



発行：令和2年10月  
 編集：武蔵野市総合政策部企画調整課  
 オリンピック・パラリンピック担当  
 武蔵野市緑町2-2-28 TEL：0422-60-1970

# むさしのジュニア2020通信 Vol.4

武蔵野市では、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会等に向けた武蔵野市実行委員会を立ち上げ、「むさしのジュニア特派員」という取り組みを行っています。

市内の小・中・高校生が集まり、スポーツイベントを中心とした取材を行い、広報誌を作成しています。特派員たちが自分の言葉で書いた記事からは、東京2020大会等へのワクワクした気持ちが伝わってきます。

今回のVol.4は第二期のメンバーで作成をしています。

**おまたせしました！ 本年1月までに取材していた記事をお届けします。**

(令和2年2月より、取材活動休止中)



第二期メンバーのジュニア特派員が楽しいニュースを皆様にお届けします！

編集長 あいさつ

ジュニア特派員編集長 讚井 彩夏

こんにちは、武蔵野ジュニア特派員編集長の讚井彩夏です。来年に延期になった東京オリンピック・パラリンピック開催までいよいよ一年を切りました！東京2020オリンピック・パラリンピックがコロナの状況で今年度開催されなく残念に思っていた方も多いかと思いますが、最近のニュースでは生まれ変わった新国立競技場で開催された陸上競技会や選手たちのオリンピックへ向けた強化練習再開など多くのワクワクする話題が毎日のように取り上げられています。私たちジュニア特派員も引き続き活動できることをとても嬉しく思っています。この東京で開催される更に特別となった大祭典へ向けて、私たちジュニア特派員はより多くの人に関心を持ってもらえるよう、引き続き全力で活動をしていきます。私達の活動や記事が、少しでもみなさまの大祭典への興味やさらなる理解に役立ってくれたら嬉しいです。

今までも紹介してきた通り、武蔵野市は東京2020と深い関わりがあります。これまでも大祭典に向けた沢山のイベントを主催してきました。直近では、一月に「Sports for All 陸上」が行われました。私たち特派員はそこでパラリンピックの車椅子レースや義足の体験などを初めてし、選手への凄さや大変さ、そして競技の楽しさを実感しました。

武蔵野市では来年の大会が近づくにつれ、皆様の安全を考えながら、大会に向けたイベントが再開される予定です。今までとは異なる形になるかもしれませんが、私達の生活拠点の武蔵野市で来年開催の東京オリンピック・パラリンピックを皆で心一つにして応援するチャンスです。新しい応援の形を模索しながら、みんなで元気に応援して盛り上がりましょう！今までと異なる環境下の中、大会を目指して頑張っている選手・スタッフの努力に触れることは、必ず新しい発見と感動につながります！

# 第23回日本パラバレーボール選手権大会

令和元年12月15日(日) 武蔵野総合体育館

12月14日・15日に第23回日本パラバレーボール選手権大会が行われました。実際に座ってボールを打ってみて、座ったまま移動することの難しさを体感したり、男女の決勝戦を観戦し、それぞれ優勝チームの選手にインタビューを行いました。最後には全日本女子チームの真野監督にもお話を伺うことができました。特派員たちは全員シッティングバレーボールを見るのは初めて。決勝戦は男女ともに接戦だったため、最後までどのチームにインタビューができるか分からず、応援にも熱が入りました。



試合でお疲れの中、快く取材に応じてくださった「千葉パイレーツ」の加藤選手(左)と田澤選手(右)



チーム全員で取材に応じてくださった「東京プラネッツめぐみみなさま女組」の皆様

## すわり移動は大変！

僕がシッティングバレーボールを体験してわかったことは、ボールを拾いに行くためにすわりながら移動するのは、すごく動きづらいということです。ボールを打つ前に、ボールが床についてしまって、ボールを全然打てませんでした。なのに、選手は簡単そうにポンポンと打っていたからすごいな！と思いました。だから、たくさん練習したことがわかります。何事もいっぱい練習すれば、うまくなるんだなということが分かりました。

(取材・文) 中田 隼太郎



実際に座ってバレーボールをやってみました

## シッティングバレーボールの試合を見た感想



今回はシッティングバレーボールの試合観戦をしました。ルールは基本的にバレーボールととても似ていて、観戦していて楽しかったです。特に、立つことができる人も、なにかしらのハンディキャップを抱えている人も一緒にプレイしていて特殊なスポーツだと思いました。また、幅広い年齢層の選手や支持者がおり、より多くの人に知ってもらいたいと思いました。さらに、試合を見ていく中でチームワークの大切さが強く感じられました。パスをするにしても得点を入れるにしてもチームメイトに対する信頼や声かけをし合うことなどを積極的に行っていて、凄かったです。

(取材・文) 讚井 彩夏

## 千葉パイレーツにインタビュー

男子優勝チームの「千葉パイレーツ」加藤昌彦選手と田澤隼選手にお話を伺いました。



義足を触らせてくれました

Q1. チームとして意識していることは何ですか？

A1. 色々な攻撃のパターンを練習していることです。そのパターンが試合の時にきまると嬉しいです。

Q2. 試合前や試合後に食べているご飯は何ですか？

A2. 試合前はアミノ酸を摂取し、試合後はクエン酸を摂取しています。アミノ酸とクエン酸を摂取することは、全日本の選手で統一しています。

Q3. シットイングバレーボールをしていて楽しい所はどこですか？

A3. 1つのボールをみんなでつないで点をとることです。

加藤選手と田澤選手が付いている義足を持たせてもらい、その重さにおどろきました。この義足を使わなくても健常者と共に楽しめるシットイングバレーボールは、とても魅力のあるスポーツだと思いました。

(取材・文) 森 麻希

## 東京プラネッツ女組にインタビュー

女子優勝チームの「東京プラネッツ女組」のチームの皆様インタビューをしました。



Q1. チームとして意識していることは何ですか？

A1. 常に笑うこと、楽しくシットイングバレーボールをプレイすることです。

Q2. シットイングバレーボールの楽しいところはどこですか？

A2. 障害があってもなくても皆で一つになってポイントをとれるところです。

Q3. シットイングバレーボールをやっていてよかったところはどこですか？

A3. シットイングバレーボールを通じて色々な人と関わったことです。

コートへの移動に車いすを必要とする人も、自分で移動する人も、シットイングバレーボールでは同じコートでバレーをプレイしていることに感動しました。

(取材・文) 川田 彩加

## 真野監督にインタビュー

全日本女子シットイングバレーボールの真野監督にお話を伺いました。

Q1. チームが勝つために監督として心がけていることは何ですか？

A1. 選手たちと監督が、思いをお互いに伝えあうことです。

Q2. シットイングバレーボールと普通のバレーボールの違いは何ですか？

A2. ほぼ一緒です。ただ、バレーボールと違ってシットイングバレーボールは選手の年齢層が広いです。日本代表の選手の年齢は18歳から54歳までと様々な年代の選手が一緒にプレーしています。

Q3. 日本のライバル国はどこですか？また、その理由は何ですか？

A3. 中国です。同じアジアですが、男女とも一度も勝ったことがないのです。



今回はじめてシットイングバレーボールを見ましたが想像よりも激しいプレーの連続で驚きました。年齢関係なく、障害のある人もない人も一緒にプレーできる点がいいなと思いました。東京パラリンピックに向かって頑張って練習して中国に勝ってほしいです。

(取材・文) 近田 悠之介

# よこかわむさしの 横河武蔵野アルテミ・スターズ 練習見学

1月11日(土) 横河電機グラウンド

市内で活動する女子ラグビーチーム「横河武蔵野アルテミ・スターズ」の練習にジュニア特派員がお邪魔させてもらい、ラグビー体験とインタビューを行いました！パスやタックルの練習のほか、日本代表選手とスクラムを組む体験もさせていただきました。ジュニア特派員たちの「ラグビーワールドカップ2019™を見て、ラグビーを実際にやってみたくなった！」という声から実現したこの取材。

みんなノリノリで体験し、最後は選手にサインをもらいました。



スクラムマシンに乗って選手に押してもらおう特派員たち

## 女子ラグビー「アルテミ・スターズ」選手にインタビュー



僕は今回の取材は緊張しないで楽しめました。なぜかと言うと、アルテミ・スターズの選手の人たちとは、前に会ったことがあったからです。学校の体育の授業の時に、一緒にタグラグビーをやってくれたのが、アルテミ・スターズの選手でした。「選手もみんな試合の前は緊張する？」と聞いてみたら、やっぱりみんな緊張すると言っ

ていました。練習をたくさんすることによって、うまく力を出せるそうです。プレーがうまくいかない時には、みんなで声を掛けあうのが良いと言っていました。これからスポーツをする際に僕も、今日のインタビューを参考にしようと思います。

(取材・文) 辻田 裕樹

Q1.なぜラグビー選手になったのですか？

A1.家族や友達がラグビーをしていたり、ラグビーを見て興奮や感動したからです。

Q2.どんな練習をしていますか？

A2.もうすぐ試合なのでチーム全体で動きの確認をしています。

Q3.パスを正確に出すにはどうすればいいですか？

A3.しっかりキャッチし、パスしたい人に思いを込めて投げるといいですね。そしてたくさん練習することが大切です。

選手の方たちが質問に楽しそうに積極的に答えてくれたので、ラグビーにとっても興味を持ちました。また、ふたりひとりで一人を持ち上げ高いボールを取る練習体験ではとても高く持ち上げられて怖かったけれど楽しかったです。

(取材・文) 齋藤 倅羽



## アルテミ・スターズでの体験

私たちは、横河電機グラウンドで、女子ラグビー選手たちとラグビー体験をさせていただきました。練習の中には「スクラム」や「パス」などの基本の動きがありました。

「スクラム」では、車輪のついた器具をスクラムで押ししました。私たちでは、重くて少ししか押しませんでした。選手たちは遠くまで押していて、おどろきました。「パス」では、選手たちと私たちが円になって、パスをしました。選手たちのパスは、胸元に「スパッ」と正確に来て驚きました。

今回の取材を通して、女子ラグビー選手は、力強さと優しさを兼ね備えたすごい人たちだと思いました。

(取材・文) 石橋 壮太



アルテミ・スターズ選手からのタックルをたくみにかわす近田特派員

## ワンチーム One team になれるラグビー

私たちは女子ラグビーチーム「横河武蔵野アルテミ・スターズ」の皆さんに教えてもらい、ラグビーを体験しました。私は以前ラグビーの取材をした時に親しみを感じ、やってみたいと思っていたので、とても楽しみにしていました。

実際に体験すると、慣れない形のボールを仲間がとりやすいようにパスを出したり、受け取ったりするのが難しかったです。また、スクラムやリフトアップの時には、仲間のことを考えて、みんなで協力しないといけません。このように、皆でボールを運ぶところが「ONE TEAM」になれるスポーツだと思いました。

2021年にはオリンピックと、女子ラグビーワールドカップが行われます。選手たちの活躍が楽しみです。

(取材・文) 北 みれい



## 楽しかった練習体験

体験をする前は、選手達がとても強そうに見えて緊張しました。ですが、あいさつをして練習を始めてみると、あっという間に楽しくなりました。パスとキャッチの練習では、選手と私達の混合チームを3つ作り、ボールを落とさずにつなげる早さを競いました。選手達が「上手いよ、いいね。」などと声をかけてくれたのが、嬉しかったです。スクラムの練習では、スクラムマシンという用具を使いました。選手たちのスクラムで私達を乗せたマシンが動いて面白かったです。練習中、選手達は私達をずっと笑わせてくれました。皆さん、とても楽しかったです。今度は、試合を観に行つて、応援したいと思いました。

(取材・文) 森 麻希

リフトアップ体験をする齋藤特派員

## コラム1

ジュニア特派員  
権藤 由衣



## 東京2020へ 注目集まる新競技

東京2020オリンピックで新たに5競技が追加されました。その中の1つにバスケットボール競技の3人制バスケットボールがあります。その結果、5人制の男女、3人制の男女の4種目が実施されます。その中で、5人制と3人制とで違う環境やルールについて紹介します。

まず、環境面について、3人制は人数が少人数であること、5人制の半分のコートを使用していること、ボールが一回り小さくなること、と大幅に変わります。

ルールについては、攻撃時間が10秒短くなること、点数、ファールなど、細かくルールに違いが出ています。同じバスケットボールの試合でも、環境、ルールが大幅に違い、それぞれの見どころがあふれた試合が期待できます。

## コラム2

ジュニア特派員  
北 みれい



## 思いがとどく！ みんなのメダルプロジェクト

みなさんは「都市鉱山からつくるみんなのメダルプロジェクト」を知っていますか？ このプロジェクトは携帯電話など、回収した小型家電等から抽出された金属でメダルを作るという取り組みです。その回収量は約78,985トンで、なんとアフリカゾウの雄およそ12,000頭分と同じ重さです。それにより、金・銀・銅あわせて約5000個のメダルに必要な金属を100%回収することができました。なお、全国の90%もの自治体取り組みに参加しています。このプロジェクトによって、資源の有効活用の実現と同時に、多くの人々が参加して作ったメダルが完成しました。そんな、みんなの思いが詰まったメダルにも注目して、東京オリンピック・パラリンピックを楽しみたいです。

## コラム3

ジュニア特派員  
中田 隼太郎



## スクラムってなに？

ラグビーワールドカップで優勝候補のアイランドに日本が勝ちました。勝因の一つは固い守りだと思えます。中でも、前進しようとする相手選手をタックルで防ぎ、スクラムでもおしまけていなかった所が光りました。

では、スクラムとは何でしょう？ 軽い反則があった後にFWの選手8人ずつで組み合った中にボールを入れ、足で蹴りだして味方に渡します。押し勝てば、相手陣地へ進め後ろで待つ味方にいいボールを渡せます。8人の一体感が大切でメンバーの体重が重ければ、その分強く押せます。しかし体重が軽くて、すき間なく固まれば、大きな力が出ます。

大事なものは、一人ひとりの力はもちろんですが、気持ちを一つにしてチームワークを発揮することだと思いました。

## コラム4

ジュニア特派員  
かわだ あやか  
川田 彩加



### 選手村

選手村とは、参加国の選手がオリンピックやパラリンピック開催中に滞在する場所のことです。世界中から集まる選手の人数は1万人を超えています。選手村は、1924年の第8回のパリ大会で選手たちが宿泊先に困らないようにコテージを建設したことが始まりです。その後、第10回のロサンゼルス大会でも選手たちのために宿泊施設を作ったところ、選手たちの負担が軽くなるとともにも評判が良かったそうです。そして、1947年に発表された「オリンピック憲章」で選手村の設置が義務付けられました。選手村では世界の様々な食文化や宗教を考慮した栄養豊富なメニューが提供されています。さらに、障害の有無や年齢に関わらずに様々な人が施設を問題なく使用できるように配慮されています。1964年の第18回東京オリンピックに代々木に設置された選手村は、現在代々木公園や国立青少年総合センターとして使用されています。

## コラム5

ジュニア特派員  
いしばし そうた  
石橋 壮太



### オリンピックの競技人口について

私はオリンピックの競技人口を世界と日本で分けて、調べました。世界では、下の図を見て、3位にクリケットという競技が入っています。私は知りませんでした。クリケットは、フィールド上で1チーム11人の2チームでバットとボールを用いるスポーツです。野球に似ていると思いました。日本では、下の図を見ると、どれも人気なスポーツだと思いました。でも、1位と3位の差は、2倍以上あって、びっくりしました。競技人口を知る機会はなかなかないと思いますが、これをきっかけに、これ以外のオリンピックの事を色々知ってほしいです。

2016年の結果					
世界			日本		
順位	スポーツ	人数 (約)	順位	スポーツ	人数 (約)
1位	バスケットボール	4億5000万人	1位	サッカー	88万8916人
2位	サッカー	2億5000万人	2位	バスケットボール	61万6839人
3位	クリケット	1億数千万人	3位	バレーボール	42万9830人

参考URL : <https://matome.naver.jp/odai/2140652873320118201>

2016年リオデジャネイロオリンピックの国内競技人口ランキングより



リオオリンピック出場、ロンドン世界陸上銅メダリスト、200m日本歴代3位・300m日本記録保持者の藤光謙司選手にお話しをうかがうことができました。



ふじみつせんしゅ  
いただいた藤光選手の  
ステッカー



## ふじみつせんしゅ 藤光選手とスポーツ

Q1.現在の目標は何ですか。

A1. せっかく日本でオリンピック・パラリンピックが開催されるので、色々な人にスポーツを見てもらったり、スポーツを知ったり、興味を持ってもらうことです。

Q2.東京2020オリンピックでの課題は何ですか。

A2. まず自分としてはオリンピックに出場することが目標です。またその上で日本中を盛り上げることです。

Q3.陸上をやっていて嬉しかったことは何ですか。

A3. 色々な人に応援してもらえたことです。また、自分が色々な人に感動を与えられるような人間になれたことです。

取材を通して藤光選手がスポーツはやる人だけでなく、見る人も楽しめると言ったことが心に残りました。オリンピックで藤光選手を見られることを期待しています。

(取材・文) 石橋 壮太



## がんばったぶんだけ結果が出る！

私たちは、陸上短距離走の選手で、オリンピック出場経験もある藤光謙司選手にインタビューをしました。

藤光選手に陸上の好きなのを聞くと、「個人競技だから、自分が頑張ったぶんだけ結果が出るところ」と話していました。私は、チームワークが求められるサッカーをやっているのですが、藤光選手の話はとても新鮮でした。また、個人競技と団体競技では、それぞれに違った見どころがあることがわかりました。

藤光選手は、より多くの人にスポーツの楽しさを知って欲しいそうです。東京2020オリンピック・パラリンピックでは、そんな魅力の違いにも注目してスポーツを楽しみたいです。

(取材・文) 北 みれい



日本選手権2017年・2018年5,000m優勝、2019年10,000m優勝の、日本郵政グループ女子陸上部所属で武蔵野市在勤の鍋島莉奈選手にインタビューをしました。時間も少ない中、特派員たちに対して終始素敵な笑顔で取材に応じてくださった鍋島選手。是非オリンピックで活躍する姿を見たいですね！



インタビューの前にはしっかり名刺も渡しました



藤光選手と鍋島選手のゲストトークの後にオリンピック・パラリンピック関連グッズが当たる抽選会が行われました。そこで中田特派員がミライトワのめぐみが当たり、藤光選手から直接めぐみをいただきました。

### 鍋島莉奈選手へのインタビュー

Q1.なぜ、短距離の選手ではなく、長距離の選手になったのですか。

A1.小学校のマラソン大会で良い順位を取ることができたからです。その後、友達に誘われて中学校から陸上をはじめました。

Q2.長距離を走る時に精神的に負けないようにするにはどうしたらいいですか。

A2.たくさん練習をしていると、慣れてきます。また、一人で走ると辛いけれど一緒に走る仲間がいると少し楽になります。

Q3.前を走る人と差がある時、強い気持ちをもって前の人との距離を縮めたり、追いついたりするために頑張るにはどうしたらいいですか。

A3.目標があると頑張れるので、「この人には絶対に負けたくないと思うこと」が大切です。

今回の取材では長距離走はつらくて大変だけれど、その分走れた時の達成感は大きく、「次もまた勝とう」という気持ちになり、頑張ることができるということが分かりました。

(取材・文) 中田 裕二

## 信頼関係が大切なブラインドマラソン

今回私たちが体験したのは、ブラインドマラソンです。ブラインドマラソンとは視覚障がいのある人のマラソンです。障がいの程度に合わせて、伴走者と一緒に走ったり、単独で走ったりします。

まずアイマスクをつけると、目の前が急に真っ暗になりました。障害物がないと分かっても歩くことすら怖かったです。けれど、伴走者の人が声をかけてサポートしてくれたので、安心して走ることができました。ゴールしてから後ろを振り返ると、まっすぐには走ったつもりが、ずいぶん曲がっていたようで驚きました。

ブラインドマラソンは、選手と伴走者の信頼関係が大切だと思いました。パラリンピックでは、そこにも注目して観戦したいです。

(取材・文) 北 みれい



ブラインドマラソンの鈴木選手の伴走をする北特派員



### ●ガイドロープ

視覚に障害のある方が安心して前へ進むため、競技者と伴走者をつなぐものであり、競技者の目である。競技中は手か腕をつないでおかなくてはなりません。

トラック種目は30cm、ロード種目は50cm以下のロープ。のびたり縮んだりしない材質で競技に影響しないもの。



アイマスクをする石橋特派員



車椅子レーサーに乗る中田特派員

## 車椅子レーサーを体験してみよう

今回のイベントでは、車椅子レーサーを体験しました。実際に競技用の車椅子に乗りましたが、本体はとても重く、腕でスピードを出して加速するのがとても大変でした。また、曲がる際には手でハンドルの方向を変えなければいけなく、なんとか曲がれたものの、難しかったです。全体的に姿勢や重心がとても大切で、常に前屈みの姿勢にしていなければバランスが崩れたり直進ができなくなったりと、腕の力以外では体幹が重要だと感じました。さらに、実際に活躍する選手たちは時速30km前後というスピードが出るようで、驚きました。自分で実際に体験してみても改めて選手たちの凄さが実感でき、今後も応援していきたいです。

(取材・文) 讚井 彩夏

## コラム6

ジュニア特派員  
讚井 彩夏



# オリンピック・パラリンピックでの ボランティアの力

オリンピック・パラリンピックと聞くと、一番目に浮かぶのはアスリートや競技ではないでしょうか。しかし、スポーツイベントは、選手や関係者以外にもボランティアスタッフという多くの人々の支えによって成り立っているのです。ボランティアの中には都市ボランティアと大会ボランティアの分類があり、多様な面でボランティアの人が活躍しています。アスリートが最高の状態で競技ができるように整備・運営を担当する人から、来場者のサポートの通訳・案内をする人まで、幅広い現場で活動をします。また、公式なボランティアとして参加していなくても、駅からの道案内や乗り換え案内、地域の魅力を伝える

活動など、個人個人で行われるボランティアも存在します。これらすべてが存在することによってオリンピック・パラリンピックは人々にとって特別な経験となるのではないのでしょうか。来年開催される東京オリンピックでは約8万人のボランティアが参加する予定です。競技が開催される時には、運営側や裏側にぜひ注目してみてください。そして、公式ボランティアであるかないかに関わらず、多様な人々が過ごしやすい環境を作るよう常に思いやりを忘れずに、4年に一度のこの貴重な祭典を私たちが暮らすここ東京で、みんなで楽しみましょう！

## 編集後記

東京オリンピック・パラリンピックは、世界的な新型コロナウイルスの感染拡大(パンデミック)を受け明年に延期されました。

第二期ジュニア特派員 [11名] は「むさしのジュニア2020通信」を通して、市民の皆様の希望となり、勇気を与えるような感動のドラマを引き続き掲載して参ります。新年早々には女子ラグビーチームの横河武蔵野アルテミ・スターズの取材を行い、日本代表の選手からボールの扱い方など学び、パワフルで俊敏な選手の動きに必死に食らいついて走り回りました。

毎回一流のアスリートの取材を通し、どんな困難な状況も常にポジティブにとらえ、勝利への熱き想いで日々挑戦している姿に大感動。

取材の度に様々な出会いと交流にジュニア特派員の世界観が変わり、成長する姿に頼もしさを感じています。

(ジュニア特派員サポーター：野本 敬忠)

【発行】東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会等に向けた武蔵野市実行委員会  
(事務局) 武蔵野市総合政策部企画調整課 (オリンピック・パラリンピック担当)

〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 TEL: 0422-60-1970 (直通) FAX: 0422-51-5638