

ファイターズボランティア 新たな出発 球場移転で研修を積み 開幕を待つ

北広島市に北海道ボールパークFビレッジ・エスコフィールドHOKKAIDOが誕生しました。ファイターズボランティアの活動拠点も札幌ドームから移り、新たなボランティア活動が始まりました。

日本ハムファイターズが東京から札幌へ本拠地を移したのは2004年。その3年後の2007年からファイターズボランティアスタッフが札幌ドームで場内案内などのボランティアが活動してきました。

しかしコロナ禍での行動自粛もあり、スタート以来、約500人に上った登録者のうち、実質でボランティアに参加してくれる人は200人ほどに減少。満員が予想される試合では少なくとも90人、平日開催でも50人以上は必要となるなか、年間71試合でローテーションを組むには足りない人数でした。

今回の本拠地の移転に伴い、球団は昨年末と年明けの2回、新規のボランティアを募集。活動場所が日本初の開閉式屋根付き天然芝球場とあって、約300人が新しくファイターズボランティアの仲間に加わりました。新スタジアムが出来た北広島市からも80人ほどが参加しています。

活動内容は座席やトイレ、球場内の催しへの案内、来場者プレゼントや案内資料の配布、車いす利用者のサポート、球団主催イベントの補助などです。活動時間はデーゲームが9時30分から、ナイターは午後2時30分か



新たな出発を控えエスコフィールドHOKKAIDOで研修を受けるファイターズボランティアスタッフ

ら、ともに7回終了までが目途になります。

まったく新しい球場なので、ボランティアもこれまでのドームの経験はいったん棚上げし、球場の構造や施設、動線をしっかり把握する必要があります。球団では年明けから、ドーム時代からのベテランも、新加入のボランティアスタッフも合わせて多数回の研修を実施しました。

ボランティアリーダーは既に5回の研修を重ねました。一般ボランティアも球場を巡りながら複数回のトレーニングを重ね、球団の研修担当者は「みなさん、Fビレッジを含めて新しい試み満載のエスコフィールドへの関心はものすごく高く、研修にも真剣に取り組んでくれています」と話しています。

ファイターズボランティアスタッフの、エスコフィールドでの新たな出発は3月14日の西武ライオンズとのオープン戦。その後、15日から26日まで6試合のオープン戦で経験を積み、3月30日の楽天イーグルスとの2023シーズン開幕戦に臨みます。



「ランナーズハイ」

ランナーにとって「ランナーズハイ」は魅力的な言葉です。

長い距離をずっと走り続けて、心身ともに苦しい状態のはずが、ある時点で突然、それまで感じていた疲労感が消えます。痛みは高揚感に変わり、足は地面から浮いているような感覚。どこまでも快適に走り続けられるような気分になる。

「まるで自分がスーパーマンになったような」「走っていることがうれしくて、周りのみんなを大好きになる」。いろいろな表現で語られていますが、持続的な運動が幸福感を生む—これがランニングハイなのだそうです。

走り始めにも呼吸が苦しく感じられます。そして15分ぐらいすると、身体が慣れて心拍数や血圧が安定して楽になってきます。けれどもこれはセカンドウィンドといって、ランナーズハイとは別ものです。

米国の健康心理学者、ケリー・マクゴニガルは著書「スタンフォード式人生を変える運動の科学」(大和書房)で、ランニングで生まれるこの不思議な幸福感の原因は、最近の研究で脳内化学物質・内因性カンナビノイドであることが分かってきた、と紹介しています。

内因性カンナビノイドには、大麻やマリファナのように苦痛を緩和して、気分を向上させる作用があります。長時間のジョギングのような持続的な運動をすることで脳内での分泌量が増えるのですが、ウォーキングや全力走では増加しないことも報告されています。なぜ

なのか。同書では興味深い説が紹介されています。

人類が樹上で生活していた猿人時代から草原に降りて狩猟生活をするようになった100万年前から200万年前のころ、樹木に巻き付く長い腕や長い足指は短くなり、大腿骨が伸びて殿筋が発達し走るのに適した体形に変化しました。

他の霊長類にくらべて持久力に優れた筋繊維が多いのは、どこまでも走り続けることで獲物を得るため、長く走り続けると高揚感や多幸感が得られるのは、そのご褒美だということです。ちなみに内因性カンナビノイドの増加はジョギングだけでなく、サイクリングやボートをこぎ続ける持続的運動でもみられます。

運動に関する科学的な研究は近年、さまざまな分野で成果を上げています。

アシックスがeスポーツやチェスなど高い思考能力が必要なインドスポーツのプレーヤー20か国77人に、4か月にわたって週平均150分程度の有酸素運動と筋力トレーニングを実施し調査研究では、認知能力と注意力が10%、問題解決能力が9%、短期記憶能力が12%向上したそうです。

また被験者は自信が44%、集中度が33%向上し、不安感が43%の改善となり、このプログラムに参加したプレーヤーの世界ランキング上昇率は75%で、運動が「認知能力」にとても良い影響を及ぼすことが示されました。

身体を動かすことは健康によいということは、誰もが理解していることですが、なぜ良いのか、身体の何が良くなるかが、科学的に解明されることで、「もっと体を動かそう」という意欲向上につながることを期待されています。

<未知>