

With Smile

『ウィズ スマイル』スマイル・サポートーズ通信 vol.13 2018.8

SGSC SAPPORO GLOBAL SPORTS COMMISSION
さっぽろグローバルスポーツコミッション

スマイル・サポートーズの笑顔をつなぐ会報誌

オリンピック・パラリンピック
出場経験者よりスポーツへの情熱と皆様への熱いメッセージをお届けします。

スマイルアスリート 石崎 琴美さん

私は、19歳のときにカーリングと出会い競技を始めました。素晴らしい大会と二度のオリンピックに出場しました。

現在の活動について



「いしざき ことみ」さん
カーリング競技で、2002年ソルトレイク大会、2010年バンクーバー大会に出場

ファンの応援がパワーに……

5年前からは札幌に拠点を移し、松田整形外科記念病院に勤務しながらさまざまな形でカーリングに携わっています。選手として男女ミックス4人制の大会に出場したり、ジュニアの指導を行ったり、解説の仕事をしたりしています。最近では2月に開催された平昌オリンピックでカーリング女子の解説を務めさせていただき、解説者という立場でオリンピックに参加できたことは、またひとつ自分のカーリングライフの大きな財産になっています。

カーリングは試合前練習を含めると一試合約3時間、さらにウォーミングアップなどを含めると一試合に約4時間は拘束されます。しかも毎日1日2試合を1週間こなさなければなりません。

そんな過密スケジュールの中、カナダで開催される世界選手権では、大会中にサイン会が行われるのです。しかし、目の肥えたカナダのカーリングファンがとてもうれしそうにサインをもらいたいに来てくれるので、そんな姿を見ると連戦の疲れもふつ飛び、逆にパワーをもらいました。世界のトップで戦うことは試合だけではなく、ファンサービスも含めたコンディションニングの仕方を考えなければいけないのだと教えられました。

（質問）リラックス方法を教えてください。

私はリラックス方法は音楽を聴くことです。トレーニング中に聞く歌、大会中で聴く歌など、その時々で聞きたい歌が変わります。曲調やテンポ、歌詞の内容で、そのときの自分の心境がよく分かり、客観的に自分を見つめ直すきっかけにもなります。

ただ、経験上、試合直前はスローテンポの曲を聞くというルールがあります。かつては、アップテンポのノリノリの曲を聴いていましたが、なぜか試合に入った際リズムが悪くなる傾向にあります。その点、スローテンポだと気持ちも落ちつき、集中力も増してパフォーマンスも良いのです。皆さんもこのような経験ありませんか？

世界大会やオリンピックでは多くのボランティアの皆さんとの出会いがあります。その中で特に印象に残っているのは2010年のバンクーバー大会と二度のオリンピックに出場しました。

（クイズ）アスリートからの挑戦状

Q カーリング競技も、ボーリングと同じようにアスリートはマイストーンを使用するのか×か。

（回答はウラ面）

北海道マラソン完走に向けての 「札幌30k」でスマサポが大活躍！！

2018年7月7日(土)、モエレ沼公園で、「札幌30k」が開催されました。本大会は、ランナー自身のペースで走り、フルマラソン完走のため脚作りを目的としたレースです。

当日は、スマサポ20人の皆さんに、給水や手荷物預かりなどのボランティアに協力いただきました。主催者からは、スマサポの皆さんに積極的かつ自発的に業務を進めていただけたので、無事に大会を終えることができたと報告を受けました。皆さん、ボランティアのご従事お疲れ様でした。

今後も、たくさんのマラソン大会などスポーツボランティアを募集予定です。たくさんのご応募お待ちしています。

【当日活動写真】



「第28回日本シニアオーブンゴルフ選手権」でのボランティアご協力ありがとうございました！

7月12日(木)～15日(日)に開催された「第28回日本シニアオーブンゴルフ選手権」のボランティアに、本戦の前の練習日も併せて延べ30人を超えるスマサポの皆さんにご協力をいただきました。

本大会は、青木功さん、倉本昌弘さん、中嶋常幸さんといった有名プロゴルファーも出場する国内屈指の大会で、初めて北海道で開催されました。主催者からは、「皆さんのお陰で大会も盛り上がり無事に終了できました」など喜びの声が聞けました。皆さん、お疲れ様でした！

ラグビーW杯2019 大会チケット情報

ラグビーW杯2019の
最新情報をチェック！

第一次一般販売(抽選)は
9月19日(水)から

↓チケット購入はこちらから！



ラグビー日本代表の強みは「勤勉さ」で、その忍耐力は世界に誇るレベル。海外の選手と比較すると体格は劣りますが、その忍耐力から世界の強豪国と戦える強さを生み出しています。

海外選手にひけをとらない日本代表チームのプレーを、皆さん大きな声援で支え、大会を盛り上げましょう！

スマ・サポ インフォメーション

★今後のスマ・サポ活動予定★

- 北海道コンサドーレ札幌2018シーズン運営ボランティア 8月以降も随時募集
- SDGsウォーク2018 (募集終了)8月4日(土)
- ブリヂストン×オリンピック×パラリンピック a GO GO in 札幌 (募集終了)8月4日(土)
- 当別スウェーデンマラソン (募集終了)8月5日(日)
- 北海道マラソン2018 (募集終了)8月24日(金)～26日(日)
- 札幌マラソン (募集終了)10月7日(日)

※少人数または急遽のボランティア要請の場合、メール配信のみでのご案内もありますので、ご了承ください。募集詳細はHP上またはメールでお知らせいたします！

詳しい情報はSGSCのHPから！
<http://www.sapporosports.org/volunteers/>

Life is like riding a bicycle.
To keep your balance
you must keep moving.

～人生とは自転車のようなもの。
倒れないようにするには、
走り続けなければならない。～

アインシュタイン
(ドイツの物理学者/1879～1955)

クイズのこたえ:X カーリングはあらかじめ会場に備えられているストーンを使用するため、そのストーンの癖も読みながらの試合運びが重要です！