

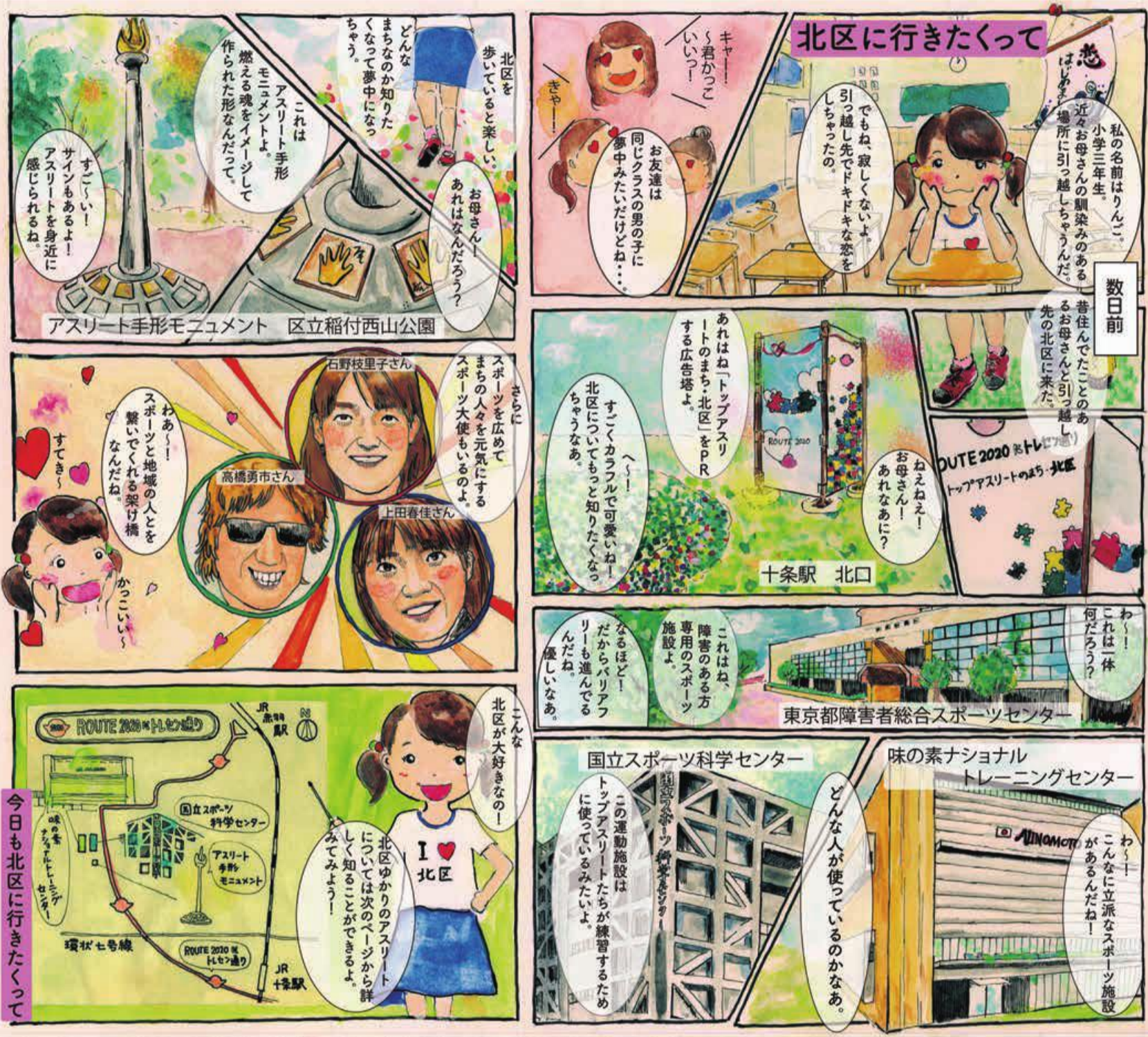
特 集 号  
**10|20**  
平成29年(2017)

# 北区ニュース

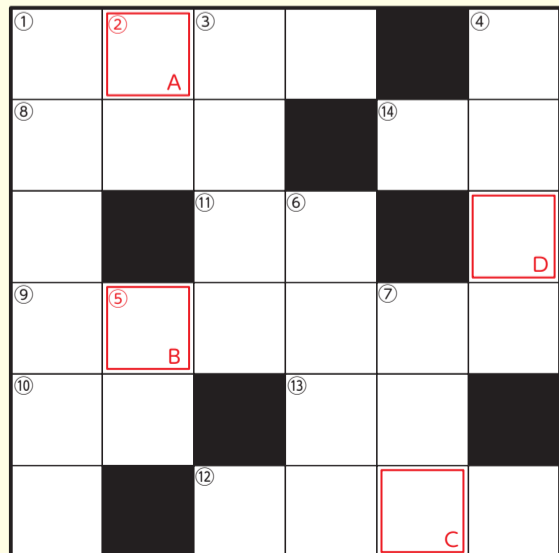


## 東京2020オリンピック・パラリンピック開催まであと1000日!

世界トップレベルの施設・アスリートが集まる北区では、オリンピック・パラリンピックに向けて、北区と包括協定を結んでいる東京家政大学及び東洋大学の学生と一緒に「トップアスリートのまち・北区」を発信するため、特集号を作成しました。



画：大河原はる香



答え 二重マスをつなげて完成する言葉は？

Answer boxes labeled A, B, C, and D.

### 紙面やホームページ(インタビュー記事)にヒントがあるかも？

- ↓タテのカギ
- ①東京2020○○○○○○○・パラリンピック。
  - ②高橋さんが小学5年生の運動会で走った100m走の順位は？
  - ③聴覚に障害のある方とのコミュニケーション手段は、手話と何？
  - ④上田さんと千田さんがメダルを獲得したオリンピックの開催都市は？
  - ⑤ブラジルが昼だと、日本は？
  - ⑥牛肉をじっくり煮込んだビーフ○○○○。
  - ⑦湯沸しに用いられる道具のことで、英語表記はケトル。

- ヨコのカギ
- ①石野さんの出身地は北海道○○○○市
  - ②利子の割合を○○○と言う。
  - ③2018年冬季オリンピック・パラリンピックの開催都市は？
  - ④亀は万年、○○は千年。
  - ⑤塩分が気になるときは、○○をとって旨味を利用するとよい。
  - ⑥上田さんの好きな食べ物を英語で言うと、グリーンソイ○○○○。
  - ⑦上田さんと一緒にメドレーリレーを泳いだバタフライの選手は、加藤○○さん。
  - ⑧「走る」を英語で言うと？

ヒント  
パラスポーツを通じて、みんなが個性を発揮できる未来を目指すTokyo発のチーム名「TEAM ○○○○」



答えを記入し、4面掲載の「Let's Sports アスリートふれあいフェスタ」にお持ちください。先着500名様に景品をプレゼント!!



# 北区スポーツ大使

## スペシャルインタビュー

アスリートに聞いてみました! Q&A

住めば  
北区

- Q** ①好きな食べ物 ②尊敬する人(敬称略)  
③自分を動物に例えると ④座右の銘  
⑤北区でよく行くスポット

### 上田 春佳 さん

Aquatics 水泳



うえだ はるか  
▽1988年4月27日生▽競泳自由形▽北区西ヶ原出身▽2012年ロンドンオリンピック女子4×100mメドレーリレー銅メダル  
▽2016年10月1日北区スポーツ大使就任

- A** ①枝豆 ②家族、頑張っている人 ③イルカ  
④継続は力なり ⑤西ヶ原みんなの公園

写真: YUTAKA/ アフロスポーツ

### 競泳の魅力とは?

競泳は、多種目なので楽しみ方がたくさんあって、それぞれ特徴も違うので、見ているだけでも飽きずに楽しめる場所。

### 勝負飯は?

遠征前には、カツ丼ざるそばセットを食べる!!

### 小学生の頃の練習量はどのくらい?

月曜日以外の週6日は、1日2時間くらい水泳の練習をしていた。土曜日、日曜日は、午前、午後、みっちり練習していた。

### 現役時代のリフレッシュ法は?

ボウリングでベストスコアは217。オフシーズンも水泳以外の運動をよくしていた。

### これからの目標

東京2020大会に向けて、大使として、競泳以外の種目も区民に紹介していきたい。

### マラソンの魅力と面白さとは?

経験を積まないと、わからないところがある競技だと思う。スタート前は距離が長いので走りたくないと思っているが、走っているうちに調子が良くなり、自己ベストが出ることもある。

### 陸上をやっていてよかったことは?

同じ苦しみや喜びを共有できる陸上の友達ができたこと。

### 試合前のゲン担ぎ

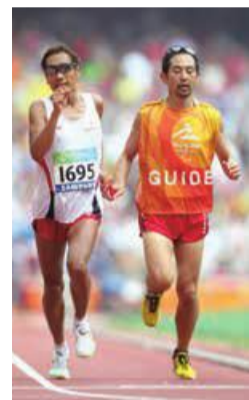
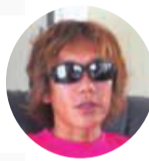
2004年アテネパラリンピックでは、金メダルがとれたかったので、金のピアスを身につけたり、回転寿司で金のお皿のお寿司を食べたり、身の回りを金づくしにしていた。

### 北区の子どもたちにメッセージ

競技に関係なく、自分の好きなスポーツに打ち込んでほしい。いつどこで花開くかわからないから、諦めずに続けてほしい。

### 高橋 勇市 選手

Athletics 陸上競技



たかはし ゆういち  
▽1965年6月12日生▽視覚障害マラソン▽北区在住▽2004年アテネパラリンピックマラソン金メダル▽2016年10月1日北区スポーツ大使就任

- A** ①刺身 ②山田敬蔵 ③へび ④夢をあきらめない ⑤岩淵水門、赤羽一番街

写真: アフロスポーツ

### スケートを始めたキッカケ、魅力とは?

兄について行ったのがきっかけ。ラップタイムを見比べることが楽しい。また、チームパシュート(\*)は連携が大切なので見ていて楽しい。

### スケートをやっていてよかったことは?

挨拶、礼儀、態度など、社会で通じることをスケートから学べた。また、海外でいろいろな国の人と交流し、視野が広がった。

### 石野さんにとってオリンピックとは?

“戦いの場”人生がかかっている。日本代表の選考の方が緊張するが、いいパフォーマンスをするためには、ある程度の緊張が必要。

### スポーツをする子どもたちにメッセージ

競技を楽しんで好きになってほしい。楽しめば、苦しいときも乗り越えることができる。

\*チームパシュートとは…3人で縦に並び先頭を交代しながら滑り、最後尾がゴールした時点のタイムが記録となる競技。

写真: アフロ

### 石野 枝里子 さん

Skate スケート



いしの えりこ  
▽1985年12月1日生▽スピードスケート▽2014年度~2016年度北区スポーツコンダクター▽2006年トリノオリンピックチームパシュート4位、2010年ワールドカップ5000m日本記録樹立▽2017年3月31日北区スポーツ大使就任

- A** ①安いお肉、柿の種 ②頑張っているアスリート ③黒豹(願望) ④挑戦 ⑤赤羽の飲み屋

## アスリートを支える食事のプロに学ぼう

味の素ナショナルトレーニングセンターで働く管理栄養士にインタビューしました

### 〈アスリートを目指す子どもたちにおすすめの食事〉

体づくりのためには、バランスよく、いろいろな食べ物を食べることが大切。特に、たんぱく質源となる肉・魚・卵・大豆・大豆製品と、不足しがちなカルシウムを多く含む牛乳・乳製品等を、しっかりと食べるように意識しましょう。

野菜が苦手な子どもには、好みの味付けにしたり、一緒に食事を作ったりすると、興味を持って食べてもらえることがあります。家の冷蔵庫には、すぐに食べられる豆腐・納豆・ヨーグルトなどを、常に入れておくのがおすすめです!

試合の前には胃腸も緊張し敏感になります。十分に力が発揮できるよう食べ慣れているものを食べましょう。

### 〈北区の高齢者が健康に過ごすための秘訣〉

塩分が気になるときは、だしを活用しましょう。例えば、味噌汁は味噌の分量を少なくしても香辛料や香味野菜を取り入れることで減塩でかつおいしくいただくことができます。

そして、なによりも楽しく食事を摂ること。誰かと一緒に作ることや、食卓を囲むことが大切だと教えていただきました。

監修: 味の素ナショナルトレーニングセンター食堂 管理栄養士 高橋文子さん、小室沙紀さん  
撮影・協力: 東京家政大学ヒューマンライフ支援センター



子どもから大人までおいしく食べられるメニューを考えました。育ち盛りの子どもの骨が弱くなりがちな高齢者に参考となる、カルシウムが摂れるメニューを紹介します。

### 鮭とチーズのホイル焼き

〜材料(2人分)〜

- 鮭(2切れ) 塩・コショウ(少々) 玉ねぎ(1/5個)
- 人参(1/7本) えのき(1/2袋)
- しめじ(1/3パック)
- まいたけ(1/3パック)
- スライスチーズ(1枚)
- A:みそ、酒(各小さじ1)



〜作り方〜

- ①鮭に塩・コショウをふる。Aの調味料を混ぜる。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は細切り、きのこ類は石づきを切り落として小房に分ける。
- ③アルミホイルに1人分ずつ玉ねぎ→鮭→Aの順にのせ、残りの具材をのせて包み、フライパンに水を少し入れて15分から20分蒸し焼きにする。

栄養価(1人分あたり)	
エネルギー	198kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	7.0g
炭水化物	7.3g
カルシウム	87mg
食物繊維総量	2.6g
食塩相当量	0.9g



☆鮭やきのこに含まれるビタミンDが、チーズに含まれるカルシウムの吸収を高めると言われているので組み合わせると効果的です。

その他のメニューは、ホームページをチェックしてください!

#ときおばについての説明は、4面に掲載しています。





# 北区 ゆかりのアスリート

## スペシャルインタビュー



### 中村 航輔 選手 *Football* サッカー

サッカーは、ひとつのプレーで全てを変えることができる競技。夢を叶えるためには、自分の決めた物事に意図的に取り組み、結果を出していくことの積み重ねが大事。

なかむら こうすけ ▽1995年2月27日生 ▽サッカー(ゴールキーパー) ▽北区出身 ▽2016年リオオリンピック日本代表、2017年5月A代表初選出

- A** ①焼肉 ②大谷翔平、川島永嗣 ③クモ(スパイダー) ④天使とは、美しい花をまき散らす者ではなく、苦悩する者のために戦う者のことだ ⑤浮間子どもスポーツ広場、赤羽自然観察公園



### 長谷川 涼香 選手 *Aquatics* 水泳

自分の実力がそのまま現れるところが、水泳の魅力。頑張る原動力は、水泳が好きという気持ち。星奈津美選手の後継者であることは譲れない。持ち味である後半の伸びに注目!

はせがわ すずか ▽2000年1月25日生 ▽競泳バタフライ ▽北区出身 ▽2017年日本選手権200mバタフライ優勝、世界選手権200mバタフライ6位

- A** ①桃 ②両親 ④努力は必ず実る ⑤国立スポーツ科学センター(JISS)



### 多川 知希 選手 *Athletics* 陸上競技

次回大会が東京で開催されることは、神様が与えてくれたチャンス。自分が競技をしている間で挑戦できることは、とてもうれしい。今の夢は東京で活躍すること。

たがわ ともき ▽1986年2月6日生 ▽T47クラス(上肢切断)陸上短距離 ▽北区在住 ▽2016年リオパラリンピック、2017年世界パラ陸上ロンドン4×100mリレー銅メダル

- A** ①冷やし中華 ②両親 ③馬 ④万事全力 ⑤十条銀座商店街



### 池 愛里 選手 *Aquatics* 水泳

パラ水泳は、障害によっていろいろな泳ぎ方があって、面白いと思う。3年後の東京2020パラリンピックでは、ぜひ実際にパラ水泳のレースを観に来て応援してほしい。

いけ あいり ▽1998年9月12日生 ▽S10/SB9/SM10クラス水泳 ▽東京成徳大学高校卒 ▽2014年アジア競技大会優勝、アジア新記録樹立

- A** ①牛タン、さくらんぼ、いちご ②ソフィー・パスコー ③キリン、柴犬 ④感謝の心 ⑤王子駅周辺の飲食店やカラオケ、バッティングセンター



### 平野 美宇 選手 *Table Tennis* 卓球

たくさんの方が応援してくれているので、結果を出せると、うれしい。とてもありがたいし、力になる。日の丸を背負って戦うことはプレッシャーを感じるが、それ以上に挑戦する気持ちで戦っている。東京2020大会では金メダルをとる。

ひらの みう ▽2000年4月14日生 ▽卓球(JOCエリートアカデミー生) ▽北区立稲付中学校卒 ▽2016年ワールドカップ、2017年全日本卓球選手権史上最年少優勝

- A** ①甘いもの ②松岡修造 ⑤赤羽駅周辺



### 千田 健太 さん *Fencing* フェンシング

応援してくれる方々が、楽しく盛り上がってくれたらうれしい。いろいろなことに挑戦して、考えの幅や選択肢を広げて自分に合うスポーツを見つけることが大切。

ちだ けんた ▽1985年8月2日生 ▽フェンシング(フルーレ) ▽元北区在住 ▽2012年ロンドンオリンピックフルーレ団体銀メダル

- A** ①さんまの塩焼き、ホルモン ②両親、仲間、コーチ ④意志あるところに道は開ける ⑤荒川沿い、清水坂公園



### 尾崎 峰穂 さん *Athletics* 陸上競技

陸上の魅力は、自分の成長が数字でわかることと、一人で複数種目に出場できること。陸上競技以外で好きなスポーツは、オセロ。1998年の頭脳オリンピックでは、世界4位になった。

おざき みねほ ▽1963年9月20日生 ▽B1クラス陸上(100m、走幅跳、やり投、円盤投、三段跳) ▽北区在住 ▽1984年ニューヨークパラリンピックから7大会連続出場(金5個、銀1個、銅5個のメダル獲得)

- A** ①刺身、エビチリ ③猿 ④初めの一步 ⑤中央公園

### 石野スポーツ大使 おすすめ

### ストレッチ講座

#### 太ももの前と股関節を伸ばすストレッチ

- ①腰を落とし、右足を前に出す。
- ②左腕を上げて、右手を左足のかかとにつける。
- ★おへそを前に出す。



#### 背中を伸ばすストレッチ

- ①足を肩幅に開き、前傾姿勢をとる。
- ②右手を左足のつま先につける。
- ③左腕は体をひねるように上に上げる。



※反対も同様に行いましょう

# 北區から平昌2018冬季オリンピック・パラリンピックを応援しよう!

## 平昌オリンピック・パラリンピックとは

	オリンピック	パラリンピック
日程	2月9日(金)~25日(日)	3月9日(金)~18日(日)
競技数	7競技102種目	6競技80種目

## 平昌オリンピック出場に向けて頑張る 北区ゆかりのアスリート

### 平昌プチ情報

人口 43,703人(2014年) 面積 1,464.16km<sup>2</sup> 気候 2月の平均気温-5度

ソウルから車で約3時間の場所に位置し、韓国有数のスキーリゾート地です。かつて一大ブームを巻き起こした「冬のソナタ」の撮影も行われました。日本との時差はないので、リアルタイムで試合を観ることができます。



### こいけ しおり 選手

みなさんの応援が必要です!一緒に戦いましょう!

1993年3月21生まれ 栃木県出身  
競技種目:アイスホッケー(ディフェンス)  
所 属:日本製紙総合開発(本社:北区)  
主な経歴:2014年ソチオリンピック日本代表



写真提供: 日本アイスホッケー連盟

### すずき さおり 選手

私にとってオリンピックとは、輝きたい場所です。

1990年1月9生まれ 山形県出身  
競技種目:フリースタイルスキー・ハーフパイプ  
所 属:城北信用金庫(本部:北区)  
主な実績:2015年、2016年ワールドカップ4位





# Let's Sports!! 東京2020大会開催1000日前記念 北区スポーツ体験イベント

## アスリートふれあいフェスタ ~Tokyo 2020 1,000 days to GO~

オープニングセレモニーを盛り上げます!

☆Jazz Guitarist  
浅葉裕文さん

《日時》平成29年11月12日(日)10:00~16:30 《会場》赤羽体育館(北区志茂3-46-16)

協力

室内履きをご持参ください



当日問い合わせ先:090-3094-2900

### 3F メインアリーナ

10:00~10:50 オープニングセレモニー トークショー



11:00~12:00 陸上教室(当日受付)  
桐生祥秀選手・高橋勇市選手・多川知希選手

12:15~14:15 (事前申込)  
バスケット・車いすバスケット教室(当日受付)



14:30~16:30  
卓球教室(当日受付)



12:15~14:15 (事前申込)  
シッティングバレーボール教室(当日受付)



14:30~16:30 (事前申込)  
バドミントン教室(当日受付)



### 1F サブアリーナ

11:00~12:00  
ゴールボール教室(当日受付)



14:30~16:30 各種スポーツ教室/早稲田大学競技スポーツセンター(当日受付)

12:15~14:15  
サッカー・ブラインドサッカー教室(当日受付)



### 1F エクササイズスタジオ

11:00~11:45 トライアス体操(当日受付)/アシックスジャパン  
12:00~12:45 キックマン食育講座(当日受付)/NPO日本食育インストラクター協会  
13:00~13:45 ヨガ教室(事前申込)/植村智子さん  
14:00~14:45 トライアス体操(当日受付)/アシックスジャパン

15:00~16:30 フェンシング教室(当日受付)



### 2F 弓道場



11:00~16:30  
ストラックアウト



### ゲストギャラリー ほか

- ★競技用義足体験コーナー/東京ガス
- ★パネル写真撮影コーナー/ALSO
- ★平昌2018冬季オリンピック・パラリンピック 応援ブース
- ★オリンピック・パラリンピック関連展示コーナー

### 屋外(志茂東公園)

15:00~16:00  
ウォーキング教室(当日受付)



### 飲食ブース

11:00~17:00



都市鉱山からつくる!  
TOKYO 2020 みんなのメダルプロジェクト  
主催:東京2020組織委員会



東京2020大会のメダル製作に役立てるため、使用済み小型家電の回収をイベント内でも実施します。体育館の受付に小型家電をお持ちください。

※当日受付は9:30から会場にて行います。(先着順)  
※出演するアスリートは都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
※イベントの詳細や事前申込の方法については、ホームページやチラシをご覧ください。

## 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた北区の取組方針



1. スポーツを軸とした北区の活性化  
オリンピック・パラリンピックが放つ特有の団結力や求心力を活用
2. 「トップアスリートのまち・北区」の推進  
区内にある味の素ナショナルトレーニングセンター等と連携
3. 北区の魅力や新たな価値の発信  
シティプロモーションに重点を置いた事業展開



ホームページ▶  
東京オリンピック・パラリンピック担当課



### 編集後記

東京2020大会プロジェクトチーム“#ときおぼ”1期生(平成29年度)メンバー

- ★インタビューをしたりレシピを考えたり、どれも初めてのことで大変でしたが、素晴らしい経験ができました!(齋藤希子)
- ★さまざまな年齢層の人と関わって、新たな友達ができ、人として成長できました! #ときおぼ最高です!!(大和田萌加)
- ★真摯にスポーツに向き合っているアスリートの方の言葉はとて説得力があり、今後の励みになりました。(大河原はる香)
- ★インタビューは緊張しましたが、貴重な経験になりました!東京2020大会での日本選手の活躍が楽しみです!!(光田直生)
- ★初めてこのような企画に参加させていただき、たくさんの人と関わることができてとてもよかったです。(小野華世)
- ★みんなで楽しく記事を作ることができました!北区のアスリートをこれからも応援したいと思います!!(鈴木晴菜)
- ★優しい仲間と囲まれて貴重な経験をさせていただきました!東京2020大会が大いに盛りあがりそうですよ!!(伊藤梨妃)

※“#ときおぼ”とは、東京家政大学と東洋大学の学生と一緒に北区の東京2020大会の気運を高めようと企画するプロジェクトチームです。

後列:東京家政大学 前列:東洋大学  
編集後記は、後列左から時計回り順



#→発信しよう と→東京 き→北区 お→オリンピック ぱ→パラリンピック 頭文字をひらがなでつなげることによって日本文化も表現しました!