

# スポーツのチカラ まちのミライ



2030年北海道・札幌オリンピック・パラリンピック冬季競技大会が実現すると、私たちの街・札幌はどのような姿へと変貌を遂げるのでしょうか？  
北海道医療大学教授の塚本 容子さんにお話を伺いました。



スポーツが私たちにもたらすもの  
健康的な市民生活の足掛かりに

北海道医療大学教授 塚本 容子 さん

千葉大学看護大学卒業後、看護師として千葉大学病院に勤務の後、95年に渡米、スタンフォード大学博士課程にて公衆衛生学博士を取得。2005年に帰国し北海道医療大学に着任。2010年よりナース・プラクティショナーの養成課程を始め、健康格差社会の課題に取り組む。

雪を楽しむ北国のライフスタイル  
次世代に優れた雪文化の継承を

子供の頃からスポーツが大好きで、小学校の卒業文集には「将来の夢はオリンピック選手」と書いたほど。小学校で陸上、中高で器械体操、大学からはアルペンスキーを始め、国体にも出場しました。これまで滑ってきた国内外のスキー場と比べても、札幌のスキー場は雪質や積雪量はもちろん、コースやスキーヤーのレベルも高い。生活のごく身近に雪があり、雪を楽しむライフスタイルが根付いていると感じます。近年はウィンタースポーツ人口が減少傾向にあるそうですが、1972年の札幌冬季五輪から受け継いだ雪文化というレガシーを、2030年冬季オリパラへ、そしてさらに未来へと、次世代に繋いでほしいですね。

スポーツの意義と効果

市民の健康づくりに役立てて

スポーツが私たちにもたすものと言えば、「健康の増進」もそのひとつ。現代人の体力低下や免疫力低下が問題視されているなか、免疫機能を活性化させる最も効果的な方法が「運動」です。運動には生活習慣病の予防やメンタルヘルスの改善、認知症予防効果などがあり、健康的な市民生活の維持には欠かせないものですが、その実施率は決して高いとは言えません。2030年の冬季オリパラ招致は、市民にスポーツの意義と重要性をアナウンスする、またとない機会となるはずです。スポーツの祭典であるオリパラ招致を通じて、市民の健康づくりと、スポーツをより身近に感じる環境づくりへの足掛かりになることを期待します。

問い合わせ先

札幌市スポーツ局招致推進部調整課 ☎011-211-3042



食や自然など多くの魅力に恵まれた  
「笑顔になれる街」さっぽろをイメージしたロゴです

問い合わせ先

札幌市総務局広報部広報課 ☎011-211-2036