

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回転サルコウ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血液型O。趣味は音楽鑑賞。

2. サイン色紙を讀者1人にプレゼント
3. 日本女子フィギュア強さの秘密
4. 大田米翔生んだ道場に突撃
5. 戸辺よ五輪へ飛べ
6. 視覚障がい者の榎山さんの一交流
7. 藤原トリーおうちレッスン
8. 佐藤琢磨が伝えたいこと

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、くらくらとすることがなく、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。その時は意味があるか分からないよう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！

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

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競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。

羽生結弦さんたちに食事の取り方を教えてもらうことができます。練習は氷の上だけではなく、体幹トレーニングや陸上のトレーニングもあつちます。体の使い方や表現の専門家の先生もいて、どうすれば効率的に体を動かせるようになるかを勉強します。

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。

華やかさや人を引きつける魅力は人それぞれなので、自分に合ったスタイルを早く見つけることが大切です。皆さんも洋服を選ぶ時に、どれが一番似合うかな？と考えるでしょ。それと同じで、いろいろな人の意見を聞いたら、自分に似合う洋服を早く見つけられる。それが世界と戦うための武器になるのです。

トップ選手になれるのはごく一部の人間かもしれませんが、フィギュアスケートはいつまでも始められます。全国のスケート教室には小学校に上がる前の幼児からおじいちゃん、おばあちゃんまであらゆる年代の人たちがいます。テレビで見ただけでなく、実際に滑ってみるともっと楽しいですよ。ぜひ皆さんも勇気を出して挑戦してみてくださいね。



トルソワ

フリエワ



コストルナヤ

シェルバコワ

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・シェルバコワ(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(S.P)、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位はシェルバコワの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S.P、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、スクー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) シェルバコワ、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

陸上界の空飛ぶ研究者いざ東京五輪

金飛行



記録保持者の戸辺直人選手（28＝JAL）は実力もさることながら、筑波大大学院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。昨年春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20し」とも「ん」を聞いた。

2メートル35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した戸辺直人選手。昨年、東京五輪金メダル獲得の飛行計画に一点の曇りもなかった。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。戸辺選手は「日本新には驚きましたが、2メートル40センチを目標にしたい」とさらなる高みを目指すことを語っていた。

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）も狙う。夏の金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のし・もん

走り高跳びの知識は負けません

- 1** たきつけは？
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。
- 2** 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。
- 3** 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。
- 4** 逆、苦しかったこと。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。
- 5** 好きな練習は？
好きな練習は？
嫌いな練習は？
走り込み。
- 6** 尊敬するアスリートと？
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。
- 7** 会社のJALアスリート社員たちと仲が良いです。
- 8** ライバル、あるいは負けたくない人は？
試合でも練習でも、競技をしている時は常に自身に負けたくないと思っています。東京五輪に向けての目標は？
金メダル獲得です。やってみたいほかのスポーツは？
バスケットボールでチになつて欲しいと思います。
- 9** 好きな異性のタイプは？
優しい人がいいな。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？
松岡修造さんです。
- 10** 20年後を想像してください。何をしていますか？
競技を引退して、コー
- 11** 好きな食べ物は？
甘いもの全般好きで継続は力なり。
- 12** 1週間休みがあったら何をする？
南の島へ旅行したいです。
- 13** いま一番欲しいものは？
オリンピックの金メダルです。
- 14** 学生時代に好きだった科目とその理由？
化学（理科）です。得意だったからです。
- 15** 好きな食べ物は？
甘いもの全般好きで継続は力なり。
- 16** 好きな言葉は？
継続は力なり。
- 17** 好きな異性のタイプは？
優しい人がいいな。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？
松岡修造さんです。
- 18** 20年後を想像してください。何をしていますか？
競技を引退して、コー
- 19** 好きな異性のタイプは？
優しい人がいいな。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？
松岡修造さんです。
- 20** 20年後を想像してください。何をしていますか？
競技を引退して、コー

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るのかなと思う」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

支えあおう

【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。

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。みんなが得意なことや、それを苦手とする。自分が得意なことでも、得意な人に助けてもらえるかもしれない。苦手なことに対してはあきらめたり無理して自分一人で行うとすることはなく、誰かの力を借りてもいいんだ。コロナから身を守るために行動に制限が課されるときでも、それは忘れてはいけないことだと思おうよ。榎山さんも視覚障がいのために苦手なことは誰かに助けてもらい、自分の得意なITの知識や技術で誰かを助けてきた。そうした協力や支え合いのつながりは、今こそ求められている。

【「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。みんなが得意なことや、それを苦手とする。自分が得意なことでも、得意な人に助けてもらえるかもしれない。苦手なことに対してはあきらめたり無理して自分一人で行うとすることはなく、誰かの力を借りてもいいんだ。コロナから身を守るために行動に制限が課されるときでも、それは忘れてはいけないことだと思おうよ。榎山さんも視覚障がいのために苦手なことは誰かに助けてもらい、自分の得意なITの知識や技術で誰かを助けてきた。そうした協力や支え合いのつながりは、今こそ求められている。

【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、試してみる
- 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触覚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。同社の藤田香織さんは16年前、担当していたTBSのラジオ番組「全国子ども電話相談室」で、真つ暗闇の空間「ダイアログ」から生中継したことがある。「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。

6、7月にはダイアログとコラボしたプログラムを推進する予定もある。「子どもたちには自分たちが持っている五感の可能性をもっともっと知ってほしいんです」と、障がい者と健常者をつなぐ橋から生まれる可能性を広く、思いやりのある社会を目指したいという。

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」真つ暗な世界を体験してみよう

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」は、視覚障がい者がアテンドする中で、見ることができない感覚を使うことで、参加者は視覚以外の感覚をフルに活用し、チームメンバーとさまざまなシーンを体験する。1988年の哲学博士アンソニー・ハウスの小説「盲導犬」が原案で、1999年に公開された。

HPアドレス <https://did.dialogue.or.jp/>

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。

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!**

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

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

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。

検索 <https://schopschool.com/>

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500 米インディアナポリスにあるインディアナポリス・モータースピードウェイ（1周2.55キロ約4.023キロ）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350キロを超え、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、常に進化を続ける原動力と見なされ、悔しい。でも限界まで行かないと失敗もできない。常に限界に挑む。その原動力は「乗りたい」という思いと、常に限界に挑むという思いだ。

「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、常に進化を続ける原動力と見なされ、悔しい。でも限界まで行かないと失敗もできない。常に限界に挑む。その原動力は「乗りたい」という思いと、常に限界に挑むという思いだ。

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参照。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。性善説は、君たちの体づくりを助けてくれると頼りにされる。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、カルシウムに吸収され、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。性善説は、君たちの体づくりを助けてくれると頼りにされる。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、カルシウムに吸収され、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。性善説は、君たちの体づくりを助けてくれると頼りにされる。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、カルシウムに吸収され、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500を制覇した。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の優勝を挙げると、20歳でモーターレースの世界最高峰のレースで2回目の頂点に立ち、夢をかかなった。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。

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。

「達成感がすごい」
史上20人目、アジア人として

「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、常に進化を続ける原動力と見なされ、悔しい。でも限界まで行かないと失敗もできない。常に限界に挑む。その原動力は「乗りたい」という思いと、常に限界に挑むという思いだ。