

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



「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

現在の活動について

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
いチームメイトに恵まれ、2002年ソ
ルトレイク大会、2010年バンクーバー
大会と二度のオリンピックに出場しま
した。

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グ
ラフの大きな財産になっています。

ファンの応援がパワーに……!

カーリングは試合前練習を含め
ると一試合約3時間、さらにウオーミ
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日二試合を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
ングファンがともうれしそうにサイ
ンをもらいに来てくれるので、その
姿を見ると連戦の疲れもふっ飛び、
逆にパワーをもらえました。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。

ボランティアの存在が心の拠り所に

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

会の時にチームに付いてくれたドライ
バーさんです。選手村から競技場ま
で約25分の車移動でしたが、ドライ
バーさんはいつも明るくあいさつし
てくれて、会場に着くときは「グッ
ドラック！」と言って送り出してくれ
ました。また、試合に負けたときは、
「また明日頑張ろう！」と励ましてく
れたり、そっとチョコレートをくれた
りして、私たちと同じ気持ちで一
緒に戦ってくれて、一番近くにいる
応援団にもなってくれました。大きな
心の拠り所になってくれたことを今
でも思い出します。

〈質問〉リラックス方法を教えてください。

私のリラックス方法は音楽を聴くこ
とです。トレーニング中に聴く歌、大
会中部屋で聴く歌、試合前のウオー
ミングアップで聴く歌など、その時
々で聴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
テンポの曲を聴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した。その点、
スローテンポだと気持ちも落ち着
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？

〈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ご協力いただきました。主催者からは、スマサポの皆さんが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こと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、皆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おります。

【当日活動写真】



「第28回日本シニアオープンゴルフ選手権」でのボランティアに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回日本シニアオープンゴルフ選手権」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た」など喜びの声が聞けました。皆さん、お疲れ様でした!

連載 Road to 2019



日本代表チームの魅力に密着!

ラグビーW杯2019を応援するときに、チームのことを知っておけば、より観戦を楽しめるはず、ということ、今月号ではラグビー日本代表チームについて特集します。

ラグビー日本代表は、「チエリーブロッサムズ」または「ブレイブブロッサムズ」という愛称で親しまれています。古くからのファンの中では「ジャパン」とも呼ばれ、大西ジャパンというように、その時の監督やヘッドコーチの名前がジャパンの前に付されます。ファーストジャージー(ユニフォーム)は、赤に白の横線で、国内では「桜のジャージ」と呼ばれることも。

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、皆さんの大きな声援で支え、大会を盛り上げましょう!

ラグビー日本代表チームを応援しよう!

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!



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)

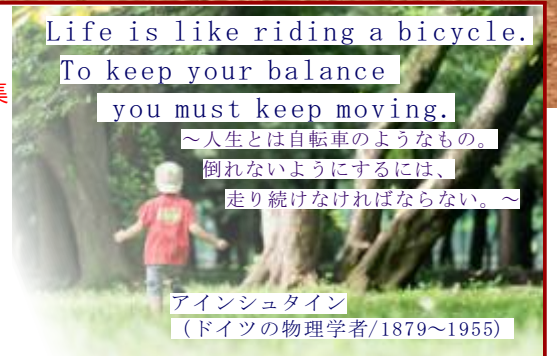
※少人数または急遽のボランティア要請の場合、メール配信のみでのご案内もありますので、ご了承ください。募集詳細はHP上またはメールでお知らせいたします!

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!