

「まちのミライ・サポーターングスタッフ」来季から始動

コンサドーレのホームゲームの運営補助を再開へ

新型コロナウイルスで2020年度から休止されていたサッカーJ1・北海道コンサドーレ札幌のボランティア組織「コンサドーレボランティアスタッフ(CVS)」が、2024年シーズンから新たに発足させるサポート、ボランティア組織「まちのミライ・サポーターングスタッフ」の活動として、再始動することになりました。

CVSはコンサドーレがJリーグに加盟した1998年に生まれ、ホームゲームで客席への案内や入場口でのグッズ配布、ゴミの片付けなど、ファン、サポーターが気持ちよく観戦できるよう、試合を裏方から支えてきました。

さまざまなコロナウイルス感染防止対策がとられていたJリーグでは、2023年シーズンから定員の100%までの入場が可能になり、声出し応援も全面解禁となりました。最大時で367人、コロナ前でも250人が登録していたCVSについて運営会社は、長期間の休止もあり、コロナ後のあらたな活動の方向を検討していました。

その結果、これまでトップチームのホームゲームでCVSが担ってきた運営補助を、株式会社コンサドーレが出資する新会社「まちのミライ」が担当することとし、年明けをめど

に「まちのミライ・サポーターングスタッフ(MSS)」を募集します。

新組織とするのは、北海道コンサドーレ札幌の親会社・株式会社コンサドーレが、Jリーグトップチームの運営にとどまらず、総合スポーツクラブとして一般社団法人コンサドーレ北海道スポーツクラブを立ち上げ、バドミントンやカーリングチームを傘下に持ち、またスポーツを核とした地域の活性化を視野に入れているためです。

まちのミライはさらにそのすそ野を広げたまちづくり業務を担当する会社。サポーターングスタッフもトップチーム・ホームゲームの運営補助以外にも幅広くスポーツや地域の支援活動にかかわる組織を目指すことになります。

CVSの活動が4年近く空白だったことから、10月28日、11月11日、12月3日のホームゲームでは、札幌ドームに2019年度のCVSリーダー約20人が参加して、座席案内とゴミ箱整理などで久々の活動テストが実施され、アフターコロナのゲーム運営補助について意見交換などを行い、新たな活動方法を探りました。

まちのミライ・サポーターングスタッフの募集要領は近く、コンサドーレやまちのミライのホームページなどで発表されます。

「鼻呼吸と口呼吸」

健康の雑学

私たちが1日に呼吸する回数はおおよそ2万回から2万5,000回です。80歳まで生きるとすれば、一生のうちに60億回から70億回、息をすることになります。

その呼吸を、日本の子どもたちの3割が日常的に「口ばかん」状態で口呼吸していると、新潟大学が2021年に行った全国小児科医対象の研究で報告されました。ほんの少し口が開いている子どもを含めると、子どもの8割は口呼吸になっているともいわれます。

口呼吸については感染症リスクを高めるなど、さまざまな弊害があります。唾液は細菌やウイルスの増殖を抑制する重要な役目をもっています。けれども口呼吸では口のなかで乾燥して唾液の分泌量が減少し、細菌やウイルスの繁殖が活発化します。さらに、口呼吸では口腔のpHバランスを崩す可能性もあります。その結果、口腔内の細菌やウイルスが体内に容易に侵入する可能性が高まります。

虫歯や歯周病のリスクも要注意です。唾液に含まれる成分は初期の虫歯を修復する働きがありますが、それが低下します。また歯垢の浄化作用低下で歯周病、特に歯肉炎を悪化させることがあります。

睡眠時の口呼吸は口腔内から水分が蒸発しやすくなり、起きたときに口やのどの乾燥を感じます。口が開くと顎は下がり気味で舌根が沈下するので、いびきや睡眠時無呼吸症候群を起こす原因にもなり、睡眠の質を落とします。

小さい時から柔らかな食べ物ばかりで顎が発達せず、歯並びが悪くなる。口を閉じる筋肉(口輪筋)が弱い。花粉症などでしょっちゅう鼻づまりしている。子どもだけでなく大人も口呼吸が増えているそうです。

一方、鼻呼吸では入口からのどまでの鼻腔は、沢山の繊毛がついた粘膜細胞で覆われていて、通過する空気を温め、湿度を上げます。繊毛は小さなごみや化学物質、細菌やウイルスを取り除き、のどや気管支、肺へ届かないように守っています。

もちろん口呼吸がすべてだめなわけではありません。激しい運動をするときは鼻呼吸とともに口から呼吸することでたくさんの酸素を体内に取り込むことができます。また歌うときには息継ぎは口でのほうがスムーズな発声ができます。

動物の中で鼻と口の両方で呼吸ができるのはヒトだけです。生まれたばかりの赤ちゃんは口呼吸ができず、成長して声が出るようになるにつれ、できるようになります。イヌがよく舌を出してハアハアとやっていますが、体温の調節のため、ほとんど息は吸っていません。

ヒトが口呼吸をするようになったのは二足歩行を始めて、体に対して頭の角度が変わったからだそうです。四つ足の場合は鼻から気道、気管、肺と一直線につながりますが、二足では鼻から気道、気管へのルートが直角に折れ曲がります。

また人間は進化の過程で喉頭の位置を下げて舌を自由に動かせるようになり、その結果、自由に言葉を操れたり、歌えたりするようになりました。口呼吸の増加で健康リスクが高まっているのは、ヒトの進化の代償なのでしょう。

鼻呼吸を取り戻す対策もいろいろ考えられています。「あ～、い～、う～、べ～」と口や舌を大きく動かして口輪筋を鍛える「あいうべ体操」はその代表例です。寝るときに口に絆創膏を縦に貼って口が開かないようにするスパルタ的な方法もよく紹介されますが、やり方を間違えると危険との意見もあるようです。

さて、あなたは鼻呼吸ですか。口呼吸ですか。

<未知>

北のスポボラを支援していただいている団体・企業

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

さっぽろグローバルスポーツコミッション

NPO法人 日本市民スポーツ海外交流協会

北海道マラソン組織委員会

北海道ロードレース事務局

創文企画「ランニングの世界」

西宮の沢バッティングパーク ピッチャーガエシ