

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精
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 立崎 美由子さん

私は、小学校4年生からクロスカン
トリースキーを始めました。地域の父
兄から教わり、そのとおり実践すると
少しずつ上手になっていくことがとて
も嬉しく、正月も一人で練習してい
たことを覚えています。

後にバイアスロンへ転向しましたが、
昔と変わらず少しずつ上手になる喜び
がモチベーションとなっています。特に、
射撃はいくら技術を高めても、レース
に対して不安を抱いたり、意気込みす
ぎると顕著に命中率に影響するので、
様々な状況を想定してトレーニングし、
安定した射撃スピード、命中率を保て
るようにしています。

上手になることがモチベーションに

バイアスロンの人気にビックリ！

海外の大会に行くと、私のおじい
ちゃん、おばあちゃん位の年齢のボラ

ボランティアのサポートに感謝



「たちぎき ふゆこ」さん

バイアスロン競技で、2010年バンクー
バー五輪、2014年ソチ五輪、2018年平昌
五輪に出場。

ンティアがたくさんいます。冬季の屋
外の競技なので立っているだけでも辛
い天候の日もあります。いつも笑顔
でサポートしてくれます。楽しそうに
ボランティアをしている姿を見ると、
スポーツというのは選手や観客以外
も笑顔にする力があるのだと思いま
した。

〈質問〉モチベーションを上げる方法を
教えてください。

レース前に、よく不安になることが
ありますが、そんなときは好きな歌手
のゆったりとした曲を聴きます。そう
すると優しい気持ちになることができ、
自分自身のパフォーマンスに集中し、気
持ちが落ち着くようになります。

また、疲れて元気が出ないときは、
自分が見に行ったことがあるライブの
アップテンポの曲を動画で見て、元気を
出すようにしています。音楽で自分の
気持ちをコントロールすることがおス
メです。

「クイズ」アスリートからの挑戦状

Q バイアスロンでの射撃は50メートル
先の的を狙いますが、的の大きさは
伏せ撃ち、立ち撃ち、それぞれ直径
何センチでしょうか？

(回答はウラ面)



「札幌リレー&ソロマラソン2019スプリング大会」に
ご参加いただきありがとうございました！

札幌リレー&ソロマラソン2019スプリング大会が、5月26日(日)に開催されました。前日準備から、スマイル・サポーターズの皆さんにご協力いただき、無事大会を終えることが出来ました。

30キロマラソンから親子ランまで種目がたくさんある大会で、スマイル・サポーターズの業務も受付・コース準備、メディカルスタッフ補助係、給水係、写真撮影係など多岐にわたり、皆さん大変活躍していただきました。

気温も暖かくなり、ランニングシーズンについて突入！今後も皆さんにマラソン大会でのボランティアを随時募集してまいりますので、どうぞご協力よろしく申し上げます。

「北海道コンサドーレ札幌2019シーズンボランティア」
スマイル・サポーターズから募集中心！

昨年度から、北海道コンサドーレ札幌シーズンボランティアをスマイル・サポーターズの皆さんにご協力していただきましたが、今年度もシーズンボランティアを募集しています。

メール会員の皆さんには、募集月にメールにて随時ご案内させていただいておりますが、大変お手数をお掛けしますが、シーズンボランティアにご興味がある、はがき登録者の皆さんは、下記のお問い合わせ先ご連絡し、お申し込みをお願いいたします。

「コンサドーレの活躍をスマイル・サポーターズの皆さんで応援しましょう！参加お待ちしています。」

連載 Road to 2019



フランス代表チームの魅力に迫る！

ラグビー強豪国みどころシリーズ第三弾。今回はラグビーフランス代表チーム「ブルー」に密着します！

フランスは、西ヨーロッパの領土ならびに複数の海外地域及び領土からなる単一主権国家で、本土は地中海からイギリス海峡および北海へ、ライン川から大西洋へと広がっています。モンサンミッシェルやヴェルサイユ宮殿など数多くの歴史遺産や、美味しい料理、ワイン、スイーツなど魅力満載で観光地としても有名です。

ラグビーフランス代表は、ラグビーW杯ではニュージーランド代表チーム「オールブラックス」を二度破っていますが、あと一歩のところまで優勝には至っていません。フランス代表チームは、創造的なフレイアー(ひらめき)溢れるランニングとパスプレーを得意とし、次々とパスがつながることから「シャンパンラグビー」と呼ばれています。

オールブラックスを二度破る実力派フランス代表チーム。ラグビーW杯2019での戦いも見逃せません！

ラグビー強豪国みどころシリーズ③



↓ラグビーW杯
最新情報はこちらから！



スマ・サポ インフォメーション

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

★今後のスマ・サポ活動予定★

今月もイベントたくさん！



スマ・サポの笑顔で盛り上げましょう♪

- ラグビートップリーグ (募集終了) 2019年6月2日(日)開催
- テイネトレイル (募集終了) 2019年6月16日(日)開催
- 北海道コンサドーレ札幌2019シーズン運営ボランティア 随時募集
※はがき登録者の方で、ご興味ある方はコンサドーレ ボランティア担当(Tel011-777-5310)までお問い合わせください。
- ラグビーW杯2019ボランティア (募集終了) 2019年9月開催
- 東京2020大会「都市ボランティア」 (募集終了) 2020年7月開催

※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！

クイズのこたえ:伏せ撃ち直径4.5センチ、立ち撃ち直径11.5センチ