

# with smile

ボランティア登録システムが新しくなります！号

「スマイルアスリート」  
スピードスケート

郷 亜里砂さん

特集

どうぎんカーリングクラシック 2022  
車いすカーリング スマサポ研修会レポート

オリンピック・パラリンピック出場者からのメッセージ

# スマイルアスリート

スピードスケート

ごう ありさ  
郷 亜里砂さん

## 自己紹介と最近の活動について

私は、北海道の別海町出身で、4歳の頃から兄の影響でスピードスケートを始めました。

その後スケートの名門校と言われていた帯広市の白樺学園高校、大学は山梨学院大学に進学しスケートを中心とした生活を過ごしてきました。

卒業後は、なかなか所属先が見つからず、スポンサーを探しながらの活動はとても大変な日々でした。ご縁があり山口県体育協会に国体の選手として入り、その後(株)アルムシステムでスポンサー契約をしていただき活動してきました。

2014年からは愛媛県競技力向上対策本部のスポーツ専門員として採用していただき、2017年帯広で開催された冬季アジア大会で初の表彰台、2017年愛媛国体冬季大会で優勝、W杯3大会連続で表彰台という成績を残し、4年前の平昌オリンピック、今年の北京オリンピックに出場することができました。

## ボランティアへの思い

平昌オリンピック、北京オリンピックを経験して現地のボランティアの方々には本当に親切に対応してくれました。

特に今回の北京オリンピックでは北京の学生さんが日本語の勉強をしているようで、多くの学生ボランティアさんが日本語で話しかけてくれました。選手村での生活のことや、わからないこと、中国の話など色々なことを丁寧に教えてくださり本当に沢山助けていただきました。

更に仲良くなった中国のボランティアの方とは、ボランティアしかもらえないグッズをくれたり、お礼に日本のピンバッジと交換したり、選手だけではなく現地の方々とうちが交流ができることは貴重な時間でしたし、とてもいい思い出になりました。

毎日選手のために動いてくださっていたボランティアの方々には私たちにとってとても大きな存在ですし、今でも感謝しています。



## 大会おもしろエピソード

初めてオランダのW杯に出場した時に観客席が満席になっていて、お客さんがお祭りのように選手たちを応援しているところを見てとても驚きました。

全日本のレースではなかなか満席になるということがないので、スケートが国技であるオランダではこんなにスケートが人気で盛り上がるスポーツなんだと知り、それからはオランダでW杯などの大会があるときはとても楽しみにになりました。会場では滑っている選手自身のモチベーションも上がりますし、すごく楽しかったです。

日本でもスケートが広まって沢山の方が会場に足を運んでくださったらいいと思います。

## 競技にのぞむにあたってのリラックス方法

私のリラックスできる時間はお風呂の時間です。

自分の好きな入浴剤を使い、好きな音楽を聴きながら、時にはiPadで好きなドラマや動画を見ながら長風呂する時もあります。

毎日ハードな練習をこなしている時は身体はもちろんですが精神的にも、すごく疲労して眠りが浅くなってしまったり寝付けなかったりしてしまうことがあります。お風呂に入ってしっかりと深部体温を上げ、入浴してから90分後に眠りにつくと入眠しやすくなり、眠りの質も向上し、疲れが取れやすくなりました。

なによりも自分の好きなことをしてお風呂に入っても心も体もリラックスし、充実した日々を過ごせることが競技で力を発揮するために重要なことだなと感じています。

# どうぎんカーリングクラシック 2022

## 車いすカーリング スマサポ研修会

8月4～7日は、どうぎんカーリングスタジアムにて「どうぎんカーリングクラシック 2022」が開催され、男子・女子の決勝が行われた7日(日)には、車いすカーリングエキシビジョンマッチも行われました。道銀リラズと札幌国際大学チームが車いすカーリングのルールに沿って、日本1位2位の車いすカーリングトップチームと対戦しました。

今回は、この車いすカーリングに注目し、2日間にわたり実施したスマサポ研修会をご紹介します。

### 車いすカーリングとは

- ・ チームは男女混合からなる最大5名で構成
- ・ 1試合は8エンド（カーリングは10エンド）
- ・ スウィーピング（ブラシで掃くこと）は行わず、ストーンを投げる時はデリバリースティック（棒状の競技用具）を使う



### <北見フリーグスと札幌国際大学>



札幌カーリング協会協力のもと、北見フリーグスとサフィルヴァ北海道の選手の皆さんが講師となりスマサポとコミュニケーションをとりながら和やかに進められました。

### <サフィルヴァ北海道と道銀リラズ>



### ◇1日目：座学・実技

車いすカーリングのルールやカーリングとの違いなどを学びました。車いすカーリングで必要なサポートについても説明を受けた後は、いよいよ実際にアイスリンク上でサポートの練習です。



### ◇2日目：実践編

前日に座学・実技講習を受けたことを踏まえ、スマサポの皆さんは実際にリンクの上で、車いすカーリングエキシビジョンマッチでチームをサポートしました。アイスリンク内は5℃～10℃と寒く、90分という長丁場でしたが、各チームとコミュニケーションを取りながらトップアスリートのサポートに集中していました。



### 参加者したスマサポからの声

- ・ 実際の車いすカーリングの選手に直接教えてもらえたのは、とても貴重な経験でした。
- ・ 新しい経験を楽しく学習出来て、その上誰かの役に立てるなんて、満足以外ありません！
- ・ カーリング経験はあったが、車いすカーリングでは微妙な違いがあり、勉強になりました。



ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

今後もパラスポーツに関する活動や研修会を企画予定です。

ぜひご参加ください！

NEW

# ボランティア登録システムが新しくなります！

9月より、ボランティア登録システムが新しくなり、マイページから簡単な操作で各ボランティア活動への参加申し込みができるようになります。他にも、過去に参加したボランティア活動を履歴として確認することもできます。

すでに登録されているスマサポの皆さまには、新しいシステムに切り替えのため、簡単なお手続きをお願いいたします。手順は以下の通りです。

**【本登録手順】 ※9月末までにご登録ください。**（本登録をいただかないと今後ボランティアの申し込みができません。）

- ① 後日配信（9月上旬予定）される「スマイル・サポーターズ仮登録に関するご案内」というメール内の URL をクリックし、仮パスワードを入力しログインする  
※迷惑メールブロック設定等をされている方は事前に「spovol@sgsc.jp」からのメールを受信許可設定にしておいてください。
- ② プロフィール変更ページ内のお名前や生年月日など既に入力済み事項を確認の上、新しいパスワード、ボランティア区分（一般/多言語ボランティア）や活動経験などを入力する  
※新しく設定したパスワードは次回ログイン時に必要になりますので、忘れないようにしてください
- ③ 「利用規約および個人情報の取り扱いについて」などを確認し、ボックスに✓をいれ「登録内容を確認する」→「登録する」をクリック
- ④ ページ内に「プロフィール変更が完了しました」で登録完了！  
※マイページ内に「スマサポ専用利用マニュアル」を掲載しておりますので、応募方法などご参考ください。



## スマサポマイページでできること

### スマサポマイページ 活用方法のご紹介

**募集中のボランティアが一目瞭然！  
カンタンに申込みできます**

募集中のボランティア情報がマイページに表示されます。気になる活動も目についたら、すぐにチェック！イベント内容やボランティア活動日時、募集期間などの詳しい情報をご覧いただけます。

やりたいボランティアが決まったら、「応募する」をクリックするだけ。もし電話やメール、FAXをする必要はありません。

**参加実績をチェック！  
活動報告書の提出もできます**

これまでに参加したボランティア活動を簡単に確認したいと思ったことはありませんか？そんな時はマイページの「実績一覧」をご活用ください！活動システム移行前の参加実績は反映されていません。予めご了承ください。

また、ボランティア活動直事後の活動報告書もマイページから提出OK！その日のうちにリクエスト報告できちゃいます。

**仲間とコミュニケーションがとれます**

ボランティア活動ごとに「コミュニケーションサイト」を利用できます。ボランティア当日に向けての意見交換や後援、スマサポ特設へのメッセージなどを投稿してみよう！新しい仲間とのつながりが生まれるかもしれませんよ。

SGSC

9月より「spovol@sgsc.jp」よりボランティア活動のご案内や情報メールが届きます！

- ※新システム切り替えに伴い、既存のボランティアIDは無効となりますので、ご注意ください。新しいIDはマイページ左側に表示されます。
- ※メール登録されていない方には別途ご案内させていただきます。

## ご協力ありがとうございました！

8月6日、7日の2日間にわたり、大倉山ジャンプ競技場にてサマージャンプ大会が開催され、同会場にて子どもが楽しめるスポーツ体験コーナーやスタンプラリーのイベントも開催されました。

この「スポーツ体験 in 大倉山サマージャンプ大会」では、延べ37名のスマサポのみなさんにボランティアとしてご協力いただきました。どうもありがとうございました。両日ともに天候に恵まれ、多くの子どもたちがスポーツ体験&スタンプラリーを楽しむ様子が見られました。

従事いただいたスマサポの皆さん、暑い中本当にお疲れ様でした！

※当該ボランティアは少人数の募集であったため、メールをご登録の方のみにご案内いたしました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



## 今後のイベント予定

- ◇札幌あおぞらマラソン 2022 オータム大会 2022年9月11日（日）開催 募集終了
- ◇第47回札幌マラソン 2022年10月2日（日）開催 募集終了

※少人数かつ募集期間が短い場合、メール配信のみでご案内しております。なお、応募多数の場合は抽選を行っております。予めご了承ください。



## 〈アスリートからの挑戦状の答え〉 ×

スピードスケートは選手が履いているスケートシューズの刃先がゴールラインを通過した時にタイムがストップされます。レースの映像を見てくださっている方には簡単な問題だったかもしれませんが、ゴールするときの選手に注目してもらえれば、足先をゴールの前で突き出している選手が多く見られると思います。