体の動かし方学ぶ

セガサミー「ジュニアスポーツフェス」

皮切りはスケート教室

スポーツ各界のトップ講師を招く一連の「ジュニアスポーツフェスティバル」（千歳市教育委員会、千歳市体育協会、セガサミーグループ主催）で今年度最初となる「スケート教室」が9日、千歳市総合福祉センターで開かれた。千歳市スピードスケート少年団（松本敏男団長）所属の小中学生16人と指導者や保護者ら50が参加し、最新理論に基づく体の動かし方を学んだ。

千歳

講師はプロスポーツや五輪代表などの競技者のトレーナーを務める廣戸聡一さん。都内で「廣戸道場」を主宰し、「4スタンス理論」を提唱。身体動作やコンディショニングなどを総合的に指導している。

冒頭、廣戸さんはスポーツ全般の本番では「体が安定していてダイナミックに動かせるかが重要」と解説した。少年団員をあおむけに寝かせ、足の裏を押しながら体を揺さぶった。土踏まずを中心に上下、左右の4通りの組み合わせで全員にある、それぞれが重心を掛ける場所を探り当てた。

さらにタイプ別の4分類で、苦手だったり、逆に簡単にできたりする動作をバンクーバー五輪銀メダリストのコーチ、穂積雅子さんも加わって実体験させた。

大リーグのイチロー選手が毎回同じ動作で打撃前に準備する様子の形態模写からも体を効率よく使いこなす要点と「4スタンス理論」を説明した。

▽筋肉だけを鍛えることには限界がある▽人間の体は骨格が動くことで外力に対する軸ができ、安定をつくり出す▽子供は本来的に軟らかく体を使える―。タイプの見極めこそ重要で「がむしゃらに頑張ればいいという時代は過ぎた」と言う廣戸さんの解説は説得力にあふれた。

指導者からの教えや自分の思いつきで、誤って「無理な動作」への矯正が行われると大幅に能力が低下する―。そうした例を、脇を締めるか開けるかして行う反復横跳びの速さの違いで参加者が体感する場面があった。

考え方はスピードスケートにも応用可能として、スタートのフォームや滑走中に腕を振る動作にも、タイプごとの体に自然で効率的な動き方があるとも指摘した。

廣戸さん（右）が3人タイプが同じと指摘した穂積コーチ（隣）、中学生団員2人に腕の振り方を伝える

支笏湖の魅力PR

千歳市、タペストリー制作

千歳市は支笏湖観光の振興を目的にタペストリーを制作した。支笏湖の自然の魅力を前面に出した内容で、道外でのプロモーション活動などに用いる。

支笏湖PR事業の一環。高さ約2・4㍍、幅約1㍍のサイズで3枚を作成した。かわいらしいエゾシマリスや初夏の支笏湖の風景、カヌーやスキューバダイビングなどのアクティビティーを写真で紹介し、支笏湖の自

支笏湖の魅力をPRするタペストリー

い?」とキャッチフレーズも。9月に東京ビッグサイトで開催される「ツーリズムEXPOジャパン2015」などで用いる予定。

首都圏でのPRを念頭

防災行政無

20年度

災害情報などを住民に周知する防災行政無線。千歳市は現在アナログ方式で実施しており、2020年度にデジタル化に移行、運用開始する計画だ。デジタル化することで音質が向上し、聞こえ

6ヨこ公開発表会

年度豪雨前後の苔の洞門」、石井正之さん（石井技術士事務所）の「苔のピナイ沢の土石流を見る」。

発表会には誰でも参加