2023年6・7月号
第54号

スマイル・サポーターズ会報誌
ウィズスマイル

with smile

今年も街RUN中島公園オープンしています！号

「スマイルアスリート」
パラサイクリング
藤田 征樹さん

特集
街RUN中島公園を利用してランニングしてみよう！

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

パラサイクリング　藤田（ふじた）　征樹（まさき）　さん

自己紹介と最近の活動について

北海道稚内市出身、パラサイクリング（障害者自転車競技）選手、藤建設株式会社所属の藤田征樹です。両脚のひざ下を切断しており、両足義足を使って生活し、自転車に乗っています。パラリンピックには08年北京大会から20年東京大会まで4大会出場し、合わせて5つのメダルを獲得しています。現在は稚内市の企業に籍を置き、茨城県を拠点にしながら活動をしています。

2024年パリ・パラリンピックの国別出場枠を決める予選期間が来年まで続きます。今年は4～5月にワールドカップで海外を転戦、8月の世界選手権と重要な大会がたくさんあるので、怪我無く良い結果を目指せるよう、頑張っていきたいと思います。

大会おもしろエピソード

パラサイクリングはトラック競技とロード競技に分かれます。ロード競技は開催地ごとに様々なコースが設定されます。街中のカフェで応援する観客の目の前を通りすぎることもあれば、強風の海岸線、丘陵の牧草地や険しい山の中など多様な風景の中をレースで走ります。特に、1000年以上前に造られたゴツゴツした石畳の道や古代ローマ時代の公衆浴場の遺跡、世界大戦時の遺構の大砲がコース脇にあったりと、日本では見られない歴史を感じる風景の中を走ったことはとても興味深く、印象に残っています。いつか機会があれば、自転車に乗らず（！）に散策に訪れてみたいです。

ボランティアへの思い

ロード競技は屋外の一般道を使うため、範囲が広大で時には雨風のなか行われることもあります。そんな中たくさんの方々のお力添えや支えをいただいて競技が行われることに本当に感謝しています。ありがとうございます。

2021年の東京2020大会では、自転車競技はトラック・ロードとも静岡県での開催でした。コロナ禍の大変な中でしたが、遠方にも関わらず多くの方々が大会を支えるために集まってくださいました。ボランティアの方は各々が業務を持たれていて、自由に応援が出来ないことは承知していましたが、それでも視線や表情でたくさんのエールを送ってくださいました。たくさんの支えの中、静かで圧倒的な応援に背中を押されて走れたことは、二度と出来ないくらいの経験だったと思います。

食生活で気を使っていること

割と普通の食事じゃないかなと思っています。妻の手料理でなるべくバランスが取れるように考えていますが、子どもが好物な揚げ物も食卓に並ぶので、揚げ物もたまに食べます。ジンギスカンとか北海道のものを見つけるとつい手が伸びます。エネルギーはたくさん使うので、糖質、炭水化物はしっかりと摂ります。おかずや汁物でタンパク質やビタミンなど考えて、ご飯の量でカロリー調節するような感じです。

トレーニングやレースでは脱水症状とエネルギー切れを起こすと大変なので、長時間走るときは水に粉ポカリと消化の遅い砂糖を溶かした物を用意してよく飲みます。

アスリートからの挑戦状

パラサイクリングは自転車の種類で大きく4つのカテゴリーに分かれます。

①タンデム自転車（二人乗り、視覚障害の選手）
②自転車（一人乗り、まひや切断など運動機能障害の選手）
③ハンドサイクル（腕でこぐ自転車、主に車いすを用いる選手）

と、あと一つはなに？

街 RUN 中島公園を利用して ランニングしてみよう♪

街 RUN 中島公園とは？

更衣室・専用ロッカー・シャワーが使えるランナー向けサービスです（中島体育センター内）。シューズやウェアが借りられるので（別途料金）、手ぶらでも OK ！初心者の方でも公園内に距離表示板があるので、走った距離の目安がわかります！札幌中心部にありながら自然豊かな中島公園を走ってみませんか。

街RUN中島公園 利用のながれ

受付窓口

1 利用申込

利用申込書を記入して
専用ロッカーの鍵を
受け取ります

女性更衣室（体育室側）

男性更衣室（体育室側）

2 着替え

専用ロッカーは男女各
12台ずつ完備！
ゆったり準備できます

⚠ リストバンドの着用を
忘れずに！

⚠ 貴重品はダイヤル式
貴重品ロッカーへ

中島体育センター付近

中島公園内 藤棚

3 ランニング

中島公園で
ゆったり走るもよし、
市内の観光名所を
巡るのもよし！

信号で止まることがない
豊平川河川敷も
オススメです

シャワー室

4 アメニティ受取

受付窓口で
リストバンドを見せると
アメニティがもらえます

5 シャワー

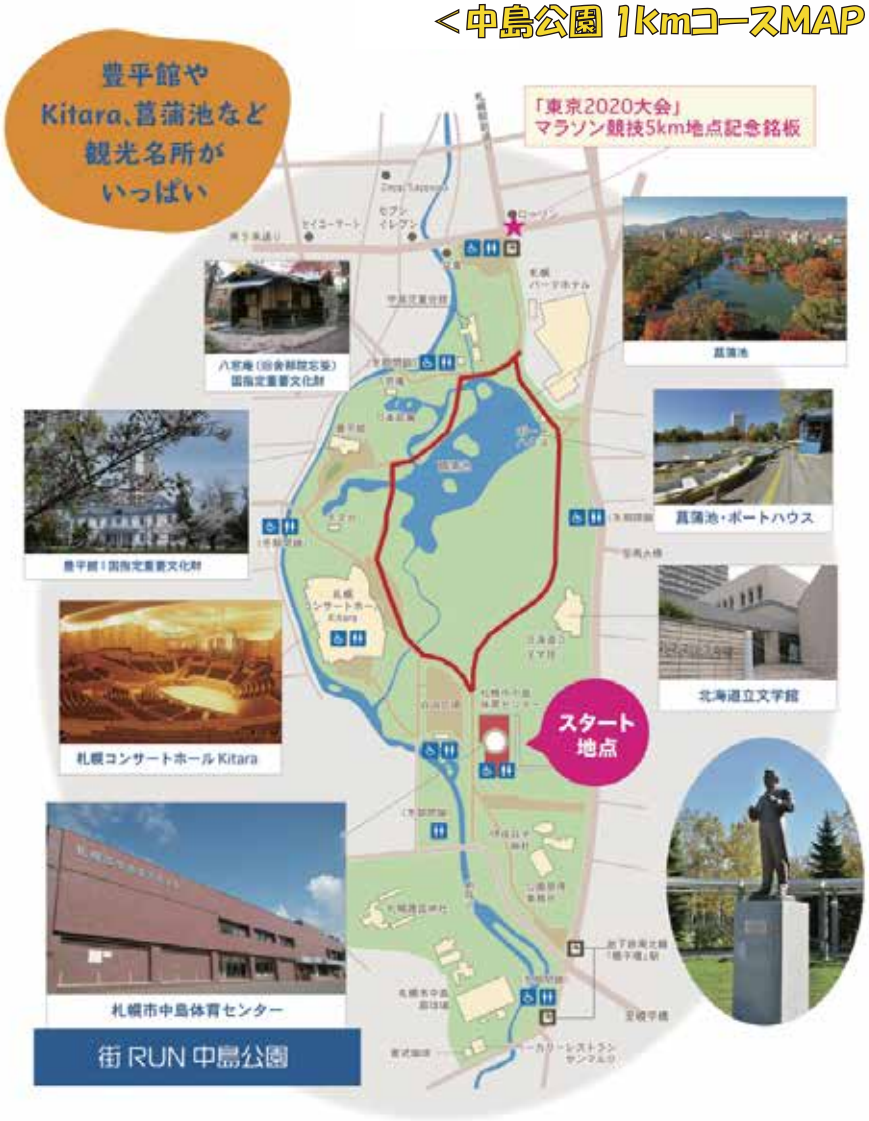
館内にあるウォーター
サーバーも利用可能！
マイボトルを
持参してください

6 退館

受付窓口に
ロッカーの鍵を
返却して利用終了！

場所	**札幌市中島体育センター** 札幌市中央区中島公園１番５号（地下鉄南北線「幌平橋駅」１番出口　徒歩約５分） ※街 RUN 中島公園の専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
期間	**5 月 8 日（月）～ 10 月 31 日（火）**
料金	**500 円（税込み）**
回数券	**6 枚綴り 2,500 円（税込み）**
営業時間	**9：00 ～ 21：00**
定休日	**毎週第4月曜日**
お問い合わせ	**011-530-5906**（中島体育センター）

＜中島公園 1KmコースMAP＞



中島公園1kmコースの詳細は右の二次元コードからご覧ください。距離表示板の位置も確認できます！

スマイル・サポーターズ　ボランティアキャンセルポリシー について

現在、マイページより募集中のボランティアにご応募いただき、当事務局からの「従事確定通知」をもって、当日ボランティアにご参加いただいております。

ご自身の体調等やご予定を鑑みてボランティア参加のお申込みをされていることと思いますが、急な用事や体調不良などにて、やむを得ず参加が出来なくなってしまった場合、当ボランティアキャンセルポリシーに沿って、キャンセルの手続きを行っていただきますようお願いいたします。

～キャンセルポリシーについては、当事務局ホームページ（スポーツボランティアページ＞よくある質問＞Q. 応募したボランティアをキャンセルしたい）に掲載しておりますので、詳細については右記２次元コードより応募前に必ずご一読ください～

【キャンセル手順】

A　募集期間中および従事確定通知メールが届く前

※従事確定通知メールは、募集期間終了の数日後に従事確定者のみ送信されます

1. マイページにログイン
2. マイページトップ画面の「応募案件」からキャンセルしたい案件をクリック
3. 応募を取り消す を押し、取り消す をクリック
4. マイページトップ画面で応募案件から該当案件が削除されていることを確認

B　従事確定後からボランティア活動当日

1. 従事確定通知メール内の【お問い合わせ】に記載のあるイベント・大会主催者へキャンセルの旨を連絡
2. 上記を行った旨をスマイル・サポーターズ事務局まで連絡

※メールの場合は、「1.お名前」、「2.キャンセルするボランティア名や日にち」、「3.キャンセル理由」を記載の上、ご連絡ください

【キャンセルポリシー詳細】

ご協力ありがとうございました！

４月上旬には、サッポロテイネにて残雪を利用した「ウィンタースポーツフェスティバル」が開催されました。約２５種のウインタースポーツや雪遊びなどが無料で体験できるイベントとなっており、スポーツ体験のほかには、巨大なジャンプ台でのスキー・スノーボードエキシビジョンなども実施され、子ども達が晴天の中ウインタースポーツを楽しみました。イベント当日は、スポーツ体験コーナーにて、ミニスキーやヘルメットの着脱のお手伝い、転倒した際の補助を行っていただきました。

さらに、レバンガ北海道の試合が４月で 2022-2023 シーズン終了を迎え、３週にわたり沢山のボランティアにご協力いただきました。活動内容は主にチラシの準備や、チケット確認、会場内の座席案内などを行っていただきました。ボランティアにご協力いただき、どうもありがとうございました。活動報告書の中から皆さんの声を一部ご紹介させていただきます。

◆ウィンタースポーツフェスティバル

○来場者の方々に喜んでもらえたので楽しかったです。

○上手く滑れるよう声援をおくるなどして、ボランティア活動のやりがいを感じました。

◆レバンガ北海道　運営ボランティア

○バスケの参加は初めてでしたが周りの方にいろいろ教えていただき、活動しやすかったです。また、バスケならではの臨場感や演出などがとてもおもしろかったです。

○レバンガ北海道のボランティアは今回が初挑戦でした。他のスポーツボランティアでの仲間が数名おり、色々指導を受けながら各種指示のもと活動ができ、当初の不安要素や戸惑いが払拭されました。尚且つ業務の合間には試合観戦が公認されていたので、楽しくボランティア活動が出来ました。

〈 アスリートからの挑戦状の答え 〉

トライシクル（競技用の三輪自転車、まひの強い選手）。二輪自転車に乗ることが難しい選手が使用します。

さっぽろグローバルスポーツコミッション スマイル・サポーターズ事務局　spovol@sgsc.jp　FAX 011-200-0314　TEL 011-200-0905