

# with smile

手ぶらでランニングしてみませんか？号

「スマイルアスリート」  
クロスカントリースキー  
石田 正子さん



特集

ボランティア登録

新システムの使い方

～ボランティア案件に応募してみよう編～



北海道・札幌

冬季オリンピック・  
パラリンピック  
の招致を目指しています



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

いしだ まさこ  
クロスカントリースキー 石田 正子さん



## 大会おもしろエピソード

ノルウェーの首都であるオスロでワールドカップが毎年開催されるのですが、森の奥の方まで走るコースになっています。国技だけあって応援してくれる人が沢山来ます。

その中でも熱心な人は、3日前くらいから TENT を張り、そこで過ごししながら、私たちがそのコースを通るたびに応援してくれます。そこで、火をたきバーベキューなどをしながら応援してくれるので、時々走っているときに煙たいことがあるのですが、本当に楽しみながら応援をしてくれるのは、こちらも嬉しくなります。

## ボランティアへの思い

今回の北京オリンピックもそうでしたが、ボランティアの方たちは強風の寒い中、バス停の案内のために、ずっと外で活動してくれていました。バスが時間通りに来ない日もあったため、確認を取り、いつ頃来るのか教えてくれたのは本当に心強かったです。

また、食堂で荷物を預けると後で返しに来てくださる係の方も本当に忙しい中、毎回笑顔で接してくれたおかげで緊張感のある中でも和むことができました。

オリンピックのピンバッジは、他の国の選手と交換することが多いですが、感謝の印としてボランティアの方には、「数に限りはありますがもらってね。」と言ってプレゼントしていました。本当に嬉しそうな顔をして受け取ってくれたので、良かったなとこちらも嬉しくなりました。今回のオリンピックでの良い思い出です。

## 自己紹介と最近の活動について

北海道網走郡美幌町出身で、クロスカントリースキー選手として JR 北海道スキー部に所属しながら、日本チームとしてワールドカップに参戦しています。

クロスカントリースキーには、長距離大会でのシリーズ戦があり、国に関係なく選ばれた人がプロチームに所属することが出来ます。私は、そちらにも所属をしており、ワールドカップの合間を縫って参戦しています。

日本語が使えない環境で最初は大変でしたが、徐々に慣れて楽しく過ごせるようになり、思い切って新しい環境に飛び込んで今では良かったと思っています。今でもそのチームに時々混ぜてもらって、長距離の大会に参戦しています。

## 食生活で気を付けていること

選手としてというわけではないのですが、食生活には気を付けているほうだと思います。調味料はみりん風やお酒風みたいなものは使わずに、純粋なお酒やみりんを使用しています。その他にも、混ぜればよいような混合調味料ではなく、塩や醤油など基本的な調味料を、手頃に購入できる丸大豆醤油を使うなど少しだけ気を付けています。

野菜を食べないと調子が狂う気がするので、野菜は茹でたりサラダにしたりしてたくさん食べています。お腹がすいたら間食でご飯を食べたりしていますが、お菓子も食べていますので人の2倍食べていると思います。

基本的に野菜をたくさん食べ、他は食べたいものを食べていますが、野菜を多く取り入れるほかに、バランスよく食べることも心がけています。今でも健康でいられるので、食生活は非常に大切だと感じています。

アスリートからの  
挑戦状

クロスカントリースキーの走法は2種類あるがスキー板はどちらも同じものを使う。○か×か。

# ボランティア登録 新システムの使い方

## ～ボランティア案件に応募してみよう編～

これまでボランティア応募の際には、その都度お名前やご住所などを入力していただきましたが、新システムではご自身のマイページより簡単に応募することができます！

今回は、ボランティアへの応募手順をご紹介します。

※ボランティア募集情報はこれまで通り、メールにてご案内します。

※本登録（マイページにログインできる状態）されないとボランティア案件のご応募ができません。お問い合わせは当事務局まで。

※マイページトップ画面左側：「マイページ利用マニュアル」にて、他の操作方法も掲載していますのであわせて、ご覧ください。



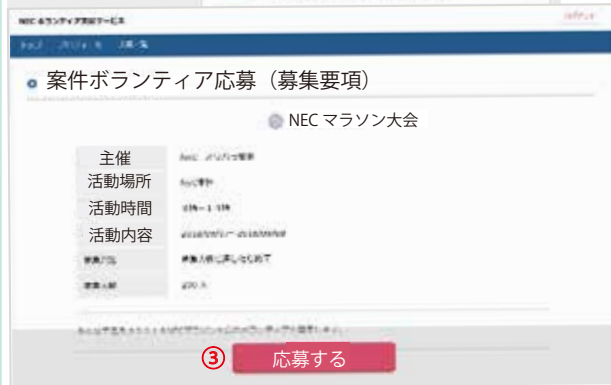
### 【応募手順】

#### ① マイページトップ：

マイページへログインして、マイページトップ画面を表示します。

#### ② マイページトップ：

「募集中案件」の中から、応募したいボランティア活動をクリックします。

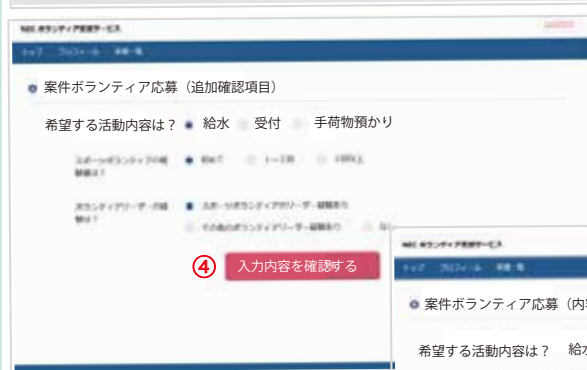


#### ③ 案件ボランティア応募（募集要項）：

募集要項を確認し、「応募する」ボタンを押します。

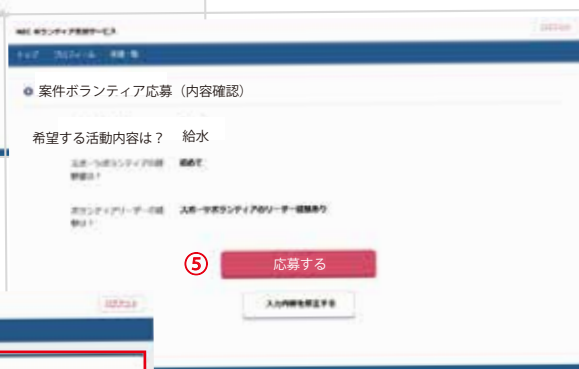
#### ④ 案件ボランティア応募（追加確認項目）：

追加確認項目（希望の活動内容やTシャツサイズなど）に回答し、「入力内容を確認する」ボタンを押します。



#### ⑤ 案件ボランティア応募（内容確認）：

追加確認項目で回答した内容を確認し、「応募する」ボタンを押すと応募完了です。



#### ⑥ マイページトップ：

マイページトップ画面に遷移すると、該当ボランティア活動が「応募案件」に表示されます。



⑦ ご登録しているメールアドレス宛てにボランティア応募が完了した旨のメールが届きますのでご確認ください。

※ボランティア従事が確定した連絡ではありません。確定した際には、別途スマサポ事務局より通知があります。



募集期間内であれば、応募の取り消しや変更が可能です

「応募案件」の中から、応募を取り消したい案件をクリックし、「応募を取り消す」。募集内容を変更したい場合は、一度取り消しをしてから再度ご応募ください。



## 「はじめてのランニング&ヨガ教室」開催しました！



10月16日（日）、ランニング初心者向けイベント「はじめてのラン&ヨガ教室」を中島体育センターにて開催しました。中島公園の木々が紅葉しはじめ、ランニングするにも心地よい天候のなか、男女あわせて24名の方が参加しました。

セミナーでは、コーチ兼講師の石井 憲さん（札幌エクセルアスリートクラブ）から「ランニングを楽しみながら続けるコツ」をわかりやすく伝授していただきました。ウルトラランナーの藤澤 舞さん（札幌エクセルアスリートクラブ）をインストラクターに迎えたヨガの部では、「体幹トレーニングにもなりそう」、「体が軽くなった」などの感想をいただき、参加者のみなさんは手ごたえを感じられたようです。

ヨガの後は、中島公園内のモデルコース1kmを使って約40分間のランニングを実施し、参加者の皆さんがとても良い笑顔だったのが印象的でした！

中島体育センターで実施中のランナー向けサービス「街RUN 中島公園」は、11月27日（日）まで営業しています。ウェアやシューズ、シャワーと専用ロッカーのご用意がありますので、お気軽にご利用ください。



ご利用方法など詳細は、こちらから↑↑

## ご協力ありがとうございました！



9月11日（日）、札幌市モエレ沼公園にて札幌あおぞらマラソン2022 オータム大会が開催されました。前日からの準備作業も含め、28名のスマサポのみなさんにボランティアにご協力いただきました。どうもありがとうございました。主催者である「あおぞらマラソン実行委員会」の担当者からは、「参加者に楽しんでもらおうと、自分も楽しみながら積極的に大会に関わっている姿勢が印象的でした」と感謝のお言葉をいただいております。

活動報告書より、皆さんからの声をいくつかご紹介します。

- 2回目の参加ですが、家族単位の参加や職場単位の参加者が多く楽しそうで、私も楽しみながらお手伝いできました。（コース誘導）
- スポーツボランティアは勝負絡みの感動が生まれ魅力あるステージ、やりがいを感じるので続けるのではないのでしょうか。（進行係サポート）
- 最後のランナーを皆さんで拍手で迎えてあげていたのは感激でした。このような感激が味わえる、私でもできるサポートをまた続けていきたいです。（受付）

従事いただいたスマサポの皆さん、2日間にわたる活動お疲れ様でした。今後も、ご協力よろしくお願いいたします！

## 2022NHK杯 国際フィギュアスケート競大会が札幌で開催



国際スケート連盟公認のグランプリシリーズが、11月18日（金）～20日（日）に真駒内セキスイハイムアイスアリーナにて開催されます。2022北京大会で銅メダルを獲得した坂本花織選手や宇野昌磨選手をはじめ、世界各国から注目の選手が出場予定です。

TV放映もありますので、是非ご覧ください。詳細は、公式HPよりご確認ください。



公式HPはこちらから↑↑

## 今後のイベント予定

◇アイスホッケーアジアリーグ公式戦 2022年11月26日（土）、27日（日）開催 近日中にメール配信にて募集予定

※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〉 ×。 基本的にクラシカルは長く、フリーは短いです。