-6602

北海道の最高の雪を楽しもう!! スキー大特集

基本編

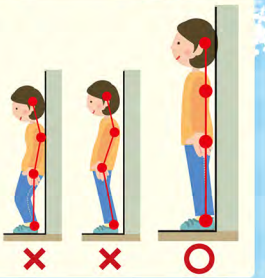
正しい姿勢はスポーツの上達への道

みんなは真っ直ぐに立つことができるかな?正しい姿勢は、全てのスポーツを上達するための重要なポイントなんだ。普段から、正しい姿勢を意識して過ごすことで、スポーツをするための大切な土台が作られるよ。まずは、どんな姿勢が正しい姿勢なのか、図1で見てみよう。

図1　正しい姿勢をチェック!きみは真っ直ぐ立てるかな?

□かべに頭とかかとをつけて、真っ直ぐに立ったときに、こしに片方の手の平が入るぐらいのスペースがある。くっつき過ぎ、あき過ぎは×。

□横から見ると、耳、肩、手首、かかとが一直線になっている。



スポーツに大切なパフォーマンスピラミッドって?

例えば、野球が上手くなるためにバッティングの練習をする、サッカーが上手くなるためにドリブルの練習をするなど、スポーツ上達のために技術をみがく練習をするよね。だけど、上達するためには、まずは土台となる体の動きができていないと、技術は向上しない。土台を作り、体力やスピード力などを付けた上で、技術をみがくという考え方が、図2の「パフォーマンスピラミッド」だよ。

正しい姿勢を保ち、体の柔軟性、協調性、安定性を高めるなど、土台をしっかりと作ることが、上達への第一歩。逆に、土台がしっかりしていないと、ピラミッドが不安定になり、練習をしているのに「上達しない」、さらに「けがをする」など、良くないことが起こってしまうんだ。

土台を大きくするには…

しっかりとした土台を作るためには、次のことが大切だよ。

柔軟性…ストレッチ、ケア
安定性…体幹、基礎筋力
協調性…視覚、リズム、反応
姿　勢…柔軟性や体幹のバランス

図2　パフォーマンスピラミッドとは?

スポーツをするためには、しっかりとした土台が大事!

①技術　それぞれのスポーツに必要な技術を身に付けること
例:バッティング(野球)・ドリブル(サッカー)・ターン(スキー)

②パフォーマンス　走ったり、重い物を持ったりして体力を付けて、体をもっと動けるようにすること
例:パワー・持久力・スピード・瞬発力

③土台　柔軟性・安定性・協調性・姿勢
日常に必要な基本の動きができること
例:正しい姿勢・適度な体のやわらかさ・バランス

◀ピラミッドの土台が小さくなると?

マイナス面がいっぱい!

ピラミッドが不安定になり、練習をしているのに

「上達しない」「けがをする」

今回お話を聞いたのは…

メディフィット
コンディショニング ラボ
トレーナー/スキー指導員　**成澤 栞**さん

プロフィール

スキー指導員の資格を持ち、冬は朝里川温泉スキー場でインストラクター、夏はトレーナーとして子どもから大人まで運動指導を行う。全日本スキー技術選手権大会に出場するなどスキー選手としても活躍。

スキーは、外で行うスポーツだからこそ体験できることがたくさんあります。ふわふわの雪や、美しい雪景色にふれて、スキーを通じて楽しみを見つけてほしいです。

札幌に雪の便りがやって来るのもあと少し。北海道の雪は、世界中からスキーヤーが集まる最高の雪質で、シャンパンパウダーといわれているよ。今回はスキーが上達するためのポイントを紹介!

小中学校スキー学習のための
Sapporo Mt.Moiwa Ski School
札幌藻岩山スキー学校

FOR ELEMENTARY SCHOOL & JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

ジュニア 冬休みスキー教室のご案内

バスの到着時間がスマホ・ケータイで見られる!
「GPSバス送迎システム」を
スキー学校で全国初導入!!
バスが停留所に近づくとスマホ・ケータイにお知らせが届く!
ご自宅の近くから乗られます!

ジュニア3日間コース(冬休み・春休み)
ジュニア3日間コースは、お得な3日間セット
無料バス + リフト + 昼食 + レッスン + 検定(ジュニア級別) + 保護者保険

ジュニア3日間コース受講者限定　7コース無料バス運行

■ ジュニア3日間(冬休み・春休み)コース
受講料 各コース ¥24,800(税込) 小学生 / ¥26,300(税込) 中学生
■ 対象/小学校1年生～6年生、中学校1年生～3年生
※特別支援学級等のお子様の受講は、ご相談ください。
■ 定員/各期先着　小・中学生　340名
(各コースのバス定員は45名とさせていただきます。【7コース/最大8台運行】)
■ 講習時間　各日10時～12時/13時～15時

■ 冬休みコース

		レッスン期間	申込締切
第1期	2019年	12/26(木)～28(土)	2019年12/5(木)
第2期		12/29(日)～31(火)	
第3期		1/2(木)～4(土)	
第4期		1/5(日)～7(火)	
第5期	2020年	1/8(水)～10(金)	
第6期		1/11(土)～13(月・祝)	
第7期		1/14(火)～16(木)	
第8期		1/17(金)～19(日)	

■ 春休みコース

	レッスン期間	申込締切
春休み	2020年3/26(木)～28(土)	2020年3/6(金)

冬休みスーパージュニアコース
受講料 ¥37,000(税込)　検定日 2020年 1/12(日)
■ 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/
※リフトシーズン券は各自購入。
※SAJジュニアテスト2級以上、または級別テスト2級以上の方が対象です。

スーパージュニア会員コース
受講料 ¥50,000(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/
※リフトシーズン券は各自購入。
※SAJジュニアテスト2級以上、または級別テスト2級以上の方が対象です。
※春休み合宿は、3/28(土)・29日(日)の1泊2日、スーパージュニア会員を対象として行います(費用等詳細は後日連絡)。
※春休み合宿費用は別料金になります。

主催団体 お問い合わせ先　公益財団法人 札幌スキー連盟　TEL 011-221-1661(平日10時～17時、土日祝休)
後援　札幌市・札幌市教育委員会
SAJ公認 札幌藻岩山スキー学校　TEL/FAX 011-582-1166(12/8(日)以降 9時～16時)
ジュニア3日間コース専用電話 TEL011-522-6099
お申し込み受付　下記の札幌藻岩山スキー学校ホームページからお申し込みください。
http://www.skigakkou-moiwayama.jp/
インターネット受付期間　2019年9月16日(月) 10時～12月5日(木)17時まで
■ジュニア3日間コース(春休み)は、2020年3月6日(金)まで受付。
会場での申し込みも可能です。詳しくはホームページをご覧ください。

技術編

もっと上手にすべるためのコツ

次に、スキーの基本姿勢や、ついやってしまいがちなことをレベル別に紹介しながら、注意点や練習方法を紹介するよ。

初心者・初級

初めて〜スキーで止まれる

✕ 内またはダメ!!
ひざ同士をつけたらダメだよ!

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くなるので危険!

✕ 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。最初はストックを持たずに練習しよう!

これが基本の姿勢!

エッジを立てる感覚を覚えよう!

●練習してみよう!

【カニさん登り】

まずは、スキー板ははかずに、スキーブーツで登ってみよう。

❶斜面で横向きになる。
❷両ひざを山側にかたむける。頭と体は谷側にかたむける。
❸❷の状態で斜面を横歩きで登る。
❹慣れたらスキー板をはいて同じように登る。

中級

ハの字で、中〜急斜面をすべれる

これが基本の姿勢!

✕ 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!止まるときは、かかとを外に押し出しながらスキーを開くよ。

✕ 体をひねらない

ターンをするときに、体をひねると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!

【ストックを持たずにターン】

❶ストックは持たずに、両手を広げる。
❷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。
❸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。

上級

パラレルで、中〜急斜面をすべれる

✕ 調子に乗らない!!

上達してくると、ついついスピードを出してしまいがち。特に、中〜急斜面で小回りをするときは、しっかりと体重をスキー板に乗せて、スピードをコントロールしよう。

●練習してみよう!

【斜面に垂直に立つ】

緩〜中斜面で、体が斜面に垂直になるように意識してすべろう。

スキーの基本姿勢

○ 前傾姿勢

「ひざ・ももの付け根・足首」の3点を曲げる前傾姿勢。すねと背中が平行で、つま先の上に頭がある。重心を前に保つことが大事。

✕ 棒立ち

体が棒のように真っ直ぐだとすべりにくいよ!

✕ 後傾姿勢

おしりが落ちると転びやすいよ!

photo by Hiroshi Suganuma

苦手な体操が、楽しくみるみる上達する方法とは…!!

初めての人も安心 秋の1日体験教室募集!

体操はむずかしいと思っているみなさんへ。秘密を知っていると思ったより簡単にできることが多いのです。その秘密とは・・・

秋の1日体験教室　募集中

10月生：10／1（火）〜31（木）※日曜・祝日、11（金）・12（土）は休み
11月生：11／1（金）〜30（土）※日曜・祝日休み

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：1,500円（税抜）
＊授業後にアンケートに答えてくださった方は体験料0円！＊体験後に本科に入会される方には特典があり！

冬休みヒーロー教室　11／1（金）から募集開始！！

Ⅰ期：12／26（木）〜28（土）
Ⅱ期：1／6（月）〜8（水）

料金：3,500円（税抜）＊くわしい内容はホームページで10／31（木）に発表

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
札幌市白石区菊水上町3条3丁目52-328
http://sapporo-alpha.com　アルファ体操クラブ　検索

全日本スキー連盟公認　スキーのステップアップはここで！　札幌市藤野Fu'sスキー場

北海道ライフスポーツスキースクール

3日間コース　［冬休み・春休み］［土日祝コース］

	小・中学生対象	日程
1期	2019年	12/28(土)〜12/30(月)
2期	2020年	1/3（金）〜1/5(日)
3期	2020年	1/11(土)〜1/13(月・祝)
4期	2020年	1/17(金)〜1/19(日)
春休み	2020年	3/27(金)〜3/29(日)
土日祝	2020年	1/25(土)〜3/22(日)の間で3日間

各期お得な3日間料金
［レッスン・リフト・昼食・保険・送迎 検定料（ジュニア級・級別）］
23,500円（税込）
現地集合ならさらにお得！→18,900円（税込）

お問い合せ
北海道ライフスポーツスキースクール
〒063-0822　札幌市西区発寒2条3丁目1-20
TEL 080-8291-4860　011-644-7538
E-mail:lifesposki@yahoo.co.jp

HOKKAIDO NPO ASSOCIATION OF PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP LIFE SPORTS

後援　札幌市・札幌市教育委員会
さっぽろ健康スポーツ財団・北海道新聞社

スキー大特集

道具編

自分に合った道具をそろえよう!!

楽しくスキーをすべるためには、自分の体や技術に合ったスキーセットやウエア、小物をそろえるのが大切。スキーシーズンが始まる前に、今の自分に合っているかチェックしながら道具をそろえよう。

おうちの人といっしょに、■に✓しながら確認してね!

ブーツやヘルメットは、プラスチック部分が割れていないか確認しよう!

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すすめ。ヘルメットをかぶるときは、ヘルメット用のゴーグルを着けよう。

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着ける。
- 外にいる間は、ずっと着けたままにする。着けたり外したりすると、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すすめ。ケガ防止にもなるし、耳もかくれて暖かいよ。

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 ウエアの中に雪が入らないようにするには?

- グローブの上にウエアをかぶせよう。

スキーウエア

動きやすいように、上下分かれたタイプを選ぼう。

インナーウエア

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物。短かったり、重ねばき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、暖かいインナーをしこう。

ストック

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。

長過ぎには注意!こしが引けて姿勢が悪くなるし、無理にストックをつこうとするから危ないよ。

※最近は、成長に合わせてのび縮みできるストックもあるよ。

ブーツ

サイズは足より0.5～1cm大きめを選ぼう。インナーブーツを外して試着すると分かりやすいよ。ブーツをはいて歩いたときに、かかとがうかないか、足のはばに合っているかもチェック!

はきやすい　前傾姿勢のしやすい

リアエントリーブーツ（バックルが1つ）　フロントバックルブーツ（バックルが3～4つ）

Point ブーツのはき方

- かかとがうかないように、しっかりと足を入れる。
- 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。
- ウエ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。

Point 歩き方

氷やゆかの上など、かたくてすべりやすい所を歩くときは、かかとから歩くと、すべって転びやすいよ!

スキー板

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すすめ。

初心者・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

画像提供:ATOMIC

SAPPORO TEINE
全日本スキー連盟公認 テイネオリンピアスキー学校

ジュニア 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!!

スマホでバスの現在位置がわかる!!
スクールバスロケーションシステム導入!!
くわしくはホームページをごらんください!!

10/14（月祝）受付開始!!

検定付き＋バッジ代無料(SAJ会員登録別途)
スキー4日間コース 小・中学生 定員各200名
1月9・10・11・12日
予約11/24迄 31,100円(税込)

Jr検定付き＋バッジ代無料
スキー3日間コース 小・中学生 定員各200名
【第1回】1月3・4・5日
【第2回】1月6・7・8日
※検定はJrテストのみ
予約11/24迄 26,000円(税込)

検定付き＋バッジ代無料(SAJ会員登録別途)
スキー・スノーボード5日間コース 小・中学生・高校生 定員各60名
【第1回】12月26・27・28・29・30日
予約11/24迄 35,200円(税込)

2日間体験教室 はじめてスキーをはく・すべったことがない方限定
【第1回：12月7・8日】
年長～小学3年生 定員100名
スキー
○バス送迎なし
予約11/24迄 15,000円(税込)
【第2回：12月21日・22日】
小学1年生～6年生
スキー
○バス送迎あり
予約11/24迄 20,000円(税込)

スキー学習対策レッスン 1日レッスン
【期間：1月4日または5日】
小学生 定員各50名
スキー
○当日支払い
○バス送迎なし
予約11/24迄 9,500円(税込)

キッズプライベートレッスン
【期間：12月7日～3月29日】
4才～小学6年生
スキー スノーボード
○12/7～1/29までと日祝のみ 2/1～3/29全日可
○当日支払い
○バス送迎なし
2時間
予約11/24迄 11,000円(税込)

冬休みジュニア会員 17日間
【期間：12月21日～1月12日】 スキー
小・中学生・高校生 定員200名
○休校日あり
予約11/24迄 51,500円(税込)

シーズンジュニア会員
【期間：12月21日～3月29日】 スキー
小・中学生・高校生 定員200名
○休校日あり
予約11/24迄 72,500円(税込)

無料送迎バス付　送迎バス料金別途　レッスン料金込　あたたかい昼食付　リフト料金込　バッジテスト無料　バッジテスト有料　バッジ代無料

送迎バスをご利用の皆様へ　原則としましてご利用されるバス停は、期間中同じバス停となります。また、行き帰りとも同じバス停とさせていただきます。

お問い合わせ　テイ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://sapporo-teine.com/snow
加森観光株式会社　北海道知事登録旅行業　第2－559号
サッポロテイネ　検索

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！

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知っているかな？今回、十勝・清水町に住む牟田さん親子が、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、ここで紹介するね！

雪が積もった道路は危険がいっぱい！

雪道と一言で言っても、〝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〟、〝雪や氷がとけたびちゃびちゃの道路〟など、いろいろな状態があるよね。雪や氷、水におおわれた路面には危険がたくさん。特に車を運転するときは、気を付け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よ。

スタッドレスタイヤで安全性がちがう！

清水町に住んでいる牟田純子さんと衣吹さん（小学2年生）が、清水町アイスアリーナで行われたスタッドレスタイヤの試乗会に参加してくれたよ。

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台に試乗し、その性能のちがいを体験したんだ。お母さんも実際に運転して、衣吹さんは後部に座り、それぞれのちがいを体感したよ。

ゆっ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。

Q. スタッドレスタイヤは、なぜすべりにくいの？

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、氷の上に水の“まく”を作るから。スタッドレスタイヤは、水の“まく”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。

試乗体験レポート

試乗会に参加してくれた牟田さん親子

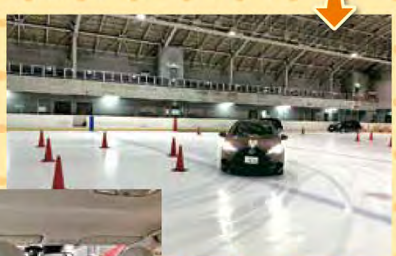
試乗車に乗って、氷上の走りを体験！

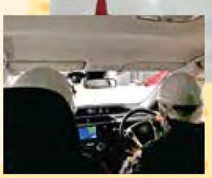
試乗したタイヤはこれ！

牟田さん親子の感想

純子さん　北海道の冬道は5年目ですが、毎年こわいなと思いながら運転しています。タイヤで運転にちがいが出ることが分かり、タイヤ選びは重要なことだと思いました。1万km走ったタイヤでもすべらず、安心感をもって運転できました。

衣吹さん　スケートリンクの上を走る車に乗ったのは初めてで、参加できてよかったし、楽しかったです。お父さんにもタイヤは大切だと教えてあげたいです。





3台の試乗車を運転して、それぞれのスタッドレスタイヤの性能のちがいを体感

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。

ブリヂストンタイヤジャパン株式会社
北海道カンパニー　土田 一隆 さん

エコチル SDGsプロジェクト 第1弾　ENPITSU PROJECT

世界の子どもたちに文房具を届ける ENPITSU PROJECT

エコチルちゃんねるに報告動画をアップ！

世界には貧しくて文房具を十分にそろえられない子どもたちがいます。そんな子どもたちのために、家庭などで使っていない文房具を募集したところ、えんぴつやノートなどが、北海道内各地から段ボール224箱分も集まりました。今年3月、フィリピン・キナーターカン島の子どもたちへ、たくさんの文房具を届けた様子をYouTubeエコチルちゃんねるにアップしています。ぜひ見てくださいね！

※文房具の回収受付は終了しております。

地球にやさしいこどもたち。

エコチルちゃんねる

YouTube

エコチルSDGsプロジェクトを楽しく学べるYouTubeチャンネルです。
イベントや施設の紹介などをアップ予定です。
ぜひチャンネル登録してくださいね！

こんなコンテンツを予定しています！

動物園の飼育員さん取材リポート
SDGsを学ぼう
アスリート教室
イベントリポート
などなど

みんな登録してね！

http://bit.ly/2ZpWImH

札幌トヨタグループ3社合同

ネッツトヨタ札幌　札幌トヨタ　ネッツトヨタ道都

トヨタクルマルシェ in アクセスサッポロ

10.26(土)・27(日) アクセスサッポロ 札幌市白石区流通センター4丁目3-55
9:30-18:00　トヨタ クルマルシェ [検索]

www.toyota-kurumarche.com　イベント期間中のみ専用ダイヤル ☎011-861-3210

トヨタのクルマと、食欲・スポーツの秋が大集結!!
家族みんなで遊べるクルマルシェ!!

The マルシェ The Marche

2日間限りの特設マルシェを開催！
北海道内からこのために集結した販売者による
お得な即売会で、旬を手に入れてください！

ケーキ・野菜・パン・タピオカ コーヒー・etc!!

※出展社は変更になる場合がございます。※数に限りがございます。売り切れの際はご容赦ください。※写真・イラストはイメージです。

ふれあい動物園

[開園時間/10:00〜16:00]
かわいい動物たちと触れ合って遊ぼう!
ウサギやモルモット、アヒル・ヤギ・
シベリアンハスキー・ハリネズミが遊びにくるよ!
協力:ノースサファリサッポロ

※体調等により動物種を変更することがございます。
※写真はイメージです。
①氏名又は名称:ノースサファリサッポロ
②事業所の名称:ノースサファリサッポロどこでも動物園
③事業所の所在地:札幌市南区豊滝469番地1
④動物取扱業の種別:展示
⑤登録番号:札保動セ登録第720号
⑥登録年月日:平成20年8月8日
⑦有効期間の末日:平成35年8月7日
⑧動物取扱責任者名:星野和生

ジェームス ガレージセール

カー用品・アクセサリーの
「ジェームス」出張展示販売!!

※写真はイメージです。実際のラインアップ、商品とは異なる場合がございます。
※詳しくはお問い合せください。

先進技術を体感しよう♪

外部給電コーナー

キャンプや災害時の
もしもの事態に心を灯す、
プリウスPHVによる
外部給電システムを
ご紹介！

アクセサリーコンセント
ラゲージスペース左側　フロントコンソール後端

トイドローン体験会

小さなお子さんも体験OK！
最新のアクションカメラも
展示！

HELICAM DRONE SERVICE　TELLO

同乗体験コーナー

ICS 踏み間違い時サポートブレーキ
(インテリジェントクリアランスソナー)

& トヨタ純正用品 踏み間違い加速抑制システム

駐車時などの踏み間違いフォロー機能を体験しよう!

TSS トヨタの予防安全技術
(トヨタ セーフティ センス)

トヨタの先進安全機能 Toyota Safety Sense の
各種機能を同乗体験でご体感いただけます!

※天候状態等により同乗体験コーナーを中止する場合がございます。
※身長140cm未満の方はご参加頂けません。

家族みんなで身体いっぱい遊びながら楽しもう!!

ハロウィングッズ手作り体験

お子様でも簡単に作れるキットを使って、
ハロウィングッズを手作りしよう！

26(土) 限定! エッグマラカス
台紙を組み合わせて自分だけ
の不思議なオバケが誕生!

27(日) 限定! 光る! ウォーター スティックライト
ハロウィンパレードに最適！
光の中でフワフワおばけが
漂うよ♪

各回20名様×各日5回開催
①10:00〜 ②11:30〜 ③13:00〜 ④14:30〜 ⑤16:00〜

なりきり!! キッズエンジニア　小学生以下対象

コスチュームを着て、トヨタのエンジニアと
一緒に作業を体験できます。

各回10名様×各日4〜5回開催(1回約45分程度)
①10:30〜
②11:45〜
③13:30〜
④14:45〜
⑤16:00〜
※⑤は26日(土)のみ

T-Connect キャンドル作り無料体験!　小・中学生限定!!

カラーサンド＆ガラス細工
の飾り付けでオリジナルの
ジェルキャンドルを作ろう!!

各回10名様×各日5回開催
①10:00〜 ②11:00〜 ③13:30〜 ④14:30〜 ⑤15:30〜
1回約60分

各回30分前より予約開始

T-connect Candle
協力:トヨタ部品北海道共販株式会社

流れるサーキット　3歳以上対象

お子様の夢中度No.1!
プールに流れる
玩具を釣り上げて
みよう!

TOYOTA GAZOO Racing
※小学生未満の方は保護者の同伴が必要となります。

体力測定コーナー　小学生以下対象　参加賞あります

前屈・握力・垂直跳び
など、お子様の運動
能力をチェック!
参加賞もご用意して
います!!

反射板キーホルダーづくり　小学生以下対象

オリジナルの
キーホルダーを
作って暗闇の中での
反射板効果をその場で体験!

各日先着300名様まで

こども安全免許証　その場でプレゼント♪

交通安全への意識を
高めながら楽しく
学べるコーナー。
クイズに答えると、
こども安全免許証を
プレゼント!

JAF

ドライバーズビジョン　小学生以上対象

自動車を安全運転する
際に自分の能力が
どの程度か楽しみ
ながら診断しよう!

JAF

プロの技術でおくつろぎ♪　参加無料　おひとり様約10分

POLA Presents
ハンドトリートメント

お手軽マッサージで美しく
キレイに♬プロのハンド
トリートメントを堪能し
ながらおくつろぎください。

札幌トヨタグループ3社合同

ネッツトヨタ札幌　札幌トヨタ　ネッツトヨタ道都

トヨタクルマルシェ in アクセスサッポロ

10.26(土)・27(日) アクセスサッポロ 札幌市白石区流通センター4丁目3-55 **9:30-18:00**

www.toyota-kurumarche.com　イベント期間中のみ専用ダイヤル ☎011-861-3210

2日間限りのお得がいっぱい!!

ご来場で… 各日先着100組様
misoピリカ プレゼント!
イソフラボン含有量が通常のみそよりも多い、
女性にうれしいこだわりのお味噌。
※お1組様1個限りとさせていただきます。

ご試乗で… 各社先着 各日60組様
チャーミーマジカ プレゼント!
洗いはじめから、油汚れを水のように「サラサラ
落とせて」手早く片づく、ナノ洗浄の台所用洗剤
※数に限りがございます。※商品のご指定はできません。
※お1組様1個限りとさせていただきます。

ご成約で… 選べるラインアップ15種類
新車もしくはU-Carをご成約いただいたお客様に
選べるギフト プレゼント!
※期間中、一契約につき一賞品をお選びいただけます。※賞品は後日発送してお届けいたします。※写真は全てイメージで賞品の一例です。予めご了承ください。※賞品は一部変更となる場合もございます。※詳しくはスタッフまでおたずねください。

ネッツトヨタ札幌 0120-001-087 www.netz-sapporo.com
札幌トヨタ 0120-030-040 www.sapporotoyota.co.jp
ネッツトヨタ道都 0120-595-400 www.netzdoto.jp
トヨタ クルマルシェ [検索]

食育特集

情報提供:札幌市保健福祉局保健所健康企画課

大福くん Daifukukun　みんなの食育を応援します!

大福くんについてくわしくはWEBをみてね!　大福くん　検索

食品ロスを減らそう!!

みなさんは、まだ食べられるのに捨てられている食品が、たくさんあることを知っていますか？食品をむだにしないために、できることから取り組んでみましょう。

少しの工夫で減らせるのです!

食育ナビゲーター「大福くん」

生ごみを減らそう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを、『食品ロス』といいます。日本の食品ロスは、年間500～800万tもあり、今年5月に、食品ロスを減らすための法律「食品ロス削減推進法」ができました。

札幌市の平成29年度の調査では、家庭から出る生ごみが年間9.6万tもありました。その内訳を図1で見てみましょう。

「家庭で調理した物」の内訳は多い順に、みそ汁21%、ご飯類19%、煮物13%です。廃棄の理由は「作り過ぎ」でした。また、生鮮野菜の廃棄理由は「くさった、カビが生えた」が大半でした。

「もったいない」という言葉には、物を大切にし、感謝する気持ちがこもっています。食べ物の「もったいない」を減らすために、全部おいしく残さず食べましょう。また、外食をするときは、食べ切れる分だけ注文しましょう。

冷蔵庫を片付けよう

冷蔵庫の中に、使い忘れや食べ忘れている食材はありませんか。冷蔵庫を片付けると、食材をむだなく使うことができ、食費の節約になります。さらに、つめこみ過ぎやむだな開閉がなくなれば、電気代の節約にもなります。表1を参考に、おうちの人といっしょに冷蔵庫を片付けて、食品ロスを減らしましょう。

図1 家庭で廃棄された食品（平成29年9月の調査）

- 家庭で調理した物
- 生鮮野菜
- 生鮮果物
- 穀類・めん類・パン類
- 菓子
- その他

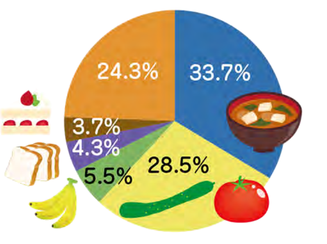
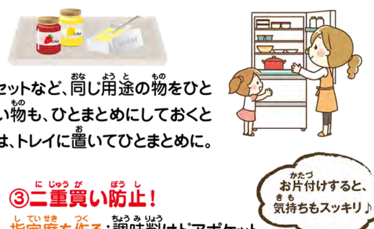


表1 冷蔵庫お片付けポイント♪



①使い忘れ防止!
仲間をまとめる：バターやジャムの朝食セットなど、同じ用途の物をひとまとめにする。消費期限、賞味期限の近い物も、ひとまとめにしておくと良い。迷子になりやすい使いかけの野菜は、トレイに置いてひとまとめに。見やすい手前に置くのがポイント!

②食べ忘れ防止!
透明容器に保存：中身と分量が一目で分かる、透明の保存容器を活用。

③二重買い防止!
指定席を作る：調味料はドアポケット、肉類はチルド室の右など、定位置を決める。

「賞味期限」と「消費期限」
袋や容器を開けないで、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

賞味期限▶おいしく食べられる期限
スナック菓子など傷みにくい食品に表示。

消費期限▶安全に食べられる期限
期限を過ぎたら食べないこと!
お弁当やケーキなど傷みやすい食品に表示。

参考資料
荒川区環境清掃部清掃リサイクル課「合言葉はもったいない」 https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kurashi/gomi/mottainai/syokuhinlose-leaflet.html
札幌市「さっぽろゴミュニケーション～家庭からの食品ロス削減～」 http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/genryo/campaign.html

※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/SIE

10月は食品ロス削減月間です

全国のみんなが、毎日お茶碗約1杯分のごはんを捨てていることになるんだって。おいしく残さず、食べきろうね!　めぐみちゃん　大地くん

みなさんは、10月が「食品ロス削減月間」で、10月30日が「食品ロス削減の日」ということを知っていますか?日本では、まだ食べられる食品が捨てられる「食品ロス」が年間で643万t（平成28年度、国による推計）もあって、このうち約半分は家庭から出ています。みなさんも、食品ロスを減らせるよう、毎日の食生活を見直してみてくださいね。

家庭からの食品ロスはどうして出るの？

①食べ残し　②直接廃棄　③過剰除去

家庭の食品ロスを減らすために

【家庭5箇条】
1 買いすぎない★お出かけ前に冷蔵庫確認
2 作りすぎない★残ったらリメイク・冷凍保存
3 むきすぎない★野菜のくきや皮も有効活用
4 捨てすぎない★賞味期限を正しく理解
5 「もったいない」「ありがとう」を大切に

☑あなたの食べきり度をチェック!

- □買い物の前に冷蔵庫をチェックしている。
- □バラ売り、量り売り、少量パックを利用し、必要な分だけ買っている。
- □すぐに食べる予定の食品は手前に並んでいる物を選んでいる。
- □食材を有効に活用するレシピを学ぶなど、食材を上手に使い切っている。
- □家族の予定を考えて、作りすぎないようにしている。
- □消費期限と賞味期限の意味を正しく理解している。
- □好ききらいなく、残さず食べている。
- □食べきれなかったものは、他の料理にリメイクや冷凍保存している。

【問い合わせ先】北海道農政部食の安全推進局食品政策課食品企画グループ
電話:011－204－5427（ダイヤルイン）

くわしくは　どさんこ　食べきり　検索

キャリチルお仕事体験 in ハワイ ツアースケジュール（予定）

3/29(日)	新千歳空港発　ハワイ ホテルチェックイン後フリータイム
3/30(月)	キャリチルお仕事体験を実施
3/31(火)～4/1(水)	フリータイム
4/2(木)	出発までフリータイム　各自チェックアウト
4/3(金)	ホノルル空港発 新千歳空港着　到着後、解散

成田空港発着もあるよ!

くわしい内容は10月中に公式サイトで発表!

詳細は検索か二次元コードから!　キャリチル　ハワイ　検索

お問い合わせはこちら　株式会社セラヴィ【北海道知事登録第2-672】
TEL 011-200-9211　Email info@selavi.jp

アスリートコラム
ATHLETE column

プロスキーヤー **井山 敬介** さん

さまざまな分野のアスリートが登場するコラム。今回はプロスキーヤーの井山敬介さんに、スキーを始めた子ども時代のこと、プロスキーヤーになった経緯、また小学生のみなさんへのメッセージなど、お話をうかがいました。

―スキーは何才から始めましたか？

スキーをしていた父の影響で、3才から始めました。小学生になってからは地元・富良野のスキー少年団に入り、親戚の子どもみんなで練習していました。

小学生の当時、富良野でワールドカップなどの大きな大会が行われることが多く、よく観戦しに出かけました。そうするうちに、自然と「将来は自分もこういう大会に出るんだ」と思うようになっていましたね。

―プロスキーヤーになるまでに、どんなことがありましたか？

20才のとき、気管支をわずらう重い病気にかかり、スキーに力を注いでいくのは難しいかな、という時期がありました。病気は治りましたが、大学卒業後の就職先がなかなか決まらなく、このころは苦しかったですね。その後、ばんけいスキー学校に就職が決まり、夏は造園の仕事をすることになりました。そして、23才から技術選というスキーの総合技術を競う大会に出るようになり、4位に入賞することができたんです。がんばって練習して、28才のときに優勝することができました。こうしてプロスキーヤーとしての活動をスタートしました。

―現在の目標は？

初めて会った人といっしょにスキーをするときが、ぼくは一番楽しいんです。数年前から、子どもたちといっしょに雪で遊んだり、スキーをしたりする"雪育プロジェクト"という活動をしています。いっしょにスキーをしてくれる人を1人でも多く増やすことが、今の目標です。

―小学生たちにメッセージをお願いします。

北海道の雪質は世界でNO.1です。そのすばらしい雪を求めて来る外国人も増えています。そんな北海道をほこりに思って、ぜひ雪とふれ合ってほしいです。また、スキーの技術をみがくのも大切ですが、大事なのはスキーに向かう姿勢です。普段の生活がすべりに影響するんですよ。勉強でもスキーでも何でも、自分がしたことはブーメランみたいに自分に返って来ます。努力すれば、その分返って来るし、だれかにいやなことをすれば、それも返って来る。キミのブーメランを大切にしてくださいね。

井山敬介さん プロフィール

北海道・富良野市出身。アルペンレーサーとして実績を残し、高校時代にはナショナルチームに所属しワールドカップ出場を果たす。2000年から技術選に参戦し、2005年にトップ10入り。2007・8年に総合連覇を達成し、2014年には6年ぶりに優勝。子どもから大人まで、スキーの魅力と雪のすばらしさを伝える"雪育"の活動にも力を注いでいる。

次号のスポチル配布は
12月9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

ラグビーワールドカップ2019™日本大会 開催報告
札幌でも2試合開催！

ラグビーワールドカップ2019™日本大会が9月20日（金）に開幕し、札幌ドームでも2試合が行われました。9月21日（土）のオーストラリア対フィジー戦と、22日（日）のイングランド対トンガ戦には、それぞれ35,000人以上の観客が訪れました。外国人観戦客の姿も多く見られ、まるで外国のスタジアムのような雰囲気と熱気に包まれました。

また、JR札幌駅南口広場や大通公園西2丁目に設けられたファンゾーンや、札幌市役所ロビーやチカホのパブリックビューイング会場も、さまざまな国からの来場者であふれ、大いに盛り上がりました。みなさんの中にも、「一生に一度」といわれたこの大会を、楽しんだ人も多いのではないでしょうか。

4年に1度開催されるラグビーワールドカップは、夏季オリンピック、サッカーワールドカップに次ぐ世界三大スポーツイベントの1つといわれています。外国からの渡航者は数10万人、テレビ放映地域は200以上の国と地域で約40億人が視聴。世界中が注目した今大会は、札幌の魅力を世界に発信し、またラグビーの魅力を札幌・北海道全体に発信する絶好の機会となりました。

札幌市スポーツ局国際大会担当部ラグビーワールドカップ担当課

プライベートレッスン・少人数制で1人1人にしっかりアドバイス!
グッドタイムスポーツクラブ
生徒募集中! 会員&スキーコース生徒募集!

スキーコースの特典は多数あるよ!

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3〜6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 ※当クラブの階級制度で認定
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

ジュニアスキー短期集中コース 対象:小学生〜中学生 定員:各30名
2日間 20,240円(税込)
3日間 30,360円(税込)

会期	日程	レベル	場所
1期(2日間)	12/21(土)〜22(日)	初めて〜上級	国際スキー場
2期(3日間)	12/26(木)〜28(土)		
3期(3日間)	1/3(金)〜5(日)		Fu'sスノーエリア
4期(3日間)	1/7(火)〜9(木)		
5期(3日間)	1/15(水)〜17(金)		

振替レッスン日　1/14(火)・18(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6,000円、当日以降は返金できません。

プライベートスキーコース 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!
☆平日ナイターコースはご自宅まで送迎できます!
ペア 18,300円(税込)
マンツーマン 9,900円(税込)

レッスン名	日程	時間	場所
平日コース	1/20(月)〜3/23(月)の月・水・金	①10:00〜12:00 ②18:30〜20:30	Fu'sスノーエリア
土日コース	1/11(土)〜3/22(日)の土・日	①10:00〜12:00 ②13:00〜15:00 ③16:00〜18:00 ④19:00〜21:00	
春・土日コース	4/5(日)〜26(日)の土・日		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。
※プライベートスキーコースは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。

お得な割引!
きょうだい割　1人500円引き
会員割　1,000円引き

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局にご持参ください。

グッドタイムスポーツクラブ　TEL(011)595-8543
〒062-0933 札幌市豊平区平岸3条13丁目5-15　第2三雄ビル301　営業時間　10:00〜20:00　不定休
札幌スキー連盟　加盟団体　グッドタイムスキークラブ
Eメール goodtimesp@outlook.jp
検定会(バッジテスト)については、お問い合わせください。
グッドタイムスポーツクラブ　検索