

with smile

パラノルディックスキーに注目してみませんか？ 号

「スマイルアスリート」
陸上 / 十種競技

右代 啓祐さん



告知
CO・OP 2023FIS パラ・ノルディックスキー
アジアカップ札幌大会 開催



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

陸上 / 十種競技

うしろ けいすけ
右代 啓祐 さん



大会おもしろエピソード

試合のスケジュールがとんでもなくハードです。十種競技は、2日間かけて行われる競技なので、元々ハードなスケジュールにはなるのですが、国際大会では、国内よりも時間通りに進むことが難しいので、心身共にボロボロです（笑）。

2016年リオ五輪の時は、朝9:00から競技が始まり1日目の最終種目の400mが終了した時刻は夜の23:30でした。2日目も同様に朝一から始まって日が変わるギリギリまで行います。

国内の試合では遅くとも18:00には競技が終了するので次の日に向けてのリカバリー（回復）に当てる時間が十分に取れるのですが、国際大会になるとそうはいきません。

十種競技というだけでも鉄人種目なのですが、「競技以外の部分でも鉄人的な体力や忍耐力がないと続けられないな」ということを国際大会初出場のときに学びました。

ボランティアへの思い

五輪の選手村で生活している中で気づいたことがあります。それは、ゴミが一つも落ちてないことです。もちろん選手達も綺麗に保つように生活をするのですが、毎日ボランティアの方々が綺麗に掃除してくださっているんです。

選手村では部屋の掃除、洗濯、食事等何不自由なく生活ができます。選手が最高のパフォーマンスを引き出すことができている要因の一つは、スポーツボランティアの支えが確実にあると思っています。

自己紹介と最近の活動について

北海道江別市出身、国土館クラブ所属の右代啓祐です。身長196センチ、96キロで陸上 / 十種競技をしています。現在、日本記録保持者の36歳現役アスリートです。これまで、2012年ロンドン五輪、2016年リオ五輪に出場し、アジア大会では2連覇を果たしました。

十種競技は、陸上種目である「走る」「投げる」「跳ぶ」の10種目を2日間に分けて行い、総合得点を競う競技です。勝者は『キング・オブ・アスリート』と称され欧米では非常に有名なスポーツです。

人生の半分を十種競技選手として活動しており、現在は、今年2023年のアジア大会3連覇を目指して日々、競技に励んでいます。

過去の成功・失敗談

2009年日本選手権でのエピソードです。7種目目の円盤投で全体のトップに立ち、優勝確実と言われた8種目目「棒高跳」。今まで感じたことのないプレッシャーで3本の試技全てを失敗して記録なしの0点を取ってしまいました。この試合では結局10位で、目標であった初優勝 & 世界陸上初出場を果たすことができませんでした。

その時に監督から言われた言葉で私は前進することができました。【今日からがあなたのスタートだ】という言葉です。失敗して悔しいと思った時がピークだとしたら、その瞬間から悔しい気持ちをどんどん忘れていきます。悔しいと思った瞬間にどう行動するかが未来を左右するということです。

この言葉を受けて、最終種目の1500mでは魂の走りで自己ベストを更新することができ、監督との約束を果たし失敗から脱却するためのスタートを切れたのです。以降、その言葉を胸に、日本選手権6連覇を果たし、五輪出場と大舞台につなげることができました。

アスリートからの
挑戦状

十種競技の種目の中にボール投げがあるか。
○か × か。

CO・OP 2023 FIS パラ・ノルディックスキーアジアカップ札幌大会

集う、雪を制する者。

co-op
2023 FIS
Para Nordic
Skiing
Asian Cup
in SAPPORO

ウクライナ
特別招待・
親善大会

CO・OP 2023 FIS パラ・ノルディックスキーアジアカップ札幌大会

2023
3.18sat/19sun/21tue

場所：白旗山競技場（札幌市清田区真栄）
種目：クロスカントリースキー
18日（土）…… 5km クラシカル
19日（日）…… スプリント 1km クラシカル
21日（火・祝）…… 10km フリー

上肢や下肢、視覚に障がいのある選手がタイムを競い合う「CO・OP 2023 FIS パラ・ノルディックスキーアジアカップ札幌大会」が3月18日（土）から始まります。白旗山競技場を会場とする本大会では、①障がいの程度 ②性別 ③スタンディング（立位）・シットिंग（座位）・ビジュアリーインペアード（視覚障がい）の3カテゴリーに分かれて競技が行われます。

また、3月19日（日）にはパラアスリートと一緒にパラクロスカントリーを楽しむことができる「クロスカントリーでファンラン」が小中学生を対象に開催されます（申込終了）。

会場までの無料シャトルバスに乗って、ぜひ「雪原のマラソン」とも呼ばれるクロスカントリースキーを観戦してみませんか。

アクセス ACCESS

◆運行期間：3月18日（土）・19日（日）・21日（火・祝）

◆地下鉄東西線「大谷地駅」～「イオンモール札幌平岡 北側出入口前」、
「清田区役所」経由で無料送迎バスを運行

◆3月19日（日）14：30発の便はファンラン参加者用の送迎バスになります。

行き	地下鉄東西線「大谷地駅」	イオンモール札幌平岡 北側出入口前	清田区役所	白旗山競技場
	8:50	9:10着 9:20発	9:30着 9:40発	10:00
帰り	白旗山競技場	清田区役所	イオンモール札幌平岡 北側出入口前	地下鉄東西線「大谷地駅」
	18日（土）・21日（火・祝）運行便			
	13:00	13:20着 13:30発	13:40着 13:50発	14:10
	19日（日）運行便			
	12:30	12:50着 13:00発	13:10着 13:20発	13:40
	◆14:30	14:50着 15:00発	15:10着 15:20発	15:40

ご協力ありがとうございました！



■ レバンガ北海道 運営ボランティア 1 月

2023 年 1 月には 3 週に渡りレバンガ北海道の試合が北海きたえーるで行われました。短期間の募集にもかかわらず、総勢約 40 名のスマサポの皆さんにボランティアにご協力いただきました。

活動は、チラシの折り込み作業から入場口でのチケット確認、試合後の場内清掃、撤収作業など多岐にわたり運営をサポートしていただきました。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。

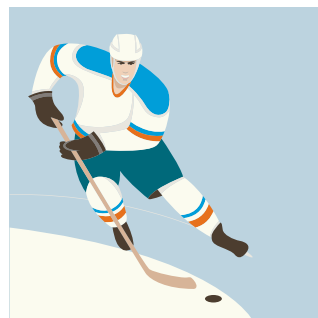
- 支給品が観戦チケットとのことで、初めてプロバスケの試合を見ました。とても楽しく、よい機会になりました。
- 初めての参加でしたが、スタッフの皆さんがとても親切で、私でも体力に合わせたボランティア活動ができ、是非又お手伝いさせて頂きたいと思いました。
- 地域のチームの人気を肌で感じ、今後もできる協力を差し上げたいと思いました。また、スタッフの方から最後の第四クォーターを応援して下さいと声をかけられ、ボランティアも全体の一員なのだと実感いたしました。とても楽しく活動ができました。

■ 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 1 月

2023 年 1 月 7・8 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 H・C 栃木日光アイスバックス」が開催されました。

当日は寒い環境の中、約 24 名のスマサポの皆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。



- 寒い中でしたが協力できて無事に終えることができました。レッドイーグルスの担当者の方は親切でした。またやってみたいです。
- " スポーツボランティアとして、通年で北海道日本ハムファイターズの場合内運営ボランティア、そして単発ものとしてマラソンの給水ボランティアなどを行ってきましたが、今回のアイスホッケーは初めてであり、少し不安でした。しかしながら、周りのスタッフなどにも助けていただき、貴重な経験になりました。今後も可能な限り、ボランティア活動に協力できれば、と改めて感じさせられました。"

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いたします！

今後のイベント予定

◇ CO・OP 2023FIS パラ・ノルディックスキーアジアカップ	2023 年 3 月 18-21 日実施	募集終了
◇ B リーグ 2022-23 シーズン レバンガ北海道 vs シーホース三河	2023 年 3 月 16-18 日実施	募集終了
◇ B リーグ 2022-23 シーズン レバンガ北海道 vs 群馬クレインサンダーズ	2023 年 3 月 21-22 日実施	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 I の答え 〉 ×。 ボール投げではなく、砲丸投・円盤投・やり投があります。