

# Sports Fan



## GPSアートってなに? 走って、歩いて描ける“地上絵図”

GPSアートの魅力を  
直撃インタビュー



GPSアーティスト  
石川 基(もとい)さん

バラの魅力を知って、楽しく鑑賞しましょう!   
**金沢南総合運動公園 バラ園ふしぎ発見!!**

スポファン コラム **「スポーツの力で新しい未来を…」**

- ◆東京五輪ウェイトリフティング競技 フランス代表チーム 事前合宿
- ◆金沢マラソン 2021 オンライン
- ◆こどものスポーツ栄養メニュー講座 ~夏に美味しいお弁当!~

# 「GPSアート」とは？

GPS機能を使い、現在位置を記録しながら移動し、その軌跡で地図上に文字や絵などを作成する描画方法のことです。

ランニングやウォーキングの他、自転車、車、船、飛行機によっても作品が作られています。ランニング初心者も取り組みやすく、普段通らない道や地域での新しい発見など楽しめるのが特徴です。

最近では市民ランナーやサイクリストを中心に、スポーツとアートが融合し楽しめるイベントとして一般に浸透しつつあります。

県内GPSアーティストとして活動されている石川さんにお話を伺いました。

南総合運動公園のバラ園のバラ開花にあわせたGPSアート



## 「GPS お絵描きラン」 de 地元 金沢の魅力を全国に発信中!!

金沢マラソン2021では、オンライン 100kmコースを、「お絵描きラン」で完走を目指します！  
皆さん、「お絵描きラン」を楽しみながら、一緒に、オンラインマラソン走りましょう！



**石川 基さん** (いしかわ もとい)  
石川県出身  
金沢市在住の会社員  
趣味:スポーツ全般、  
アウトドア  
ランニング歴:10年  
フルマラソンベスト:3時間17分  
2018年末に「GPSお絵描きラン」を開始以来、現在100以上のオリジナルコースを作成・完走。モットーは「道は自分で描くもの」

### はじめたきっかけ

友人に誘われて、ゴジラの顔を描く42.195kmを走るイベントに参加し、完走後、地図上にゴジラの顔が浮かび上がった時の達成感が忘れられず、自分でもコースを作りたいと思ったこと。

### 楽しめるポイント

1. コースが出来上がる楽しみ。
2. 道中の過程で、知らない道やお店などを発見できる楽しみ。
3. 作成したコースを他のフォロワーが完走し、いろいろな感想やお礼のコメントがもらえる喜び。

### 1番お気に入りのコース

「令和」にかわる2019年5月1日に金沢の街中を42.195km走って作った【サムライの顔】コース。

加賀藩の城下町をテーマとし、当時の町人に奨励していた五社参りをベースに、金沢城や寺院、茶屋街などを巡るコース。

このコースをSNSで公開し、一緒に走りたいランナーを募集したところ、50人を超える方々が集まり、ゴール後に見事、サムライの顔が地図上に浮かび上がり、全員で大きな喜びを共有することができました。



### 現在取り組んでいること

石川県の市町村ごとに、各地域に由来するコースを作成し、多くの方々にコース楽しみながら走ってもらうことができるように地元の魅力を全国に発信すること。

## 【実践編】身近なところで簡単な絵を描いてみましょう！

～石川さんのインタビュー取材後、自宅周辺でGPSウォーキングをやってみました～

### 【ステップ1】GPSマップを完成させる。

- ① どんな絵を描きたいのか、希望のテーマとコースを決定。  
※今回は、身近な場所で体験演習することが目的のため、グーグルMAP上の道路の形状を見て短距離で簡単に描けそうな絵をイメージしたところ【ハンマー】に決定！
- ② PCから地図(グーグルMAPなど)を開き、移動したい該当エリアの地図をトリミング後、データ保存、紙に印刷。
- ③ 印刷した地図上に、下絵を鉛筆で一筋描きで書き込む。  
※修正時は消しゴムを使用します。
- ④ 完成した下絵を見やすくするために赤ペンで強調する。
- ⑤ 描き順(道の周り順)を間違わないように、下絵にスタート地点「S」と道順(①→②→③の順序)矢印等を書きいれていき、最後はスタート地点に戻ってきて終了となります。
- ⑥ 用紙は手でもちやすくするため、コース以外の部分は折りたたんで小さくします。



### 【ステップ2】スマホにGPSアプリをダウンロード(又はGPS時計を使用)

今回は、「Strava」アプリをスマホにダウンロード。  
※いろんなアプリがありますが、完走後の仕上がりが変わるので自分好みのアプリを選択しましょう。  
※作品情報の公開・非公開、公開対象者などは、設定画面から変更できます。

### 【ステップ3】印刷した下絵を手に、実践する。

印刷した下絵を見ながら、実際に移動します。アプリを開き、「記録」画面でスタートボタンを押します。  
※スマホは、移動中は交通安全上、見ないようにします。作品の仕上げり状況の確認は、安全な場所で行います。途中で中断する場合は、スマホの停止ボタンで行います。  
※再開時には、再開ボタンを押します。  
ゴール後は、完了ボタンを押して終了となります。

### 【ステップ4】GPSアート完成!!

石川さんやその他の作品は、下記で検索できます。

→「毎日更新! GPSアートガイド」

URL : <http://gpsart.info>

自分に合うエリアや距離で、チャレンジしてください!

# 金沢マラソン2021オンライン 9.10 (fri)→10.10 (sun) 開催!!

スマートフォンに専用アプリ「TATTA」(タッタ)をインストールして、それぞれの時間・コース・ペースで気軽に走ることで完走を目指すオンラインランニングイベントです!

今年の参加者募集受付は終了しております。来年度も継続開催する予定です。

**開催期間** 9月10日(金) 0:00~10月10日(日) 23:59

- 種目・定員**
- ①フルマラソン (42.195km) 7,500人(高校生以上)
  - NEW** ②ハーフマラソン (21.0975km) 1,000人(高校生以上)
  - NEW** ③ウルトラマラソン (100km) 1,000人(満18歳以上)
  - NEW** ④ファミリーラン (10km) 250組500人 小・中・高校生と満18歳以上(高校を卒業された方)のペア



金沢マラソン2021(10月31日開催)は、新型コロナウイルス感染症防止対策を徹底した安全・安心な大会運営を行います。



**金沢マラソン組織委員会事務局**  
 URL: <https://www.kanazawa-marathon.jp/>

## 「東京五輪ウェイトリフティング競技」フランス代表チームが金沢市総合体育館で事前合宿を行いました



応援メッセージを渡し、選手を激励し喜んでいただきました。



# 金沢南総合運動公園 **バラ園** ふしぎ発見!!..

～令和3年4月1日より、金沢市スポーツ事業団でバラ園を管理することになりました。～

昭和59年「緑の都市宣言」10周年を記念して整備され、現在は、146種、約1,800本のバラが植栽されています。  
見頃は、毎年春(5月下旬～6月下旬)と秋(9月下旬～10月中旬)

見頃の時期以外も、咲く花の量や大きさは減りますが普段どおりに咲き続けています。8月中頃から9月中頃まで夏剪定により、花がなくなります。それ以外は、**通年を通して、鑑賞を楽しめます!**



約90品種 昭和60年



146品種 令和3年

～**バラの寿命は約40年**とされています。～

開設以来、バラ園の管理業務に携わっている株式会社 進樹園 いそのみか 磯野美香さん～**バラの達人**～より、私達が知らない、バラの魅力や管理方法などについて、いろいろと紹介してもらいましょう!!



磯野さん



バラの前には銘板プレートがあります。プレートにはバラの名称、作られた国や年代が入っています。バラ一つひとつに名前があり、チャームなものも多く、それを見ながら花を眺めるとより楽しく鑑賞できますよ!

## Q1. 春バラと秋バラの魅力や鑑賞のポイントについて

### 【春バラ】



一季咲きのバラ  
スーパーエクセルサ(赤色)  
ツル・サマー・スノー(白色)

- ・冬剪定後に開花するため、花の高さが鑑賞しやすい目線の高さとなり、子供からお年寄りまで誰でも気軽に楽しめます。
- ・一季咲きのバラは、春シーズンのみ鑑賞できます。(バラ園には4品種あります)。
- ・全品種が開花し、秋バラよりも花弁が大きく、ボリューム感があり、とても見応えがあります。

- ・樹高が高くなるため、春バラの鑑賞時よりも目線が高くなり、少し見上げるようになり花弁も小ぶりになります。
- ・春バラよりも、色が濃く鮮やかになりバラ本来の香りが強く出るため、少し離れた場所でも色合いやバラの香りが楽しめます。
- ・人間に例えれば、成熟した大人のバラです!

### 【秋バラ】



バラ園 香り オススメNo.1  
フリージア(上)  
アプリコット・ネクター(下)

### 【バラの殿堂入りしたバラ】

17品種のうち**8品種**あります。

オススメ  
→  
開花情報



ピース



クイーン  
エリザベス



ダブル・デライト



パスカル



ボニガ82



ビエール・ドゥ・  
ロンサール



パパメイアン



アイスバーグ

### ★ 来場者の方へのメッセージ ★

バラ園で探そう!

鑑賞ルールを守っていただき、バラに触れずに、目で見て楽しんでください!

金沢市南総合運動公園 バラ園  
住所: 金沢市富樫3-8-30

# 「スポーツの力で 新しい未来を…」

スポーツは、どんな状況下においても、私たちに夢や希望、そして、何よりも元気や勇気を与えてくれる大切な存在です。

コロナ禍の今こそ、スポーツのチカラを再認識し、スポーツを通じて、今一度、本来の元気な日本の姿を取り戻したい。

今回、スポーツに携わり、地域で活躍されている3名の方に今の思いを語っていただきました。



## 「心から楽しいと思える環境を」

石川ミリオンスターズ 栗原 凌

私が塾長を務める「石川ミリオンスターズマンツーマンベースボールレッスン」は2019年に開講し今年で3年目を迎えることができました。

新型コロナウイルス世界的感染拡大の影響もあり、昨年3月から思うような運営ができない状態が続きました。

コロナ禍でも、日々このマンツーマンレッスンに通って下さるお子さまや親御さまのお陰で今日まで開催できたことを心から感謝致しております。

私が指導をするにあたり、日々子供たちに伝えていることがあります。

それは、こんな○○になりたい!!を日々見つけていくということです。野球をしている子供に限らず、子供はみな好奇心や探求心を大人より何倍も持っていると思っております。何かを指導する側としてその力を何倍も引き出してあげるのが大人の役目だと私は考え、結果にこだわらずそこに行きつくまでの過程のサポートをだれよりも熱く、だれよりも一緒になって今後このレッスンを続けていきたいと思っております。

野球少年、野球少女の皆さん、もっともっと上を目指して日々チャレンジしていきましょう!!



## スポーツで人とまちを 元気にするまちづくり

金沢市スポーツ振興課長 瀧田 誠一

表題は、「金沢市スポーツ推進計画」のタイトルです。金沢市は平成3年「石川国体」を契機として、平成5年に第1次「金沢市民スポーツ振興計画」を策定し、翌平成6年に、「かなざわ市民マラソン」、そして「かなざわグリーンウォーク」の開催に至り、いずれも金沢の春、秋の一大市民スポーツイベントとして定着しましたが、今ではそれぞれ「金沢マラソン」、「金沢ウォーク」として、市民だけでなく全国各地から参加者が集まるイベントに成長しました。こうしたスポーツイベントは、多くのボランティアやサポーター、企業、地域団体等によって支えられ、また、これらが契機となって、スポーツに関心のない人も興味を示します。



スポーツ文化の広がりや、地域を活性化する意味からも「官・民」協働の体制づくり、そしてスポーツをしっかり支える組織づくりが望まれます。これからも私は、「スポーツで人とまちを元気にするまちづくり」をすすめるため、努力していきたいと思っています。

## ウエイトリフティングの魅力 未来永劫まで

金沢学院大学ウエイトリフティング部監督 菊田 三代治

ウエイトリフティングは、第1回オリンピック大会(1896アテネ)から時を経て第32回東京オリンピックまで、行われています。ウエイトリフティングの魅力は、バーベルの重量に対する挑戦と勇気、そして達成感です。



全国高校ウエイトリフティング選抜大会は、金沢市で15年間開催されてきました。金沢市はウエイトリフティングの聖地であると内外に訴えてきました。今では、訪れる高校生、指導者にとっても金沢で選抜大会に出場できることは特別な思いがあります。なぜなら運営にかかわる役員と補助員が、選手が望みやすい大会運営に一生懸命取り組んでいるからだと思われまます。このことは、15年の重みがあるからできることです。来年からも引き続き開催します。

さて ウエイトリフティングをやってみませんか。世界では、老若男女が、楽しそうに汗にまみれながら集う瞬間が微笑ましいです。子供たちの成長に合わせて、負荷を与えていきます。



## Let's Play Sports! Let's Enjoy Sports!

延期されていた東京オリンピックがようやく開催されました。振り返ってみると私がスポーツを始めるきっかけとなったのは、テレビを通して観たオリンピックでの日本選手の活躍に感動したことや各競技のトップアスリートたちの戦う姿に魅了されたことが大きな要因となっていると思っています。今回の東京大会での各国を代表する選手のプレーが人々に感動を与えスポーツへの関心がより高まることを願っています。

さて、金沢市スポーツ事業団では、市民の皆様の健康維持や各種スポーツの競技力向上のための事業に取り組んでいますが、今年度設立40周年を迎えるにあたり新たに脳神経科学を用いた事業に着手するなど、常にチャレンジ精神を持って利用される方々に満足し喜んでいただけるスポーツ推進事業を実施していきます。

東京オリンピック開会式が行われたスポーツの日は、「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」ことを趣旨としています。金沢市スポーツ事業団は、子どもからお年寄りまで多くの方がスポーツを楽しみ、スポーツで人とまちが元気になるような笑顔あふれる施設づくりに努めてまいります。



食べて  
勝つ!!

### 「子どものスポーツ栄養メニュー講座」夏に美味しいお弁当!

健康づくり栄養士の会 管理栄養士: 笹川 真澄  
(子どものスポーツ栄養メニュー講座講師)



献立: チーズカレーチキン、ゆでえんどう、ラディッシュ甘酢、しいたけの甘煮

## チーズカレーチキン

### 材 料

鶏肉200g 細く切る  
下味(しょうゆ、砂糖、塩 少々)  
かたくり粉 大さじ1~2  
粉チーズ 大さじ1~2  
カレー粉 小さじ1/2  
サラダ油 大さじ1

### 作 り 方

- ①鶏肉200gをスティック状に切り、しょうゆ、砂糖、塩少々で下味をつける。(あれば、にんにくも)
- ②水分をとり、かたくり粉、粉チーズ、カレー粉をまぶす。
- ③フライパンに油を入れ、両面カリッと焼く。

### 定刻に食べることでよい調子を維持。

- ★主食+主菜+野菜+少々の甘いおかずで、体も喜ぶ。疲れもいやされる。
- ★夏のお弁当は、傷みやすい。冷めてから詰めてね。酢、梅、砂糖、しょうゆを多めに使うのもグー。
- ★カレー味の肉が食欲を刺激する。
- ★鶏肉を細かく切ると火の通りがよくなるよ。

### 編集 後記

新型コロナウイルスの影響で延期された東京五輪が開催されました。五輪に携わった運営スタッフ、医療関係者やボランティア等全ての関係者の協力なしでは開催されなかったと思います。

コロナ禍での五輪は、今まで以上に、私達を勇気づけ、たくさんの元気や感動を与えてくれました。

私たちの生活様式も大きく変化しましたが、どんな状況でも「スポーツを通じて笑顔を」発信していきましょう!

### 発行 公益財団法人 金沢市スポーツ事業団

〒921-8116 金沢市泉野出町3丁目8番1号  
TEL:076-247-9018  
FAX:076-245-6466  
E-mail:info@kanazawa-sports.jp  
URL:https://www.kanazawa-sports.jp



### 健康実感 Let's Play Sports!

