

# 知って備える防災メモ

第12回



## 大雪・暴風雪に注意

発達した低気圧が南の海上を通過するときは、広い範囲で雪が降ることがあります。

また、雪の積もり方には地域差があり、風向きによっても大きく変化するため細かな予想ができません。

### ●大雪・暴風雪による災害

- 吹雪で見通しが悪くなり、停車すると吹き溜まりで動けなくなる場合があります
- 道路の通行止めや公共交通機関の運休など交通障害が発生し、市民生活に大きな影響を及ぼすことがあります
- 大雪後の屋根の雪下ろし作業による転落や屋根からの落雪にも注意してください



### ●災害が予想されるときは…

- できるだけ外出は控えましょう
- 外出するときは、幅が広く交通量の多い道路を選んで通りましょう
- 車を利用するときは、事前に燃料を補給し、万が一に備え防寒具やカイロ、非常食などを携行しましょう



問い合わせ

総務グループ

(☎) (85) 1130

人が輝き まちがときめく

# 仲間たち

Group

## アップルパイ

「アップルパイ」は平成13年に結成されたスポンジテニスのサークルです。元々はテニスをしてきた方たちが冬季の練習のために始めたものですが、それが面白かったため年間を通してのサークル活動となりました。

現在は、14人のメンバーで、毎週月曜日の9時から12時まで、若草つどいセンターで活動しています。

たそです。

他のメンバーも体力作りに熱心で、普段から家でのストレッチやウォーキング、水泳、卓球などに励んでいるそうです。

4年前から同サークルに参加している平井康子さんは、「ボールが軽いので肘に負担がかからず、若い方からお年寄りまで気軽に楽しめます」と競技の魅力について教えてくれました。

平井さんは同サークルで練習をする傍ら、さらに市外のスポンジテニスサークルにも通い腕を磨いています。

練習時には大きな笑い声が聞こえ、皆さんが楽しく活動している様子がうかがえました。

問い合わせは、近藤さん(☎) 6344)まで。



### 試合に備え普段から体力作りに励んでいます



▲試合形式の練習の様子

## 自らもトレーニングを 欠かさず練習に臨む

「指導者としては勉強の毎日ですが、頑張っている生徒ばかりです。結果を出させてあげたいですね」と話す佐々木みきさん。佐々木さんは、平成23年にバレーボール選手の第一線を退いてから、高校の部活動で連日指導するのは初めての経験です。

「生徒の通学の関係で、練習時間が1日約2時間と限られています。練習の中で筋力トレーニングやランニングなど、体力づくりに取り組んでいます。自分も生徒にプレーの手法を見せることができるよう、毎日トレーニングを行います。練習に臨んでいます。生徒には、『うまくならない』『ジャンプ力やスピードを付けたい』などの強い気持ちを持って、一生懸命努力してほしいですね」と、佐々木さんは指導の様子を話します。

## 生徒に刺激を 味わってほしい

長身や高い運動能力に恵まれ、早くから注目されていた佐々木さん。登別大谷高校卒業後は、Vリーグのチームに進みます。

「高校生のときから、張り詰め



▲指導に当たる佐々木さん（左）

た雰囲気の中、毎日厳しい練習をしていました。それはVリーグのチームでも同じで、自分よりもすごい選手がいっぱいいて、本当に選手としてやっていけるかと不安になりましたが、皆さんの応援もあり、やり切ることができました。また、アテネオリンピックには女子バレーボール日本代表として出場でき、今まで頑張ってきた良かったという気持ちになりました。あの感動は生涯忘れません」と、自身の選手生活を振り返ります。

「これからも自分の経験を指導に生かし、一人でも良い選手を育てたいですね。まずはこの地区で勝ち、全道大会に進み、生徒には刺激を味わってほしいと思います」と、指導への思いを話す佐々木さん。今日も生徒とともに汗を流しながら、指導に余念がありません。



KIRARI

## さ さ き 佐々木みきさん(幌別町)

登別大谷高校出身で、アテネオリンピック女子バレーボール日本代表やVリーグで活躍した佐々木みきさんが、平成25年10月から、出身校と統合した北海道大谷室蘭高校女子バレーボール部のコーチを務めています。

高校時代には、世界ユース選手権やアジアジュニア選手権で準優勝を経験し、卒業後に進んだVリーグでは最高殊勲選手賞や得点王に輝くなど、日本の女子バレーボールの中心的存在として活躍してきた佐々木さんに、自身の選手生活や指導の様子、生徒への思いなどを聞きました。

## 自分の経験を指導に 生かし、一人でも良 い選手を育てたい



昭和51年、室蘭市生まれ。37歳。

中学校からバレーボールを始め、進学した登別大谷高校でも女子バレーボール部に所属。卒業後は、高さと力あるスパイクを武器に、Vリーグのダイエーや東洋紡、パイオニアで活躍し、アテネオリンピック女子バレーボール日本代表として5位入賞に貢献した。