

# 雪

## が

# あるから できること

## 冬を楽しむ 秘訣とは？

12月に入り本格的な冬を迎えました。冬と言えば、寒さや除雪など、嫌だなと思う方が多いのかもしれませんが。

でも、冬だからこそ楽しめるものもありますよね。例えば、「冬は寒いから、やっぱり鍋だよ」「こたつでミカンがやめられない」など。こういったことも冬の楽しみの一つですね。

豪雪の岩見沢だからこそ、その雪を逆手にとって、冬を楽しく、健康的に過ごしましょう。楽しむ秘訣をいろいろな方に教えていただきます。

### 冬になると運動不足になって：

よく耳にしますよね。ウォーキングやランニング、サイクリングなどは、雪があると、屋外するのが難しくなってしまう。冬だけ、トレーニングセンターなどに通っているという方もいるかもしれません。

でも、冬でも屋外でできる、冬だからできるスポーツはたくさんあります。

### 意外な運動量！

#### スキー・スノーボード



冬のスポーツと言えば、真っ先にスキーやスノーボードを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。岩見沢であれば、子どもの頃から学校のスキー授業があり、市内にはスキー場が2カ所もありますから、市民の皆さんにとっては、馴染みの深いスポーツだと言えると思います。スキーやスノーボードの運動量は、実はとても大きいのです。楽しく滑っているのに、あまり気にしたことがないかもしれませんが、滑った翌日には全身筋肉痛！という経験はありませんか？筋肉痛になるほどの運動をしているという事ですね。

### 北海道グリーンランド ホワイトパーク

スキー・スノーボードを1時間行った場合の消費カロリーは約500kcalにもなり、8kmジョギングするのと、ほぼ同じだそうですよ。数時間滑る方が多いと思うので、消費カロリーはとても大きなものになりますよね。



北海道グリーンランド  
ホワイトパーク  
鈴木 正幸 さん

ホワイトパークは、石狩平野を一望しながら滑走することができるスキー場です。大きなスキー場ではないので、料金が安く、スキー授業や初心者、ファミリーには、もってこいだと思います。

太陽が沈む方向に向いているので夕焼けがとてもきれいです。夜景は大和地域のあたりが見えて、星もきれいに見えます。遠くは、札幌のスキー場も良く見えます。藻岩山や手稲のスキー場ですね。天気が良いければ、小樽のオーズまで見えることもあります。

昼間は圧倒的にスキーヤーが多いんですけど、夜は逆転してスノー

## 割引券の表示

広報紙には、両スキー場の割引券が付いています。

### スキー場オープン

【北海道グリーンランドホワイトパーク】

日時 12月10日(土) 午前9時

問合先 北海道グリーンランドホワイトパーク (志文町 1056)

☎ 22局 2121

【萩の山市民スキー場】

日時 12月17日(土) 午後1時

問合先 ニュージャパン (上志文町 1352) ☎ 44局 2322

※両スキー場とも積雪状況によりオープン日に変更になる場合があります。

両スキー場のご厚意で、リフト券の割引券をいただきましたので、切り取って使ってください。ぜひ、両スキー場に足を運んでみてください。



スキー場の事を話す鈴木さんは、とても楽しそうでした。準指導員の資格も持っているそうで、本当にスキーやスノーボードが好きなんだと感じましたよ。



ボードが多いです。ナイターは、仕事や学校が終わってからという若者からの支持をいただいているみたいですよ。

リフトは2基で、ナイターは左側の1基だけ稼働しています。コースは5コースで、急斜面もありますが、狭いので改良が必要かなとは思っています。大・中・小のジャンプ台もありますよ。

あと、講習会は通常、いろいろな方が参加すると思うんですけど、うちは団体にインストラクターを派遣するので、仲間講習を受けられることができます。知らない人がいっぱいいるというのではなく、仲間内でアットホームな雰囲気を受けることができるんです。

ゲレンデ以外では、売店の品揃えは豊富ですね。子どもたちは喜びます。あんまん、肉まんの蒸かし器は3台もあるんですが、最盛期になると、それでも足りないんですよ。

### 萩の山市民スキー場



萩の山は、昭和41年からやっているスキー場で、ゲレンデの幅が1.5倍あるのが特徴です。リフトは5基で、7コースですね。幅が広いからこれだけのコースが取れるんですね。山に向かって左側にいくにつれて斜面が急になっていきます。講習会などでも、レベルに合ったコースを使うことができるということ、喜んでもらえているんじゃないかなと思います。

横幅が広く、人とぶつかる危険性が低いので、安心して講習や練習ができるみたいです。障害物がないので、ロッジからは端から端まで見渡せて、どこを滑っているのか確認できるので、学校の先生や親御さんは、待っていて安心すると言ってくれます。

小さな子どもたちは、よくチューブのレンタルで楽しんでいますね。



# 市民スキー大会

日時 平成29年1月9日(祝)

種目・会場・時間

【スキー大回転・スノーボード大回転】

萩の山市民スキー場（上志文町 1352）

午前8時50分受付、午前11時競技開始

※競技トレーニングあり。

【クロスカントリー】

陸上競技場（総合公園 4）

午前9時受付、午前10時競技開始

参加料 500円（当日、会場で）

申込・問合せ先 12月27日(火)までに、

岩見沢スキー連盟（上志文町 1352）

へ ☎ 44局 2119



始めは「写真はちょっと…」と言っていたが、チューブを持つての撮影などにも協力してくれた館田さんとても丁寧に詳しく教えてくれました



あと、緩い斜面の方には、ウェーブを作っています。ウェーブの斜面変化は子どもにも人気があり、スキー授業でも使っているみたいです  
スキー場の楽しみとして、食べるものがあると思うんですけど、ラーメン、うどん、そば、カレーライス、牛丼、豚丼など豊富ですよ

リフトを使うことはできませんが、ソリコースで、自分で引っ張って上って、滑っていただきますね。ソリコースなので、スピードがそれほどでないから安心して滑れます  
初めてスキーをするお子さん用に、教える人と子どもをつなぐベルトのレンタルもしています。これを使うと安心ですよ

## レールのような シュプールで 歩くスキー



夏はよく外を歩いているけど…という方は、歩くスキーはいかがでしょう。文字通りスキーを履いて歩くものなので、それほど難しくありません。道具さえあれば気軽にできるスポーツと言えると思います。その道具も、陸上競技場で無料で借りることができまので、まずは体験してみるのも良いかもしれません。スキーの跡は、電車のレールのようにきれいで何とも言えませんよ。

歩くスキーは、小学生の子どもたちにとっていたきたいですね。心肺機能が発達するんです。2本のストックで腕も使うし、水泳と似た運動効果があるんです。膝や腰に対する負担が少なく、陸上競技だとよく股関節や膝を痛めたとか聞くんですが、そういうものもありません  
小学生は心肺機能が大切です



ので、喘息をお持ちのお子さんにはぜひ、クロスカントリーをやってみてください。5、6年生までクロスカントリーをやれば、その後他のスポーツをやっても生かされるんです。平衡感覚や腕の筋肉が養われるし、心肺能力が発達するので、体力もつきますから。幼稚園の子でも、2、3回やれば歩けるようになりますね



道具は、陸上競技場で無料で貸している、子ども用もあるので、気軽にできると思います。市内に専門コースはないんですが、陸上競技場でコースを作っています。道具を借りて、コースを歩いて、暖かい陸上競技場の中で休憩できるんです

岩見沢は雪が多くて、雪質も良いので、歩くスキーをするには良いところだと思えます。1月には、初心者向けの歩くスキー教室があって、2月には歩くスキーの集いがあります。あとは、ドカ雪まつりでも体験できますね。3月には、歩くスキーの会が主催の、歩くスキーハイキングがあって、40人くらいでいわみざ



## 小学生歩くスキー体験学習会

日時 平成29年1月6日(金)・7日(土)・11日(水)  
 時間 午前9時30分～正午  
 会場 陸上競技場(総合公園4)  
 保険料 受講回数にかかわらず300円  
 ※歩くスキー用具(スキー、ストック、靴)は無料でお貸しします。  
 申込・問合せ先 12月21日(水)までに、申込用紙に記入、捺印し、保険料を添えて岩見沢市体育協会(会場内)へ ☎23局8611



わ公園のキャンプ場の  
 のり、山の奥を歩  
 きます

歩くスキーの会の  
 会員は50人くらい  
 で、いつでも入るこ  
 とができますし、定  
 期的に利根別原生林  
 か陸上競技場を使っ  
 て練習会をしています

自然の中を歩くところが魅  
 力だと思います。空気をいっぱい吸  
 い込んで、マイナスイオンをたくさ  
 ん取り入れるので、気持ちがいいで  
 すね。ただ、危険な場所もあります  
 から、なるべく指定されたコース  
 が良いかなと思います  
 市内だと、いわみざわ公園ですね。

皆さん結構歩いているので、跡が付  
 いています。陸上競技場だと、外周  
 の3.5kmくらいのコースと、中のコー  
 スがあります。陸上競技場が閉まっ  
 ている、外周のコースは歩けます  
 し、雪明りで明るいので、夜でも歩  
 くことができます  
 す。北欧では夜に歩  
 くスキーを楽しむそ  
 うですよ

歩者、第一人野  
 大野さんです  
 参加教  
 授に  
 参加  
 して、いろいろ  
 してもらいた  
 いです

### 誰でも手軽に！

#### ノルディックウォーキング

歩くスキーから生まれた新たな歩  
 行運動もあります。ノルディック  
 ウォーキングという言葉を知って  
 いますか？北欧のフィンランドが発祥  
 の地です。クロスカントリーの選手  
 たちが、夏の間に行っていた体力維  
 持・強化トレーニングが始まりです。  
 ポールを使った簡単で誰でもできる  
 運動として、人気が高まってきて  
 いるスポーツです。



岩見沢歩くスキーの会  
 問合せ 大和さん  
 ☎090-6999-7275



岩見沢市ノルディック  
 ウォーキング同好会  
 久保 憲喜 さん

#### ノルディック in 北海道というイベ

北海道というイベ  
 ントに参加したのが縁で、岩見沢で  
 ノルディックウォーキングを立ち上  
 げるといふことになりました。どう  
 して健康なのに、杖を使って歩いて  
 いるんだ？ってなるじゃないです  
 か。それが、普及させていくうえで  
 の問題でした

北海道もノルディックウォーキン  
 グを推奨していて、担当部署は保健  
 所なんです。保健所が貸出用の  
 ポールを持っていて、講習会を開い  
 た時は、それを借りましたね。講習  
 会には35人参加してくれました。そ  
 こで、アンケートを取ったんです。



これからも続けて  
 いくつもりがある  
 か、団体が立ち上  
 げたら参加して  
 くれるかなどの内  
 容ですね。すると、  
 30人の方が将来も  
 やりたい。自分の  
 ポールを持ってや  
 りたい。団体がで  
 きたら参加したい

との回答でした。それを受けて、平  
 成23年に同好会を立ち上げたんで  
 す。会員数は、現在74人です  
 平均年齢は68歳で、健康のため  
 にという目的の方がほとんどです。  
 ポールを持って歩くので、冬でも安  
 全なんです。ポールを持つことで四  
 足歩行になって、その4点の間に重  
 心があるときは、転倒することがな  
 いと言われて  
 います  
 ポールの先には、アスファルト  
 パッドが付いていて、それを取ると、  
 スキーのストックのようになってい  
 ます。氷にかむ、雪に刺さる、だか  
 ら安全なんです。冬でも安定して安  
 全に歩けるということです  
 ポールを突いて押すという形で歩  
 くことで、歩幅が広くなり、通常の  
 ウォーキングと比べると肩の筋肉  
 を多く使います。運動量も  
 20%増えると言われていま  
 す。5歳歩い  
 ても6歳と歩  
 くのと同じに  
 なるというこ  
 とです。時間  
 が少なくても



運動効果を高めることができるんです。専用の靴もあるんですが、ポールさえあれば誰でもできます

何より、みんなが楽しくお話をしながら歩くというのが良いところだと思います。ノルディックウォーキングは、全身の90%を使う運動だと言われています。残りの10%は顔の筋肉ですね。でも、みんなが楽しくお話をすることによって、全身100%の筋肉を使う運動だと思っています

自分のポールやシューズで詳しく教えてくれた久保さん  
楽しく、気軽に高い運動効果が得られるなんて素晴らしいですね

岩見沢市ノルディック  
ウォーキング同好会  
問合せ 久保さん  
☎ 090-7050-9900

## 不思議な感覚？

スノーシュー



真っ白な雪原を見たときに、足跡を付けたいと思いませんか？でも、長靴だと沈んでしまつてまともに歩けないですよ。それを解消してくれるのが、スノーシューです。西洋



式の「かんじき」と考えると分かりやすいと思います。雪の上を歩くための道具です。

雪山や雪が積もらないと入っていないような感覚で、スイスイと入っていくことができます。雪が積もらないと見ることができない景色や動物の足跡など、冬ならではの楽しみがそこにはあります。



## 気を付けよう！

どれも、楽しく体を動かすことができ、運動効果もありますが、冬、雪のあるところで行うものなので、危険は付き物です。スキー場では、滑るうえでのルールやマナーがあります。歩くスキーやスノーシューでは、雪があるからといって、危険な場所に行ったり、他人の敷地に入ったりすることはやめましょう。そして、天候にも注意が必要です。無理なく楽しむようにしましょう。

## 日常生活でも楽しもう！

最近、外で遊ぶ子どもをあまり見かけなくなった気がします。

スノーダンプなどで、子どもと一緒に除雪を行い、その雪を利用して、雪だるまを作ったり、滑り台を作ったりしてはいかがでしょう？そうすることで、子どもたちは外で遊ぶようになるかもしれません。

隣近所で雪像を作り、道路から見えるように並べて、雪像通りを作るのもおもしろいかもしれません。

## 出かけよう！

冬のイベントも盛りだくさんです。そのイベントだから体験できるものもあります。寒いから出かけたくないという気持ちはわかりますが、参加してみたいかがでしょうか。

## IWAMIZAWA ドカ雪まつり



## ぼろもいキッズフェスタ (幌向緑地)



## スノーフェスティバル (明成中学校)



岩見沢に住むうえで避けることのできない雪。だったら、雪を逆手にとって、楽しく利用してみませんか？

冬はいろいろな面で大変です。でも、雪があるからこそできる運動、イベントなど、生活の中で不便を感じる雪も、上手に付き合えば、それは岩見沢の魅力の一つになるのではないのでしょうか。厳しい冬の中での楽しみ：考えてみてください。

問合せ 市秘書課広報係