

パラリンピック・ゴールドメダリスト 高橋勇市さんに聞く!

「あきたこまちの稲穂と同じ色のメダルを獲得することができ、故郷に錦を飾る事ができました。アテネの風となることができました。」と高橋勇市さんはレース後かっこいいコメントを残しています。しかし、よくそのような言葉が出たと思えるほど、事前のトラック競技で痛めた右足をかばいながらのそれは壮絶な42.195kmでした。

最近のトレーニングの様子からお聞きます。

年令とともに以前と同じ練習ではだんだんきつくなっているのは事実です。伴走者がいないと外では練習出来ないのも、その時はスポーツクラブのランニングマシンで体力を維持しています。伴走者がいるときは荒川土手の直線コースを最低でも12kmは走るようにしています。嫁さんが1年の半分ぐらいは伴走をつき合ってくれますが、一時期伴走者が見つからなかった時には自転車の荷台につかまってガイドしてもらったこともあります。赤羽地区でゆっくりでも伴走者になってくれる方がいらしゃると良いのですが.....

レースの予定はいかがですか?

1月25日の勝田マラソンからスタートして今年の7月頃までの予定は決まっています。12月にリオ・パラリンピックの代表選考会レースがあるのでそこが大目標です。毎日追い込んだ練習は出来ませんので、大会3~4ヶ月前から調子と相談しながら仕上げて行きます。

「可能性への挑戦」が高橋さんの好きな言葉ですか?

走る事以外にも、人生では何にでも挑戦はあると思います。パラリンピック種目にもありますが、タンDEM自転車(2人乗りの中古車)を購入して練習を始めました。またプロゴルファーの石川遼選手が体力づくりに良いと言っており、ランナーにも良いと聞いたのでクロスカントリースキーにも挑戦して1年半になります。秋田で小さい頃から滑っていたので平地は良いのですが、斜面では角度が解らずに恐怖心が出てしまいます。日本には全盲のクロスカントリースキー選手は少ないので頑張りによっては3年後の平昌(冬季パラリンピック)を目指せるかも知れない。これも可能性への挑戦です。



アテネ・パラリンピックで力走する高橋勇市さんと伴走者の中田崇志さん。



神宮外苑で会社の同僚とトレーニングする高橋さん。

高橋勇市さんプロフィール

秋田県横手市出身のマラソン選手。高校生時代に眼の難病に罹り視力が低下、34才の時に視力を完全に失った。この頃中学時代から取り組んでいた陸上競技の本格的トレーニングを始め、2003年の勝田全国マラソンで2時間45分23秒の日本記録(当時)を達成、2004年9月アテネ・パラリンピックのフルマラソンで2時間44分24秒のタイムで優勝、金メダルを獲得。その後、北京、ロンドンと3度のパラリンピックを経験し、2016年のリオ・パラリンピックを目指す。自己ベストは2時間37分43秒(2004年かずみがうらマラソン)



いつもアツアツの高橋勇市・嘉子夫妻。

アテネのパラリンピックはどんなレースでしたか?

事前の10,000mと5,000m競技で右足を痛め、チームドクターに痛み止めを注射してもらって走りました。ドーピングに掛からないようにドクターが事前申請しましたが痛み止めは2時間しか持たないと言われました。レース中は必死で痛みは感じませんでしたが、ゴールしたとたん歩けなくなりました。前半伴走者の調子が上がらずに苦労しましたが20kmからの得意の上り坂でどんどん抜いて行きました。ゴール直前で追いついてきた一人に抜かれて自分としては悔しいゴールでしたが、電光掲示板には1位高橋勇市と表示されていました。後で抜かれたのは弱視のカテゴリー3位の選手だった事が知らされて、やっと金メダルだと確認出来ました。負けたと思ったインタビューでしたのでテレビは全部撮り直しになりました。日本に戻っての歓迎ぶりは凄かったですね。さまざまな表彰、祝勝会、講演の依頼で3ヶ月は会社に出られませんでした。

スポーツ推進委員としてどんなことをやりたいですか?

自分もいずれは競技ランナーからは引退するのだと思います。もともとと障害者スポーツに理解を深めて欲しいし障害者スポーツを広めたい。そんな気持ちで嫁さんと一緒にスポーツ推進委員になりました。この北区でずっと暮らして行きたいと思います。区民栄誉賞も頂いているし、何よりも荒川土手沿いの直線ランニングコースが走りやすいですから。

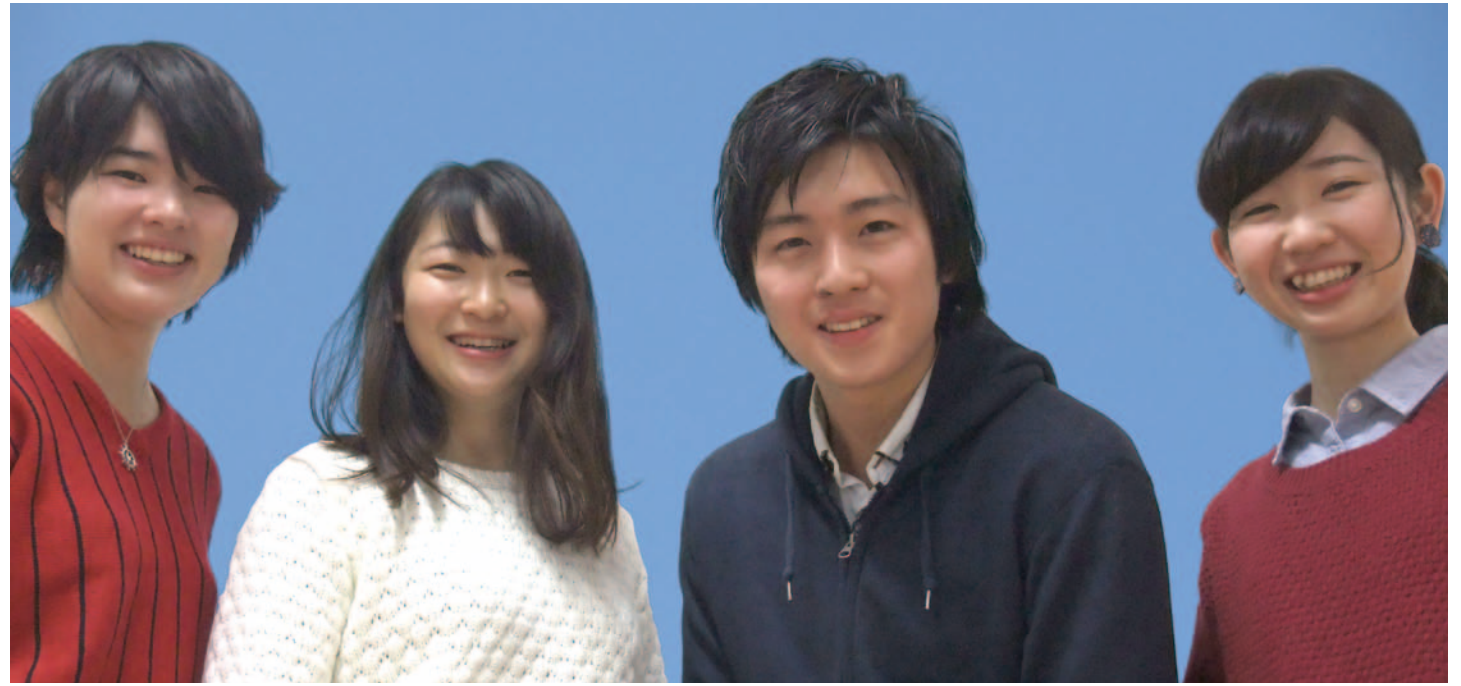
奥様の嘉子さんの事は勿論、スポーツへの可能性とビールをこよなく愛する高橋勇市さんです。



Sport de KITA スポルト・デ・キタ

トップアスリートのまち・北区 夢や憧れは力になります。 みなさんもオリンピックやパラリンピアンに負けずに 体力アップを目指して身体を動かしましょう!

2020年7月24日は東京オリンピック、8月25日がパラリンピックの開会式です。あと5年で56年ぶりに東京であの感動を目の当たりにできます。十条から赤羽までのバス通りの愛称が「ROUTE2020(㊟トレセン通り)」と決まり(9月にPRイベントを予定)ムードも盛り上がってきました。あなたもアスリート達に負けずに身体づくりを始めませんか? 元気に東京オリンピック・パラリンピックを応援しましょう。みなさんをサポートする北区スポーツ推進委員の活動をご紹介します。



北区と包括協定を結びスポーツ推進委員として活躍する4人の東洋大学生 左から塩原祥子さん(3年)、平本恵理さん(2年)、高橋克弥さん(3年)、潮田麻衣さん(3年) ※撮影時の学年

2014年度 活動報告ダイアリー

私たちスポーツ推進委員協議会では、主に次のような活動を行いました。

- 4月 北区スポーツ推進委員委嘱式・総会 北とびあ研修室(11日) 板橋区・北区交流フットサル大会「新河岸東公園カップ」に応援スタッフとして参加 浮間子どもスポーツ広場ほか(13日)
5月 わんぱく相撲北区大会に応援スタッフとして参加 滝野川体育館(17日) ジュニア交流サッカー大会 開会式に出席 赤羽スポーツの森公園競技場(18日)
6月 関東スポーツ推進委員研究大会(前橋)に参加 群馬県総合スポーツセンター(13・14日) 東京都生涯スポーツ担当者研修会を受講 東京体育館第一会議室(28日) 男女共同参画週間講演会に出席 北とびあプラネタリウムホール(28日)
7月 北区スポーツ推進委員研修会を受講 北とびあ研修室(8日) 北区キンボールスポーツ祭り・リーダー講習会を実施 滝野川体育館(13日) ニューススポーツ研修会を受講(調布市)市民大町スポーツ施設体育館(26日) 上級救急救命講習会を受講 王子消防署(27日)
8月 「どきどきスケート体験」にイベント応援スタッフとして参加 東京都障害者総合スポーツセンター運動場ほか(16日) 児童館ソフトボール大会に審判運営スタッフとして参加 北区中央公園野球場(21日)
9月 広域地区別研修会・第2ブロックに出席 文京シビックセンター(6日) 東京都初級障害者スポーツ指導員養成講習会を受講(6・7・13・20日) 全国スポーツ推進委員研究協議会に出席 盛岡アイスアリーナほか(25・26日)
10月 「体育の日」中央記念行事「スポーツ祭り2014」にボランティアスタッフとして参加 味の素フィールド西が丘ほか(13日) 健康ハイキング 尾瀬ヶ原で実施運営(18日)
11月 東洋大学文化講演会を受講 北とびあ さくらホール(2日) 2014年度実務研修会に参加 新宿区立四谷中学校(8日) 第7回北区キンボールスポーツ交流大会(KITA-CUP2014)を実施運営 滝野川体育館(9日)
12月 障害者週間記念講演会に応援スタッフとして参加 北とびあ飛鳥ホール(6日) 女性委員会企画研修会に参加 新宿区立四谷中学校(6日) ハートスポーツフェスタに応援スタッフとして参加 滝野川体育館(7日) 北区テニスフェスティバルに応援スタッフとして参加 浮間舟渡テニスコート(21日)
1月 東京都生涯スポーツ担当者研修会を受講 都議会議事堂「都民ホール」(12日) オリビアン直伝! スケート教室に応援スタッフとして参加 富士急ハイランド屋内リンク(18日) トップアスリート交流スポーツ教室の運営協力 味の素ナショナルトレーニングセンター(18日・25日) 東京都地域スポーツ支援研修会を受講 高輪区民センター(31日)
2月 トップアスリート交流スポーツ教室の運営協力 味の素ナショナルトレーニングセンター(14日・15日) 東京都初級障害者スポーツ指導員養成講座を受講(16・17・19・23日) 東京マラソン2015にボランティアスタッフとして参加 水天宮・人形町5区・6区(22日) スポーツ推進委員研修会に出席 北とびあ研修室(26日)
3月 東京都地域スポーツ支援研修会を受講 新宿文化センター(7日) 障害者スポーツセミナーを受講 東京都障害者総合スポーツセンター(15日) 「れっど★しゃっふる」主催アクアスロン大会に応援スタッフとして参加 元氣ぶらざほか(15日)
①9月6日広域地区別研修会第2ブロックで発表する矢野副会長。(文京シビックセンター)今年も北区が当番です。
②2月14日トップアスリート交流スポーツ教室(味の素ナショナルトレーニングセンター)ハトミソンの全日本選手とコーチが勢揃い。③全日本選手の模範プレーを真剣に見守る少年少女と府川企画部長。

働き盛り世代、子育て世代はもっともっと 身体を動かしましょう! 2020年の東京オリンピック・パラリンピックまであと5年ですが、オリンピック・パラリンピアン達は今、来年のリオを目指して強化トレーニングを続けています。味の素ナショナルトレーニングセンターを擁するわが北区への注目度はこれから日を追って輝きを増します。東京都は2020年までに成人が週1回以上スポーツに親しむ割合(スポーツ実施率)を現在の53.9%から70%に引き上げるスポーツ推進計画を実施中です。働き盛り世代、子育て世代は忙しさを理由にどうしても自身の運動から遠ざかりがちです。今がチャンスです。オリンピック・パラリンピックへの盛り上がり気持ちに乘せて行きましょう。元気なお子さんやお年寄りと一緒に区民のみなさんが揃ってスポーツを楽しみ、いつまでも若々しく健康を保つよう北区スポーツ推進委員がお手伝いさせていただきます。

私たちの活動はホームページでご紹介しております。 北区スポーツ推進委員協議会 URL http://sports-kita.com 北区スポーツ推進 検索

アテネ・パラリンピックのフルマラソン金メダリストの高橋勇市さんが北区スポーツ推進委員に加わりました。明るく楽しいナイスガイの高橋さんに色々とお話を伺いました。特集でご覧いただけます。 <わくわくは裏表紙をご覧ください。>

委員会報告 新メンバーがみなさんのスポーツライフをサポートしました

2014年4月から新しいスポーツ推進委員48名(任期2年)が4つの委員会で活動を始めました。

キンボールスポーツ委員会 羽田 茂 委員長

第7回北区キンボールスポーツ交流大会は、11月9日(日)に滝野川体育館で4つのカテゴリーに合計53チームがエントリーして開催されました。各チームとも年々レベルアップが見られ、白熱の試合が続いて大興奮の中で無事終了しました。毎週水曜日に田端中体育館で行われている練習会にはオールジャパンのメンバーや、A・B級の審判の参加による指導・協力があり、プレーヤー審判共に質の高い練習が行われていることや、第2・4金曜日の飛鳥中体育館、不定期ですが滝野川体育館で行う講習会など日々の練習の成果だと思います。今年も各地区へのキャラバンを継続して行い、多くの新しい方々にキンボールス



ポーツを体験していただきました。7月には普及のための指導員を育成するリーダー研修も開催して充実の1年でした。

- ①今年8つの区、5つの市・町から53チーム、287名の参加です。
- ②滝野川体育館を一杯に使って予選・準決勝は17m×19mのA・B2面コート、決勝は21m×21mのセンターコート(白線)が使われます。
- ③チャンピオンカテゴリーには国際武道大学が3チーム、明治大学が6チームエントリーしました。
- ④ジュニアのカテゴリーには13チームによる熱戦が繰り広げられました。
- ⑤今年の決勝戦は稀にみる接戦でした。3つのカテゴリーで、1位同点2チームによる3点先取の優勝決定戦が行われました。
- ⑥7月のリーダー養成講習会では北区キンボールスポーツ連盟の亀滝会長(黄色シャツ)が講師を務めて下さいました。

総合型地域スポーツクラブ 設立委員会 大竹秀樹 委員長

2014年4月から新たに総合型地域スポーツクラブ(以下、総合型クラブという)設立のために、滝野川地区の委員と協議会役員で構成された「総合型地域スポーツクラブ設立委員会」を立ち上げました。

総合型クラブとは、誰でも身近な場所でスポーツを気軽に楽しむことができる、地域住民が主体となって運営するクラブです。今年度は総合型クラブについて理解を深めると共に、各委員が思い描く理想の総合型クラブについて討論し、設立に向けての基本構想を「小さく生んで大きく育てる」と定め、「地域に愛される総合型クラブ」をめざして、総合型クラブの情報収集、規約やマスタープランの作成などを行い、2015年度末までに滝野川地区での開設を目標としています。



⑬1月29日に開催された第1回設立準備委員会。

健康ハイキング委員会 井上一眞 委員長

今年度の活動は自然の宝庫「尾瀬」を選びました。尾瀬と言えば初夏の水芭蕉が有名ですが、草紅葉が楽しめる秋の尾瀬も魅力があるという事で10月に実施しました。快晴に恵まれ尾瀬の冷涼な空気を胸一杯吸い込んだハイキングでしたが、行楽のトップシーズンのため往復のバス移動に時間を取られた点が反省として残りました。健康ハイキング委員会は15名のメンバーで企画を考えますが、常にお子さんからお年寄りまで幅広い年齢層の方々にご参加頂くように安全で魅力あるコース選びを考えています。元気な大学生のスポーツ推進委員がみなさんをサポートしますので次回のご案内を楽しみにお待ちしております。



- ⑦参加者は総勢34名。尾瀬の入門コース鳩待峠での集合写真。
- ⑧尾瀬ではしっかり整備された木道を歩きます。
- ⑨池端(ちと)の羊草も見事な紅葉です。
- ⑩標高2356mの鏡ヶ岳(ひうちがたけ)東北地方の最高峰です。

生涯スポーツ委員会 鶴沢宏次 委員長

生涯スポーツ委員会は主にニュースポーツを取り入れ、担当スポーツ推進委員の研修を行って、区民のみなさんに少しでもスポーツをする機会を持っていたらと頑張っています。今年度は昨年度に引き続きスポーツ吹矢やポッチャなどの研修をしましたが、みなさんより多く参加していただくために推進委員個々の更なるスキルアップを考えています。今までに研修を行った種目はスポーツ吹矢、ペタンク、ポッチャ、ドッチビー、ソフトバレー、ノルディックウォーキング、ゴルフボールなどです。この春からは、経験・研修をした種目の中から区民のみなさんに2つくらい選択していただいて、重点種目の競技を行いたいと考えています。多数の参加をお待ちしています。また総合型地域スポーツクラブ設立委員会とタイアップして、種目を決めてクラブ設立のプレイベントを数回行いたいと考えています。豊島区など他区のスポーツ推進委員と情報交換をしながら、北区のニュースポーツのレベルアップを図りたいと考えています。

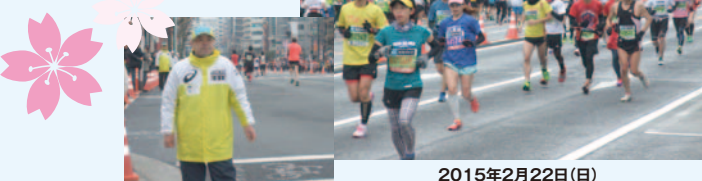


- ⑪ポッチャの交流会を終えた豊島区と北区の集合写真。
- ⑫豊島区のスポーツ推進委員の方からポッチャのルールや作戦を聴く北区のスポーツ推進委員。
- ⑬7月に行われたニュースポーツ講習会でのドッチビー体験。
- ⑭ドッチビーのフライングディスク。
- ⑮11月のニュースポーツ講習会でゴルフボールに挑戦です。二重のアイマスクをかけて視力を遮り、鈴の入ったボールで攻守を行います。

スポーツ推進委員のFOUR SEASONS

スポーツ推進委員は季節ごとに行われる数々のスポーツイベントのお手伝いで区民のみなさんと一緒にしています。主なものをご紹介します。

Spring



ランナーサポートの鶴沢 副会長

2015年2月22日(日)
2015年東京マラソン
厳重なテロ警戒の中3万6000人が大東京を走り抜きました。今年の担当地区は水天宮・人形町5区と6区。往路24km、復路31kmのランナーにとっては頑張るところです。



4月13日(日)
板橋区・北区交流フットサル大会
「新河岸東公園カップ」
板橋区の新河岸東公園内フットサル場完成を祝って行われました。接戦の末でしたが男子も女子も北区のチームは準優勝でした。

Fall



10月13日(月・祭)
「体育の日」中央記念行事「スポーツ祭り2014」
味の素西が丘フィールド他でオリンピアン・パラリンピアンを多数迎えて行われました。ノルディックスキーの荻原次晴選手の左は、イタリアトリノ五輪で活躍したスピードスケート代表石野枝里子さん。北区役所の東京オリンピック・パラリンピック担当課の非常勤職員です。



1チームおよそ90名づつが5チームに分かれてゲームを楽しみました。

あなたの街のスポーツ推進委員

スポーツ推進委員は全体での活動の他に、各地区長のリーダーシップの下、地元で密着したスポーツ推進活動も数多く行っています。3人の地区長に登場してもらいましょう。

滝野川 羽田 茂 地区長 (推進委員13名)

今年度は2年毎の改選期のため、新しいメンバーでの活動が始まりました。滝野川地区に新しく総合型地域スポーツクラブが設立される動きが具体化し、総合型地域スポーツクラブ設立委員会との連動が始まりました。滝野川地区に所属する推進委員は全員総合型地域スポーツクラブ設立委員会のメンバーに選ばれています。また、滝野川地区ではキンボールスポーツの活動が活発に行われていることもクラブ設立への流れの一環となっています。滝野川地区では今後も設立のための活動が中心になる予定です。



10月に滝野川紅葉で行われた六次連キンボール大会の集合写真です。

王子 佐藤 仁 地区長 (推進委員13名)

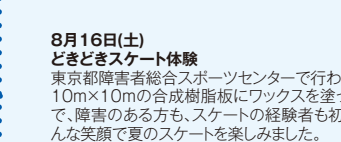
2014年度、王子地区スポーツ推進委員は各所で開催されたスポーツ教室のお手伝いを積極的に行いました。8月に王子第三小学校、王子第五小学校でキンボールスポーツのお手伝いをした際にはとりわけたくさんの方々の笑顔に触れることができ、大変嬉しく思っています。王子地区のスポーツ推進委員は「スポーツをやりたい」や「スポーツ教室を開きたいのだけれど、手伝ってくれる人はいないか?」など地域の方々の声を大募集しています。誰にでもスポーツが身近になり、スポーツを通して地域のふれあいが活発になって行く、そのようなお手伝いをしていきたいと考えています。



8月に行われた王子第三小学校での「わくわくワールド」。左側の紫シャツが佐藤地区長です。



7月27日(日)
スポーツ推進委員の必要条件である「上級救命技能認定証」取得の講習会
今回は8名が受講しました。心肺蘇生のための胸骨圧迫と人工呼吸、AED操作や止血法などを学びます。丸一日の講習で3年間有効の認定証が消防総監名で交付されます。



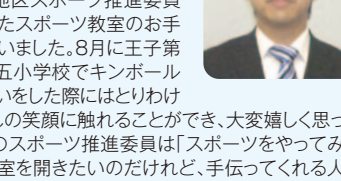
8月16日(土)
どきどきスケート体験
東京都障害者総合スポーツセンターで行われました。10m×10mの合成樹脂板にワックスを塗ったリンクで、障害のある方も、スケートの経験者も初心者もみんな笑顔で夏のスケートを楽しみました。



12月7日(日)
ハートスポーツフェスタ
東京都障害者総合スポーツセンターとNHKの主催、北区教育委員会の共催で滝野川体育館で行われました。車椅子バスケットボールや車いすフライング、ブラインドサッカーなどパラリンピック種目の体験が行われました。



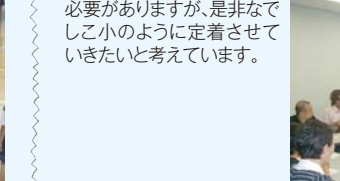
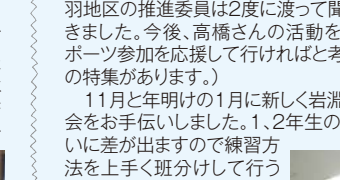
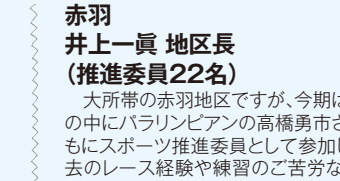
12月21日(日)
北区テニスフェスタ
浮間舟渡テニスコートで開催されました。世界No.1の車いすテニスプレーヤー・国枝慎吾選手は少年少女の憧れです。みんな目を輝かせてコーチを受けました。参加者の総勢は150名。揃って集合写真です。



赤羽地区、懇親会前の会議の様子です。左側のサングラスの方が高橋勇市さんです。



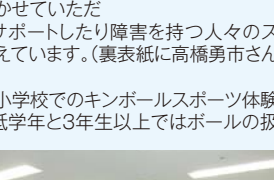
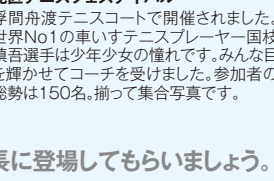
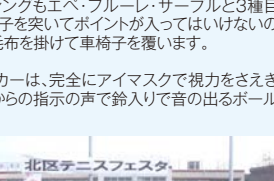
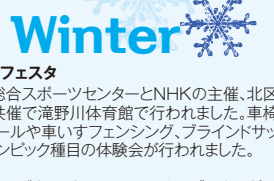
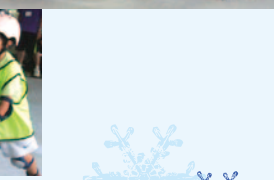
5月17日(土)
伝統の第38回わんぱく相撲北区大会
600名を超える小学生の参加者。学年別の個人戦と学校対抗の団体戦が行われました。



赤羽地区、懇親会前の会議の様子です。左側のサングラスの方が高橋勇市さんです。



赤羽地区、懇親会前の会議の様子です。左側のサングラスの方が高橋勇市さんです。



赤羽地区、懇親会前の会議の様子です。左側のサングラスの方が高橋勇市さんです。