

ほっかいどう

その先の、道へ。北海道 Hokkaido. Expanding Horizons.

1 特別号
January 2023
令和4年12月発行
vol.248

北海道から世界へ！アスリートへの道

世界で活躍するオリパラ選手にも、人生のターニングポイントがありました。北海道出身のトップアスリートからあなたへのメッセージ。



スポーツは

楽しむことが

一番大切

写真提供 児玉育美

陸上競技やり投選手
2022オレゴン世界陸上
銅メダリスト
北口 榛花さん
はるか
きたぐち

1998年、旭川市出身。旭川東高等学校で陸上競技を始め、やり投選手として頭角を現す。
日本大学に進学。2019年から、やり投強豪国チェコのデビッド・セクラックコーチの指導を受ける。
2020年、日本航空に入社、JALアスリート社員として活動中。
東京オリンピック決勝進出12位。2022オレゴン世界陸上で63m27を投げ、日本女子フィールド種目で史上初の銅メダルを獲得。

やり投は記録への挑戦、自分との勝負

子どもの頃から水泳、バドミントンをやってきて、高校でも水泳を続けるつもりでした。「背も高いし、バドミントンのスマッシュも速いし」と陸上部から毎日のように誘われ、一度やり投の体験をし、楽しいかもしれないと感じました。「水泳と両立できるなら」と入部を決めました。陸上、水泳、勉強と、ハードな日々を続けるうちに体力の限界を感じ、1年目で陸上の成績が出たので、やり投にまわることになりました。

水泳やバドミントンは常に対戦相手の出方を予測して戦う競技。その点、やり投は記録への挑戦、自分との勝負。与えられた6投一本一本に全力を出せるので、自分の性格に合っていると思います。

海外で学んだのは、選手と観客の一体感

天真爛漫だといわれますが、大学時代、食事ができないほど悩んだ時期もありました。やり投専門のコーチがいなくなり、トレーニング内容やスケジュール調整も自分一人で抱えてしまい、いい記録も出せなくなりました。

そんな時期、やり投を学ぶためワールドカンファレンスに参加しました。そこで出会ったチェコ人の方から「オリンピックを目指すのにコーチがいらないの？」と驚かれ、たまたま英語で何とか交渉し、引き受けてくれたのがセクラックコーチです。10代のジュニアを教えるのが専門で基礎的な指導も多いですが、今、自信を持って投げてできるのはコーチのおかげです。世界陸上の銅メダルにも結び付きました。海外のトップ選手から学んだのは、観客と一緒に試合をつくること。重要なのは記録を伸ばすことですが、「こぞ」という投てきの前、観客に手拍子を求めて会場を盛り上げます。私も同じように試合では観客との一体感を生み出せるようにしています。

スポーツを楽しめる北海道であってほしい

日本人は、根をつめて練習するのがスポーツだと思いがちですね。私は試合が終わると1カ月間は競技から離れます。グラウンドにも行きません。もちろん体を休める意味もありますが、精神的に競技から離れることも必要です。休んだ分だけ、本気で練習したいと思えてきますから。競技であつても、スポーツは「楽しむこと」が一番大切。自然に恵まれ、おらかな人が多い北海道はそれができる環境だと思っています。これからも笑顔でいられるように頑張ります。皆さんと一緒に楽しんでください。

広告

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

ストレス緩和 睡眠の質向上

ヤクルト史上最高密度の「乳酸菌 シロタ株」を含んでいます。



宅配商品

機能性表示食品
(製品・成分評価)

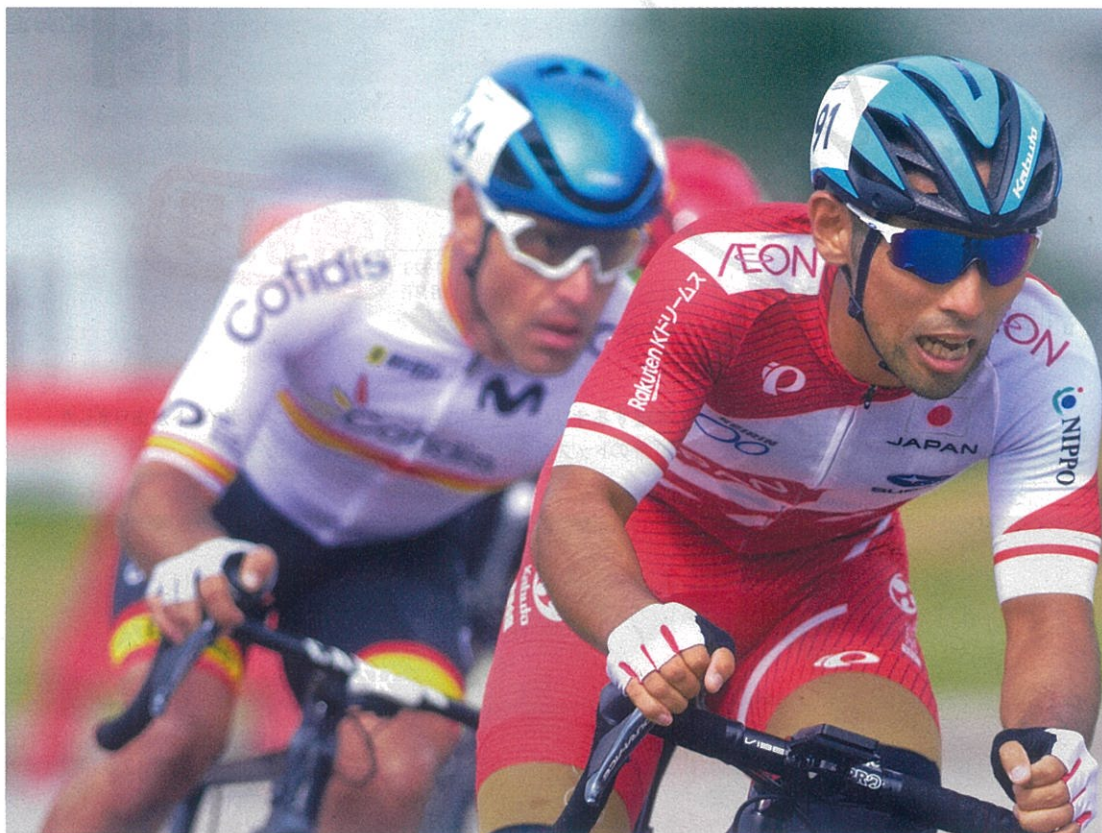
〈乳製品乳酸菌飲料〉100ml
メーカー希望小売価格 130円(税別)

届出表示：本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は国の許可を受けたものではありません。

[商品に関するお問い合わせ] ヤクルトお客さま相談センター ☎0120-11-8960 受付時間 10:00~16:00(土日・祝日・夏季休業・年末年始等を除く) ※時間を短縮しております。

人も地球も健康に
Yakult

※この広告は、広告主の責任において掲載しております。



誰もがやりたいと 思えば挑戦できる

自転車競技選手
2008/北京・2012/ロンドン・2016/リオパラリンピック銀・銅メダリスト
ふじ た ま さ き
藤田 征樹 さん

1985年、稚内市出身。小学生時代はスピードスケート、中学・高校時代は陸上競技、東海大学に進学してトライアスロンを始める。2004年に交通事故に遭い両足ひざ下を切断したが、2年後トライアスロン競技で完走を果たす。その後、パラサイクリング選手として活躍。2008/北京(銀2・銅)・2012/ロンドン(銅)・2016/リオパラリンピック(銀)で5つのメダルを獲得。2020/東京パラリンピック6位入賞。

©JPCF

両足義足になっても見えた可能性

子どもの頃から、自転車への憧れは強かったです。稚内で「ツール・ド・北海道」を観戦して興味を持ち、大学の友人に誘われてトライアスロンを始めました。帰省中の交通事故で、両足ひざ下を切断しなければならなくなりました。

状況を受け入れるまで時間はかかりましたが、医師から「今は義足も発達しているから、歩けるようになる可能性はある」と言われ、スポーツへの復帰も期待しました。それは、事故の前に偶然見た、義足のトライアスロン選手のドキュメンタリー番組が頭の片隅に残っていたからです。何よりも大きかったのは、同じ病院に義足のリハビリ中の患者さんがいたこと。その方の話を直接聞くことで、僕の可能性も膨らんだ気がして、リハビリに取り組みことができました。

100分の1秒のタイム差を独走で競う緊張感

退院後、1年2カ月ほどで健康者のトライアスロンに挑戦しました。2回目のチャレンジで完走することができ、今度はもっと速くなりたいと欲が出てきました。強化の一環で日本障害者自転車競技大会に出場したのが、世界大会に挑戦するきっかけです。北京、ロンドン、リオ、東京とパラリンピックに挑みながら、もっと速くなりたいと健康者のレースでも競っています。

パラサイクリングは、障がいに合わせて自転車や道具の工夫が違い、その製作や調整を支えてくれる人は大切な存在。自転車競技にはトラックレースとロードレースがあり、僕が得意なのは一般の道路コースを各選手が時間差でスタートするロードタイムトライアル。起伏やコーナー、天気などが影響する中で100分の1秒のタイム差を競うので、観客の皆さんもかなりドキドキできるはず。そして、義足で自転車を走らせる姿をぜひ見てほしい。義足でもこんなに可能性があるんだと知ってほしいし、かっこいいと思ってもらえたら嬉しいですね。

前向きな気持ちになれるのがスポーツ

夏の涼しさや交通量、美しい風景を考えると、北海道ほど自転車にふさわしい環境はないです。宗谷岬や宗谷丘陵でサイクリングを楽しむ人も増えているようですね。僕は特に、利尻・礼文が見える西海岸の夕日が好きです。東京パラリンピック後、トレーニングの一環としてマウンテンバイクを始めました。これが、全く下手なのに楽しいんですよ。障がいがあってもなくても、誰もがやりたいことにチャレンジでき、上手くできなくても楽しく前向きな気持ちになれることが大切で、それがスポーツの醍醐味。皆さんも、ぜひトライしてみてください。

みんなで冬季オリンピック・パラリンピックを北海道・札幌に

現在、札幌市で進めている北海道・札幌2030オリンピック・パラリンピック冬季競技大会の招致活動に、北海道も協力しています。



翔び立て若き翼 北海道総体 2023

36年ぶりに北海道で全国高等学校総合体育大会(インターハイ)が開催されます。皆さんの応援をよろしくお願いします。



開催期間 2023年
7月22日(土)～8月21日(月)

総合開会式 2023年7月22日(土)
北海きたえーる
(北海道立総合体育センター)

3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催! 3年ぶりのリアル開催!

真冬のラン!
スタジアムラン・リレー
●4時間リレー/1チーム 2～15名
●10周リレー/1チーム 2～10名

運動会の、ど定番!
大縄跳び
●1チーム 登録10～15名

全国に拡大中! スポーツ玉入れ!
AJTA/アジャタ
(スポーツ玉入れ)
●1チーム 登録4～8名

厚真町発祥、頭脳派綱引き。
あつま国際雪上3本引き
(札幌ドーム)
●1チーム 登録8～16名

ゲスト出演決定!

ほっかいどう大運動会
2023
2023.2.18(土) 9:30-16:30 in 札幌ドーム

主催 **ほっかいどう大運動会実行委員会**
北海道新聞社/北海道/札幌市/北海道文化放送/
エフエム北海道/北海道スポーツ協会/札幌市スポーツ協会/
北海道商工会議所連合会/札幌商工会議所/札幌ドーム

参加者募集中! 締切迫る!

お申し込みはこちら

Q ほっかいどう大運動会 検索

<https://h-daiundoukai.jp/>

スポーツの力で、北海道を元気に。スポーツしたい人、札幌ドームに集まれ。

※この広告は、広告主の責任において掲載しております。

スポーツの力で、北海道を元気に。スポーツしたい人、札幌ドームに集まれ。