

東海大生が北海道マラソンボランティアの講座



オン・ジャパン駒田代表の話を聞く東海大生

東海大札幌キャンパスの学生が北海道マラソンをテーマにした「スポーツボランティア」の授業に取り組んでいます。6月20日には、北海道マラソン2022のパートナー企業「オン・ジャパン」の駒田博紀代表や同社所属ランナーの阪口竜平さんらが同校を訪れ、大規模市民マ

ラソンに協賛する企業の理念などを講話しました。

この日の授業に参加したのは、同大国際文化学部地域創造学科の1年生約30人。同学科ではこれまでも北海道マラソンの給水ボランティアに参加しており、受講した学生も2022大会で給水を担当します。大会当日の参加体験だけではなく、スポーツイベントの運営の準備など、もっと幅広くスポーツボランティアを学ぼうと、北海道マラソン事務局の協力で、この日の授業になりました。

オン・ジャパンはランニングシューズを中心とするスイスのスポーツメーカーの日本版社で、北海道マラソン2022では参加Tシャツの提供などで協賛しています。授業では、駒田代表による会社設立から現在までの発展の軌跡や、東海大時代に箱根駅伝で活躍した阪口さんの企業所属ランナーとしてのやりがいや目標、日ごろの練習内容などの話を、みな興味深く聞き入っていました。

ボランティア募集情報

レバंगा北海道

プロバスケットボールのBリーグ「レバंगा北海道」は2022-23シーズンのホームゲームで試合運営をサポートするボランティアスタッフを募集します。新シーズンの試合日程が決まり次第、8月にも募集説明会を開催予定。

主な活動場所は、北海きたえーると北ガスアリーナ。活動内容は試合での観客の座席誘導やチケットチェックなど。募集説明会の日程やボランティア活動については

<https://www.levanga.com/volunteer/>で確認できます。

札幌マラソン

10月2日に開かれる札幌マラソンでは、当日の大会ボランティアを募集しています。活動内容は沿道の給水、スタート・フィニッシュ会場の真駒内公園内での歩行者誘導など。応募締め切りは7月31日。問い合わせは札幌マラソン事務局「ボランティア係」、☎011-530-5562へ（9:00～17:00、土・日・祝日は休み）

健康の雑学

「夏の太陽と日焼け」

夏のスポーツボランティアにとって日差し、特に紫外線を防止する日焼け止めは、ボランティアにとって必需品ですが、日焼け止めのパッケージに書かれている「SPF」とか「PA」、「+」という表示って何の意味でしょう。肌を大切にするには常識なのでしょうが、知らない人も多分たくさん。今回は、いまさら聞けない日焼け止めの基本についてです。

UVケアといいますが、そもそもUVは紫外線（ultraviolet）の略。私たちが浴びる太陽の光のうち肉眼で見える「可視光線」は波長の長い赤色と短い青紫を含む虹の七色であらわれます。

波長が短いということは、小さなエネルギー粒子が空気中を全力で進んでいる状態です。なので短い波長の光は攻撃的で強力です。一方、波長の長い光は柔らかくヒトには優しい存在です。

その危険な紫外線は波長の比較的長い順から紫外線A波、B波、C波に分かれます。最も危険なC波は、基本的には地上に届きません。オゾン層の空気がC波を捕らえてくれるためですが、ちょっと心配なのは地球温暖化によるオゾン層の崩壊です。オゾン層が壊れるオゾンホールが拡大しているオーストラリアでは、皮膚がん患者が急激に増えているそうです。

比較的波長の長いA波は肌を黒くします。メラニン色素をつくる色素細胞（メラノサイト）を刺激することでメラニンが生成さ

れて「色素沈着」が起こるためです。この肌を黒くする現象は、紫外線が皮膚の深部まで浸透するのを守るメラニン色素の防衛反応です。肌が正常に更新されていれば色素沈着はやがて薄くなりますが、体調の不調などがあればそれが更新されず、真皮の弾性繊維を破壊するとシワ、たるみなどが起こります。

B波は皮膚の奥底には浸透せず、肌の表皮に作用してヒリヒリする火傷のような状態を引き起こします。すぐに肌を黒くすることは無いのですが、赤くヒリヒリの炎症はやがてシミやそばかすなどの原因になります。

さて冒頭のSPFとPAについてです。SPFはB波に対する防止効果を示しています。その数値は日焼け止めを塗った場合、塗らない場合に比べて何倍の紫外線を当てると、翌日に肌が赤くなるかを示しています。数値が大きいほどその防止力は大きくなります。

PAはA波に対する防止効果です「+」から「++++」の4段階で表示されて「+」が多いほど効果は大きいです。

ただ日焼け止めが肌を乾燥させる心配もあります。このため夏の強い日差しの下では強力な日焼け止めを使い、室内での活動など、それほど直射日光を浴びない場所では、数値の低い日焼け止めといった使い分けが必要になります。

太陽の光はもちろんマイナスの側面だけではなくあります。日光を浴びれば、がんの予防や治療効果、うつ病や睡眠障害の解消、運動機能の向上があるとされるビタミンDを体内で生成させ、元気を引き出してくれます。日焼け止めをうまく使って太陽の光を適切に浴び、健康なスポーツボランティアライフを楽しみましょう。（未知）