

知っていますか？
札幌の冬のこと。

雪学習 NEWS

冬に備える

衣替えをしたり、ストーブの準備をしたり、庭の冬囲いをしたり、車のタイヤを交換したり... 冬になると備えることが多いわたしたち札幌市民。でも、そんな中にも教材化できる冬がたくさんあります。そして今号はスキージャンパー高梨沙羅さんの「冬への備え」も取材してきました！

札幌市内
小学校
教諭向け

Since 2016

雪学習NEWSでは、札幌市の小学校教諭を対象に、札幌の冬についての話題や知識などの情報を、冬のシーズンを中心に、定期的にお届けします。

No.02

独占インタビュー！高梨沙羅選手

冬のスポーツ競技で活躍するスキーマーに、冬が訪れる前に準備することを教えていただくため、今回、女子スキージャンプの高梨沙羅選手にお話を伺いました！

冬に向けての体づくりについて

体づくり、コンディショニングづくりについて、冬のスキージャンプシーズン前に行っていることはどのようなことですか？

冬を一つ越せるだけの体力をつくっていかないといけないので、長時間走り込みをしたり、筋力トレーニングも今時期は夏場より重いものに変えて、トレーニングを積み重ねてやっと冬に乗り込んでいく感じです。夏場と冬場の滑る感覚や飛ぶ感覚はまた違うので、最初に雪に入ったときに上手くいくかどうかで、そのシーズンの出来栄が変わってしまいます。上手く入っていけるように、今は大事な準備をしている最中です。札幌のジャンプ台には小さいころからずっと飛ばさせてもらっていますし、この環境の中でとても良い練習ができています。

体重とかフォームとか、本当に繊細なコントロールですよね？

そうですね。スキージャンプは特に、少しの感覚のズレで結果が大きく変わってしまう競技です。アウトドアスポーツなので、風の影響などにも負けないように練習を積み重ねていかなければいけません。やはり、繊細なところにちょっとでも気付けるような練習に取り組んでいます。

体づくりだけではなく、感覚を研ぎ澄ます練習をしているんですね。

体幹以外にも、バランスのトレーニングが必要になってきます。例えば、アプローチで重心が前に行ってしまったことで、テイクオフの時につんのめってしまうとか、そういったことを今の練習の時に細かくビデオを見ながら突き詰めていかないと、冬までに間に合わない

です。なので、今の時期が一番大事だとも言えますね。

冬に一生懸命やらなければって言うよりは、今備えなければいけないんですね。

冬に一生懸命やらなきゃって言う時点で、遅いって言われてしまいます。

小学生の頃について

小学生の頃はどのようなお子さんでしたか？

小学生の頃は既にスキージャンプをやっていました。2、3年生くらいの頃から始めました。学校が終わってまっすぐ練習場所に行き、冬の時期になると、夜まで練習をしていた感じでした。周りの友達も一緒にスキージャンプをやっていたので、皆と一緒に遊びながら楽しんでやっていたといった感じでした。

練習は辛くなかったですか？

確かにきつい練習もあったのですが、ジャンプが好きだったという気持ちは誰にも負けない自信があったので、それを乗り越えた先にまた強い自分がいて、新しい自分が待っていると思いながら練習していると、どんどん楽しくなっていました。

スキージャンプ以外には何か好きなことはありましたか？

小学生の時はやんちゃだったので、外で遊ぶことが多かったですね。4つ上の兄が一人いるので、その兄の背中を追っていました。

今の小学生は特にゲームだとか、最近だとスマートフォン、LINEなどで本当に色々な問題が起こっているのですけれども、ゲームはしなかったのですか？

DSは持っていたのですが、ゲームに夢中になるというよりは外で遊ぶことが多かったです。携帯電話は持っていませんでした。

小学校の授業で、雪を学ぶというような記憶はありますか？

雪を学ぶ...もう雪が身近にありすぎて(笑)、雪を学ぶということはなかったです。でも、雪深い土地で育って、今東京で過ごしてみても、春夏秋冬をしっかりと味わえるのは北海道なのではないかと思うくらい綺麗な景色が続くので、冬になると北海道の雪が恋しくなります。

札幌市と海外の雪環境の違いについて

海外の色々なところに行っているかと思いますが、この北海道札幌市と海外の冬の様子とを比べて、違いとか、札幌市の良さというのがありますか？

札幌は特に感じるのですが、道が完璧に除雪されていますよね。海外のジャンプ台、山奥の方だと、道が除雪されていないところが多いので、そのまま車を雪に突っ込んで走らせたりということも多いです。やはり、雪の整備の環境は素晴らしいと思います。朝起きてすぐに散歩をしに行くのですが、その時点で完璧に道路の雪が除雪されているので、そういうところは札幌しかないのではないかと思います。

ジャンプをするにあたって、雪質の違いはありますか？

海外の雪は湿気があまりないので、パウダースノーというか、締まりがないような雪質かなと思います。

湿り気があった方がいいのですか？

その方が、きっとジャンプ台の整備には良いのではないかと思います。

札幌の小学生の子供たちへ

今の札幌市の小学生は、体力が落ちていたり、冬になると外に出ないでゲームばかりするなど、いろいろな課題があります。何といたっても、スキーや冬のスポーツ離れという課題もあるのですが、そんな札幌市の小学生の子供たちにメッセージをいただければと思います。

スキージャンパーの準備



そうですね。ここまできれいな雪質なのは北海道だけなのではと思うくらい、また雪の量も多いので、もっと雪と触れ合ってもらいたいです。素晴らしい環境があるのにそこに行かないのはもったいないなと思います。札幌市内であればバスとか身近な交通手段が多いと思うので、もっとゲレンデに行ってみたら雪の魅力にハマってもらえるのではないかと思います。

【番外編】

札幌で競技するときは気合が入りますか？

やはり応援して下さる皆さんがジャンプ台に足を運んで下さるので気合が入ります。

ありきたりな質問なのですが、飛ぶときは怖くないのですか？

アウトドア競技なので、状況によっては怖いと思うこともあります。初めて飛んだ時は、後ろから押されて出ざるを得ない、止まれないという感じだったのですが、それを一本飛んでしまっからは、地上では味わえない浮遊感の虜になってしまいました。

それでは、遊園地の落ちる系の乗り物は得意ですか？

得意です！上がる時は違う感覚なのですが、落ちる時は似たような感じなので好きです(笑)。

春を待つ冬芽

葉が落ちた樹木の枝を近くで見ると、枝の先や途中にふくらみがあります。冬芽(とうが・ふゆめ)といって、木の芽です。この冬芽ができるのは、いつ頃だと思いますか?。実は、たいていの樹木が、6月から8月にかけて冬芽を形成します。紅葉の時期が過ぎ、葉が落ちるまでは目立たないからわからないだけで、冬芽は暑い季節からすでに冬の準備を整えています。秋から冬にかけての寒さや乾燥、野鳥などの外敵から新しい葉や花を守るため、堅い皮や毛に身を包み春を待っているのです。

冬芽は、樹木の種類によって形や色が違います。オオカメノキの冬芽は兎や宇宙人?ミズナラの冬芽は鳥の足?にも見えます。子供たちに冬芽の写真を見せると、どんな形に見えると言うのでしょうか。

学校周辺の樹木で観察することができるので、子供たちに、虫メガネを使わせて冬芽の違いを調べさせたり、手触り固さ確かめさせたりしてはどうでしょうか。



オオカメノキ

ミズナラ

ミズナラの冬芽が開きかけた様子

協力:公益財団法人 札幌市公園緑化協会事業課 旭山記念公園 小林 嶺さん

自動車

スパイクタイヤとスタッドレスタイヤ

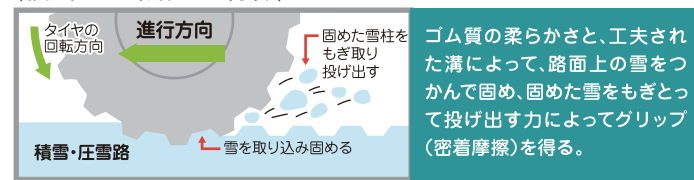
自動車の冬用のタイヤは、かつてよく使われていた「スパイクタイヤ」と現在の主流である「スタッドレスタイヤ」があります。両者とも冬道でのスリップを防止するために開発された製品ですが、その仕組みはまったく異なります。

スパイクタイヤは、タイヤに金属製のピンが埋め込まれていて、そのピンが雪や氷に突き刺さって、スリップを防ぎます。つまり、路面をひっかくことで安全運転を目指した製品です。

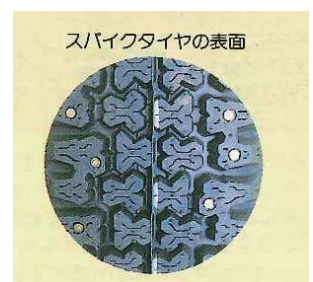
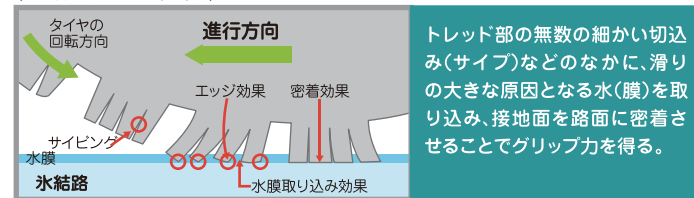
一方、スタッドレスタイヤは滑りの原因である氷の上の「水」を無くすることで滑らないようにする技術を用いています。タイヤにある無数の小さな切込みで水分を吸い上げて表面の水を無くしたり、掻き出したりして滑らないようにしています。

このように、冬道の安全を守るための2つのタイヤですが、全く異なる仕組みで滑らないようにしているのです。現在は環境への負荷が大きいスパイクタイヤは規制されており、スタッドレスタイヤが主流となっています。

〈積雪・圧雪路での特徴〉



〈凍結路での特徴〉



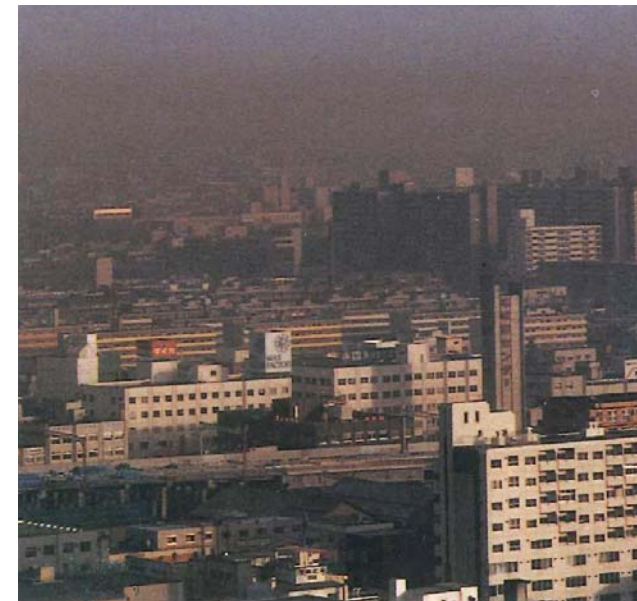
なるほど!札幌の冬

~朝の会で使える小ネタ~



実物投影機で大きく映そう!!

車粉公害



スパイクタイヤ規制前の札幌市内



スパイクタイヤ規制後の札幌市内

Q&A

Q. 除雪機の色って、決まっていますか?

A. 除雪機の色をよく見たことはありますか? 除雪機の色には水色、フレッシュグリーン(黄緑)、黄色、オレンジ、赤などの塗装が施されています。

札幌市内で走る除雪機の大まかな色分けは水色が札幌市保有の機械、フレッシュグリーンは国道を除雪する北海道開発局が保有する機械、黄色・オレンジ・赤などは除雪業者が保有する機械となっています。

冬の出番を待つ除雪機が整然と並んで保管されている姿は壮観ですよ。



札幌市の機械を保管する車両管理事務所

授業をサポートする資料は、ここ!



このニューズレターや冬や雪に関する指導案等は札幌市役所HPから、ダウンロード可能です。

【ホームページ】<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/yukigakushu/>

札幌雪学習

検索

雪に関する写真や動画等、いろいろあります!

【発行・お問合せ】札幌雪学習プロジェクト事務局(札幌市建設局雪対策室事業課) TEL:011-211-2662 FAX: 011-218-5141