

男女計10試合)のため、大会ボランティア(フィールドキャスト)と都市ボランティア(シティーキャスト)の募集が終わり、登録者の研修が行われています。

マラソンと競歩が加わり競技実施日数が増えたことで、ボランティアの体制も見直しが必要になります。ようやくマラソンコースなどが固まったことで、組織委員会ではボランティアの活動内容や必要人数、その確保方法などで調整を進めています。

北海道マラソンの場合、4,000人のボランティアのうち、3,000人近い方が従事するのは給水です。2万人のランナーが走る夏の市民マラソンでは120万個の紙コップを使いますが、オリンピックではランナーは男女とも100人に満たない数です。また給水のメインはスペシャルドリンクで、専門の担当者が選手に渡すことになり、給水業務にあたるボランティアは出番がなさそうです。

## ●沿道の観客整理にたくさんの要員

これに対して、沿道の観客整理には多くのボランティアが必要になると予想されています。オリンピックのマラソンでは交差点を除いてコース(車道)と歩道との境に鉄柵などが設けられ、すべて分離されます。観客がコースに飛び出したり、手を出して走行を妨害したりしないように、柵の中で観客と向き合うボランティアをどのくらいの距離で配置するかで、必要数が大きく変わってきます。

また、これまではサッカー競技だけで想定していた選手村の受付や選手役員送迎、交通機関の駅などでの観客誘導、観光案内などのボランティアを増員する必要があるかも検討することになります。

大会ボランティアは五輪組織委員会が、都市ボランティアは札幌市がそれぞれ募集を担当しています。まだ追加募集などは発表されていませんが、札幌市ではホームページ <https://www.city.sapporo.jp/sports/tokyo2020/volunteer/information/index.html>で追加募集する場合は告知するとしていますので注意が必要です。

## 北海道マラソン2020は中止になりました

1月30日、北海道マラソン2020の中止が北海道マラソン組織委員会から発表されました。

毎年8月最終日曜日の開催が恒例となっている北海道マラソンですが、その時期がちょうど東京パラリンピックの時期と重なり運営全般にかかわる要員の確保が困難なことや、8月上旬のオリンピック・マラソン、競歩で使われる大通公園の大会施設撤去に時間がかかることが中止の理由です。

1987年に大会が始まって以来、初めての中止となります。給水や沿道サポーター、救護など毎年4000人を超すボランティアの皆さまの協力を得て開かれている大会だけに、開催できなくなったことは大変残念であり、また今年も参加を楽しみにされていたボランティアのみなさまに大変申し訳なく思っております。

東京から札幌に舞台を移して開かれることになった東京オリンピック2020の男女マラソンは、北海道マラソンのコースをベースに行われることになりました。そのため次回の2021年大会は、これまで以上に出場する市民ランナーから注目を浴びる大規模市民マラソンとなります。オリンピックの遺産(レガシー)を引き継ぎ、ボランティアのみなさまにもより魅力を感じていただける大会にしていきますので、これからも北海道マラソンへのご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

健康の  
雑学

### 「競歩とウォーキング」

東京オリンピックのマラソンと競歩が札幌で行われることになりました。マラソンはもちろんオリンピックの花形競技ですが、競歩は昨年のドーハ陸上世界選手権男子20kmで山西利和選手が、50kmでは鈴木雄介選手が金メダル獲得。

来年のオリンピックでもメダルが有望視される種目です。

マラソンと同じく道路で行われるので、入場チケットはいりません。札幌の中心地・駅前通りの折り返しコースを往復するので、世界トップのパフォーマンスを間近に見られる絶好の機会です。

競歩は両足のどちらかが必ず地面に着いていなければなりません。一瞬でも両足が同時に宙に浮いてしまう(ロス・オブ・コンタクト)のは違反です。また着地した足が地面と垂直になる前に膝が曲がる忍者走りのような歩き方(ベント・ニー)も違反になります。

オリンピックの競歩では50kmの場合9人の国際審判が違反に目を光らせます。レッドカードを3枚出されると失格になりますが、ピット(待機場所)で一定時間待たされるルールが用いられる場合もあります。その場合も4枚目のレッドカードをもらえば失格です。厳しいですね。

ヒトが普通に歩く速度は時速4kmといわれています。それに対して競歩のトップ選手の速度は時速15kmにもなります。歩く

スピードを速めていき時速7km以上になると、ほとんどの人は走り出してしまいます。〈究極の歩き方〉(アシックススポーツ工学研究所、講談社現代新書)。

これは走ったほうが身体はスムーズに動くので、エネルギーの消費量が少なく済むからだそうです。その原理に逆らって必死に両足を浮かさずにスピードを出し続けるのですから、競歩は本当に過酷な運動です。

同じ「歩く」ことでも、ウォーキングはだれでも簡単に始められる健康法として多くの人に親しまれています。絶えず左右どちらかの足が地面についているので、宙に浮いた全体重が着地時に片足にかかってしまうランニングに比べ、負荷が大幅に軽減されます。

ほとんど運動をしていない人、太り過ぎの人が、急にランニングを始めるとすぐ足、特に膝を痛めるのは、着地の負荷に膝が悲鳴を上げてしまうからです。ランニングやスポーツコーチング学が専門の北海道教育大学・杉山喜一教授は、短い時間でゆっくりと歩くことから始めることを勧めています。

徐々に運動強度を高めていけば、長距離や速歩のウォーキング、ジョギングやランニングができる身体が出来上がってきます。注意が必要なのは、普通で歩いているだけでは、足の筋力アップにつながらないことです。

慣れてきたら、普段より少し早いスピードで歩くことを心掛けましょう。少しの努力が、筋力の低下で普段の生活に支障が起こるサルコペニアを予防することにつながります。(未知)