

日本バドミントン界初の五輪金メダリスト スポーツニッポン ジュニア

スポーツニッポン
 スポーツニッポン新聞社 大阪本社 ☎06(6346)8500
 〒530-8278 大阪市北区梅田3の4の5 ©スポーツニッポン新聞社2020(日刊)
 Sponichi Annex <http://www.sponichi.co.jp/>

2. 3面強い日本バドミントン
 4面スポーツ選手の「通訳」に密着
 5面やり投げ界期待の星に聞く
 6面街全体が美術館
 7面世界を目指す高藤メソッドとは
 8面コロナに負けない習慣



◎座右の銘を披露する高橋礼華さん
 (撮影・会津 智海) ◎笑顔を見せる

高橋礼華(たかはし りか) 1990年(平成22年)4月19日生まれ、奈良県橿原市出身の30歳。宮城・聖ウルスラ学院英智中、高を経て09年日本ユニシス入社。高校2年時からペアを組んだ松友と女子ダブルスで、14年10月に現行の世界ランキング制度で全種目を通じて日本勢初の1位に。同年のBWF(世界連盟)スーパーシリースフアイナルで日本勢として初優勝。妹・沙也加(28)は女子シングルス日本代表。1勝6。右利き。

サイン色紙を讀者1人に
 直筆サイン色紙を讀者1人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ご感想、ご意見を2021年1月11日消印有効。当選者の発表は発送をもっていただきます。

人生一度キリ
 礼華さん

JUST CHALLENGE FOR YOUR DREAMS

バドミントンで16年リオデジャネイロ五輪女子ダブルス金メダルの高橋礼華さん(30)が、スポーツニッポンを読んでくれているみんなにメッセージを届けてくれました。高校時代からペアを組んできた松友美佐紀選手(28)日本ユニシス)とともに「タカマツペア」という愛称で知られ、日本バドミントン界初の五輪金メダル獲得という快挙を達成。今年8月に現役引退し第一線を退いた高橋さんが、結果を出すために普段の生活から心を育てることの大切さを教えてくれました。



高橋礼華さん 当たり前前のごとと大切に



みんなに特別メッセージ
 こんにちは、高橋礼華です。私はリオ五輪で、松友選手と2人で力を合わせて金メダルをとりました。正直4年たった今でも、自分は金メダリストだ、という実感はわいていません。ですが、日本のバドミントン選手として初めて五輪で1番になった経験を踏まえて、みんなには、当たり前前のごとと大切にやることで、結果がついてくる、というごときを伝えたいです。普段の生活から見直すことで、選手としても人としても成長できるチャンスになります。

松友選手とは小学生の全国大会で出会いました。当時は携帯電話もなかったため、奈良県出身の私と徳島県出身の松友選手はずっと文通をしていました。ペアを組み始めたのは高校生のとき。私が2年、松友選手が1年のときに組み始めて、インターハイ優勝、社会人の選手も出場して日本一を決める全日本総合選手権で3位に入りました。コート以外で話すことは少なかったのですが、だんだんとお互い「五輪で金をとるにはこの人しかいない」と感じ始めました。同じ目標に向かって、同じ熱量でいけたのがよかったかなと思います。

高校生のときからペアを組んでいた松友選手と、リオ五輪で金メダルを獲得できました。順調に歩んできたと思われがちですが、その間にはたくさんのご苦労やつらい経験がありました。結果が出ていなくても、選手としてのときはきつかったです。それでもあきらめずに自分を信じていこうとするの、という思いで、シャトルを追いかけ続けてきました。

私は小学生のときから、自主練習をすることが苦手でした。だったら練習でちゃんと集中してやればいいと思いつつ、練習時間が3時間だとしたら、その間はしっかりと集中する、と今まで続けてきました。あとは小さいころですが、「ミミが落ちてたら拾って捨てる、他人に迷惑を掛けないなど、生きていく上で当然なこと、そういうことを小さいときからコツコツ積み重ねてきました。ちゃんと成長して生きていける人間にならないと、結果はついてこないと感じています。

学校や図書館でも、人気上昇中！

マンガ歴史人物に学ぶ 大切な心

大人になるまでに身につけたい 1~5

子供たちに生きる力を！ 努力、思いやり、人間関係の大切さなどを、楽しく身につけるエピソード集です。

豪華化粧箱入り5巻セットも好評

原作・監修 木村 耕一 まんが 太田 寿

人物紹介 人物や歴史が分かる

ものしりアルバム 写真やエピソードが楽しい

大切な心 大切な心が身につく

主な内容

- 優しい言葉には、相手を元気にする力がある (ベップ・ルース)
- 人の失敗を、笑ったり、責めたりしない (徳川秀忠)
- あきらめずに、努力を続ければ、成功する (エジソン)
- 「ごめんない」と言える人は、信頼される (リンカーン)
- 昨日よりも今日、一歩でも向上しよう (武田信玄)
- 夢を持つと、生きる力がわいてくる (シユリマン)
- 利益を得ようとするな。人を救うことだけを考えよ (緒方洪庵)
- 悪口を言われても、クヨクヨしない (白瀬龜)
- 自分自身なりに、よいところを伸ばしていこう (坂本竜馬)

対象年齢 小学校・中学校・高等学校生向け

こちらから 試読みができます

定価 各巻 本体1,200円+税 菊判上製 約150ページ

1万年堂出版 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-4-20-5F <https://www.10000nen.com/>

お近くの書店にてお求めください。 ご自宅にお届け希望の方は右記へ。 ☎0800-100-1181 (通話無料) 平日・午前9時から午後6時 土曜・午前9時から12時

タカマツの感動を再び



奇跡の逆転劇



大ピンチから5連続得点

「世界一の連係」
 優勝でもあつてなかつたのは、円熟の連係があつたから。高橋が聖ウルスラ学院で高2年、松友が1年の07年6月にペアを結成した。大さっぱな高橋と上手な松友。違う性格の2人は、常に考えることを意識してきた。松友は今でも高橋のことを「先輩」と呼ぶ。決して仲良しペアで

日本初の頂点
 高橋は倒れ込んで号泣し、松友は涙を浮かべたまま、その場にしゃがみ込んだ。2016年8月18日、リオ五輪女子ダブルス決勝。タカマツペアの金メダルは、日本スポーツ界に語り継がれる奇跡の大逆転劇だった。世界ランク1位で勝負のコートに立ったタカマツの相手は、同6位でデンマークのリタ・ユヒル・ベテルセン組。第1

「世界一の連係」
 優勝でもあつてなかつたのは、円熟の連係があつたから。高橋が聖ウルスラ学院で高2年、松友が1年の07年6月にペアを結成した。大さっぱな高橋と上手な松友。違う性格の2人は、常に考えることを意識してきた。松友は今でも高橋のことを「先輩」と呼ぶ。決して仲良しペアで

語り継がれる

ダブルスの歴史

- 1977年 第1回世界選手権で梅野尾悦子・植野恵美子ペアが優勝
- 92年 バルセロナ五輪からバドミントンが正式種目に
- 2007年 世界選手権で小椋・潮田ペアが銅メダル
- 08年 米納・前田ペアが北京五輪で4位
- 12年 ロンドン五輪で藤井・垣岩ペアが日本バドミントン史上初のメダルとなる「銀」獲得
- 14年 高橋・松友ペアが日本選手としては初めて世界ランク1位
- 16年 高橋・松友ペアが全英オープンで日本勢としては38年ぶりの優勝。リオ五輪で日本選手初の金メダル
- 17年 福島・広田ペアが世界選手権で銀メダル
- 18年 永原・松本ペアが福島・広田ペアを決勝で破り世界選手権で日本選手41年ぶり優勝
- 19年 永原・松本ペアが世界選手権2連覇
- 20年 東京五輪延期。高橋が現役引退

オリンピックを舞台に戦った美人ペアたち

フジカキ
 「フジカキ」(藤井瑞希・垣岩令佳)は12年ロンドン五輪で世界ランク5位ながらあれよあれよと決勝進出。接戦の末、敗れ銀メダル

スエマエ
 「スエマエ」(末綱聡子・前田美順)は04年アテネ五輪で北京五輪準々決勝でアテネの金メダリストの中国ペアを破り注目される。結果は準決勝敗退で4位。

オグシオ
 バドミントンの美人ペアといえる先んに出たのは「オグシオ」(小椋久美子・潮田玲子)だろう。ともに1983年生まれの2人がペアを組んだのは高校1年生のアジアユニア選手権の合宿だった。02年全日本選手権で同年に正式に結成。翌々年五輪出場を逃すも年末の全日本総合選手権で前年覇者を破り初V。ルッキスの良さも相まってマスコミへの露出も増えブレイクした。08年北京五輪出場。準々決勝で敗退し8位入賞。

藤川球児投手のユニホームなどがたくさん

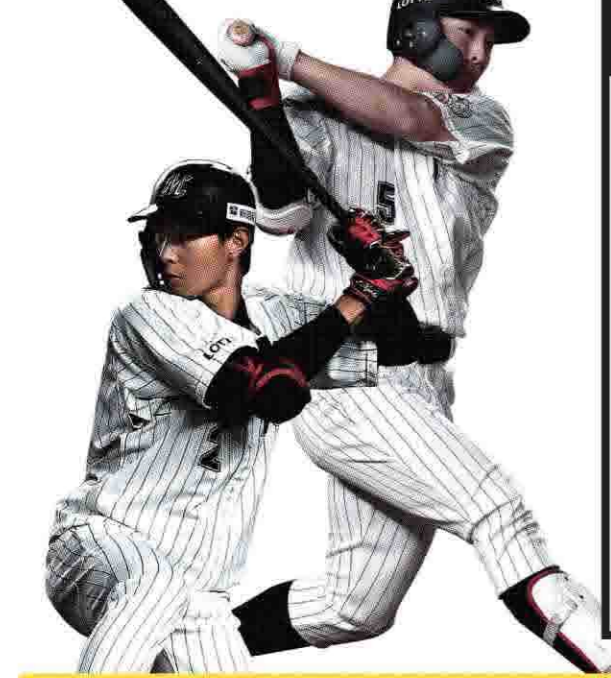
甲子園歴史館で展示中
 2020年9月1日、阪神タイガースの藤川球児投手が現役引退を表明した。タイガース在籍18年間で数多くの記録を打ち立ててきた藤川投手だが、その中でも243セーブという数字は歴代4位という輝かしい数字である。2019年、現役単独最多となるNPB通算235セーブ自を挙げた際、ヒ



このこれまでの記録や記録を紹介。2020年シーズンで着用したユニホームを展示しています。その他にも、最多セーブ達成時のペナントなど藤川投手に関する展示品はたくさんありますので、ぜひ甲子園歴史館へお越しください！
 ◆甲子園歴史館 阪神電車甲子園駅から歩いて5分。阪神甲子園球場外周16号門前。営業時間は午前10時～午後5時(3月から10月は午後6時)。休館日は月曜日(試合開催日、祝日を除く)。

Marines 2021年度 千葉ロッテマリーンズ公式ファンクラブ TEAM26 入会受付中

ファンクラブに入会するとお得に応援できる！ **ジュニア会員** 年会費 3,200円(税込) (中学生以下) ※送料込みの場合は4,000円



- 千葉ロッテマリーンズ公式ファンクラブ 入会特典
- ジュニア会員(中学生以下) 限定特典
 - 特典1 平日試合(一部試合日を除く)が無料
 - 特典2 オープン戦、イースタン・リーグ戦一部指定席が無料
 - 特典3 チケット先行販売&会員割引で購入できる
 - 特典4 入会記念品をプレゼント
 - 特典5 ファンクラブデーで来場者プレゼントがもらえる
 - 特典6 チケット、グッズ、飲食を購入するとMポイントがたまる
 - 特典7 会員限定イベントに参加できる



早期入会キャンペーン > 2021年3月31日(水)までの入会で ① 2021年5月まで使用できる「スプリングチケット」プレゼント ② DAZN 1ヶ月無料視聴権プレゼント

メダルラッシュに期待!!

女子ダブルスもアツい

ヒロク

福島由紀

マナツカ

松本麻佑

フクヒロ 福島由紀 (1993年5月6日、熊本県八代市出身の27歳) 広由白、熊本八代市出身の27歳) 広由白、熊本八代市出身の27歳)



強粘り (Scanpix・AP=共同)

タカマツに続け

マナツカ

松本麻佑

長身ペア

守備力がスゴイぞ

金メダルに一番近い男



桃田賢斗

1世

19年には

金メダルに一番近い男

五輪出場は確実

強力なライバル? 中国、韓国勢が怖〜い

あきらめるのは、もったもった先でいい。

すべての挑戦を応援したい。
東京海上日動はその思いで、ジュニアスイマーの支援にも取り組んでいます。

READY TO GO! その挑戦が、未来を変える。

To Be a Good Company

TOKIOMARINE NICHIDO 東京海上日動



スポーツ選手の通訳に話を聞いたよ

とんとん突き詰めよう



J2千葉 小田晋太郎さん

小田さんは千葉の通訳として2年目を迎える。スペイン語と英語を話し、現在は主に英語を使ってオーストラリア人DFゲリアのサポートをしている。内容は練習、試合での選手、監督などの会話を橋渡しから、銀行、病院などの付き合いや

小さい頃から海外に憧れ

「留学はいい経験に」
大学ではスペイン語を学び、「一から文法を学んだことが良かった」と英語の学習にも力を入れた。3年秋から8カ月間、留学で再びパルセロナへ。語学学校に通いながら、現地のサッカーチームでサッカー留学中の日本人の通訳も行い勉強した。

接する人の知識必要

「留学はすごくいい経験になりました。現地に住まないといけない言葉の使いまわしを学ぶことができました。シェアハウスでは韓国、人、ナイジェリア人と生活し、英語にも磨きをかけた。」

小さい頃から海外に憧れ

「留学はいい経験に」
大学ではスペイン語を学び、「一から文法を学んだことが良かった」と英語の学習にも力を入れた。3年秋から8カ月間、留学で再びパルセロナへ。語学学校に通いながら、現地のサッカーチームでサッカー留学中の日本人の通訳も行い勉強した。

接する人の知識必要

「留学はすごくいい経験になりました。現地に住まないといけない言葉の使いまわしを学ぶことができました。シェアハウスでは韓国、人、ナイジェリア人と生活し、英語にも磨きをかけた。」

好きなのは

「ただサッカーの話ができればととんとん突き詰めていってほしい」と思っています。とメッセージを送った。



小田晋太郎(おだ・しんたろう) 1995年(平7)2月2日生まれ、千葉県市原市出身の25歳。幼稚園からサッカーを始め、高校ではDF、MFとしてプレー。通訳を目指し進学した神戸外語大学ではイペロアメリカ言語科でスペイン語を学んだ。入社勤務の後、プロ野球・ロッテの通訳を経て19年からサッカーJ2千葉の通訳として活躍。



熱血モリシュン

憧れの選手や目指すべき選手を見つけてほしい

「僕は小さいときからセレッソで育って、トップチームの試合のボールボーイをすることもありました。いつか自分がこのピッチに立ちたい」と思っていた。自分と同じポジションの選手を見て、「自分もこんな選手になりたい」と思っていて、憧れの先輩を目指そうになり、聞き入っている子どもたちの姿を見て、「みんなも憧れの選手や目指すべき選手を見つけてほしい」と思っています。

自宅で本格トレーニング!

●あなたの鍛えたいにちるuchidaのトレーニング器具

UCHIDA

バットを体に巻きつけていく感覚を覚え「打てるスイング」を身につける!

実際にボールを打った時のような音と衝撃を体感できるパワースラッガーがさらに進化。バットが体から離れるクセを修正、インサイドアウトのスイングが身につく。さらには自分の正しいインパクトポイントがわかり、「打てるスイング」になっていく。

- 体からバットが離れるクセを修正
- インサイドアウトのスイングの修得
- 正しいインパクトポイントの確認
- 正しいスイング軌道を体で覚える

POWER SLUGGER NEO

■軽量タイプ 総重量:900g平均/全長:80cm ¥14,000+税
カラー:イエロー (PSG-80YE)

■重量タイプ 総重量:1,050g平均/全長:85cm ¥14,500+税
カラー:クリアー (PSG-85CL)
カラー:ブラック (PSG-85BK)

立浪和義氏 推薦商品

立浪和義氏が実演するパワースラッガーNEOスイング動画配信中!

www.uchida-power.jp

お求めはスポーツ店で 商品についてのお問い合わせ ☎ 0120-56-5557 有限会社 内田販売システム 〒028-2104 岩手県宮古市刈屋4-1-1 内田 実打の感触 検索

☆日本女子やり投げ界期待の星

北口 榛花は

4 **イントロ** 自分のセールスポイントは？ 体の大きさとしなやかさ、そして競技を楽しんでいる

3 **練習** 自分が楽しんでいることは？ 逆上り、苦しかった練習が伸びた時、自分が楽しんでいるように動かせない時に苦しさを覚えますが、そのような経験なしに競技することはできないと思っています。

2 **観客の反応** 観客の皆さんが驚かせるポイント、一人一人の個性ときれいな放物線だと思っています。

1 **競技の魅力** 競技の魅力、楽しんでいることは？ 観客の皆さんが驚かせるポイント、一人一人の個性ときれいな放物線だと思っています。

20年 TOKYOの星へ

1 **競技の魅力** 競技の魅力、楽しんでいることは？ 観客の皆さんが驚かせるポイント、一人一人の個性ときれいな放物線だと思っています。

笑顔で

9 **選好** 97会のメンバー。97会とは、1997年生まれのアスリートが集う会、新体操の熨斗谷さくら選手がいます。

10 **ライバル** ある人は「負けたくない」人はあまり他の選手を気にしていません。

5 **練習** オンとオフをこまめに切り替えること。

6 **練習** 好きな練習は？ 強いと言えながら、メデイシンボル投げです。

7 **練習** 嫌いな練習は？ 重いものを持つ練習です。

8 **練習** 尊敬するアスリートとその理由は？ 競泳の北島康介選手。小さいころテレビで見ているからです。

11 **目標** 来年の東京五輪に向けての目標は？ メダル獲得です。

12 **目標** やってみたい他のスポーツは？ けがをしそうでやりたいと思えるものがありません。

13 **目標** 昔の思想家の話を聞く授業。すこし自分の考え方も反映できることが面白かったからです。

金 獲る!!

14 **好きな食べ物** お肉、お寿司、アイスクリーム、シチュー、プリンは？

15 **好きな言葉** 笑顔は幸せをよぶ、一期一会、家族旅行、いまま一番欲しいものは？

16 **家族旅行** 家族旅行は？ 1週間休みがあつたら、何をする？

17 **家族旅行** 家族旅行は？ いまま一番欲しいものは？

18 **家族旅行** 家族旅行は？ いまま一番欲しいものは？

19 **家族旅行** 家族旅行は？ いまま一番欲しいものは？

20 **家族旅行** 家族旅行は？ いまま一番欲しいものは？

11 **目標** 来年の東京五輪に向けての目標は？ メダル獲得です。

12 **目標** やってみたい他のスポーツは？ けがをしそうでやりたいと思えるものがありません。

13 **目標** 昔の思想家の話を聞く授業。すこし自分の考え方も反映できることが面白かったからです。

北口 榛花 (きたぐち はるか) 1998年(平成10)3月16日生まれ、北海道旭川市出身の22歳。旭川東高から陸上やり投げを始め、3年時に日本陸連の東京五輪候補育成制度「ダイヤモンドアスリート」に認定された。メダリストに認定された。世界ユース選手権2位、全日本選手権2位、全日本選手権2位、全日本選手権2位。16年に日本記録を出し、ドーハ世界選手権にも出場した。今年からJAL入社。1位 79、86



今季の優勝1回 まだ強くなる!!

今季の北口選手は4試合に出場し60%以上の確率で優勝した。全日本実業団対抗選手権(9月)のみ。10月に新潟で行われた日本選手権は59%で2位。同月の全日本選手権(大阪)では58%の3位でシーズンを終えた。今季は助走のスピードの改善に着手している成長もあって、「助走が速くても投げられる体づくりをしたいし、技術的にも変えたい」といっている。今後の課題を挙げています。

19年には2度日本記録マーク

本場仕込みの指導で急成長 指導者としての北口選手は今年4月にJALに入社。新社会人として東京五輪での金メダルを目指すやり投げ界の期待の星だ。19年には2度日本記録を更新した22歳の若きエースに「20年TOKYOの星へ」として日本女子史上初の金メダルを狙える東京五輪の星だ。一昨年からやり投げ大国といわれているチエコ人コーチにメダルへのイロハを伝授されると記録は更新し、昨年2度は日本記録を更新した22歳の若きエースに「20年TOKYOの星へ」として日本女子史上初の金メダルを狙える東京五輪の星だ。

明るさが持ち味!!

みんなで応援しよう

新感覚パフォーマンステープ
CobraXionTape
＜コブラクションテープ＞
トpptトレーナー直伝「貼り方21」無料ダウンロード実施中!

f /SUMWEAR i /SUMWEAR y /SUMWEAR
※コブラクションテープは、オリジナル形状で剥がれにくいキネシオロジータイプのテーピングです。MADE IN JAPAN

1 テープの裏紙を引っ張って“ちぎる”
裏紙ごと折って引っ張り、台紙だけをちぎります。

2 皮膚を伸ばした体勢をつくる
貼る部位の皮膚が伸びるポジションをつくります。

3 テープは引っ張らず“置く”ように貼る
テープの元の長さのまま貼るのが理想です。

4 テープを皮膚にしっかりなじませる
テープが皮膚に密着してシワが出来れば◎。

※ご利用上の注意※
●貼る際は、皮膚の油分・汚れ・水分を落とし、皮膚を清潔にしてください。
●剥がす際は、お風呂などでゆっくり剥がしてください。剥がした後は、必ず保湿してください。

CobraXionTape [CXT-002] 5枚入り：¥1,000 (税込) ※全国のスポーツ量販店及び家電量販店にて発売中!
■お問合せ 株式会社★SUM★: info@suwwear.com

SUW and CobraXion are registered trademarks of SUW Inc.

カラダの悩みに
貼るだけ、という選択。

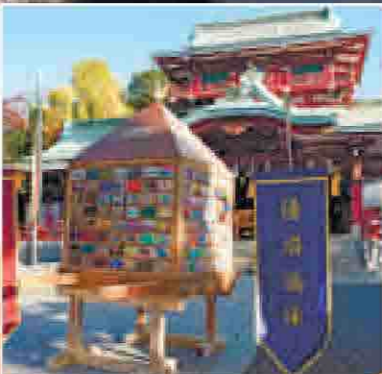
www.SUMWEAR.com / CobraXion

街全体が美術館に—「アートパラ深川おしゃべりな芸術祭」初開催

みんなのついで



オープニングセレモニーで披露された「みんなのアート絵馬神輿」



①絵馬に「浦島太郎と桃太郎を描いた」という廣岡優汰朗くん②富岡八幡宮境内に展示された「みんなのアート絵馬神輿」③芸術祭開催中に多くの人が「アート絵馬」の見学に足を運んだ



審査員を前に受賞の喜びを伝える大賞受賞者・西川泰弘さん(右)

応募880点 西川泰弘さんが大賞

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

絵馬神輿で

東京・江東区深川といえは、祭りの街、神輿の街。今年、新型コロナウイルスの影響もあり、祭りやイベントが中止・延期となる中、深川の街全体が美術館となる障がい者アートの市民の祭典「アートパラ深川おしゃべりな芸術祭」がこの秋開催された。障がいのある人のアート作品を街なかにも示すというものが、中でも同芸術祭のシンボルとなった「みんなのアート絵馬神輿」が大きな注目を集めた。一体、どんな神輿なのか？

街中に作品約300点展示

「みんなのアート絵馬神輿」は、祭りの街、神輿の街。今年、新型コロナウイルスの影響もあり、祭りやイベントが中止・延期となる中、深川の街全体が美術館となる障がい者アートの市民の祭典「アートパラ深川おしゃべりな芸術祭」がこの秋開催された。障がいのある人のアート作品を街なかにも示すというものが、中でも同芸術祭のシンボルとなった「みんなのアート絵馬神輿」が大きな注目を集めた。一体、どんな神輿なのか？

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

「みんなのアート絵馬神輿」は12月28日(予定)まで、江東区役所の2階に展示されている。

ウイルスをやっつける「免疫力」上げよう

体調を崩しやすい季節がやってきた。新型コロナウイルスの感染対策をするには、結果的にインフルエンザなどの予防にもつながる。たぐさんのスポーツ選手を指導し、プロ野球、阪神で栄養アドバイザーもする「食のお姉さん」、公認スポーツ栄養士・吉谷佳代さんに「ウイルスに勝つ」つくりを聞いた。

「免疫力」は運動も原因の一つです。トップアスリートのように毎日、ハードな練習をする。定期的な軽い運動なら健康にいいですが、子どもでも、クラブチームで毎日のような練習をすることは、体が強い子だと、体が弱い子と見え、実は免疫力が弱い、という可能性もあります。

「食のお姉さん」は、免疫力を上げるには、免疫力が弱い、という可能性もあります。

「食のお姉さん」からアドバイス

新型コロナウイルスにさまざまなウイルスが存在し、私たちが自然にはささちがけられないように、それらのウイルスに感染しないように、免疫力を上げる必要があります。



「食のお姉さん」は、免疫力を上げるには、免疫力が弱い、という可能性もあります。

「食のお姉さん」は、免疫力を上げるには、免疫力が弱い、という可能性もあります。

sodastream

いつでも新鮮！作りたての美味しさ！

- カンタン操作で自分好みの強さに！
- 追込炭酸でいつもシュワシュワ！
- 500ml約18円でリーズナブル！
- 専用ボトルでゴミもゼロ！

全国の百貨店・専門店・家電量販店・大型スーパーなどでお買い求め頂けます。詳しくはHPのお取り扱い店舗をご覧ください。SodaStream コールセンター 0120-286-230

12歳までにいっぱいスポーツ経験しよう

基本運動能力を伸ばす 男子5~7歳 女子4~6歳

基本技術を学ぶ 男子8~10歳 女子7~9歳

技術を磨く 男子11~15歳 女子10~13歳

独特の動きを追求 男子16~18歳 女子14~16歳

「未来のしごと」を目指そう。女子プロゴルファー・波野日向子の専属トレーナー・齋藤大介氏を講師に迎え、これから世界を目指すジュニアゴルファーの「齋藤メソッド」について、世界で戦うための基本的な考え方について齋藤トレーナーが解説します。(撮影協力: コモゴルフアースアカデミー)

年代に合わせて4段階トレ

トレーニング動画インスタで公開中

齋藤トレーナーは自身のInstagram (golf_fit_japan) でも波野日向子、李晶恩 (イ・ジョンウン) らとこれまで取り組んできたエクササイズ動画を公開。執筆を機に、ジュニアゴルファー向けの長期育成メニュー作成やオンラインによる相談も始めた。希望者は上記Instagramのプロフィールページから齋藤トレーナー本人に問い合わせることができる。



齋藤 大介 (さいとう・だいすけ) 柔道整復師、しんきゅう師、あんま指圧マッサージ師の3つの国家資格を持つ。男子ゴルフの片山晋呉プロにトレーナーとして帯同し、ゴルフに自覚める。14年から海外で研さんを積んで独立。16年から米女子ツアーに拠点を移し、リディア・コ、李晶恩 (イ・ジョンウン) ら海外メジャー優勝者のトレーニングを手がける。19年11月から波野日向子を担当。

子どもたちと一緒に笑顔を見せる齋藤トレーナー (中央) ⑤昨年の全米女子オープンで優勝した李晶恩 (右から2人目) と齋藤トレーナー (左) ⑥齋藤トレーナー (右) とボクササイズで汗を流す波野 (④と⑥は齋藤氏提供)

未来の世



世界と戦うためのメニュー

近年、スポーツ科学の進歩によってどの年代にどんなトレーニングをすればいいか、かなり明確な基準ができてきています。

器用さや強さ身につければ吸収早くなる

私たちがジュニアゴルファーを指導するにあたって、選手の立場をとり、いろいろな競技を経験し、器用さや強さを備えた選手の方がコーチのいいことを吸収するスピードが速いです。飛距離の出る選手が多いからです。小さいころからソフトボールをやっていた波野選手がいい例です。

トレーニングには食事やサプリメントに何を添えるか、さらにそれをどのタイミングで口にするかも大切です。トレーニング方法だけでなく、トレーニングに最適な食事やそれを取るタイミングについても説明します。いっしょに世界を目指しましょう。

身長が最も伸びる年齢を表すPHV (Peak of Height Velocity) は男子が13・5~14歳、女子は11・5~12歳。このPHV数値を基準に発育年齢を割り出し、世界を目指すためのトレーニングの年代を4段階に分けてメニューを考えます。

△第1段階 男子は5~7歳、女子は4~6歳。すべての基本的な運動能力を伸ばすのに適している年代です。

△第2段階 男子は8~10歳、女子は7~9歳。ゴルフの基本技術を学ぶのに適した年代です。

△第3段階 男子は11~15歳、女子は10~13歳。ゴルフの技術をさらに磨いていくのに適した年代です。

△第4段階 男子は16~18歳、女子は14~16歳。ゴルフ競技独特の動きや技術を専門的に追求していくのに適しています。

一般的に運動神経といわれる能力は12歳くらいまでにほぼ形成されます。ですから第2段階までにいろいろな運動、スポーツを経験していろいろな運動能力を大きくする必要があります。逆に持久力は11~12歳ころから一番伸びるといわれています。年代的には技術面をさらに磨いていく第3段階と重なってきます。

最後に筋力の強化ですが、これは第3段階の終わりから第4段階にかけて以降が最適な年代となります。

私が担当した元世界ランク1位リディア・コ、昨年の全米女子オープンの覇者・李晶恩 (イ・ジョンウン) らが活躍する米女子ツアーでは、いろいろな競技を経験した上でゴルフを選び、結果を出している選手もいれば、ゴルフ一筋で運動センスには恵まれていないのに世界のトップにいる選手もいます。二極化しているわけですが、今は前者の方が増えています。女子ゴルフ界もどんどんアスリート化が進んでいます。



監督 清水 直行

コーチ 田尾 安志

コーチ 寺原 隼人

外野手 比屋根 渉

琉球ブルーオーシャンズ

チームスローガン
沖縄の地をリスペクトし、県民と共に歩み、共に繁栄する。

チーム名の由来
沖縄の果てしなく広がる青い海。そして、沖縄から無限に広がる可能性への出発という意味を込めて、ブルーオーシャンズと命名。

冬休みもコロナに負けるな 手洗い＆「3密」避けよう

北里大・中山特任教授から ウイルスの特徴を学ぼう

昨年、中国から世界へ広まった新型コロナウイルス。世界で6000万人以上が感染し、日本でも15万人を超えた。「第3波」が襲来していると言われる今、冬休みを前にどう対処し、行動すればいいのか。北里大学の中山哲夫特任教授に聞いた。



中山 哲夫 (なかやま・てつお) 1950年(昭25)富知生まれ、70歳。土佐第一高等学校卒業。北里大学天村智記念研究所特任教授(ウイルス感染制御学)。日本を代表する感染研究の第一人者。ワクチン開発において優れた功績が認められ、2018年に第12回日本ワクチン学会高橋賞を受賞。長女で外科医兼漫画家のさーたり(ペンネーム)と感染症について分かりやすく描いた共著「感染症とワクチンについて」が11月に発売。高校時代は応援団で活躍。案外二「報恩」「教習と実践」「木桶不届」。医学部など7学部がある。本部は東京都港区白金。2015年(平27)にノーベル生理学・医学賞を受賞した大村智博士が特別栄誉教授として在籍。

日本人の話し方や生活習慣は感染症に有効

ウイルスは自分では増えない。日本人の話し方や生活習慣は感染症に有効。ウイルスは自分では増えない。日本人の話し方や生活習慣は感染症に有効。

「感染の歴史は？」
「紀元前800年くらいに、人は農耕生活を始めた。野生動物を家畜化してから動物のウイルスが人に感染するようになった。鳥インフル、エボラ熱、新型コロナウイルスなどはみんな動物のウイルスから来ています。コロナの元はそのころから出ています。最初は風邪くらいを起すことができない。何らかのタイプが感染したとされる。のと同じです。ワクチンはない。特效薬もない。当時は感染症対策は？」
「スペイン風邪(1918)19年に流行、世界で5億人以上が感染したとされる。のと同じです。ワクチンはない。特效薬もない。当時は感染症対策は？」

正しい手の洗い方

正しい手の洗い方

- 指先・爪の間を念入りにこすります
- 指の間を洗います
- 親指と手のひらをねじり洗います
- 手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

自分がかからなければ家族にもうつしません



「外科学の先生が手術に入る前、手洗いのコツは？」
「外科学の先生が手術に入る前、手洗いのコツは？」
「外科学の先生が手術に入る前、手洗いのコツは？」
「外科学の先生が手術に入る前、手洗いのコツは？」

誰でもかかる可能性がある人に優しく行動しよう

アスリートを支える、資格がある。

リポビタンDはアンチ・ドーピング認証を取得しています

「インフォームドチョイス認証」について
インフォームドチョイス認証プログラムは、製品に、世界ドーピング防止機構(WADA)の禁止物質リストに記載された物質が含まれていないか、サンプル分析や製造工場の管理体制まで確認する検査プログラムです。

リポビタンD
指定医薬部外品 疲労回復
用法・用量 15才以上1日1回1本

リポビタンDのアンチ・ドーピングへの取り組みはこちら
<https://brand.taisho.co.jp/lipovitan/lipod/informed-choice/>

大正製薬

指定医薬部外品
疲労回復・栄養補給
リポビタンD

大正製薬株式会社