小学生・中学生の皆さんへ

あらかわ区報Jr.

ARAKAWA KUHO JUNIOR

2019年［令和元年］
11.15
No.128

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/kusei/koho/koho/arakawakuhojr/index.html

今、話題のボッチャに挑戦！

パラリンピックの正式種目

今回、尾久小学校6年生のジュニア記者たちが体験したのは、パラリンピックの正式種目「ボッチャ」。「地上のカーリング」と呼ばれているボッチャは、2020年の東京パラリンピックに向けて、今、とても注目されています。

さぁ、みんなでボッチャを体験してみよう！

問合せ　首都大学東京荒川キャンパス　☎(3819)1211

次は12月に発行する予定です

Let's play Boccia!

ボッチャは頭脳戦！

ボッチャは、ボールを投げるテクニックだけでなく、限られた投球数の中でさまざまな戦術を使う頭脳戦です。障がいの有無に関わらず、子どもから高齢者まで誰でも楽しむことができるスポーツとして世界中で注目されています。今回は、首都大学東京の神保秀久先生と東京ボッチャ協会所属チーム「王子ホールドスターズ」の選手のみなさんと一緒に、ボッチャを体験しました！

まずはボッチャを知ろう

ボッチャはジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のカラーボールをいかに近づけるかを競う競技です。ボールは赤・青それぞれ6球ずつあり、自分のチームカラーのボールを投げて転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボールに近づけます。最終的に、ジャックボールの一番近くにボールを投げたチームに得点が入ります。

これがボッチャのコートだ

- 競技は12.5m×6mのコートで行われます。
- 選手は2.5m×1mのスローイングボックス内でプレーします。
- 個人戦ではボックス③④(③が赤、④が青)、ペア戦ではボックス②～⑤(②④が赤、③⑤が青)、チーム戦ではボックス①～⑥(①③⑤が赤、②④⑥が青)を使用します。

ボッチャの道具はいろいろあります

ボッチャボール

(左)村田辰斗くん
(右)志賀佑吏くん

▲選手は試合に自分のボールを持ち込むことができます。その日の体調や対戦相手、プレースタイルによってボールを使い分けます

ランプ

(左)城戸華紗さん
(右)小林桃花さん

◀障がいによってボールを投げる、蹴ることが難しい選手が使う投球補助具です。ランプの上にボールをセットして転がします

レフェリーキット

キャリパー

荻原志織さん

▲どちらのカラーボールがジャックボールに近いのか、見た目で判断できないときにキャリパーで距離を計ります

パドル

及川英那さん

▲表面が青、裏面が赤になっていて、次にボールを投げるチームの色をパドルで伝えます

さっそく練習

スローイングボックスに立って、ボールを投げる練習です。ラインを踏んだり、ラインから出てボールを投げると反則になるので注意！　姿勢を低くして近くへ投げたり、大きく腕を振って遠くへ投げたりするなど、いろいろな投げ方を練習しました。

▲今回はなんと、6人中5人のジュニア記者がボッチャ経験者！　ジャックボールに向かって、慎重にボールを投げます

▲ジャックボールの近くにボールを投げたいのに、思わず力が入って遠くに飛んでしまうことも。ボールのコントロールはなかなか難しい！

さあ、試合開始!

練習のあとは2チームに分かれて実践！　全員がボールを投げ終わるまでを1エンドとして、個人戦とペア戦は1試合4エンド、チーム戦は6エンドまで行われます。ボールを投げるだけでなく、味方のボールに当ててジャックボールに近づけるという難しい技にも挑戦しました。

▲狙い通りにボールが投げられたときは、味方同士でハイタッチ！　ボールを投げる前に作戦を話し合ったり、同じチームの選手にアドバイスをしたりするのもOKです

▲試合は接戦！　どちらのチームのボールがジャックボールに近いのか、集まって確認します。試合中、次の作戦を考えるためにボールの位置を見に行くこともできます

ボールを投げるテクニックも重要だし、奥が深い

王子ホールドスターズの皆さんと練習試合!

「王子ホールドスターズの選手と試合をしてみたい！」というジュニア記者たちの提案で、急きょ、練習試合を行いました。さまざまな大会で活躍する選手の皆さんと、1エンドの真剣勝負です！　練習の成果を発揮できるかな？

選手のプレーを真剣に見つめるジュニア記者たち。スローイングボックスから足が出ると反則ですが、手は出ていても反則になりません

「手の甲をコートの方に向けて投げるとコントロールしやすいよ！」など、選手に直接アドバイスをもらいながら試合が進みます

車いすの選手は、ボールを入れておくボックスや床のボールを拾うためのトングなど、プレーしやすいようにいろいろな道具を使います

ジュニア記者チームの最後の投球で試合が決まるという、白熱の展開に！　王子ホールドスターズの選手が、ジュニア記者チームが勝つための戦略を丁寧に教えてくれます

「なんとなく投げるのではなく、どうしたら勝てるのかを考えて投げてみよう」と神保先生。するとジュニア記者チームが好投の連続！　勝利の法則が見えてきました

WIN!!

試合は白熱！まさかのジュニア記者チーム大勝利！

ジュニア記者チームが勝つには、わずかなすき間を狙うハイレベルな投球が必要です。すると、右利きのジュニア記者が左手で投げるというまさかの作戦で奇跡の勝利！
これには王子ホールドスターズも「すばらしい！」と絶賛

神保秀久先生にボッチャについて聞きました

首都大学東京
健康福祉学部
特任助教
神保秀久先生

専門分野は、障がい者スポーツの理解促進とすそ野拡大。

見るのはもちろん、体験するともっと楽しい

ボッチャは重い障がいがある人も楽しめるスポーツとして、ヨーロッパで生まれました。パラリンピックの正式種目で、2020年の東京パラリンピックでは世界で活躍する選手たちのハイレベルな試合を見ることができます。中でも、知的な戦略を駆使してチームプレーで勝利を目指す団体戦はとても見応えがあり、まさに人生をかけた試合と言ってもいいほどの緊張感に包まれます。日本での自国開催ということもあり、メダルの獲得が期待されています。最近は障がいの有無に関係なく、ボッチャを楽しむ人が増えています。実際にプレーできる施設も増えているので、見るだけでなく、ぜひ、体験してみてください。

Topics

「奥の細道旅立ち330周年記念セレモニー」が開催されました

8月24日、荒川ふるさと文化館で「奥の細道旅立ち330周年記念セレモニー」が開催されました。これは、松尾芭蕉が奥の細道へ旅立って330年を記念して行われたセレモニーです。

セレモニーでは、芭蕉のふるさと・三重県伊賀市で採火された「俳聖の火」が登場し、奥の細道の結びの地である岐阜県大垣市の小川市長から矢立初めの地である西川区長に渡される分火式が行われ、共同でシンボルモニュメント(行燈)に火が灯されました。

また、荒川ふるさと文化館・南千住図書館の正面玄関前では、東京藝術大学の卒業生グループ「A+(アプリュス)」が制作し、地域の子どもたちと一緒に完成させた3Dアートも紹介されました。

▲小川市長(左)と西川区長(右)

▲芭蕉と弟子・曽良の千住大橋の旅立ちを描いた3Dアート

「奥の細道矢立初めの地 子ども俳句相撲大会」参加者(作品)募集

南千住が松尾芭蕉の「奥の細道矢立初めの地」であることにちなんだ俳句大会です。トーナメント方式で、相撲のように横綱(優勝)の座を競います。

2月22日(土)にサンパール荒川小ホールで行われる千秋楽(本大会)を目指して、ぜひ、投句してください。

対象／区内在住・在学の小学生

応募方法／1チーム2人1組で、2句の俳句(題は「春の季節」)を作成し、2人の住所・氏名・電話番号・学校名・学年・チーム名・チーム名の由来・意気込み(氏名とチーム名はふりがなも)を明記し、持参または郵送で、11月29日(金)必着

※選考の上、千秋楽出場チームを決定

※応募作品は返却しません

応募・問合せ／〒116-0003荒川区南千住6-63-1荒川ふるさと文化館

☎(3807)9234

RECIPE あらかわの伝統野菜

三河島菜メニュー

三河島菜の巣籠もりカレー

三河島菜は11/16(土)の日暮里駅前開催の「にっぽりマルシェ」で購入できるよ
※売り切れ次第終了

＜材料　1人前＞

- 三河島菜……100g
- 卵……1個
- 人参……10g
- 塩、胡椒……適量
- 油……適量
- ご飯……お好みの量
- カレー……ご家庭レシピのカレー、市販のレトルトカレーなど

作り方(巣籠もりの巣の部分)

Ⓐ 三河島菜は5cmの長さに切る。人参も5cmの長さの千切りにする。

Ⓑ 熱したフライパンに油をひき、人参を入れ火が通ったら三河島菜を加えサッと炒め、塩、胡椒で味を調える。

巣籠もり玉子＜生卵編＞

❀お皿にお好みの量のご飯を盛り、カレーをかけ、ご飯部分にⒷを丸く乗せ、真ん中をへこませて、生卵を入れる。

巣籠もり玉子＜レンジでチン編＞

❀Ⓐを少し深めの耐熱皿に丸く入れ、真ん中をへこませ、生卵を割り入れ、つまようじで黄身の部分を軽く差し、ラップをかけ、電子レンジに入れ約2分加熱する。

❀巣籠もり玉子を耐熱皿から取り出し、軽く塩、胡椒を振り、お好みの量を盛り付けたカレーライスの上に乗せる。

巣籠もり玉子＜半熟温玉子編＞

❀卵を70℃のお湯で20～30分茹でる。

❀お皿にお好みの量のご飯を盛り、カレーをかけ、ご飯部分にⒷを丸く乗せ、真ん中をへこませて、半熟温玉子を割り入れる。

＜レシピ作成＞
荒川区役所地下1階　レストランさくら

あらかわ 今昔ものがたり〔ばしょうくんと旅する奥の細道〕

[問合せ] 荒川ふるさと文化館
☎(3807)9234

芭蕉さん、山形の絶景スポット「山寺」を訪ねる

芭蕉さんたちは、5月の中頃、出羽国(今の山形県・秋田県)に入った。道なき道、険しい峠も、地元の若者の案内でなんとか無事に越えられたんだ。その後、尾花沢(山形県尾花沢市)で、名産の紅花を扱う裕福な商人・清風さんの家に10日間も滞在し句会も開いたんだって。芭蕉さんは、お礼の挨拶として「涼しさをわが宿にしてねまるなり」と詠んだ。「ねまる」は楽に座るという方言だよ。のんびりして旅の疲れを癒やせたんだね。元気を取り戻した芭蕉さんは、尾花沢の人たちに一見の価値ありと勧められ、7里(約28km)ほど離れた「山寺」を訪ねることにしたんだ。

慈覚大師が開いた立石寺　芭蕉さんが、予定を変更してまで立ち寄った「山寺」は、天台宗の高僧・慈覚大師円仁が開いた立石寺(当時は「りゅうしゃくじ」と呼ばれた)というお寺。「山寺」の名の通り、奥深い山の中に幾つもの立派なお堂が見え隠れしている大きなお寺だよ。昔から出羽国のパワースポットとして知られていたんだ。

「蝉の句」の誕生　芭蕉さんたちは、麓の宿坊に宿を取って、山の上のお堂に登ることにした。登りはじめると、巨岩が重なり大きな岩山をなし、松や檜などの老木が生い茂り、土や石も古めかしく苔が覆っている。岩の上に建つお堂は、全て扉が閉め切られていて、物音一つしない。芭蕉さんは、崖や岩を這うようによじ登りながら、山寺の山内を巡ったんだ。静まりかえった素晴らしい景色の中で、心が澄み渡って行くのを感じたんだって。その気持ちを読んだ句が次の一句。

閑さや岩にしみ入蝉の声　芭蕉

芭蕉さんの奥の細道の旅の目当ての一つは、昔の歌人が和歌に詠んだ名所・旧跡を訪ねることだった。こういう場所を「歌枕」というんだ。芭蕉さんの蝉の句の誕生によって、「山寺」は俳句に詠まれた名所「俳枕」になり、今もたくさんの奥の細道ファン、俳句愛好者が訪れる名所として賑わっているんだよ。

岩の上に建つお堂

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