

昨年に続いて、
機関誌「特別号」を発行しました。
本号では、健康ポータルサイト
「MY HEALTH WEB」を利用した
健康サイクルや各種イベントに
ついて紹介しています。
「MY HEALTH WEB」をまだ利用されて
いない方は、これを機に、是非、
活用してみてください。
他にも、健康経営に取組む事業所や
レディース健診体験など、
加入者の皆さまの
健康増進ならびに疾病予防に
役立つ情報を多数
紹介していますので、
ご自身やご家族の健康について、
見つめ直す機会となれば幸いです。

CONTENTS

- 02 アスリートインタビュー
広瀬健太さん
狙うは「日本一」夢ではなく目標
- “MY HEALTH WEB”で健康管理!
- 04 健診から始まる
“健康サイクル”で
賢くポイントゲット!
- 06 スマホでも利用できる!
楽しみながら健康に!
マイヘルスウォーキング
- 08 めざせ1日1万歩!
秋からはじまるチャレンジ・
ウォーキング
- 10 新ウォーキングコースを
ご紹介!
- 11 らくらく禁煙コンテスト
- 12 インフルエンザは予防が大事!
- 14 「健康経営優良法人2017」
の認定を取得しました
- 16 コラボヘルス推進アワード2016
優秀賞受賞記念企画
座談会
- 18 コラボヘルス受賞事業所
継続賞・健康増進推進賞
- 20 レディース健診を
受けてみました!
- 22 医療の現場から vol.02

ATHLETE INTERVIEW

インタビュー

今号では、日頃から体調管理に
こだわるアスリートへの
インタビューをご紹介します。
サンロッカーズ渋谷の
広瀬健太選手は、長身の体軀を活かし
相手陣に鋭く切り込むドライブで、
チームをリード。移籍5年を迎え、
ますます波に乗る同選手に、
お話を伺いました。

広瀬 健太さん
ひろせ けんた
サンロッカーズ渋谷 所属



真剣な眼差しでゴールを狙います。
試合中はチームメイトと協力し、ゴールに向かいます!

HIROSE'S PROFILE

1985年、島根県松江市出身。松江東高校3年時に、インターハイベスト8。青山学院大学入学後4年時にインカレ優勝、同時に最優秀選手賞を受賞。卒業後、パナソニックトライアンズ(当時)加入。JBL2008-2009ルーキー・オブ・ザ・イヤー受賞。2013年日立サンロッカーズ東京(現サンロッカーズ渋谷)へ移籍。193cm、90kg。FW(フォワード)。

得意のドライブで圧倒 ゲームメイクは任せる!

走る、止まる、ぶつかる、
パスをする、すべてが魅力

↓バスケットボールを始められ
たきっかけは?

小学校4年生のときに、「君は体格がいいから、バスケットをやってみたら」と近所のお兄さんに言われたのがきっかけです。ちょうど漫画の「スラムダンク」などで話題になっていた頃だったので、かつこ良くてモテるかなあ、なんてことも考えていました(笑)。もともと球技をやりたいと思っていたん

大学入学後、猛練習を
乗り越えJBLへ

↓青山学院での練習は
どんな印象でしたか

ですが、実際にやってみると、走る、止まる、身体を回転させる、ぶつかる、飛ぶ、そしてパスやシュートと多彩な動きがおもしろく、すぐにハマりました。そのまま中学、高校と続け、高校3年生のときにインターハイに出場。ベスト8の成績を残しました。

とにかくきつかったです。大学の有力校となれば、全国から選りすぐりが集まります。走り込み、筋トレ、ボールを持つての練習、どれをとっても今までとぜんぜん違う。時間もたつぷり。質、量ともにたいへん濃いものでした。本当に一生懸命やったと思います。おかげでインカレで優勝でき、とてもいい経験させてもらったと思います。こうしたキャリアを積みむうちに、徐々に自分なりのプレイスタイルも固まってきました。ドライブで相手陣に切り込むのが得意になることでシュート、パスの幅も広がり、ゲームメイクでも実績を積めるようになったのです。

↓体調管理で気をつけていらっしゃることは?

まず食事ですね。何が好きというわけではなく、とにかくバランスです。肉、魚、野菜、果物をほづつと守っています。それと、自分なりのリフレッシュ方法として、

ふだんと違う世界で
リフレッシュ

落語を楽しんでいます。実は寄席にもよく行くんです。好きな落語家は春風亭一之輔さん。古典をうまくアレンジして演じられるのが魅力です。ふだんとまったく違う世界に身を置くことで、精神的にリフレッシュできています。それに、チームメイトとのコミュニケーションにも一役買っているかもしれません。

日立健保の加入者の皆さん、心身ともに健康であることが大切だと思います。月並みですが、食事や睡眠をきちんとすると同時に、自分なりのストレス解消法を見つけてみてはいかがでしょうか。今後も、皆さんの健康を願っています。

最後にひと言、サンロッカーズ渋谷のホームアリーナ、青山学院記念館での応援、よろしくお願いします!

狙うは「日本一」夢ではなく目標