

# with smile

本年もよろしくお願いたします！号

「スマイルアスリートⅠ」  
ソフトボール

山本 優さん

「スマイルアスリートⅡ」  
競泳

外館 祥さん

特集Ⅰ  
ICE HOCKEY のルールを知って、  
レッドイーグルス北海道を応援しよう！

特集Ⅱ  
Sapporo Snow Park 期間限定オープン  
ナイトクロカン in ホワイトイルミネーションが生まれ変わります



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 1

ソフトボール やまもと ゆう  
山本 優さん



## 大会おもしろエピソード

ソフトボールは屋外での競技なので雨が降ると水取りなどのためグラウンドキーパーが活躍します。オランダのグラウンドキーパーの水取り作業は職人技です。私たち選手が行うと1時間ぐらいかかってしましますが、オランダでは杭のようなもので穴をいくつか開け、水を地面に吸い込ませ20分ほどで完了します。

アメリカでは雨が降るとグラウンドに内野を覆う大きなシートを敷きます。雨が止むと20人ほどのグラウンドキーパーがシートをつかみながら並んで歩き、手際よく大きなシートをたたみます。その姿がかっこいい！！とても感動しました。

## ボランティアへの思い

ボランティアスタッフの方々のご協力で私たち選手はパフォーマンスを最大限に発揮することができています。大会当日だけでなく事前準備や大会後、私たちが会場にいない時間も運営に携わっていただき、感謝しています。

会場に入り、ボランティアスタッフの方に笑顔とガッツポーズで「頑張ってください！」と声をかけていただくとパワーが増します。皆さんが笑顔になるパフォーマンスをするぞ！と気合が入りました。

## 自己紹介と最近の活動について

北海道札幌市出身で、小学2年生のときに兄の影響で野球を始めました。高校からソフトボールに転向し、高校卒業後は実業団（ビックカメラ高崎）に所属。日本代表にも選出していただき、東京オリンピックでは金メダルを獲得することができました。

2021年に現役を引退し、現在は、とわの森三愛高校ソフトボール部外部コーチを務めながら、全国各地でソフトボール教室を開いています。また女子中学生を対象としたクラブチーム「札幌 Futures」を立ち上げ、次世代の選手と共にソフトボールを楽しんでいます。

## 競技にのぞむにあたってのリラックス方法

私は試合で緊張することはほとんどありませんが、緊張する要素を生まないように気をつけていました。

特に気をつけていたのがユニフォームや用具の忘れ物です。とても心配性なので「ユニフォーム持ったかな？」と会場に向かうバスの中で考えるのが嫌でした。そこで「これで忘れたなら仕方がない」と思えるくらい確認しようと考えました。

遠征のために荷物を作る時2回、荷物を鞆に入れる時2回、家を出る時2回、チームバスに乗る時1回、合計7回は最低でもチェックするようにしました。

ここまでチェックすると忘れるわけがないですが、私にとってパフォーマンスをする上での自信へと繋がりました。

## アスリートからの 挑戦状

ソフトボールでは選手交代した後、その選手が再び出場できるルールがある。○か×か。

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Ⅱ

競泳 <sup>そとだて</sup> 外館 <sup>しょう</sup> 祥さん

## 自己紹介と最近の活動について

札幌市出身の外館祥と申します。4才から水泳をはじめました。2016年、25歳の時に社会勉強の為一度、競技を離れて大会の順位にこだわらず、純粋に泳ぎを楽しむようになりました。そんなエンジョイスイマーとして水泳の技術を追求していたところ、2021年、30歳を迎えたころから現役選手と戦うことが出来そうなタイムになりました。2022年には6年ぶりの日本選手権出場&決勝に進出し、7位入賞という結果を残すことができました。

気づけば31才でとっくに友人、後輩たちまでも引退してしまいました。僕の種目(200自由形)では「余裕」の最年長となり、逆に失うものがないので楽しいスイマーライフを送っています。

現在、結果を残せるチャンスがまだまだあるので、今年の福岡世界水泳出場を狙っています。

## 大会おもしろエピソード

2012 ロンドン五輪の時の話です。試合前に1人で市内観光をしていたのですが、つい夢中になってしまい、代表団とのディナーをすっかり忘れてしまったことがありました。

また、試合後は選手村内のゲームセンターで見ず知らずの外国の方たちとビリヤードをやって盛り上がりたりと、競技以外の所でも相当エンジョイした思い出があります。

## ボランティアへの思い

イベントを支える舞台裏のお仕事は、競泳を離れたアルバイト時代の時に初めて経験しました。ドームでのライブの会場設営だったのですが、僕には耐えられないくらい大変であり、しんどかったのを思い出します。

大会を支えてくれている方々には感謝を忘れずに競技人生を終えたいと思っています。いつもありがとうございます！



## 競技に対してモチベーションを高める方法

添加物など人工的なものはなるべく身体に入れないように心がけています。自然な体を目指しているのです。自然な物を口に入れるようにしています。

アスリートからの  
挑戦状

自由形のレースで平泳ぎを泳いでも失格にならない。○か×か。

# ICE HOCKEY のルールを知って

## レッドイーグルス北海道を応援しよう！

昨年12月から3回にわたり、レッドイーグルス北海道アイスホッケーの試合ボランティアのご案内をしてきました。実際に試合を間近で観戦すると、パックの速さと選手のぶつかり合う迫力でハラハラドキドキするエキサイティングなスポーツです。

今回はアイスホッケーの基本ルールについて解説します。みなさんで是非、レッドイーグルス北海道を応援していきましょう！

### Rule

#### 試合時間

ピリオドと呼ばれる20分の単位を計3回行います。  
各ピリオドの間には15分間の休憩（インターミッション）があります。

#### 得点

ゴールは常に1点。

#### プレイヤー

氷上に一度に出ることができる選手は、各チーム6名まで。1チームは通常、氷上およびベンチ入りの選手を合わせ（2人のゴールキーパーを含める）、18名から23名程度の選手で構成される場合が多い。



### Win 「勝敗はどのように決まるの？」

敵のゴールに多くパックを入れた方が勝ちです。引き分けは無く、同点の場合は延長戦へ。それでも同点の場合は、サッカーのPK戦のように、選手（シューター）vsゴールキーパーの1対1の勝負で決着をつけます。これを「シュートアウト」もしくは「ゲームウィニングショット」といいます。

### Change

「試合中に次々と選手が入れ替わりしているけれど、制限はあるの？」

氷上にいる選手は常に6人ですが、選手はいつでも何回でも交代可能です。1分も氷上で競技をしているとヘトヘトになってしまうため、代わる代わる選手交代します。

### Penalty

「どんな反則があるの？」

スティックで相手をひっかける「フッキング」やスティックのブレードを肩より上に上げたりする「ハイスティック」、相手の腕や体、スティックを手でつかんだりして妨害した場合の「ホールディング」などなど、スピードが速く危険を伴うスポーツなので、ルールが厳しく決められています。

### Face off

「フェイスオフとは？」

向かい合った2人の選手のあいだにパックを落として試合を開始すること。試合開始時や反則で試合が中断した際に、試合を再開するときに行われます。



#### レッドイーグルス北海道

当初、(株)王子製紙のアイスホッケー部として結成されたアイスホッケークラブチーム。北海道苫小牧市に本拠地を持ち、ホームアリーナは白鳥王子アイスアリーナ。現在、アジアリーグアイスホッケーに所属し、「北海道」でアイスホッケーを盛り上げたいという思いのもと、試合に挑んでいます。



レッドイーグルス北海道公式HP  
こちらから↑



# Sapporo Snow Park 期間限定 OPEN!

## 2023. 2. 10 **金** ▶ 2. 16 **木**

2021年に開催し、ご好評いただいた「ナイトクロカン in ホワイトイルミネーション」が2年ぶりにパワーアップして帰ってきます。イルミネーションで幻想的にライトアップされた中島公園をクロスカントリースキーで颯爽と滑ることができる「ウィンタースポーツ体験」と「映え」要素が融合した1週間限りの冬のイベント。

今回は、新たにチェコ発祥のスノーギア「スノーフィート」を楽しめるスペースが登場し、イベント名も「Sapporo Snow Park」として、より充実した内容で開催いたします！

期間中はオープニングセレモニーをはじめ各種イベントの開催や、市内専門学校の学生が企画・運営するおもてなしコーナーも併設予定です。

今年の冬はきらびやかなイルミネーションを楽しみながら、健康的に体を動かしてみませんか？皆様のお越しをお待ちしております。

【開催期間】2023年2月10日（金）～16日（木）

【時間】16:30～20:00（最終受付/19:30）

【会場】中島体育センター前クロスカントリースキーコース・中島公園自由広場（中島体育センター裏）

【アクセス】地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口より徒歩5分

【体験料】無料



イベントの詳細は  
ホームページをチェック



## ご協力ありがとうございました！



### ■ IH アジアリーグ公式戦 レッドイーグルス試合ボランティア 11 月

2022 年 11 月 26 日・27 日に月寒体育館にて、IH アジアリーグ公式戦「レッドイーグルス北海道 vs 東北フリーブレイズ」が開催されました。当日は大変寒い環境の中、25 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。

活動後の活動報告書の中から皆さんの声をいくつかご紹介させていただきます。

- ボランティアの後に 実際に試合観戦をさせていただきました。  
初めてホッケーの試合を生で観戦しました！凄く迫力があって面白かったです！
- ゲストとふれあいができてとても楽しかったです。
- 皆さん、大らかな気持ちで対応していただき安心感を持って活動することが出来ました。

### ■ レバンガ北海道 運営ボランティア 12 月

2022 年 12 月の年末にはレバンガ北海道 vs ファイティングイーグルス名古屋の試合が北海きたえーるで行われました。急な募集にもかかわらず、当日は 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。本当にありがとうございました。

活動後の活動報告書の中から皆さんの声をいくつかご紹介させていただきます。

- バスケットボールの試合を観る事自体が初めてでしたが、今回の活動で親しみを持ってました。  
また機会があれば、ボランティアも、観戦もしたいです。
- はじめて参加しましたが、皆さんやさしくて安心しました。  
活動後、観戦までさせていただき楽しかったです。また、人手が足りないときはお手伝いできればと思っています。
- ベテランの方に、学生ボランティアと和気あいあいとしたムードで楽しく、予定より早く終了しました。



従事いただいたスマサポの皆さん、本当にお疲れ様でした。今後も皆さんのご協力よろしくお願いたします！

## poroco (WEB 版) スマサポ インタビュー掲載のご紹介



札幌のグルメ情報などを掲載している「POROCO」(雑誌社(えんれいしゃ))という雑誌の中で「スポーツのチカラ まちのミライ」という特別企画があります。

このたび、WEB 版 12 月号にて、スマイル・サポーターズ 鹿野 信隆さんが「スポーツを支える」ボランティアの魅力やボランティアに対する想いをインタビューにてお話ししてくださいました。左記 QR コードより、どうぞご覧ください。

WEB 版 poroco ↑

### 今後のイベント予定

◇ FIS パラ・ノルディックスキーアジアカップ札幌大会 2023 年 3 月中旬開催

※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。

2月にメール配信にて  
募集予定



- < アスリートからの挑戦状 1 の答え > ○。
- < アスリートからの挑戦状 2 の答え > ○。 どこまでも自由です。