ＮＰＯ法人北海道歩くスキー協会広報誌「歩くスキー第 15 号（平成 29 年度第 3 回）」平成 30 年４月１０日

もっとスポーツを！！いつでも、どこでも、誰でもできる

歩　く　ス　キ　ー

みんなが満足できる大会を

ＮＰＯ法人北海道歩くスキー協会　会長 丸　山　光　徳

日ざしもようやく春めいてきました。今年度は１０月の初雪から続く積雪が少なく、１月始めの「滝野公園歩くスキー大会」が、雪不足で中止となりました。同じく１月始めの「障害者歩くスキーの集い」も心配されましたが、大会数日前の積雪で行うことができ、その後の大会も、例年通り実施することができました。しかし大会の中で、これから協会として考えていかなければならないことがありました。

一つ目は「障害者歩くスキーの集い」で、一般参加の方から障がい者の方が「決められたコースを歩かず、反対側にも広がっている。」というご指摘をいただきました。今までも、同様のことがあり、コース使用に関するルールを申込時や開催時に注意事項としてお願いしていましたが、コース上ではあまり「声かけ」はしていなかったように思います。しかしこのようなご指摘を受けましたので、障がい者の方と一般参加の方、および大会関係者の「障害者歩くスキーの集い」の趣旨の一層の理解と協力のもとに円滑な大会を図るため、「声かけ」などのコミュニケーションを、積極的に行うことが必要と考えています。

二つ目は、「道新 Jr 歩くスキー教室」で、雪のくぼみで遊んでいた児童に協会指導員の「スキーが壊れる。」という趣旨の注意に対して、付き添いの父兄の方からそれは、「協会のスキーではないのではないか。われわれが税金で払っているものだ。」というお話をいただきました。たしかに、協会のスキーではありませんが、札幌市中島スポーツセンターからお借りしたスキーですので、協会としては、公共物に対する「マナーの指導」などのコミュニケーションも必要と考えています。

これからも、参加者と主催者の理解と協力に基づき、相互のコミュニケーションを図り、みんなが満足できる大会にして行きたいと考えています。皆様方のご協力をよろしくお願いいたします。

北海道歩くスキー協会の救命救急への取り組み

―救命救急は超早期対応と予防が重要です―

ＮＰＯ法人北海道歩くスキー協会　名誉会長　浜島　泉

本年 2 月の第 38 回札幌国際スキーマラソン大会第 6 ポイント（13 ㎞地点）で、医療担当として待機中に、「11 時 28 分」頃通過中のスキーレーサーより（第 6 ポイントの）300M ほど手前に具合が悪くてうずくまっている人がいるとの目撃情報と、日赤のパトロールの心呼吸停止らしいという連絡で、ＡＥＤ（除細動器）をもってスノーモビルで駆けつけました。すでに医師のスキーレーサーが、「心マッサージ（胸骨圧迫）」をしており、傷病者の努力呼吸が認められました。

現場でのＡＥＤ装着の心電図検査で、「心ショック必要」となり「11 時 30 分」に除細動を実施し、11 時 32 分と 11 時 34 分の心電図測定で、「電気ショック不要」となりました。呼吸は強くなり、体動もあり、瞳孔の散大もありません。12 時 10 分に稜線道救護所へ搬送、救急車が到着した 12 時 40 分に医師の付き添いを受けて、病院へ向かいました。「処置の開始が早く、ＡＥＤを早期に使用したので、心臓機能、呼吸機能は回復しましたが、意識障害は遷延するかもしれません。脳機能がどれだけ回復するかに期待をかけました。」伝えてくれたレーサーも患者（71 歳）も対応にあたった二人の医師も 25 ㎞のレース中でした。

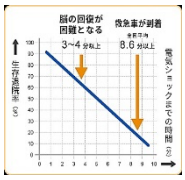
ここにきて、高齢者のほか、年齢の比較的若い人にも遭遇し、倒れるところを目撃し、早期に心マッサージを開始し、ＡＥＤを早期に使用できたケースで、回復を体験するようになっています。このことから、目撃の初期に、的確に処置を開始し、ＡＥＤも早期に的確に使用することが、大切なことが分かります。

北海道歩くスキー協会は、創立当初から日赤パトロール（現在の札幌市スポーツ救護赤十字奉仕団）の支援で救護とスポーツ事故防止に努めてきましたが、救命救護の初期対応に取り組んできた協会員、とりわけ協会の医療関係者の経験に基づいた努力と実績のもと、その必要性を強く感じ、平成１７年１２月から年に１回、協会員に「救命救急講習会を開催」しています。平成２９年１２月で第１２回目となりました。講習会受講者は延べ１７７名に達しています。

また、自らの力を過信した高齢者が若い人と同じく競争をしようとして、急な登りを頑張って上った直後に発作が起こっています。高齢化は避けることができません。年齢に応じて、心臓は働きが衰えるのですから、頑張り具合は年齢に応じたものにしなければなりません。特に上り坂で汗をかいて風に当たると体温が下がり、低体温になります。体温調節の神経も老化に伴い衰えてきているので、ヒートショック現象を起こし、意識障害や、心臓・呼吸の機能障害を起こします。激しい症状でなくても、疲労の回復が遅れます。若者と同じように競り合うのでなく、「余裕をもってスポーツを楽しむ」という心掛けが、「心臓機能、呼吸機能障害や意識障害などの不測の事態」を「予防」することにつながります。私たちの協会のスキーハイキングや夏の登山などでも、高齢の参加者が多いことから、ゆっくりペースのコースを用意して担当役員がつくことにしています。自分の体力を過信しないで、余裕をもって参加していただきたいと思います。

（参考情報　文責：広報部）

１　超早期対応



ＡＥＤの超早期措置はなぜ必要か？（オムロン社より転載）

（１）脳の回復は心肺停止後３，４分で困難となる。生存退院率は約 65%。

（２）救急自動車の現場到着時間は全国平均 8.6 分。生存退院率は約 18%。

（３）本年２月の札幌国際スキーマラソン大会での事例は約２，３分後の超早期措置が実現したと推測できます。

２　Ｈ２９年版（Ｈ２８年）救急・救助の現況　（総務省消防庁より抜粋）

一般市民が目撃した心原性心肺機能停止傷病者の内、心肺蘇生等実施の有無別、生存率・社会復帰率は？

		１ヶ月後生存者数	１ヶ月後社会復帰者数
・一般市民の目撃数	25,569 人(100%)		
①心肺蘇生実施数	14,354 人(56.1%)	2,359 人(16.4%)	1,681 人(11.7%)
（内、除細動実施数 ）	1,204 人(4.7%,100%)	642 人(2.5%,53.3%)	547 人(2.1%,45.4%)）
②心肺蘇生無実施数	11,215 人(43.9%)	1,041 人(9.3%)	545 人(4.9%)

３　当協会における課題　（大会参加高齢者への予防措置について考える）

（１）北海道歩くスキー協会主催「道民・札幌市民歩くスキーの集い」参加者

平成２５年から平成２９年の５年間参加人数総計：７２５名、内６０歳以上：４３８名（６０．４%）

（２）救急救命体制

①パトロール体制　②スノーモービル配置　③ＡＥＤ配置　などへの対応

４　参考文献

平成２７年度救急医療研修会『病院前救急医療の進歩』～進化し続ける病院前救護・病院前救急医療～
久留米大学病院長/久留米大学医学部救急医学講座主任教授　坂本　照夫氏

協会ニュース（平成 29 年度冬季総集編）ホームページ：http://h-arukuski.sakura.ne.jp/も参照下さい。

●平成２９年度第１２回救命救急講習会

H29.12.9（土）参加人員：12 名

昨年からＪＣＨＯ北辰病院に移しての講習会です。本年から札幌市防災協会の講師料や教材貸出料が有料となったため、教材は札幌医師会から借用し、講師は協会の医師がつとめ、テキストは講師が編集したものを用いて、講習を行いました。

（ＡＥＤの実習）

●平成２９年度クロスカントリースキー講習会

（会員向け）H29.12.23（祝）参加人員：14 名

今年は初雪は早いものの、その後の降雪が少なく、雪不足の滝野公園で、ＯＮＥＷＡＹ田中 誠氏と協会指導部が午前はクラシカル、スケーティング走法の実技指導、午後はワックス講習会で田中講師から最新のワックス技術を吸収しました。

（実技指導）

●平成２９初めての歩くスキー“滝を見に行こう”

H30.1.6(土)～2.3（各土曜日）各回定員：20 名

今年のお正月は比較的暖かく「渓流ゾーン」の積雪量も昨年の 1/3 の４３ｃｍ程度でしたが、講習会には支障ありませんでした。各回、家族ずれの方やご夫婦の方などが、これから健康づくりのため”歩くスキー”を、マスターしていました。

（アシリベツの滝で）

●平成２９年度石狩市冬季スポーツ教室

H30.1.11（木）～3.15（木）参加人員：延べ 238 名

石狩市は「スポーツ健康都市」を宣言しており冬季の歩くスキーを通じて、健康づくり、からだと心を鍛え、スポーツの推進を図っています。最終日には皆勤賞を１５名、１０年連続参加証を２名が受賞しました。

（コースを歩く）

協会ニュース（平成 29 年度冬季総集編）ホームページ：ｈttp://h-arukuski.sakura.ne.jp/も参照下さい。

●第３８回　障がい者歩くスキーの集い

H30.1.14（日）参加者：206 名（選手、伴走者）

国際連合が指定した「障がい者の権利宣言」を採択し「理念としてではなく社会において実現する」という意図のもとに創設された歴史のある大会です。ボランテアの方も多数参加し大会を盛り上げて下さいました。

（３ｋｍスタート）

●第４３回　道民・札幌市民歩くスキーの集い

H30.1.28(日)　参加人員：117 名

昭和５１年に第１回大会を開催し、今回４３回目を迎える、国内では大変歴史のある大会です。今年も９歳から８８歳までの幅広い年代の方が参加されました。歴史ある大会ですので、次回も多数の参加を宜しくお願い致します。

（１０ｋｍのスタート）

●第 39 回石狩浜歩くスキー&かんじきウォーキングの集い

H30.2.4(日)　参加人員：61 名

晴天で風もない、あたたかな絶好のスキー日和となり、積雪も昨年と違い十分ありました。２０代の外国の若者も参加し、友人の指導でうまく歩けるようになりました。ゴール後は石狩番屋の湯で暖まり親交を深めました。

（かんじき歩きも）

●第３８回　札幌国際スキーマラソン大会

H29.2.4（日）参加人員：2,043 名（海外：105 名）

世界 20 ヵ国、20 大会で構成される国際的なクロスカントリースキー大会です。国際連盟「ワールドロペット」の加盟大会で、日本では「ワールドロペットマスター」を５３人が取得しています。。

（女子２５ｋｍ表彰式）

●第５回スノーデュアスロン北海道２０１８

H30.2.10（土）、11 日（日）　参加人員：20 名

雪の国際都市「札幌」が発祥の地で、2014 年にスノー自転車とクロスカントリースキーを組み合わせたタイムトライアルレースを初めて行いました。今回はタイムが昨年よりも良くなりました。

（男女混合チーム）

●第３６回蘭越町ニセコ連峰歩くスキー大会

H30.4.8（日）参加人員：192 名（道内外）

歩くスキーシーズンを締めくくる日本で最後を飾る大会です。チセヌプリ岳やシャクナゲ岳など、ニセコ連峰の景観を楽しみながら汗を流しました。

会場では蘭越町特産品の出店、豚汁、コーヒーの無料サービスや、恒例のお楽しみ抽選会もあり、106 人の選手が景品を獲得し、大会を盛り上げました。

（チセヌプリの麓）

●第２８回おおたき国際スキーマラソン

H30.2.12（祝月）　参加人員：427 名（海外：１名）

伊達市大滝運動公園を発着する起伏に富んだ林間コースを、道内外と海外の選手が参加しました。地元の小中学生などが団体で参加し大会を盛り上げました。当協会役員７名も参加し、女子の部７０歳以上で優勝し、記念撮影をしました。

（優勝記念写真）

●２０１８道新Ｊｒ歩くスキー教室ｉｎ中島公園

H30.2.18（日）　参加人員：午前・午後合せ７９名

札幌市内・近郊の小学生を対象に全日本選手権出場経験のある田中 誠さんと協会指導員による、「次世代の選手」を基礎から指導するジュニア教室です。最後にミニレースをして今日の教室の成果を確かめました。

（参加者の皆さん）

●第２回野幌森林公園スノーハイキング

H30.2.25（日）参加人員：13 名

野幌丘陵に広がり、昭和４３年に北海道百年を記念して指定された北海道立自然公園に設けられたコースで行われました。林の雪原ではウサギ、エゾリスや自分の知らない形の足跡があり想像力を掻き立てられました。。

（記念撮影）

●第１３回利根別原生林スキーハイキング

H30.3.3（土）参加者：協会４名　岩見沢　17 名

利根別休養林（原生林）は熊の出没情報により入林禁止で、７kmコースは中止となり、春の到来を感じられるふもと周辺の３ｋｍ，５ｋｍを歩きました。到着後は岩見沢スキー盟の皆さんのご厚意の甘酒を頂きました。

（参加者の皆さん）

●平成２９年度「春山歩くスキーハイキング」

H30.3.18（日）　参加者：15 名

絶好の天候のもと、宝来小屋手前を目指しました。帰りの林道滑降では、春山独特のザラメ質の雪で、力量に応じスピード感を楽しむ人、豪快に転倒し雪に埋まる人、様々でしたが春スキーを存分楽しみ、定山渓温泉で疲れを癒しました。

（記念撮影）

協会ニュース（平成 29 年度冬季総集編）ホームページ：ｈttp://h-arukuski.sakura.ne.jp/も参照下さい。

●第３８回　障がい者歩くスキーの集い

H30.1.14（日）参加者：206 名（選手、伴走者）

国際連合が指定した「障がい者の権利宣言」を採択し「理念としてではなく社会において実現する」という意図のもとに創設された歴史のある大会です。ボランテアの方も多数参加し大会を盛り上げて下さいました。

（３ｋｍスタート）

●第４３回　道民・札幌市民歩くスキーの集い

H30.1.28(日)　参加人員：117 名

昭和５１年に第１回大会を開催し、今回４３回目を迎える、国内では大変歴史のある大会です。今年も９歳から８８歳までの幅広い年代の方が参加されました。歴史ある大会ですので、次回も多数の参加を宜しくお願い致します。

（１０ｋｍのスタート）

●第 39 回石狩浜歩くスキー&かんじきウォーキングの集い

H30.2.4(日)　参加人員：61 名

晴天で風もない、あたたかな絶好のスキー日和となり、積雪も昨年と違い十分ありました。２０代の外国の若者も参加し、友人の指導でうまく歩けるようになりました。ゴール後は石狩番屋の湯で暖まり親交を深めました。

（かんじき歩きも）

●第３８回　札幌国際スキーマラソン大会

H29.2.4（日）参加人員：2,043 名（海外：105 名）

世界 20 ヵ国、20 大会で構成される国際的なクロスカントリースキー大会です。国際連盟「ワールドロペット」の加盟大会で、日本では「ワールドロペットマスター」を５３人が取得しています。。

（女子２５ｋｍ表彰式）

●第５回スノーデュアスロン北海道２０１８

H30.2.10（土）、11 日（日）　参加人員：20 名

雪の国際都市「札幌」が発祥の地で、2014 年にスノー自転車とクロスカントリースキーを組み合わせたタイムトライアルレースを初めて行いました。今回はタイムが昨年よりも良くなりました。

（男女混合チーム）

●第３６回蘭越町ニセコ連峰歩くスキー大会

H30.4.8（日）参加人員：192 名（道内外）

歩くスキーシーズンを締めくくる日本で最後を飾る大会です。チセヌプリ岳やシャクナゲ岳など、ニセコ連峰の景観を楽しみながら汗を流しました。

会場では蘭越町特産品の出店、豚汁、コーヒーの無料サービスや、恒例のお楽しみ抽選会もあり、106 人の選手が景品を獲得し、大会を盛り上げました。

（チセヌプリの麓）

●第２８回おおたき国際スキーマラソン

H30.2.12（祝月）　参加人員：427 名（海外：１名）

伊達市大滝運動公園を発着する起伏に富んだ林間コースを、道内外と海外の選手が参加しました。地元の小中学生などが団体で参加し大会を盛り上げました。当協会役員７名も参加し、女子の部７０歳以上で優勝し、記念撮影をしました。

（優勝記念写真）

●２０１８道新Ｊｒ歩くスキー教室ｉｎ中島公園

H30.2.18（日）　参加人員：午前・午後合せ７９名

札幌市内・近郊の小学生を対象に全日本選手権出場経験のある田中 誠さんと協会指導員による、「次世代の選手」を基礎から指導するジュニア教室です。最後にミニレースをして今日の教室の成果を確かめました。

（参加者の皆さん）

●第２回野幌森林公園スノーハイキング

H30.2.25（日）参加人員：13 名

野幌丘陵に広がり、昭和４３年に北海道百年を記念して指定された北海道立自然公園に設けられたコースで行われました。林の雪原ではウサギ、エゾリスや自分の知らない形の足跡があり想像力を掻き立てられました。。

（記念撮影）

●第１３回利根別原生林スキーハイキング

H30.3.3（土）参加者：協会４名　岩見沢　17 名

利根別休養林（原生林）は熊の出没情報により入林禁止で、７kmコースは中止となり、春の到来を感じられるふもと周辺の３ｋｍ，５ｋｍを歩きました。到着後は岩見沢スキー盟の皆さんのご厚意の甘酒を頂きました。

（参加者の皆さん）

●平成２９年度「春山歩くスキーハイキング」

H30.3.18（日）　参加者：15 名

絶好の天候のもと、宝来小屋手前を目指しました。帰りの林道滑降では、春山独特のザラメ質の雪で、力量に応じスピード感を楽しむ人、豪快に転倒し雪に埋まる人、様々でしたが春スキーを存分楽しみ、定山渓温泉で疲れを癒しました。

（記念撮影）

会　員　の　広　場

札幌市とミュンヘン市の姉妹都市４０周年記念ボート交流事業に参加して

北海道歩くスキー協会　理事　峠　憲弘

（ＭＲＣメンバーと）

札幌市とドイツ・ミュンヘン市姉妹都市４０周年を記念したボート交流事業で、2017/9/18 から 9/26 の９日間、札幌ボート協会中川信治会長（69 歳）を団長とし、峠（74 歳）、北大ボート部ＯＢのＫ氏（61 歳）、北大ボート部ＯＢのＯ夫妻（27 歳、25 歳）の一行５名で、ミュンヘン市を表敬訪問しました。

（75 チーム 675 名参加）

（表彰式にて）

滞在期間中は、1972 年ミュンヘンオリンピックレガッタコースで、エイトの漕艇練習を行い、ミュンヘン郊外のシュタルンベルク湖で行なわれた、オクトバーフエスト恒例の「2017 ロゼインゼルレガッタ」で、世界選手権や五輪で活躍した選手が大勢いる、ドイツの名門クラブチームであるＭＲＣ（ミュンヘンローイングクラブ）と中川会長、私、Ｋ氏の混成チームで、シニアエイトレース（６ｋｍ折返し１２ｋｍ）を漕ぎ、腹を切ることもなく 54 分 48 秒 30 で完漕できました。北大ボート部ＯＢのＯ夫妻は、ＭＲＣとの男女ミックスチームで、45 分 54 秒 30 で完漕しました。両チームとも、ドイツチームとの混合チームながら息がぴったり合い、年齢別と男女混合カテゴリーで、幸運にも優勝でき、名入りの優勝メダルを頂きました。予想外の、とてもうれしい瞬間でした。

（ミュンヘン市庁舎）

姉妹都市の 40 周年を記念し、「ミュンヘン市庁舎の表敬訪問」や、オクトバーフエストのテント小屋でのビャパーテイなど、日程的には楽しくも、相当厳しいものがありましたが、最終日はロマンチック街道・古城街道をドライブし、帰国しました。「歩くスキー」と「ボート・漕艇」は私の生涯スポーツですが、年齢を考えますと、私の生涯スポーツ人生の良い節目になったと思います。また、今回お世話になりました、札幌ボート協会ならびにＭＲＣ（ミュンヘンローイングクラブ）の皆様に、心から感謝とお礼を申し上げたいと思います。

（事務局からのお知らせ）

○会員の継続と会費のお願い

平成 30 年 6 月から新年度になりますが、引続き会員の継続をお願いすると共に会費のご案内についてですが、平成 30 年度分の会費（2,000 円）を 7 月末日までに納めて頂ける様お願い致します。協会は会員の皆様方に支えられておりますので、何卒ご理解の程宜しくお願い申し上げます

○事務局の出勤日について

下記につきましてお問い合わせを頂いておりますが、次の通りですので宜しくお願い致します。

・出勤日・受付日：火、水、金、土の 4 日間、受付時間：10：00 から 17：00、電話/FAX：011-532-7160

尚、事務局へ用件で来られる方は、確実にお会いできますよう、必ず事前に連絡をお願い致します。

○助成金、広告協賛金について

・平成２９年１２月から平成３０年３月末まで助成金および広告協賛金に該当する実績はありませんでした。今後とも皆様の多大なご協力をよろしくお願い申し上げます。

○はじめての人でも「歩くスキーを楽しめる本」定価８４０円

歩くスキーを初めての方にもわかりやすく解説している本です。

事務局にて販売中です（書店にはありません）。

NPO法人　北海道歩くスキー協会事務局

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5－74　市民活動プラザ星園　405号室

電話/FAX：　011－532－7160

受付日：火、水、金、土曜日　受付時間：10時00分～17時00分

ホームページ　：　h-arukuski.sakura.ne.jp

メール　：　h_arukuski@yahoo.co.jp

郵便振替口座-記号-番号：02740－8－100335　北海道歩くスキー協会