

# 札幌圏 NOW

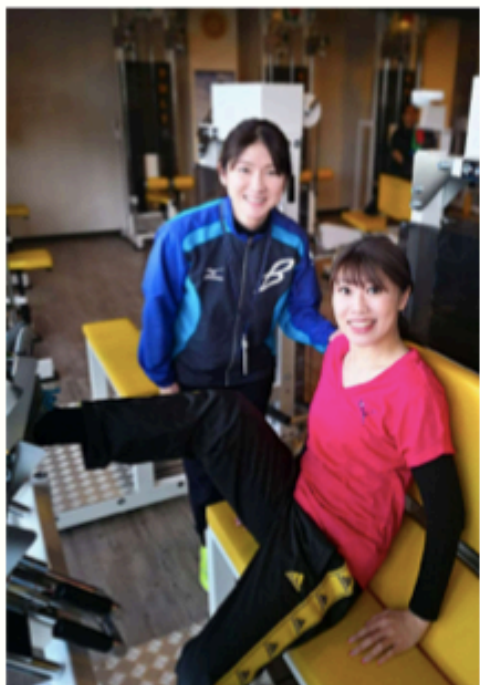
## イチローさんも実践 初動負荷トレーニング

米大リーグのマリナーズを引退したイチローさんは、45歳まで選手でした。数々の記録を打ち立てたイチローさんは「初動負荷トレーニング」を取り入れていました。これが札幌でもできるのです。競技方向上以外に、健康維持や介護予防、シェイプアップにも効果的とのこと。長年、腰痛に悩む若林が同トレーニングを体験しました。

### 3次元の動きを実感

地下鉄南北線・南平岸駅。ビリの方からスポーツ選手を降ろすための「ワールド」まで、健康や身体機能の向上に取り組み始める画期的なトレーニング。イチローさんしめちゃうんです。しかもが取り組んでいることでも知られていません。代表兼コーチングスタッフの渡邊廣は汗びっしょり、翌日はひどい筋肉痛。なんてことも多々ありましたが、会話をしながらできちゃうんです。「小学生から80代の方まで、実際に通われているまで、実際に通われているまで、お仕事前には全員、同じ動

作をします。おおよそ肩甲骨と股関節が動いている。普段の生活や



トレーニング後、すっきりとした表情を見せる若林(手前)

同じ店はプロ野球選手やサッカー選手、プロゴルファーらトップアスリートも利用。元北海道日本ハムファイターズ監督のトレイ・ヒルマン氏も訪れました。北海道にさまざまなプロスポーツチームができたことで、プロを目指す学生も増えています。「もちろんそういう方々も大歓迎ですが、高齢者の方や体に不安をもっている方にこそ試してほしい」と、渡邊さんは話しています。

# 1時間で腰痛が軽減

十勝を舞台にしたNHK連続テレビ小説「なつぞら」の放送が1日から始まった。柴田牧場の人々を演じる原田正雄さん、勝木直人さん、松嶋菜々子さんら、そろそろ大役者たちが「なつぞら」の「なつぞら」な北海道弁を話すのを聞くと、うれしいうつな、くすくすといったような気持ちになる。

記者は小学校6年生の養、千歳原から北海道に引っ越してきた。新しい学校でクラスメートが話す「なつぞら」な「なつぞら」といった方言は、自分が新しい土地に来たことを



### なつぞらと北海道弁

改めて感じさせやうと、とても新鮮に響いた。最初こそ緊張したが、新しい学校にはあつという間になつぞら。それには「北海道弁の力」もあつたように思う。北海道弁にはよきから来た人を包み込んでくれる温かさや

親しみがあつた。「なんもなん

### 遊楽丸

わかばやし・せいこ札幌を中心にフリーでキャスティング、ライター、タレント、シタガイド、北海道フリーライター、ジュニア野島ソムリエの資格も有し、札幌観光大使としても活躍中。

自己流のトレーニングでは、なかなか使わない箇所も、ひねりを伴う3次元の動きも実感。なにより驚いたのが、笑顔で心地よく楽にできちゃうんです。しかも疲れない。

これまでのトレーニングは汗びっしょり、翌日はひどい筋肉痛。なんてことも多々ありましたが、会話をしながらできちゃうんです。「小学生から80代の方まで、実際に通われているまで、実際に通われているまで、お仕事前には全員、同じ動作をします。おおよそ肩甲骨と股関節が動いている。普段の生活や

ワールドウィング札幌 〒062-0933 札幌市豊平区平岸3条14丁目3ノ3 紅桜観光ビル2階。営業時間は平日が午前10時～午後1時、午後3時～同9時。土・日・祝日は午前10時～午後7時。定休日は火曜と最終月曜。最終入館は閉館時刻の30分前まで。☎011-376-5650、ファクス011-376-5651。メールはinfo@worldwing-sapporo.com



札幌駅前通地下歩行空間に掲示された「なつぞら」のポスター

道の環境生活部に勤務 佐々木良輔さん(27)

帯広市出身。つつじが丘小、帯二中、帯三条高、北大水産