

楽しみながら努力しよう

紀平梨花



フィギュアスケート女子シングルで2019、20年全日本選手権2連覇の紀平梨花選手(18トヨタ自動車)が、スポニチジュニアを読んでくれるみんなにメッセージを届けてくれました。3回転半(トリプルアクセル)と4回転サルコイという高難度ジャンプを武器に22年北京冬季五輪でも活躍が期待される日本女子のエースです。飛躍を続ける紀平選手が教えてくれたのは、日々の努力が未来の自分に大きな影響を与えてくれるということです。

今の積み重ねが未来をつくる。
Rika

努力を続けていけば絶対に後から「やって良かった」と思える日が来ます。

●ポイントとして、男子で世界選手権2連覇の経験があるステップアン・ランビエルのN・高東から4月から早大の人間科学部通信教育課程に進学予定。1科目は血液型O。趣味は音楽鑑賞。



JUST CHALLENGE FOR YOUR DREAMS

みんなに特別メッセージ

こんにちは。紀平梨花です。私は来年の北京五輪での活躍を目指して日々練習しています。フィギュアスケートはジャンプはもちろんスピンやステップ、曲を演じるという表現力もあります。演技の内容も得点もともにこれ以上ないくらい完璧な試合をしたことがまだないので、修正していきたいです。五輪での優勝は昔からの一番の目標です。それはずっと心の中に持っています。それ以上に、私が目指すのはジャンプだけでなくすべてにおいて加点のもらえる完璧なプログラムです。その技術も、くらくらすることがなく、楽しさを見せられるような余裕のある演技をしたいと思っています。また、演技に思いを込めることで、見てくださる方々に楽しさや良い影響を与えられるような演技をできたらと思います。

18年からシニアの世界に飛び込み、その年のGPファイナルで優勝できました。全日本選手権や19、20年の四大選手権でも連覇をすることができました。とても美は、どの試合もあとから振り返ると、奇跡が起きたな、と思います。それくらい難しいことを試合でやれることをこれからも目指しています。

私は5歳からスケートを始めました。そして五輪を目指そうと思ったきっかけは浅田真央選手が銀メダルを獲得した2010年バンクーバー五輪でした。小学生でしたが、五輪が選手として最終目標ということが分かりました。当時からのために競技をやっているかという「オリンピック」という言葉が、いかに勝たないと意味がなくなっていました。それだけの気合が昔からありました。

小学生のころは、朝早く練習してから学校に行き、また夜遅くまで練習をしていました。朝練習は午前6時30分から7時45分まで。午後練習は7時15分から8時45分、夜9時や10時30分まで練習したこともありました。我慢することも多く、睡眠時間も少なかったです。あれだけ忙しい日々を過ごしましたが、あのころがあるから今があります。あれだけ頑張っていたから、ここまで来られたと本当に思っています。私からみんなへのメッセージは今の積み重ねが、未来をつくることです。現在は新型コロナウイルスの影響もあって、いろいろ我慢していることもあると思います。でも、それは絶対に後々成長につながると思います。その時は意味が分かるから不思議な練習や勉強でも努力を続けていけば、絶対に後から「やって良かった」と思える日が来ます。その時は分からないけれど、絶対にやったことば後から返ってきます。それを信じ、楽しみながら頑張ることがすごく大事。楽しまずに辛い思いをしていたら絶対に反動でストレスになってしまいます。だから、楽しんで、頑張ってください！

2. 3回日本フィギュア強さの秘密 4. 回大来翔生んだ道場に突撃 5. 回戸辺よ五輪へ飛べ 6. 回視覚障がい者の榎山さんの一対交流 7. 回斎藤トリーナーおうちレッスン 8. 回佐藤琢磨が伝えたいこと

スポーツニッポン新聞社

大型サイズ(524.3ミリ×795ミリ) ポスター4枚セット(新聞拡大版写真)

羽生結弦選手ポスター4枚セット

好評発売中 3,000円

ISBN 978-4-910319-10-0

お買い求めは下記通販サイト、または全国の書店でご注文ください

Amazon セブンネットショッピング e-hon 楽天ブックス HMV&BOOKS online

羽生結弦選手が圧倒的な技術と演技で優勝を飾った第89回全日本フィギュアスケート選手権大会の感動紙面から、新聞レイアウトの拡大版でお届けします

すごい

紀平梨花



2020年の全日本選手権で優勝を果たした紀平梨花(撮影・小海途良幹) ©ショートプログラムでも首位発進だった

数々の偉業成し遂げた

シニアデビュー戦で
大逆転V

史上初の
四大陸選手権
連覇

13年以來
GPファイナル
日本勢V

確かな成長の足跡

衝撃的なシニアデビューだった。18年11月、16歳の紀平は、GPシリーズ初陣となったNHK杯に出場。ショートプログラム5位と出遅れながら、フリーでは2度のトリプルアクセルを決めて大逆転優勝を飾った。シニアのGPシリーズデビュー戦Vは日本選手初

北京で輝け

の快挙だった。伊藤みどり、浅田真央と続くトリプルアクセルの系譜を受け継ぐ存在として注目され、世界と互角以上に渡り合ってきた。世界の上位6人で競う18年12月のGPファイナルでは18年平昌五輪金メダルのアリナ・ザギトワを下し、13年の浅田真央以来となる女子日本勢V。19年、20年と2月に行われ

日本女子シニア
初4回転
サルコウ

逆境にも負けない

逆増もプラスに変えた。20年3月の世界選手権が新型コロナウイルスの影響で中止となったが、モチベーションを保った。スイスに拠点を移し、トリプルアクセルよりも難度の高い4回転サルコウの練習に着手。コロナ禍で大会中止が相次いだ中、黙々と汗を流していた。今季初戦となった20年12月の全日本選手権。フリーの冒頭で4回転サルコウを鮮やかに決めた。安藤美姫がシニア時代に成功した例があるが、日本女子シニアとして初の偉業を成した。

全日本フィギュアスケート 男女単・過去10年優勝者

男子	年	女子
高橋大輔	11	浅田真央
羽生結弦	12	浅田真央
宇野昌磨	13	鈴木明子
宇野昌磨	14	宮原知子
宇野昌磨	15	宮原知子
宇野昌磨	16	宮原知子
宇野昌磨	17	宮原知子
宇野昌磨	18	宮原知子
宇野昌磨	19	紀平梨花
宇野昌磨	20	紀平梨花

世界フィギュアスケート 男女単・過去10年の優勝者

男子	年	女子
高橋大輔	10	浅田真央
リック・チャン	11	安藤美姫
パトリック・チャン	12	カローラ・コストナー
パトリック・チャン	13	金妍児
羽生結弦	14	浅田真央
ハビエル・フェルナンデス	15	エリザベータ・トゥクタミシュワ
ハビエル・フェルナンデス	16	エフゲニア・メドベージェワ
羽生結弦	17	エフゲニア・メドベージェワ
ネーサン・チェン	18	ケイトリン・オズモンド
ネーサン・チェン	19	アリーナ・ザギトワ
ネーサン・チェン	20	アリーナ・ザギトワ

※20年はコロナの世界的流行により中止

女子フィギュアを彩った4選手

渡部絵美

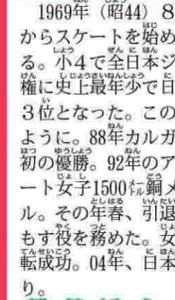
引退するまで全日本選手権8連覇



1959年(昭34)8月27日、東京都生まれの61歳。父は日本人、母はフィリピン人。父親の仕事の関係で幼いころは米国で過ごす。姉の影響で2歳からスケートを始める。10歳のとき、稲田悦子コーチの提案で米国にスケート留学。72年、12歳で競技会デビュー。初出場の全日本フィギュアスケートジュニア選手権、全日本フィギュアスケート選手権で優勝すると、その後引退するまで8連覇。この記録は伊藤みどりと並び現在も破られていない。その愛らしい表情から「和製ジャネット・リン」と呼ばれた。76年インスブルック五輪13位、80年レークプラシッド五輪6位。80年に競技引退後は佐野稔とペアを組んだり、ジュニアの育成に力を入れたりしていた時期もあったが以降タレント、講演活動に軸足を置くようになる。

伊藤みどり

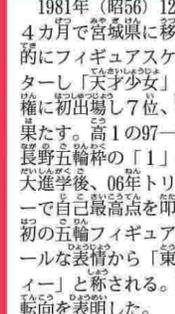
アジア人初の世界選手権優勝



1969年(昭44)8月13日、愛知県名古屋市生まれの51歳。3歳からスケートを始め、5歳の時、山田満知子コーチに会い出される。小4で全日本ジュニア選手権優勝。12月の世界ジュニア選手権に史上最年少で日本代表に選出(総合8位)、全日本選手権で3位となった。このころから「天才少女スケーター」と呼ばれるように。88年カルガリー五輪5位。89年の世界選手権ではアジア人初の優勝。92年のアルベールビル五輪では橋本聖子(スピードスケート女子1500位銅メダル)に続きフィギュア女子シングルスで銀メダル。その年春、引退しプロ転向。98年の長野五輪では聖火台に聖火をともす役を務めた。女子選手として世界初のトリプルアクセルや3回転成功。04年、日本人として初めて世界フィギュアスケート殿堂入り。

宗川静香

トリノ五輪でアジア人初となる金メダル



1981年(昭56)12月29日、神奈川県鎌倉市生まれの39歳。父親の仕事の関係で1歳4カ月で宮城県に移る。5歳で勝山スケートクラブ入会。長久保裕子コーチの元で本格的にフィギュアスケートに取り組む。小3で、3回転ジャンプをマスターし「天才少女」と呼ばれる。小6で全日本ジュニア選手権に初出場し7位、中1で同選手権初優勝し以降3連覇を果たす。高1の97-98年シーズンの全日本選手権で優勝し、長野五輪の「1」を勝ち取り出場するも総合13位。早大進学後、06年トリノ五輪ではSP3位からフリーで自己最高点を叩き出しアジア選手として史上初の五輪フィギュア金メダルを獲得した。そのクールな表情から「東洋の女神」「クールビューティー」と称される。同年5月に現役引退とプロ転向を表明した。

浅田真央

バンクーバー五輪銀メダル



1990年(平2)9月25日、愛知県名古屋市生まれの30歳。5歳の時、姉の舞とスケートリンクに遊びに行きスケートに出会う。00年からグランプリ東海クラブに属し山田満知子、樋口美穂子コーチに師事。小6の時、特例出場した全日本選手権で不完全ながら3回転-3回転-3回転を跳び「天才少女」と呼ばれた。04-05年シーズンはジュニアグランプリ3戦すべて優勝しシニアデビュー。世界ジュニア選手権で初出場初Vを達成。05-06年シーズンのGPファイナルでは世界女王イリーナ・スルツカヤを破り優勝。10年バンクーバー五輪銀メダル。その年の世界選手権では金妍児を下して優勝。14年ソチ五輪はSPで16位と出遅れたがフリーで巻き返し6位。休養後、15-16年シーズンに復帰したが17年に引退表明、プロスケーターに。

琉球ブルーオーシャンズ

GM兼監督: 清水直行 81

投手: 勝瀬耕世 98, 井手正太郎 26, 寺原隼人 74, 李杜軒 77, 酒井悠汰 13, 倉内凱之 15, 宮城竜輝 16, 中西勝紀 17, 松本直晃 20, 福地元春 28

捕手: 上原幸真 31, 福田夏央 35, 豊山礼大 36, 日隈モンテル 41, 杉山翔大 22, 佐久田英尚 27, 金子隆浩 39, 浅川朝陽 45, 亀澤恭平 2, 松尾大河 23, 松川剛大 24

内野手: 西江悠 25, 阿部カザール 48, 宮城清主 50, 比屋根渉 0, 中島友輝 10, 加藤徹 32, 大城駿斗 33, 森嶋馬 37, 花城凜 38, 矢野広将 44

外野手: (None listed)

日本フィギュアココが

国際スケート連盟のテクニカルスペシャリスト（技術審判員）で指導者でもある岡崎真さん(44)が、日本のフィギュアスケートの強さの秘密を教えてくださいました。小学生のころから全国の有望な選手を集めて鍛える日本式の強化方法は、ライバルのロシアが参考にするなど世界中から注目されているそうです。

岡崎真さんが教えます

毎年夏に必ず開催
フィギュアスケート競技には主にシニア、ジュニア、ノービスの3つのクラスがあります。二番下のノービスBは9〜10歳、ノービスAは11〜12歳の選手が対象です。フィギュアは6月30日時点で年齢でクラスを分けるので、誕生日によって学年は少し違ってくる。

日本が今のように強くなったのは、全国の有望なノービスの選手たちを長野県野辺山高原に集めて合宿を始め、のびのびと練習させてきたこと。男子の羽生結弦さんや高橋大輔さん、女子の荒川静香さんや浅田真央さん、紀平梨花さんらもみんな参加して、昨年はコロナ禍で中止になってしまいましたが、それまでは

世界が注目する選手育成成法

有望な小学生を集めて合宿



ロシアに負けじ

羽生結弦選手も小学生の頃に合宿に参加していたんだよ



日本男子でトップクラスの実力を持つ宇野昌磨

毎年夏に必ず開催されています。3泊4日の合宿にはA、Bそれぞれ70人以上が参加します。選手たちはそこで海外のトップ選手たちの指導を受けた

自分のスタイルを
フィギュアスケートはジャンプなどの技術だけでなく、表現力も必要で

強豪ロシアも参考
今、日本の女子の一番の強敵はロシアですが、実はロシアは日本に習ってノービスの強化をするようになってからどんどん強くなったんですね。ロシアには日本の選手をリスペクトしている選手がたくさんいます。



トルソワ

フリーワ

成功が高得点への近道
ジャンプの高難度化が進む女子シングルは、4回転時代に突入している。ロシア勢がけん引しており、特に有名な選手がアレクサンドラ・トルソワ(16)やアンナ・シエルバコワ(16)の2人。前向きに踏み切るアクセルを除いて、最高難度のルッツを含め複数のジャンプを跳ぶことができ、高得点が見込める。

シングルはショートプログラム(SP)、フリーの演技の合計点で争われる。女子はフリーのみ4回転ジャンプを組み込むことができる。現行ルールでのフリー世界最高得点はトルソワが19年にマークした166.62点。2位はシエルバコワの162.25点。世界の上を目指せば、4回転ジャンプ習得が近道となる。

紀平の代名詞でもあるトリプルアクセルも世界で戦う武器となる。前向きに踏み切り、3回転半する大技。その名手は紀平のほかにもロシア勢のアリョーナ・コストルナヤ(17)やエリザベータ・トゥクタミシエワ(24)がいる。トリプルアクセルはSP、フリーとも投入可能。完成度の高いジャンプがマークした合計247.59点が現時点での世界

ジャンプは4回転時代に突入

最高得点となっている。トリプルアクセルと4回転ジャンプを併用できる紀平は、世界的に珍しい存在。上質なスピンのステップも兼ね備え、スケイターとしての総合能力が高い。北京五輪での頂点を目指した紀平は「ロシア勢がいなかったら、もしかしたらアクセルだけにしていただかもしれないのですが感謝しています。たくさん跳んでいる選手がいるからこそ自分のレベルも上げることができた」と謙虚に語っている。

フィギュアスケートは、ただジャンプ選手権ではない。4回転時代に到達しているが、最終的には演技全体の完成度や美しさが問われる。



(左から) シエルバコワ、コストルナヤ、トルソワのロシア勢に負けたくないぞ

沖縄初プロ野球チーム
琉球ブルーオーシャンズ

九州独立リーグ戦

日付	対戦チーム
4月 9日[金]	火の国サラマンダース
4月10日[土]	火の国サラマンダース
4月11日[日]	火の国サラマンダース
4月12日[月]	大分B-リングス
4月13日[火]	大分B-リングス
4月14日[水]	大分B-リングス
4月16日[金]	火の国サラマンダース
4月17日[土]	火の国サラマンダース
4月18日[日]	火の国サラマンダース
4月19日[月]	大分B-リングス
4月20日[火]	大分B-リングス
4月21日[水]	大分B-リングス

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。

清水直行 (GM兼監督) | 寺原隼人 (コーチ) | 松尾大河 (内野手) | 比屋根渉 (外野手)

詳しくはWebで!! 琉球ブルーオーシャンズ 検索

<お問合せ>株式会社BASE沖縄野球球団 宜野湾球団本社 沖縄県宜野湾市大謝名85-5 MINEBLDG3-B TEL.098-917-2353 ▲携帯QRコード

地元のヒーロー育てた朝霞相撲練成道場で話を聞いたよ



朝霞相撲練成道場の(後列左から)朝霞市相撲連盟の大竹誠監督、高橋昭二郎代表顧問、指導者の榊洋志理事長、元栃不動の藤原周二師範、(前列左から)佐藤選手、若松樹主将

埼玉出身OB力士の初優勝で大反響 求む未来の大栄翔



創設時から守り続ける伝統の虎のマーク

甲子園歴史館で変遷紹介
阪神タイガースが今年から新たに女子硬式野球クラブチーム「阪神タイガース Women」を設立。総勢17選手が今シーズンの男子選手と同じ、伝統のタテジマのユニホームに袖を通したんだ。会

見て選手の多くが伝統あるユニホームを着用する喜びを語り、改めてタイガースのユニホームに注目が集まったんだよ。
タイガースのユニホームは写真の通り。阪神タイガースのユニホームは、936年から始まり、当時は「ホーム」「ビジター」で分けることや期間限定のユニホームを着用する場面もあり、ファンの方々に親しまれているよ。
タイガースの伝統といえば、マークの虎のマークを思い浮かべると、多くの人にも馴染み深いかな。ユニホームの袖や球団旗に使われている虎のマークは創設時のデザインから変わらず、基本ス

小1で大会優勝 道場からスカウト

東武東上線の朝霞駅から徒歩約10分。朝霞市立の道場にある朝霞相撲練成道場。朝霞相撲練成道場が大栄翔が育った場所なんだ。
1967年に元力士・千歳川の高橋昭二郎さんが創設。靖国神社の土俵を模して、立派な道場を建設した。
ここで大栄翔は小学1年で相撲を始めたんだ。1年が経つと、朝霞市少年少女相撲大会に出場した。優勝した大栄翔は小学1年で1対29、30と大柄で、高橋さんはさっそくスカウト。「何度か家まで迎えに行きましょ」と熱心に勧誘し、大栄翔は道場で稽古を始め



小学生時代の栄翔(右)

お相撲さんが埼玉に明るい話題をもたらした。大相撲春場所(14日初日、両国国技館)の新番付で、西前頭筆頭だった先場所初優勝を果たした大栄翔が3場所ぶりの三役となる小結に復帰したよ。地元は埼玉朝霞市で、埼玉出身力士として初優勝という快挙だったんだ。朝霞相撲練成道場を訪れ、現役選手に話を聞いたよ。



元栃不動藤原周二師範が実技指導 選手は道場の50周年記念Tを着用

朝霞相撲練成道場のOBで「今の子供たちは自分で考えることができます。素直ですね」と選手たちを褒めた。高橋代表顧問、榊洋志理事長、大竹監督という指導陣、子供たちの姿を見守る保護者も愛情いっぱい。選手たちは道場の50周年記念に作ったそろいのTシャツ=写真=を公式ユニホームとして着用している。

大竹監督「朝霞、練馬合わせて約30選手が在籍」

若松主将、佐藤選手「新しい選手に来てほしい」
朝霞相撲練成道場は、朝霞市と練馬区にまたがる。朝霞市には朝霞相撲練成道場、練馬区には朝霞相撲練成道場がある。朝霞相撲練成道場のOBの大栄翔は、朝霞市立の道場からスカウトされた。朝霞相撲練成道場のOBの大栄翔は、朝霞市立の道場からスカウトされた。朝霞相撲練成道場のOBの大栄翔は、朝霞市立の道場からスカウトされた。

小学生に稽古をつける大栄翔

朝霞相撲練成道場のOBの大栄翔は、朝霞市立の道場からスカウトされた。朝霞相撲練成道場のOBの大栄翔は、朝霞市立の道場からスカウトされた。朝霞相撲練成道場のOBの大栄翔は、朝霞市立の道場からスカウトされた。



タイガースを守り続けているんだ。これは日本球界で唯一の球団と言われているよ。
甲子園歴史館では、これまでのユニホームの変遷をパネルで紹介しているのよ。その歴史を振り返ることもできるんだ。
2月(試合開催日、祝日を除く)は月曜日から土曜日まで、午前10時から午後6時(11月から2月)は午後5時。休館日は月曜日から土曜日まで、祝日を除く。
甲子園歴史館 阪神甲子園球場外周16号門前。営業時間は午前10時から午後6時(11月から2月)は午後5時。休館日は月曜日から土曜日まで、祝日を除く。

声にしなくても、
離れていても「決意」は発信できる。

(マスクチャーム)

FACE TAPE

FACE TAPEは新たなライフスタイルを模索し、適切な経済活動に励んでコロナ禍に立ち向かう決意を表すシンボルです。ひっ迫する医療機関を支援するために生まれました。スポーツ観戦やコンサートなど、マスクと一緒にご着用ください。

収益の一部を日本赤十字社へ寄付させていただきます。

販売会社：株式会社毎栄 [東京本社] 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル2F <https://www.maiei.co.jp/>
※取得したお客様の個人情報は商品発送以外には利用いたしません。

陸上界の空飛ぶ研究者いざ東京五輪

金飛行

走り高跳び 戸辺直人



記録保持者の戸辺直人選手（28）は、実はもうひとつの顔がある。筑波大学で博士号を取得した「空飛ぶ研究者」の顔を持つ東京五輪の星だ。昨年の緊急事態宣言下では自宅で熱心に論文などで理論を研究。名前の通り、金メダルへ向けて飛び続ける高跳び界のエースに「20年TOKYOの星へ つもん」を聞いた。

2メートル35センチ日本記録保持者 大学では博士号を所得

身長1メートル94センチ、美しいジャンプで魅了。1990年を越える日本人に超えられた長身が持つ、美しい放物線が戸辺選手を魅了した。19年には日本新記録を樹立。16年リオ五輪の銅メダル相当の記録を持つ戸辺選手は、小学校から陸上を始め、中学3年時に出場した全国中学校大会で優勝すると、その後も年代トップ選手として活躍してきた。戸辺選手が五輪を強く意識したのは2010年ごろ。筑波大1年で出場した世界ジュニア選手権で銅メダルを獲得し、「（五輪は）遠い目標、夢だったものでしたが、どのくらい記録を出せば行けるとか考え出したきっかけでした」と世界で戦う自信を得た。

19年2月には2メートル35センチの日本新記録を樹立し、世界室内ツアーでは日本人初の総合優勝を達成した。

帰国後には「日本新記録は驚きでしたが、2メートル40センチにしたい」とさらなる高みを目指すことを誓っていた。

競技者としてだけでなく、頭脳もトップレベルだ。19年3月には「走り高跳びのパフォーマンス獲得に関わる技術要因の検討」というテーマでコーチング学の博士号を取得。昨年4月の緊急事態宣言下では体を鍛えることができない分、トレーニングに関する海外の最新研究や論文を読みあさり、知識のアップデートに取り組んだ。五輪シーズンの初戦は日本室内選手権（3月17日、大阪城ホール）に定めていたが、コロナで渡欧できない今年は年明けから鹿児島県合宿で下地づくりに取り組んだ。戸辺選手は「けっこう記録を狙える」と五輪参加標準記録（2メートル33センチ）も夏メダルに向けて離陸姿勢に入っている戸辺選手を応援しよう。

20年TOKYOの星へ 20のQ・Aをつもん

走り高跳びの知識は負けません

- Q たまっかには？
A 競技を始め、体を動かすことが好きで、小学4年生の時に陸上競技を始めました。最初は体育の授業で経験のあった走り高跳びをしていただけですが、小学5年生の時に、先生から勧められて走り高跳びを始めました。
- Q 良いジャンプができるのと無重力感を感じることができず。その感覚が好きで、より高く跳びたいと思うようになりました。
- Q 競技の魅力、楽しいところは？
A 良いジャンプができるのと無重力感を感じることができず。その感覚が好きで、より高く跳びたいと思うようになりました。
- Q 2016年はケガをしたり、コーチが亡くなったりと、さらに目標としていたオリンピックの代表から落選してしまったり、とても苦しい時代でした。
- Q 逆、苦しかったこと？
A 2016年はケガをしたり、コーチが亡くなったりと、さらに目標としていたオリンピックの代表から落選してしまったり、とても苦しい時代でした。
- Q 好きな練習は？
A 好きな練習は？
- Q 嫌いな練習は？
A 嫌いな練習は？
- Q 尊敬するアスリートと？
A ステファン・ホルム選手。アテネ五輪の男子走り高跳び金メダリストでスティックに競技に取り組み姿勢が素晴らしい選手でした。
- Q 仲の良いアスリートは？
A 会社のJALのアスリート選手たちと仲が良いです。
- Q ライバル、あるいは負けたくない人は？
A 試合でも練習でも、競技技をしている時は常に自身に負けないようにしています。
- Q 東京五輪に向けての目標は？
A 金メダル獲得です。やってみたいほかのスポーツは？
- Q バスケボールで？
- Q 学生時代に好きだった科目とその理由は？
A 化学（理科）です。得意だったからです。
- Q 好きな食べ物は？
A 甘いもの全般好きです。
- Q 好きな言葉は？
A 継続は力なり。
- Q 1週間休みがあったら何をする？
A 南の島へ旅行したいです。
- Q いま一番欲しいものは？
A オリピックの金メダルです。
- Q 好きな異性のタイプは？
A 優しい人がいいな。
- Q 芸能人、スポーツ選手で好きな人、あこがれる人はいますか？
A 松岡修造さんです。
- Q 20年後を想像してください。何をしていますか？
A 競技を引退して、コーチになつていると思います。

19年に走り高跳びで2メートル35センチの日本新記録をマークした戸辺直人選手（左）と東京五輪金メダル獲得の準備は万全

サッカー経験が役に立っている

〇…小学時代にはサッカーにも取り組んでいたという戸辺選手。トップアスリートを目指す若きアスリートへいろいろなスポーツをやっておいて損はない。まったく違うことでもリンクすることもある」とアドバイスする。戸辺選手自身、サッカーの蹴る動きが走り高跳びで足を振り上げる動作に似ていたといい「今の競技にかなり生きていくのかと思う」と話していた。

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

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★SUW★：info@suwwear.com

カラダの悩みに
貼るだけ、という選択。

SUW and CobraXion are registered trademarks of SUW Inc.

www.SUWWEAR.com / CobraXion

持ち前のIT技術を使って健常者との橋渡し



オンラインを使って子どもたちと対話をする榎山晃さんのオンラインスクールで講師を務める

得意なことで 視覚障がい者の榎山晃さんが伝えたこと

コミュニケーションを大切に

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、家族や友達との対話やコミュニケーションが取りづらくなり、日々が続いている。そんな中、生まれつき目が見えない視覚障がい者の榎山晃さん(40)が、子どもたちにオンラインを活用してコミュニケーションの大切さを伝えようとしている。一体どんな方法で榎山さんに話を聞いてみた。

大学で情報処理を専攻

榎山さんはダイバーシティラボの首席研究員として活動している。また「ひやまっち」の愛称で、暗闇の中で視覚以外の感覚によって楽しめる「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」のアテンド(案内人)を、長年務めるなど、視覚障がい者と健常者の橋渡しをするのが研究テーマだ。

興味はスポーツ観戦。「子どもの頃から野球が大好き。テレビやラジオで中継を聴きながら、グラウンドソフトボール(盲人野球)をプレーしたりしていました。視覚障がい者として不自由な思いをするのもあるが「目が見えなくても自分らしくできない事がある」と、持ち前のポジティブさで道を切り開いている。

「感覚マップ」体験して

榎山さんはコロナ下でもできることを常に考えている。そんな取り組みのひとつが、子ども向けのオンラインスクール用に開発しているプログラム「感覚マップ」だ。音や触覚でつくられる地図で、視覚に障がいのある榎山さん自身がこの世界をどのように知覚しているのかを誰でも楽しく追体験できる。「日常の捉え方が間違いなく変わるはずですよ」と、健常者にもぜひ体験してほしいと語る。

支えあおう

【ダイアログ×スコップ・スクールプログラム概要】

◎講師: 榎山晃(ひやまっち)

五感で冒険しよう! ダイアログ・イン・ザ・ダーク

学びの狙い

- ・普段は意識していない五感を再確認し、使ってみる
- ・視覚障がい者のもつ創造力に出会い、その世界を知る
- ・だれかのために何ができるかを想像力と思いやりの心で行動する
- ・視覚障がい者と子どもたちが友達になる

プログラム内容

- ・視覚を使わずに音や感触だけで感じたり伝えてみる
- ・感覚マップ(五感を使った地図)をつくる
- ・点字の手紙を解読する
- ・チームワークで伝えてみよう!

実践的創造力を育むスコップ・スクール



スコップが行うオンラインスクール(写真は昨年プレで行ったもの) 榎山さんが協力したオンラインスクールのプログラムを開発するのは、次世代教育開発企業のスコップだ。同社は今年4月から全国の小学生を対象に、双方向のコミュニケーションで創造力を育む「スコップ・スクール」を開校する。

たことがある。「子どもたちは視覚を閉ざしたところでも本当にのびのびと楽しんでいたことに驚かされました」。当時アテンドを務めたのが榎山さんで、このときの出会いをきっかけにオンラインスクールのプログラム化の夢が動き始めた。

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」

真っ暗な世界を体験してみよう

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」は、視覚障がい者や聴覚障がい者、発達障害のある子どもたちが、暗闇の中で視覚以外の感覚を使って楽しむことができる体験型イベントだ。参加者は視覚障がい者や聴覚障がい者、発達障害のある子どもと、アテンド(案内人)と一緒に楽しむことができる。



実際に白杖を使った体験ができるダイアログ・イン・ザ・ダーク

小学生のあなたと、明日のための、一生のための、大事な力を育てたい。

スコップ・スクールより

学力の前に。学力の次に。実践的創造力

スコップ・スクールは、これからの不確実な社会を自分らしく生きていくために必要な「実践的創造力」を掘り起こし、育てていきます。オンラインで全国から参加できる少人数クラスで、社会で活躍する創造力のプロフェッショナルと楽しく課題に取り組んでいきます。通年で学ぶ3つのコースを基本に、夏冬の短期スクールも実施します。詳しくはホームページをご覧ください。



レギュラースクールは3コース

ソーシャル
クリエイティブコース

小学3~6年

様々な分野のプロフェッショナルから本物の知恵や考え方を得る

アート&デザイン
コース

小学1~2年/小学3~6年

あらゆる状況をアイデアで乗り越える発想力と思考力を育てる

プログラミング&
クリエイティブコース

小学1~2年/小学3~6年

プログラミングを通して論理的思考力と問題解決力を育てる

ダイアログ・イン・ザ・ダークとのプログラム「五感で冒険しよう」は「ソーシャルクリエイティブコース」で実施します。

4月 オンライン開校

オンライン説明会・体験プログラム受付中!

説明会申込はこちらから!

幸せをつかむ創造力を、子どもたちに。

SCHOP SCHOOL

スコップ・スクール



スコップ・スクール 検索

https://schopschool.com/

(株)スコップは、電通・TBS・エデュソルの出資により設立しました。

スクール入会は、オンライン説明会および体験プログラムに参加頂いた上で受付致します。 ※説明会では、レギュラースクールの内容や、金額・日程などをお伝え致します。

佐藤琢磨の思い 可能性は無限大

夢諦めきれず…自転車から自動車に乗り換え



最高速度380キロ モーターレースの頂点にアジア人として初めて立てつから3年。2度目のインディ500制覇はまさに偉業だった。

▽インディアンナポリス500 (インディ500) 米インディアンナポリスにあるインディアンナポリス・モータースピードウェイ(1周2.55km、約4.023km)のオーバルコースを200周して争う北米最大のモーターレースで、第1回が1911年に始まり昨年は104回目。F1のモナコGP、耐久レースのルマン24と並び、世界3大レースの一つに挙げられる。平均速度は350km/hを超え、3大レースで最速。昨年は決勝が8月23日に行われた。

訪れた運命の時
そして、運命の瞬間は10歳で訪れる。鈴鹿サーキットで観戦したF1日本グランプリの感動は今でも忘れられないという。マシンの魅力に心を奪われ、覚悟を込めて「乗りたい」という思いを両親に伝えた。高校は和光学園に進んだ。1、2年時は自宅近くにあった自転車ショップ「たかだフレンド」に通い、クラブ員として自転車競技を始める。市民大会「ホビーレース」などに出場し、大人と脚力を競い合う中で、3年で違う気持ちが生じた。同じ高校生の中で自分の力を感じた。

「常に限界に挑む」
40歳で初優勝し、43歳で2度目の制覇を果たした。年齢はたまたまの数字に過ぎないという。自分の限界を越えたいという思いが、常に限界に挑む原動力となってきた。レースで勝つだけでなく、周囲の人々を巻き込み、チームメイトや大学で活躍する場を制限された中、でも限界まで行かないと失敗もできない。さらに入れば結果が出ない。だから常に限界に挑む。その原点は自転車にある。東京都新宿区で誕生すると、保育園時代には「乗り物が大好きでした」と振り返る。当時は片足で地面を蹴って進む「スクーター」を遊んでいた。3歳のころ、町田市に転居した小学時代は「自転車でも探検したり、行動範囲が広がりました」と笑う。

「常に限界に挑む」
40歳で初優勝し、43歳で2度目の制覇を果たした。年齢はたまたまの数字に過ぎないという。自分の限界を越えたいという思いが、常に限界に挑む原動力となってきた。レースで勝つだけでなく、周囲の人々を巻き込み、チームメイトや大学で活躍する場を制限された中、でも限界まで行かないと失敗もできない。さらに入れば結果が出ない。だから常に限界に挑む。その原点は自転車にある。東京都新宿区で誕生すると、保育園時代には「乗り物が大好きでした」と振り返る。当時は片足で地面を蹴って進む「スクーター」を遊んでいた。3歳のころ、町田市に転居した小学時代は「自転車でも探検したり、行動範囲が広がりました」と笑う。

全力で取り組むことが大事

みんなもカートレースに参加してみよう
TAKUMA KIDS KART CHALLENGE

ビデオレッスン、質疑応答で交流した。未来のレーサーになる子どもたちに「今年頑張って来たことは、必ず次につながる。諦めずに最後までチャレンジしてほしい」とエールを送る。※詳しくは公式サイトをチェック。www.takuma-kidskart.com

自身のカート写真を手に入れた佐藤琢磨選手

02年F1ドライバーに

「キノコパワー」で体づくりを

「キノコパワー」を読めば、考え方が変わるかもしれない。性善説「キノコは、君たちの体づくりを助けてくれるとても頼りになる食材です。成長期に絶対に取らないといけないビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは、カルシウムにっついて、骨を強くするカルシウムの仕事を手助けします。ですので、カルシウムをたくさん含む牛乳や小魚と一緒にキノコ類を食べると、体の成長を後押ししてくれるでしょう。」

「キノコパワー」を読めば、考え方が変わるかもしれない。性善説「キノコは、君たちの体づくりを助けてくれるとても頼りになる食材です。成長期に絶対に取らないといけないビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは、カルシウムにっついて、骨を強くするカルシウムの仕事を手助けします。ですので、カルシウムをたくさん含む牛乳や小魚と一緒にキノコ類を食べると、体の成長を後押ししてくれるでしょう。」

「キノコパワー」を読めば、考え方が変わるかもしれない。性善説「キノコは、君たちの体づくりを助けてくれるとても頼りになる食材です。成長期に絶対に取らないといけないビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは、カルシウムにっついて、骨を強くするカルシウムの仕事を手助けします。ですので、カルシウムをたくさん含む牛乳や小魚と一緒にキノコ類を食べると、体の成長を後押ししてくれるでしょう。」

昨年、世界3大レースの一つ、インディアンナポリス500(8月)米インディアンナポリスで3年ぶり2度目の優勝を果たした佐藤琢磨(44)は、高校時代にたった一人で自転車を創り出して全国高校総体優勝という快挙を遂げると、体壇界を驚かせた。20歳でモーターレースの本格転向。自動車の世界最高峰のレースで2回目の頂点に立ち、夢をかかなえた。そんな世界的レーシングドライバーが熱い思いを寄せた。

「達成感がすごい」
史上20人目、アジア人として

「忘れぬ感謝の思い」
昨年はコロナの影響で例年5月下旬に行われるインディ500は8月開催だった。104回目のレースは伝統のレースは無観客で開催。「多くのアスリートが活躍する場を制限された中、

「常に限界に挑む」
40歳で初優勝し、43歳で2度目の制覇を果たした。年齢はたまたまの数字に過ぎないという。自分の限界を越えたいという思いが、常に限界に挑む原動力となってきた。レースで勝つだけでなく、周囲の人々を巻き込み、チームメイトや大学で活躍する場を制限された中、でも限界まで行かないと失敗もできない。さらに入れば結果が出ない。だから常に限界に挑む。その原点は自転車にある。東京都新宿区で誕生すると、保育園時代には「乗り物が大好きでした」と振り返る。当時は片足で地面を蹴って進む「スクーター」を遊んでいた。3歳のころ、町田市に転居した小学時代は「自転車でも探検したり、行動範囲が広がりました」と笑う。