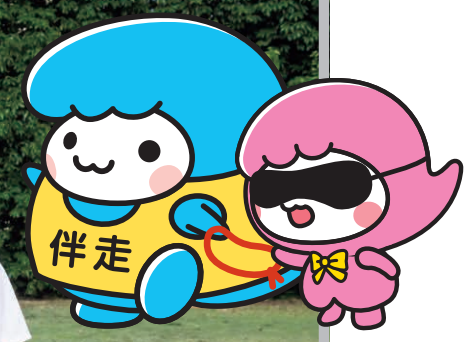
小学生・中学生の皆さんへ
# あらかわ区報Jr.
ジュニア
ARAKAWA KUHO JUNIOR
2020年[令和２年]
12.16
No.137

発行：荒川区
発行部数：23,000部
〒116-8501
荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111

あらかわ区報Jr.は
荒川区ホームページで
ご覧になれます
https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a004/kouhou/kuhoujr/arakawakuhojr.html

パラ企画 第2弾




ブラインド陸上って知ってる？

# 「音源」と「ガイドランナー」で走ってみた！

東京2020パラリンピックの企画第2弾として陸上競技を紹介します。今回、諏訪台中学校陸上競技部のジュニア記者たちが体験したのはブラインド陸上。これは視覚に障がいがある選手による陸上競技です。ジュニア記者たちはアイマスクで視界を遮り、暗闇の中で未体験の陸上のトラック競技に挑みます。

「On your mark!（位置について）」
「Set!（用意）」「Go!（ドン）」

新型コロナウイルス感染症予防のため、取材時は全員がマスクを着用していますが、撮影のためにマスクを外している場合があります。

問合せ　東京都立大学荒川キャンパス　☎(3819)1211

次は１月に発行する予定です

# 視覚障がい者の陸上「ブラインド陸上」は介助者、監察員の声、音源、そして伴走者のサポートを頼りに走る！

視覚に障がいがある陸上選手は、競技を行う上で危険が伴います。そのため、介助者や監察員の声や音源、伴走者のサポートを頼りに陸上競技大会に出場します。

今回は、東京都立大学健康福祉学部の神保秀久先生の指導のもと、「音源走」と「ガイドランナー」を体験。視覚障がい者と伴走者双方の視点でブラインド陸上に挑戦します。

中村直道くん

## 「音源走」について知っておきたいこと

視覚障がい者による50m走では、すべての選手がアイマスクを着けて、フィニッシュラインの後方で鳴る音源を頼りに走ります。都大会では、音源走が難しい場合は、ガイドランナーと一緒に走ることもできます。

◀ジュニア記者たちはアイマスクを着けて、１分間目が見えない状態を体験しました。見えない感覚を体感することで、競技中にどんなサポートが必要なのかを考える時に役立ちます

ハンドホイッスルの音を頼りに

▲ハンドホイッスルは、スタートラインからもよく聞こえるように「ピー」と大きな音が鳴ります。大会ではハンドマイクに収録した音源を使用します

▲一人ずつアイマスクを着けて歩く練習を開始。一人で歩くのは危険が伴うので、ほかのジュニア記者たちが並走してガイド役を務めます

▲音が鳴る方向を目指して歩きますが…どんどんゴールから離れてしまうジュニア記者たち！ 音が近づくほど方向が分かりにくく、恐怖感が増します

## 音源走を体験してみよう！

いよいよ音源走に挑戦！ 全速力で走るのは怪我をする恐れがあるので、今回はジョギングでチャレンジ。自分が走らない時は声を出しながら選手をサポートし、ゴールまで導きます。

▲ハンドホイッスルが鳴る方へ手を伸ばし、走る方向を確認します。足元にある、スタートラインに見立てた木の棒で位置を確認したら、フライングにならないよう少し後ろに下がります

▲「On your mark!（位置について）」「Set!（用意）」「Go!（ドン）」の合図でスタート！ スタート方法は、すべての選手がスタンディングスタートで行います

▲スタートから慎重にゴールを目指しますが…なかなかまっすぐ走ることができません。風向きで音の聞こえ方が変わるので要注意！

▼「もっと左！」「そのままっすぐ！」などの声をかけて、選手が安全にゴールできるようサポートします

▲大会では選手一人がトラックの８レーン全部を使って走り、タイムによって順位が決まります。ジュニア記者、ゴールまであと少し！

磯谷瑠奈さん

## 「ガイドランナー（伴走者）」について知っておきたいこと

障がい者ランナーと一緒に走るアシスタントを「ガイドランナー」と呼びます。トラック種目やブラインドマラソンの重度のクラスでは、ガイドランナーが付きます。障がい者ランナーとガイドランナーは、お互いに「伴走ロープ」を握って走ります。ガイドランナーは、選手と息を合わせて走ることが重要で、かつ高い競技力も求められます。また、伴走中にガイドランナーが気付かなくても、選手からはなかなか言えないこともあります。選手が不自由や不安に思うことを常に想像し声をかけながら走りましょう。

▲伴走ロープを軽く握り、コースの状況などに合わせて長さを調整しながら走ります

**二人三脚の要領で脚を合わせよう！**

**両者が同じように まっすぐ前に手を振る場合**

伴走ロープを持つ手が引っ張り合いにならないようにロープにゆるみを持たせます

**障がい者ランナーに合わせて 同じ方向に手を振る場合**

伴走ロープを短く持って走れますが、障がい者ランナーが走りやすいように伴走者が合わせる必要があります

石野理子さん

**クラス分けについて**

視覚障がいにはさまざまな種類があり、その程度も選手によって異なります。公平な競技をするために障がいの程度で選手をクラス分けして、クラスごとに競技を行い順位を決めます。東京2020パラリンピックの正式種目は100m走からですが、ガイドランナーと一緒に出場できるクラスは「T11（全盲）」と「T12（弱視）」の一部になります。※「T14」は国際大会のクラスには該当しません。

| クラス | 障がいの程度 |
|---|---|
| T11 | 重い |
| T12 | |
| T13 | |
| T14 | 軽い |

## ガイドランナーを頼りに走ってみよう！

障がい者ランナーとガイドランナーをつなぐ伴走ロープは１m程のロープを輪にしたもので、“きずな”と呼ばれています。ガイドランナーが選手を先導したり、選手より先にゴールすると失格です。選手の安全を第一に、ゴールへ導くことができるかな!?

◀選手とガイドランナーは、まさに一心同体。ガイドランナーは「右に曲がるよ」「そのまま直進して」など、常に声をかけながら走ります

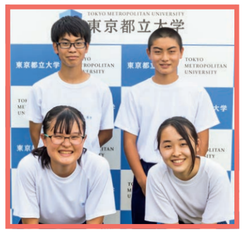
▲神保先生が「進行方向は時計の文字盤に例えると分かりやすい」とアドバイス。ガイドがしやすくなりました！

▲「３時の方向に曲がって」と早速、神保先生からのアドバイスを活かした声が聞こえます。そして無事にゴール！

木下敬心くん

## ブラインド陸上を体験して気付いたこと

**目が見えない怖さと、パラ陸上の楽しさを体験したジュニア記者たち。今日のブラインド陸上の取材はどうだったかな？**




**磯谷さん**「ガイドランナーとつながっていても、やっぱり見えない恐怖はありました。日頃の練習とお互いの信頼関係がとても大事だと思いました」

**石野さん**「だんだん慣れていったけど、完全に恐怖感が無くなるわけではありませんでした。選手の方は全速力で走っているのだからすごいと思います」

**中村くん**「今日の取材でパラ陸上の難しさや楽しさをたくさん知って、今まで以上にパラリンピックに興味を持ちました。開催が楽しみです」

**木下くん**「最初は緊張してうまく走れるか心配だったけど、中村くんが分かりやすくガイドしてくれました。お互いを信頼することの大切さを学びました」

## 神保秀久先生にブラインド陸上について聞きました

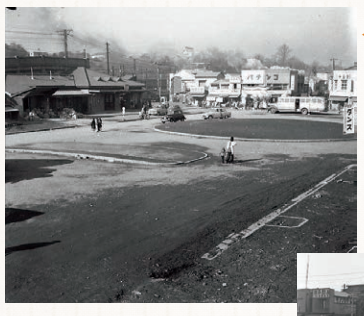
ジュニア記者の皆さんはアイマスクを着けて目が見えないという怖さを克服して、よく頑張っていました。テレビや大会などを見ていると簡単に伴走しているように感じるかもしれませんが、実はすごく難しいことで高度な技術が必要です。東京2020パラリンピックでは選手はもちろん、ガイドランナーの手の振り、歩幅、ピッチの合わせ方などのテクニックにも注目するとより楽しめると思います。

# 復活 懐かしいあの日あの時 想い出写真館

## 日暮里編

### 日暮里駅とその周辺

明治38年（1905）に日暮里駅は開業しました。現在のＪＲ日暮里駅は荒川区と台東区にまたがっていますが、開業時は日暮里村にあったために日暮里駅と名付けられました。日暮里駅の周辺には全盛期100軒近くの菓子・玩具の問屋街があり、子どもたちの人気スポットでした。平成23年（2011）に駅前の再開発事業が完了し、住宅と商業施設からなる３つの高層マンションが建ち並ぶサンマークシティが完成して、現在の姿に生まれ変わりました。



◀昭和31年（1956）頃の日暮里駅前は、一面広場のようでした

▶今では見ることのできない、昔懐かしいボンネットバスも写っています

▲平成７年（1995）頃の、建て替え前の日暮里駅です

▲以前に日暮里駅前にあった菓子・玩具問屋は店舗数が減り、現在は一店舗だけ高層ビルの中に移り営業をしています

◀昭和60年（1985）頃の駅前広場です。線路の向こうの遠くの景色まで見渡せます

▲平成16年（2004）頃には日暮里・舎人ライナーの鉄橋の工事が行われていました

◀現在の日暮里駅前です。各路線の連絡通路があり、利便性の高い駅になりました

## Topics

### 吉村昭記念文学館に行ってみよう

あらかわ区報Jr.の読者のみんなは、ゆいの森あらかわに併設されている「吉村昭記念文学館」に行ったことがありますか。吉村さんは、荒川区出身でたくさんの作品を残した小説家です。吉村さんの小説には、ふるさとの荒川が登場する作品が多くあります。そして文学館では、資料をたくさん紹介しています。吉村さんの作品は、ティーンズコーナーにも置いてあります。ぜひ一度、「吉村昭記念文学館」で吉村作品の世界に触れてみましょう。

問合せ：吉村昭記念文学館

☎（3891）4349

▲吉村作品がたくさん展示されてるよ

◀荒川区出身の作家、吉村昭さん

## あらかわ今昔ものがたり〔あらかわの歴史と伝説〕

[問合せ] 荒川ふるさと文化館 ☎（3807）9234

執筆 野尻さん

### その127 石浜神社の疱瘡神と源為朝さんのお札

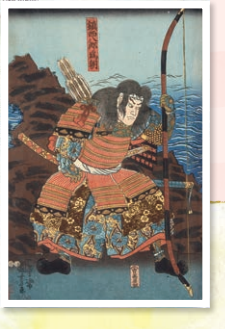
**コロナの時代とアマビエ**　新型コロナウイルス感染症の流行で、感染の拡大を防ぐために世界中の人たちが頑張っているね。疫病退散のご利益があると妖怪「アマビエ」を描いたお札やグッズが大流行している。身に着けている人もいるんじゃないかな。

**疱瘡と赤絵**　急速に広がる流行り病は、昔から、人びとを悩ませてきた。恐ろしい病は魔物のせいだと考えられていたんだよ。苦しい時は神様にお願いするしかないと「アマビエ」のようなお札を求めてお祈りしたんだ。子どもたちが罹りやすい感染症に疱瘡（天然痘）があった。感染力が強く命に関わる病で、とても恐れられていた。高熱とともに赤い発疹が出て体が火傷のように真っ赤になるんだって。この病を鎮めるために疱瘡神をおまつりしたり、赤い物が魔除けになると、衣類やおもちゃなどを赤ずくめにし、金太郎や達磨などを描いた赤絵がお守りとして買い求められたんだ。

**将軍の孫の疱瘡を治した酒湯**　疱瘡は将軍家の子どもたちにも感染した。八代将軍の孫が疱瘡に罹った時に、石浜神社（南千住三丁目）から酒湯が献上された。そのことが『新編武蔵風土記稿』という本に記されているよ。酒湯を浴びさせると、疱瘡が瘡蓋となって剥がれ落ちやすくなり、きれいになると考えられていたんだ。

**疱瘡神と為朝さんのお札**　『共古随筆』という本によると、疱瘡退散にご利益があると信じられていた源為朝さんのお札も石浜神社で授けていた。為朝さんは、平安末期の武将で弓の名人。疱瘡をやっつけてくれると信じられていたんだ。滝沢馬琴さんのベストセラー『椿説弓張月』に為朝さんが疱瘡を撃退した話が紹介され、広まったんだってさ。今でも石浜神社には、八雲疱瘡神社がおまつりされているよ。

実際に疱瘡を撃退したのはワクチンだ。日本では江戸時代の終わりごろ種痘の接種が始まり、昭和55年（1980）についに世界から根絶したんだよ。昔の人たちがどうやって厄介な病と向き合ってきたか、もっと調べてみよう。



「鎮西八郎為朝」「疱瘡神」（部分）（東京都立中央図書館特別文庫室所蔵）

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
R70 古紙パルプ配合率70％再生紙を使用