

# with smile

ノルディックスキーのともしび号



特集

FIS パラ  
ノルディックスキー  
アジアカップ

「スマイルアスリート」  
スピードスケート

小原 悠里 さん

# スマイルアスリート

スピードスケート お ばら ゆ り 小原 悠里 さん



## 自己紹介と最近の活動

帯広市出身。小学校1年生からスケートを始め、白樺学園高等学校に入学し3年生で初めて日本代表に選出されました。高校卒業後は実業団の富士急行に入社、21歳でソルトレークシティーオリンピックに出場しました。

その後、富士急行を退社し、個人スポンサーにサポートして頂き競技を続けましたがオリンピック出場を逃し、2度目のオリンピック出場の夢は叶いませんでした。29歳でセカンドキャリアを考え、高崎健康福祉大学に進学して管理栄養士の資格を取得しました。現在は日本スケート連盟の科学スタッフとして、選手の栄養サポートに携わっています。

## 大会でのびっくりエピソード

オランダ・ヘーレンフェーンでの試合後、思うような成績が出せず、気持ちを整理しようとランニングに出ました。気づけば遠くまで行ってしまい、慌てて引き返すも、どこも同じ風景で道に迷ってしまいました。馬や羊は見かけるものの、人通りは少なく、次第に日が暮れて焦りが募る中、偶然自転車に乗ったご夫婦が通りかかり、藁にも縋る思いで助けを求めました。

ご夫婦はW杯選手が宿泊しているホテルを知っており、私を後ろに乗せてホテルまで送ってくれました。無事に戻れたものの、この恥ずかしいエピソードは今でも忘れられません。

## 食生活で気を使っていること

アスリートにとって食事は非常に重要ですが、選手時代の私は食事が苦手で、トレーニングよりも食事の時間が辛いと感じていました。

その中で、強い体を作るために工夫を重ねました。休養日にはバランスよくさまざまな食材を摂るために副菜の作り置きをしたり、エネルギー不足を防ぐために練習前後に炭水化物を補食として摂取したりするなど、食事管理に気を配りました。

食事の重要性を実感し、こうした経験が今の栄養サポートに大いに役立っています。選手自らが適切な食の選択が出来るよう、自身の経験を活かし、栄養指導および食環境整備を行っています。

## ボランティアへの思い

一番記憶に残っているのは、オリンピック期間中にサポートしてくださったボランティアの方々との出会いです。

初めてのオリンピックで緊張していた中、日本選手団以外にも日本語で話せたことで大きな安心感を得られました。また、現地情報を教えていただいたり、それぞれの人生経験談などを聞いたりすることで精神的に救われ、広い視野を持つ大切さを実感しました。

その後、現地を訪れた際にはお世話になった方と再会し、今も交流を続けています。オリンピックを通じて得た人とのつながりは私の宝物であり、仕事をしている中で再びお会いできることが何よりの楽しみです。

## アスリートからの 挑戦状

スピードスケートにも陸上競技と同じのようにバトンを持って行うリレー種目がある。  
○か×か？



## 〈予告〉来年4月、スマサポ マイページのシステムが変わります

この度、現在皆さまにご利用いただいているスマサポマイページのシステム管理業者より、令和7年3月末でサービス提供を終了する旨の通知がありました。これを受け、皆さまが今後もカンタンにボランティア活動にお申込み・ご参加いただけるよう、令和7年4月より新しいシステムを導入することになりましたのでお知らせします。

新システムでは現在と同じように、ボランティア案件の閲覧や申込ができるほか、ボランティア活動報告や登録情報の変更機能などがあります。

来年4月以降もスマイル・サポーターズとして活躍していただくためには、新システムメールアドレス等のご登録が必須となります。現在ご登録いただいている皆さまにはお手数をおかけし大変恐れ入りますが、新システムの導入時（来年2月末頃予定）にお送りするご案内に沿って、改めてご登録ください。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。



### 事業報告

## スマサポ研修「モルック体験会」in つどーむ 開催！

12月4日（水）、競技の専門知識を学ぶ研修、また、スマサポ同士の交流機会を兼ねて「モルック体験会 in つどーむ」を開催しました！モルックを教えていただいたのは、北大モルックサークル レタラカムチェブの皆さん。参加者の多くがモルック初体験でしたが、講師の方からのわかりやすい指導もあり、体験会の終盤にはチーム内で作戦を立て、スコアシートの記入までできるようになっていました！

楽しく参加出来ました。平日でしたが、地下鉄で行きやすい場所だったので仕事終わりに参加出来ました。モルックの大会が開催されたらボランティアにも参加したいです。

予想をはるかに超え面白かったです。ただ投げて当てるだけではなく、自分達の点数や相手の点数を考えて、どこを狙うか…知力も必要なところがさらに面白かったです。

THANK YOU!



## スマサポの活動

11月・12月

### ご協力いただいたイベント

- レバンガ北海道ホームゲーム【第6,7,8節】(11/10～17)
- 作 .AC 真駒内マラソン (11/17)

早朝はバスがないため集合に遅れる旨の連絡をすくと快く聞いて下さって助かりました。

主催者の方からはボランティアの方に対しても「リスペクト」を感じました。

## 2025年1月 新年もよろしくお祈りします！

### 派遣を予定している大会・イベント

- 障がい者スポーツ体験会（白石区体育館） (1/5)
- チャレンジ！スポーツパーク (1/7,8)
- FIS パラノルディックスキーアジアカップ札幌大会 (1/8,9)
- ウィンタースポーツ塾 (1/9,10)
- レバンガ北海道ホームゲーム【第17節】 (1/10,11,12)
- 小学校スキー学習支援ボランティア (1/ 中旬～)
- シットスキー学習支援ボランティア (1/ 中旬～)

※すでに募集は終了しています。

## 〈アスリートからの挑戦状の答え〉

正解は○。国際大会では実施しませんが、国内のインターハイやインターカレッジなどでは実施されています。

さっぽろグローバルスポーツコミッション  
公式Instagram  
イベント情報などを発信中  
ぜひフォローをお願いします！



SPORTSCOM31

CO-OP

# 2025 FIS Para Nordic Skiing Asian Cup

in SAPPORO

2025 FISパラ・ノルディックスキー  
アジアカップ札幌大会



2025 **1.8** wed | **9** thu

会場 白旗山競技場 (札幌市清田区真栄)

主催 国際スキー・スノーボード連盟  
日本障害者スキー連盟

協賛 CO-OPグループ  
日立ソリューションズ  
ティーエーシーホールディングス



▲ 会場設備の都合、大会の開催されるコースが変更になる場合もございます。  
観戦を希望される方は事前に日本障害者スキー連盟のHPをご確認ください。

### 競技スケジュール

7日	9:30	公式練習開始
	11:00	公式練習終了
	11:30	TCM (チームキャプテンミーティング)
8日	8:30	コースオープン
	9:30	コースクローズ
	10:00	競技開始
	11:45	準決勝開始
	12:25	決勝開始
	13:00	フラワーセレモニー
9日	8:30	コースオープン
	9:30	コースクローズ
	10:00	競技開始
	10:45	競技終了
	11:20	表彰式

### 無料送迎バスを運行

#### 白旗山競技場

〒004-0839 北海道札幌市清田区真栄 502 番地 1  
Tel 011-884-9355

運行期間 1月8日(水)・9日(木)

地下鉄東西線「大谷地駅」9番乗り場 発着

イオンモール札幌平岡北側出入口前 経由

行き	地下鉄東西線 「大谷地駅」9番乗り場	イオンモール札幌平岡 北側出入口前	白旗山競技場
	8:30	8:50 着 9:00 発	9:25
帰り	白旗山競技場	イオンモール札幌平岡 北側出入口前	地下鉄東西線 「大谷地駅」
		8日(水)運行便	
	13:30	14:10 着 14:20 発	14:40
	9日(木)運行便		
	13:00	13:40 着 13:50 発	14:10