

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)。パラリンピックは、4年に一度、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「とりあえずやってみよう」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ませんでした。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できるんじゃないか」。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、「スポニチジュニア色紙プレゼント」係までお送りください。締め切りは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
バスヲ見るなら
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 国枝 慎吾
すでに東京出場が内定しているアーチエリーの上山友裕、脚に障がい。初出場したリオ大会の7位入賞をきっかけに、日本を代表する選手へ成長した



卓球 岩淵幸洋
日本パラ卓球界のエース・岩淵幸洋(前掲)は、リオ大会は予選敗退。現在は世界ランキング3位につけ、東京での奪冠を誓う



生まれつきの境遇

2016年 リオ大会で銅メダル
大学2年からパラ陸上に転向
右手使えないハンディに負けず、メキメキと実力をつけていった。試合で自分なりの強さを発揮し、容赦なく猛攻を浴びせた。高校は全国でも屈指のハンドボール強豪校、茨城県立水海道第一高校に進学。全国大会ベスト8や団体出場権を得た結果、高い競争力を生かして今年11月の世界選手権で4位入賞を果たした。

ハンドボール強豪校でレギュラー
重本沙絵ってこんな人
2016年のリオ・パラリンピック。重本沙絵は、陸上女子4000m(競走カテゴリーはT47クラス)の片方の腕が使えない選手が出場するクラスで銅メダルに輝いた。翌17年の世界選手権でも3位につけ、東京パラリンピックでは金メダルが期待されている。

2020年東京パラリンピック 競技日程表。8月25日(火)から9月6日(日)までの13日間の競技日程を示す。メダル種目、開会式/閉会式、陸上、競泳、アーチェリー、パドミントン、ボッチャ、カヌー、トラック、自転車、ロード、馬術、5人制サッカー、ゴルフ、柔道、パワーリフティング、ボート、射撃、卓球、テコンドー、トライアスロン、シッティングバレーボール、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、車いすラグビー、車いすテニス。

球児1000奪三振達成 記念ボール&使用グラブ
甲子園歴史館で展示
2019年8月31日、阪神タイガースの藤川球児投手がNPB通算235セーブを達成した。この記録はプロ野球歴代単独4位で、現役投手では単独最多となるすばらしい記録なんだ。

神戸を拠点にするINAC神戸とネスレ日本が「タッグ」
将来を担う子どもたちの健康支援
「栄養」に関するプログラムの授業
ネスレヘルシーキッズプログラム
女子サッカーなどで活躍する選手や、世界最大の食品企業ネスレは80カ国以上に子どもたちの健康問題改善に取り組む「ネスレヘルシーキッズプログラム」を展開。日本でも11年目を迎える。

新生東京サンレーヴス
目指せ!B3優勝!!
男子バスケットボールB3リーグ2019-20シーズン開幕
今季新たに6人補強
佐藤優樹(22)はB2広島から加入。野上淳史(22)から主将を引き継いだ。B3優勝は、前年同様、どんな時も下を向くことなく、強い気持ちで戦おうと、矢張り「力」を込めて、目指すはB3優勝。

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

陸上 山本篤

陸上 山本篤

陸上 山本篤

陸上 山本篤

陸上 山本篤

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

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。「五輪は分かってけれど、パラリンピックって何？」。そんなあなたのために、世界最高峰の障がい者スポーツ大会、2020年の東京大会では全

パラリンピックって何？
 パラリンピックは、世界最高峰の障がい者スポーツ大会。五輪と同様、夏季大会と冬季大会が4年に一度開かれ、五輪の日程終了後、同じ会場で行われる。第1回は1960年のローマ大会。64年には東京で第2回大会が行われており、同一都市に夏季大会を2度開催するのは世界初となる。

4年に一度五輪と同じ会場で開催
 さよともクラスが変わる。代表例として、16年のリオ大会では、陸上の100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。

すべてを力に変えて
 陸上はメダル候補が多数。中でも、北京大会の銀メダリストとして初め、メダルを獲得した山本篤(走り幅跳び)は、今年5月に日本記録を更新(6.67メートル)するなど好調を維持している。

過去の経験
 競泳では木村敬一が3度の目の正直を指す。ロンドン、リオの2大会で合計6個のメダルを獲得するも、金メダルには届かず。今年の世界ランキング(8月20日時点)では、100メートルバタフライと平泳ぎで1位、50メートル自由形と200メートルメドレーでは2位につけている。

すべてを力に変えて
 すべてを力に変えて

すべてを力に変えて
 すべてを力に変えて

すべてを力に変えて
 すべてを力に変えて

すべてを力に変えて
 すべてを力に変えて

すべてを力に変えて
 すべてを力に変えて

すべてを力に変えて
 すべてを力に変えて

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!

★スポーツや習い事の合間など好きなときにできる!
 ★600語の単語や会話表現、アルファベットなどが自然と身につく!
 ★ゲームで楽しく学べるから続けられる!

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いて、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!

楽しく身につく英語が新登場!



英語をマスターして、キミもグローバルになろう!



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/>




東京パラリンピック チケット販売の今後のスケジュール

来年初め 2次抽選の申し込み受け付け開始

来年春 都内に設置の公式販売所でも販売

東京パラリンピック 主な人気競技と決勝の価格一覧

競技	A	B	C	車いす
陸上	3600	2800	2000	2800 2000
ポッチャ	3200	2000		2000
競泳	7000	5000	2800	2800
車いすバスケットボール	7000	3200		3200
車いすラグビー	4000	3600	3200	3200
車いすテニス	6500	3200		3200

※A-Cは座席。新国立競技場の車いす席は1層エリアと2・3層エリアの2種類の価格

東京パラリンピック チケット 検索

1 メインスタジアムとなるのが新国立競技場。64年東京大会の中心会場だった国立競技場が、新たに生まれ変わる。開会式、閉会式、陸上競技が行われる。

2 大会時のアクセス。JR総武線「信濃町駅」から徒歩。都営大江戸線「国立競技場駅」から徒歩。都営大江戸線「北参道駅」から徒歩。東京メトロ副都心線「北参道駅」から徒歩。都営大江戸線「国立競技場駅」から徒歩。

3 大会時のアクセス。JR総武線「信濃町駅」から徒歩。都営大江戸線「国立競技場駅」から徒歩。都営大江戸線「北参道駅」から徒歩。東京メトロ副都心線「北参道駅」から徒歩。都営大江戸線「国立競技場駅」から徒歩。

4 大会時のアクセス。JR総武線「信濃町駅」から徒歩。都営大江戸線「国立競技場駅」から徒歩。都営大江戸線「北参道駅」から徒歩。東京メトロ副都心線「北参道駅」から徒歩。都営大江戸線「国立競技場駅」から徒歩。

TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES MAP



東京パラリンピックの競技会場

- | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1 新国立競技場
開会式/閉会式 | 5 東京国際フォーラム
パワーリフティング | 11 海の森水上競技場
カヌー | 16 自衛隊朝霞訓練場
射撃 |
| 2 東京体育館
陸上 | 6 有明アリーナ
車いすバスケットボール | 12 夢の島公園アーチェリー場
アーチェリー | 17 幕張メッセ
シッティングバレーボール |
| 3 国立代々木競技場
卓球 | 7 有明体操競技場
ポッチャ | 13 東京アクアティクスセンター
競泳 | 18 伊豆ベロドローム
自転車[トラック] |
| 4 日本武道館
バドミントン | 8 有明テニスの森公園
車いすテニス | 14 馬事公苑
馬術 | 19 富士スピードウェイ
自転車[ロード/MTB] |
| 9 お台場海浜公園
車いすラグビー | 10 青海アーバンスポーツパーク
トライアスロン | 15 武蔵野の森総合スポーツプラザ
5人制サッカー | |

11 海の森水上競技場... 大会時のアクセス... 東京臨海高速鉄道りんかい線「東京テレポート駅」から徒歩。東京臨海高速鉄道「夢の島公園アーチェリー場」は、20年東京大会のために作られた会場。5人制サッカーが行われる。

12 夢の島公園アーチェリー場... 大会時のアクセス... 東京臨海高速鉄道りんかい線「東京テレポート駅」から徒歩。東京臨海高速鉄道「夢の島公園アーチェリー場」は、20年東京大会のために作られた会場。5人制サッカーが行われる。

13 武蔵野の森総合スポーツプラザ... 大会時のアクセス... 有明線「武蔵野駅」から徒歩。有明線「武蔵野駅」から徒歩。

14 馬事公苑... 大会時のアクセス... 有明線「馬事公苑駅」から徒歩。有明線「馬事公苑駅」から徒歩。

15 武蔵野の森総合スポーツプラザ... 大会時のアクセス... 有明線「武蔵野駅」から徒歩。有明線「武蔵野駅」から徒歩。

食のお姉さんからアドバイス

秋はおいしい新米の季節だ。ごはんはスポーツ選手に欠かせない食材。いい結果を出すためには、体づくりのためにも、運動の前後にしっかりと食べる必要がある。たぐさんのスポーツ選手を指導する「食のお姉さん」、公認スポーツ栄養士・吉谷佳代さんに「ごはんパワー」を聞いた。

「ごはんパワー」は、体をつかすのに必要です。栄養は、赤、黄色、緑の三色に分けられますが、エネルギーは黄色、パン、メロン、バナナなどが含まれています。同じ分量を食べたとすると、ごはんの方が一口に黄色と言っても、それだけ特徴がある。ごはんには、エネルギーを体に入れる力があります。ごはんは、エネルギーを体に入れる力があります。ごはんは、エネルギーを体に入れる力があります。



KURE 5-56 × 仮面ライダー

石森プロ・東映

仮面ライダーが世界を動かす!

寺田5-56

呉工業株式会社

〒153-0043 東京都目黒区東山1-16-13 TEL.03-5773-2391

からだ トップアスリートたちが 体のケアをアドバンス バタイズ

トップアスリート愛用



ケガをしない秘けつは？

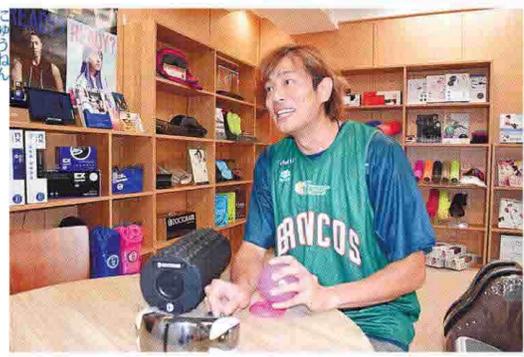
◆中村友也 (なかもら・ともや) 1983年(昭和58)2月4日、大阪府出身の36歳。東住吉工(現・東住吉総合)一中大を経て、当時日本で唯一のプロバスケットボールリーグ・大阪に入団。東京、千葉などでプレーし、今季はB3埼玉に所属。ポジションはPF、179cm、87kg。

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

プロバスケットボールの中村友也選手は今年、Bリーグ3部の埼玉ブロンコスに加入し、パワーフォワードとして活躍している。中村選手は、プロ入り後、怪我を繰り返すことが多く、体のケアに悩んでいた。そこで、体のケアに特化した「ドクターエア」の3Dコンディショニングボールを始め、体のケアに力を入れている。



トップアスリートたちが最高のパフォーマンスを発揮する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ります。どういったストレッチや心がけが大切なのか。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。

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。選手たちは、試合前には15分以上かけて入念にケアをする。走って体を温めて、ストレッチをしながら、徐々に体を動かす。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力を入れています。試合は、準備から始まっている。準備が整っていないと、試合中に怪我をしてしまう可能性があります。試合前には、しっかりと準備をすることが大切です。」

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、森蘭美咲選手らも愛用している。

ドクターエア 検索



常に体と相談し油断しないこと

樋口遼選手は20代後半になって競泳を始め、アスリートとして本格的に練習に取り組みようになった。小さい頃から何をやっても中途半端だったのが、競泳に出合ったのが、競泳に合った。これまで考えもなかった「目標」を持つようになった。年齢を重ねるにつれて、狙いを定めたのは年齢別で争うことも、自分への「水やり」があっただけだ。

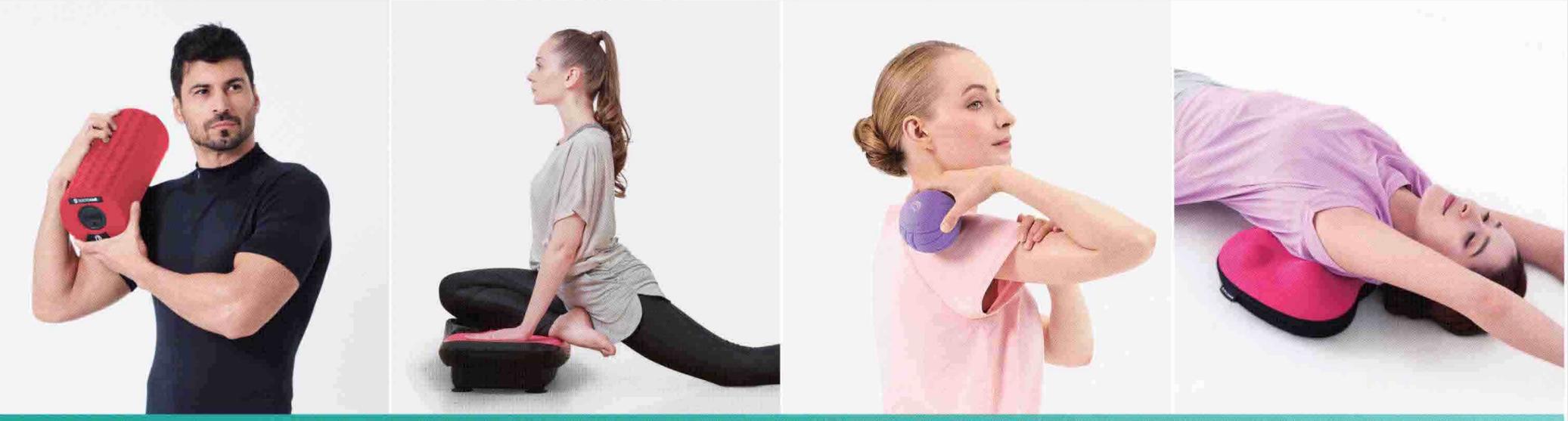
自分と他人を比べないことも大事

自分と他人を比べないことも大事。森蘭美咲選手は、自分と他人を比べないことが、自分を伸ばすことに繋がっている。自分と他人を比べるのではなく、自分自身と向き合い、成長を続けることが大切だ。



森蘭美咲選手は、自分と他人を比べないことが、自分を伸ばすことに繋がっている。自分と他人を比べるのではなく、自分自身と向き合い、成長を続けることが大切だ。

DOCTORAIR



音を「ごはんに」進化

新商品発表会に出席した辻希美(右)とりんごちゃん

TAKARA TOMY

第一発見者の辻ママ「我が家の5人目にした」



りんごちゃん「ふわふわした手触りで安心感がある」

新商品発表会に出席した「リスモ」の「第一発見者」の辻ママ



「リスモ」研究者の多田翔平さん

「リスモ」研究者の多田翔平さん



おとな(最終形態) ベリーポップスター

ベリーヒップポップスター

各色、どちらの子に進化するかはお楽しみに!

世界中の子どもたちも私たちの夢が現実になる

リスモ誕生

サプライズお世話ヘット

タカラトミーから世界同時発売された「リスモ」が大きな話題となっている。音で進化するサプライズお世話ペットは「世界中の子どもたちの夢が現実のものになった」と評判に。今後30以上の国と地域で順次展開されること、国内外で話題ふつとついている。

世界同時発売 「リスモ」は9月14日に日本、アジア、欧州、北米、南米で世界同時発売された。両手で抱っこしてみる

進化ポイント その後は、こはんである「リスモ」をたたくと音が鳴る。歌や声をかけることで成長していく。縦横に揺らすと楽器のような音が鳴り、左右に転がすとメロディーを口ずさむ。歌ったり、話しかけてくれるからかわいさは倍増する。

「リスモ」はタカラトミーの持つ技術を結集して生み出したサプライズお世話ペット。特筆すべきはそのグローバル展開。英米、世界各国に同日発売展開した。

「リスモ」はタカラトミーの持つ技術を結集して生み出したサプライズお世話ペット。特筆すべきはそのグローバル展開。英米、世界各国に同日発売展開した。

「リスモ」は「リスモ」を放つと音が鳴る。寂しい思いをさせると...ソングリスモに

「リスモ」は「リスモ」を放つと音が鳴る。寂しい思いをさせると...ソングリスモに

「リスモ」は「リスモ」を放つと音が鳴る。寂しい思いをさせると...ソングリスモに

「リスモ」は「リスモ」を放つと音が鳴る。寂しい思いをさせると...ソングリスモに

「リスモ」は「リスモ」を放つと音が鳴る。寂しい思いをさせると...ソングリスモに

「リスモ」は「リスモ」を放つと音が鳴る。寂しい思いをさせると...ソングリスモに

最終進化「おとな」の時期は7つのモードで楽しめるよ

スタンバイ おとのごはん がつき メロディ おやすみ ダンス ゲーム

遊び方 「あかちゃん」から「こども」へ、そして「おとな」へと進化の中で、遊び方もどんどん増える。「あかちゃん」の時期にはタッチボタンを押すたびに目の色が変わる。ブルーになったら、リスモ自身が楽器になる。縦や横に振るといろいろな楽器の音がするが、その時の気分によって音色は変化する。また、オレンジの時に左右に転がすとメロディーを口ずさむし、イエローの時は歌や声をマネしてくれるので試してほしい。

そして、最終進化である「おとな」の時期には7つのモードで遊べる。頭のタッチボタンを押すと胸のランプの色が変化。遊びたい色を選んだら、リスモを振って決定する。

①みどりは「スタンバイ」。さあ、準備はOKかな? ②きいろは「おとのごはん」。積極的に言葉をかけよう。

③あおは「がつき」。縦や横に振ってみよう。リスモが楽器となっているような音を奏でます。④オレンジは「メロディ」。転がすとリスモで歌うんだ。⑤むらさきは「おやすみ」。ゆりかご風にそっと揺らそう。ゆっくり「リスモ」を寝かしつけ。⑥ピンクは「ダンス」。音や音楽に合わせて踊る。テレビの音や音楽を流してみよう。ノリノリでダンスするはずだ。⑦みずいろは「ゲーム」。胸のランプがみどりの時は横に振ろう。黄は縦に、赤なら拍手を聞かせよう。パーフェクトならファンファーレを鳴らして大喜びするんだって!

「リスモ」はかまっていけないとソングリスモになっちゃう! 目を赤く光らせて機嫌をそこねちゃうからたくさん遊んでおとなのかわいい姿に戻ってあげよう。



詳細はタカラトミー公式サイトでチェックしてね

タカラトミー リズモ 検索

