

# 2020年東京パラリンピックで

# スポニチ ジュニア

# 獲ります

# 重本沙絵



挑戦  
SAE → 単走  
47!!



陸上女子短距離  
来月8月25日に東京パラリンピックが開幕する。陸上の女子短距離(47クラス)片腕が使えない選手が所属するクラスの出場を目指すのが、リオパラリンピック陸上女子400mの銅メダリスト・重本沙絵選手(旧姓・辻)だ。パラリンピックは、4年一度、五輪の閉幕後に障がい者を対象として行われるもう一つのスポーツの祭典。夢舞台に向けて走り続ける重本選手が、みんなにメッセージを送ってくれた。

## JUST CHALLENGE FOR YOUR DREAMS

重本沙絵(しげ さえ) 1994年(平)10月28日生まれ、北海道七飯町出身の24歳。16年リオパラリンピック陸上女子400m(47クラス)銅メダリスト。茨城県立水海道第二高等学校時代は、ハンドボール部で全国大会ベスト8。スポーツ推薦で進んだ日体大2年次にパラ陸上と出会う。現在は日体大大学院在学。私生活では18年1月に大学時代の同級生と結婚。1歳58、46。

色紙を手に笑顔を見せる重本沙絵(撮影・西尾大助) ④リオパラリンピックでは銅メダルを獲得(共同)

2,3,4面パラリンピック特集 5面ダノンネーションズカップ 6面ケガをしない秘けつを聞く 7面辻ママ「5人目にしたい」 8面空の旅支える縁の下の力持ち

**みんなに特別メッセージ**  
みなさん、こんにちは。パラ陸上短距離の重本沙絵です。みなさんには、どんなことでも挑戦してみたいと思っています。失敗したっていいんです。挑戦すれば、それが良かったのか悪かったのか、得意なのか苦手なのか、もつとこうすれば良かった、といった学びを得ることができるんです。私自身もこれまでにいろいろな挑戦をしてきました。私は生まれつき、右肘より先がありません。でも「どうあきらまずつみよう」という気持ちで、小学5年生のときに、周りの友達に交じてハンドボールの世界に飛び込みました。中学校に入ってハンドボール部の入部届を出した瞬間、顧問の先生に「右腕にハンディがあっても、特別扱いはいらない」と言われて、すごくうれい気持ちになりました。この先生は自分が頑張った分だけ認めてくれるんだって。チームメイトと違って右手が使えない私は当時、味方のパスを上手にキャッチできなかった。入部してから1年近くは、ひたすら壁にボールを投げてそれをキャッチする練習だけをしていました。「先生、早く認めてくれ」という一心で努力しました。その結果、2年生でレギュラーになることができました。高校に進んでも全国大会でベスト8になることができました。パラ陸上への転向も大きな挑戦でした。大学2年生の夏です。パラスポーツをやらないか?と勧められたときはショックでした。たしかに障がいはあるけれど、大学でもハンドボール部のレギュラー。いきなり「障がい者」という枠に追いやられた気がして、悲しかったです。でも、その考え方が変わる2つのきっかけがありました。1つ目は、かつて「特別扱いはいらない」と言ってくれた中学時代の恩師に背中を押してもらったこと。2つ目は、今しかできないこと、沙絵にしかできないこととならないか?と問われ、ハンドボール部と兼部する形で陸上を始めました。2つ目が、初めて出場した2015年の世界選手権です。パラ陸上・男子走り幅跳びの山本篤選手が金メダルを獲った表彰式に感動したんです。「もつと練習したらもつと出来るんじゃないか」。そう思って、好きだったハンドボールをやめ、陸上に集中しようと思いました。この挑戦があったから、16年のリオパラリンピックで銅メダルを獲得できました。みなさんの年齢だと、夢がある子もいれば、まだ見つかっていない子もいると思います。だから、小さいことでも良いから何でも挑戦してみたいんです。苦手なことでも、やってみたら実は得意だった、なんてこともあるかも。それを続ける中で、自分の夢を見つけていってください。私も東京パラリンピックで金メダルを獲得するために挑戦し続けます!

◆プレゼント 重本沙絵選手の直筆サイン入り色紙を、読者1人の方にプレゼントします。はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号⑤学年⑥スポニチジュニアの感想を記入し、「スポニチジュニア 重本沙絵選手色紙プレゼント」係までお送りください。締切は2019年11月11日消印有効。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。ご応募の際にご記入いただいた個人情報(住所・氏名・年齢・電話番号)は厳重に管理し、プレゼントを発送する際にのみ使用させていただきます。ご感想、ご意見は今後の紙面作りの参考にさせていただきます。

B.LEAGUE B3  
バスケット見るなら  
東京サンレーヴス  
39  
公式WEBサイトはこちら!  
2019 © TMC

金メダル目指す

女子の車いすテニスで金メダルが期待される上地結衣、脚に障がい。リオ大会では女子シングルスで銅メダル



車いすテニス 上地 結衣

車いすテニス 国枝 慎吾

車いすテニス 岩淵 幸洋

卓球 岩淵 幸洋

卓球 別所 千恵

卓球 別所 千恵



生まれつきの境遇 2016年 リオ大会で銅メダル

リオ大会で銅メダルを獲得した木内莉江。生まれつきの右腕が短く、右手を使えないハンディに負けず、大学2年からパラ陸上に転向...

2020年東京パラリンピック 競技日程

Table showing the competition schedule for the 2020 Tokyo Paralympics, listing medal events from August 25 to September 6.

ハンドボール強豪校でレギュラー

ハンドボール強豪校でレギュラーを務める木内莉江。ハンドボールは、生まれつき右腕が短く、右手を使えないハンディに負けず、大学2年からパラ陸上に転向...

Advertisement for INAC Kobe and Nesle Japan's 'Tag' program, aimed at supporting the health of children in Kobe City. Includes photos of a classroom and program details.

Advertisement for the DYM basketball team, celebrating their B3 league victory and announcing the start of the 2019-2020 season. Includes photos of players and team information.

2020 TOKYO

今年8月に44歳となったパラ柔道界のレジェンド、藤本聡(視覚障がい)。過去5大会連続で出場し、金メダル3個を獲得している(共同)

16年のリオ大会、唯一の日本代表として8位入賞を果たしたカヌーの瀬立三カ(脚に障がい)。出場が内定した東京大会は、自身が生まれ育った地元・江東区で行われる(共同)

車いすラグビー日本代表の主将・池田透輝。事故で左足を切断。15年から主将を務め、昨夏の世界選手権で日本チームを世界一に導いた

日本人初の義足のメダリストである陸上・男子走り幅跳びの山本篤(事故で左足を切断)。12年ロンドン、16年リオ大会で2大会連続の銀メダル。男子4×100メートルリレーでもリオ大会で銅メダルに輝いた

東京大会の金メダル最有力候補、競泳の木村敬一(視覚障がい)。12年ロンドン、16年リオ大会で合計6個のメダルを獲得している(共同)

陸上 山本篤

競泳 木村敬一

カヌー 瀬立三カ

柔道 藤本聡



# 世界最高峰の障がい者スポーツ大会

## 白の丸背負い自分起

### パラリンピックって何?

来年8・25東京大会

来年の2020年7月24日、ついに東京五輪が開催される。パラリンピックは、その約1カ月後の8月25日から約2週間の日程で開催される。「五輪は分かってるけれど、パラリンピックって何?」。そんなあなたのために、パラリンピックの魅力を紹介する。

2020年の東京大会では全

### 4年に一度五輪と同じ会場で開催

さよってでもクラスが変わる。代表例として、16年のリオ大会では、陸上の1000メートル走で30人の金メダリストが誕生した。みんなが自分の力を最大限に発揮できるように工夫を凝らしている。

前回のリオ大会で、日本勢は24個のメダルを獲得した。だが金メダルは0、そして国際的な獲得メダル数でも全体的に劣っていた。

巻き返しを図る今年大会。車いすテニスでは男子シングルスで08年北京、12年ロンドン大会を連覇した国枝慎吾が金メダルの奪取候補に挙がる。女子の土地に入賞したカヌーの瀬立三カ、1996年アトランタ大会から3大会連続金メダルの柔道・藤本聡、当時68歳でリオ大会で入賞の卓球・別所崇之などが注目される。東京が熱狂の渦に包まれる。

### すべてを力に変えて

過去の経験

22競技、540種目が行われる。今大会からバドミントンとテコンドーが新たに追加された。

パラリンピックでは選手が同じ条件で公平に競うために、障がいの種類、部位、程度に応じてクラス分けがされる。障がいの種類には、生まれつき、また事故やケガで体の一部が無いことや、体が思い通りに動かない麻痺、視覚障がい、知的障がいなどがあがる。さらに症状の重

### すべてを力に変えて

過去の経験

パラリンピックリオ大会・女子100m(切断などT47)予選でゴールする辻沙絵(左)と女子400m(切断などT47)で銅メダルを獲得し、白の丸を背に声援に応える辻(ともに共同)



## スポーツや習い事の合間に! ゲームで楽しく英語をマスター!

ゲームイングリッシュコースは、ゲームをしながら、楽しく英語がマスターできるよ。英語で聞いたり、話したり、読んだり、書いたりする力が自然と身につく、英語がトクイになれるんだ。スポーツの合間や休けいにもぴったり! まずは体験版で試してみよう!

ランゲージスクールは 目的・レベルに合わせて全5コース!

ゲームイングリッシュコース	年中~小学校低学年を対象とした初めての英語入門
エレメンタリーコース	小学校の3・4年生の外国語活動、5・6年生の教科化に対応
プレップコース	中学3年間の文法項目を2年間で習得(英検®3級相当)
プレップアドバンスコース	英検®3級以上準1級レベルまでをALL Englishで学習
英検®対策講座	5級~3級の英検®対策
英検®スピーキング対策講座	5級~準1級の英検®スピーキング対策

無料で体験版 公開中! スマホやタブレットでお試いただけます。詳しくはWEBへ

Human コミュニケーションアカデミー ランゲージスクール

0120-951-115 受付時間 10:00~18:00(土日祝除く) <https://hals.athuman.com/>

※現在お電話にて多くのお問合せをいただいております。繋がりにくくなっております。お申込みはホームページからスムーズです。





# からだ トップアスリートたちが 体のケアをアドバンス



## ケガをしない秘けつは?

◆中村友也(なかもら・ともや) 1983年(昭58)2月4日、大阪府出身の36歳。東住吉工(現・東住吉総合)一中大を経て、当時日本で唯一のプロバスケットボールリーグ・大阪に入団。東京、千葉などでプレーし、今季はB3埼玉に所属。ポジションはPF、179cm、87kg。

# D DOCTORAIR

## 男子プロバスケットボール

Bリーグ3部 埼玉ブロンコスのパワーフォワードで活躍

# 中村友也選手



入念なストレッチとアップ

トップアスリートたちが最高のパフォーマンスを発揮していくために心がけているのが体のケア。運動前はもちろん、運動後もしっかりとケアをすることがケガの予防につながる。どういったストレッチや心がけが大切なのだろうか。男子プロバスケットボールの中村友也選手(36)、男子競泳の樋口遼選手(32)、女子卓球の森蘭美咲選手(27)に体のケア方法などについて聞いてみた。

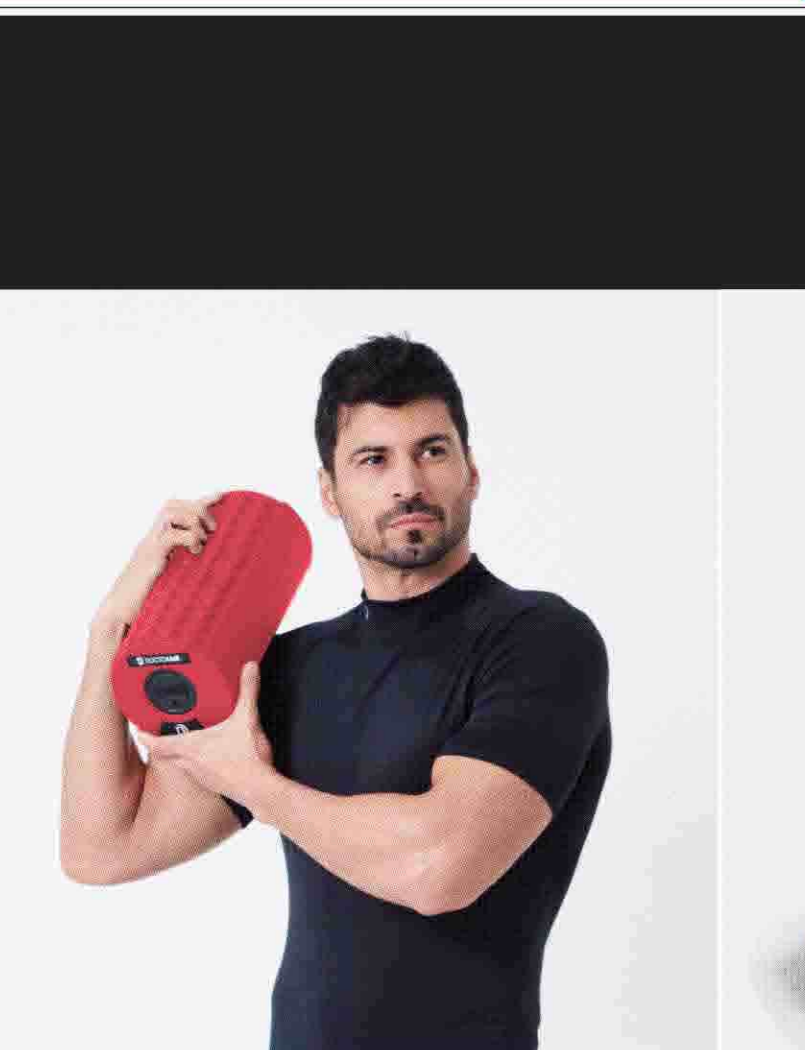


◆樋口遼選手(ひぐち・りょう) 1997年(昭72)3月25日、青森県出身の32歳。マスタースで世界一になったほか、指導者としても活躍。2014年にBIGFOOT SWIM TEAMを設立。8月に韓国・光州で行われた第18回世界マスターズ水泳選手権大会の男子50m自由形(30歳)で優勝。

◆森蘭美咲選手(もりぞの・みさき) 1992年(平成4)4月16日、東京都出身の27歳。幼少時代から卓球を始め、両親が経営する武蔵野市・美鷹クラブで頭角を現す。青山学院大に進学後、ジュニア部門で世界を股にかけて活躍。全日本選手権は2014年に混合ダブルス優勝、15年にシングルルス優勝。世界ランク最高25位。Tリーグ・TOP名古屋に所属。



◆樋口遼選手(ひぐち・りょう) 1997年(昭72)3月25日、青森県出身の32歳。マスタースで世界一になったほか、指導者としても活躍。2014年にBIGFOOT SWIM TEAMを設立。8月に韓国・光州で行われた第18回世界マスターズ水泳選手権大会の男子50m自由形(30歳)で優勝。



## 試合はもちろん出場するための準備が重要

試合はもちろん出場するための準備が重要。試合は、練習や試合前に15分以上かけて入念にアップをする。走って体を温めて、ストレッチをしながら、ストレッチを伸ばして、激しくプレーした後のクールダウンも欠かせない。「若いころはすぐに疲れも取れて、体のケアもそれほど意識していませんでした。でも今は、年齢を重ねたのでストレッチにかける時間も多くなっています。試合は、もちろんですが、出場する準備も同じくらい重要なんです。ストレッチでは上半身のぶつかり合いや肩甲骨、下半身ではダッシュやジャンプを繰り返すのに必須の骨盤やお尻を重点的に伸ばしている。自分でできるストレッチメニューに加えて、ドクターエアのケア機器も最大限に活用しているんです。今季は埼玉の躍進を強く誓っている。「まずはチームを優勝させて、B2に昇格させたいです。そしていいプレーや試合を見せたい。バスケットの楽しさを伝えていきたいと思っています」。緑のユニホームでコートに駆ける雄姿。中村選手の試合は、舞台裏の徹底した準備から始まっている。

新感覚のセルフコンディショニングツールを展開 DOCTORAIR (ドクターエア) 「癒やし・運動・美容」から健康にアプローチするトータルボディケアブランド。マッサージ器やストレッチサポートツールなど新感覚のセルフコンディショニングツールの展開で、多くのトップアスリートから支持され、中村友也選手、樋口遼選手、森蘭美咲選手も愛用している。

ドクターエア 検索

# D DOCTORAIR





空港のお仕事グランドハンドリング



石岡宏樹さん(左)と中村帆乃夏さん

緑の下の力持ち



トローイングカー 飛行機を力強くブッシュバックする (撮影・木村 揚輔)

地上からサポート... 一連の作業を終え、飛び立つ飛行機に手を振る。石岡さんや中村さんも、この瞬間が最もやりがいを感じるという。「機内から手を振り返してくださいさ。お客様さまがいるとうれいす」(中村さん)。

チームワークが何より大切 一番飛行機の近くで働けるお仕事

タフが専用の車に乗り、連結棒で連結した飛行機を出発地点まで押していく。グランドハンドリングの花形「ブッシュバック」だ。全ての任務を終え、飛行機に笑顔で手を振る彼らは、まさに「緑の下の力持ち」。乗客の見えないところで安全を支えているのだ。これらの作業を約40分という限られた時間でスピーディーに行っていく。



お見送りのようす

ボーディングブリッジ 装着の様子 飛行機を誘導するマーンチャリリング

飛行機動かす最強パワー この仕事でしか乗れない グランドハンドリングは、この仕事でしか乗れない車がたくさんある。トローイングカーは、飛行機につないで機体を後ろに押し、前に引っ張る車。「ブッシュバック」などに使われる。飛行機のサイズと比べると小さく見えるが、1台であの大きな機体を動かすパワーを持っている。

空の安全を守る

私たちが快適に空の旅を楽しめるために、飛行機の安全を地上から支える「緑の下の力持ち」がいる。それが、今回紹介するグランドハンドリングと呼ばれる仕事だ。東京都大田区の羽田空港を訪れ、JALグループでグランドハンドリングの仕事を担当する入社13年目の石岡宏樹さんと入社3年目の中村帆乃夏さんに、仕事の様子などについて話を聞いてみた。



いろいろな作業車を紹介するよ! パッセンジャーステップカー トローイングトラクター ベルトローダー トローバレストローイングカー ハイリフトローダー

日本航空 日本を代表する航空会社。1951年8月に設立され、鶴丸のマークで親しまれている。今年9月現在、国際線は571路線、国内線は143路線に就航。2020東京五輪・パラリンピックではオフィシャルパートナー。

お母さん、知ってる? カルシウムは“量”より“吸収性”なんだって! カルシウムは、たくさん摂ればいいというものではありません。大切なのは“吸収性”。「吸収型」カルシウム食品は、吸収性にこだわり、独自に開発した製法により腸管吸収率をとりわけ高めることに成功しました。水なしでもすぐに溶けて飲みやすいレモン風味の顆粒だから家族みんなで毎日、無理なく、カルシウムを摂取できます。 成長期にあるお子様、スポーツをしている方、生活習慣病が不安な方、イライラしやすい方、お年寄りや更年期の方、妊娠中・授乳期の女性、冷え性で悩んでいる方。 商品に関するお問合せ：ユニカ食品株式会社 お客様相談受付 TEL03-5469-0923 (土日祝除く10:00~17:00) 水なしで飲める顆粒、飲みやすいレモン味。 1日当たり2~4包が目安です。