



小学生・中学生の皆さんへ

2020年[令和2年]

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

11.18
No.136

ARAKAWA KUHO JUNIOR

ジュニア

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1弾

東京2020パラリンピック正式競技

パラバドミントンに

挑戦!

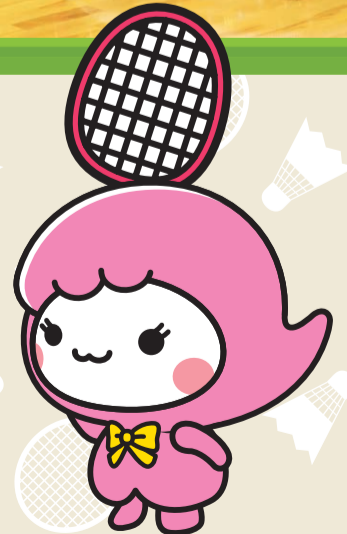
PARA-BADMINTON

パラバドミントンは、東京2020パラリンピックから正式競技に採用されます。そこで今回、尾久八幡中学校バドミントン部のジュニア記者たちが、パラバドミントンに挑戦しました。果たして、いつもと同じようにプレーできるのか!? みんな、頑張っ



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。

問い合わせ 東京都立大学荒川キャンパス ☎(3819)1211



次は12月に発行する予定です

激しい打ち合いとスピーディーな展開!

熱いぞ、パラバドミントン!

パラバドミントンはアジアを中心に競技人口が多く、パラリンピックの正式競技になる前からアジアパラ競技大会などの国際大会が実施されてきました。そんなパラバドミントンを東京障がい者バドミントン連盟の皆さんの指導のもと、ジュニア記者が体験。車いすを使ったバドミントン、攻略できるかな?



パラバドミントンを知ろう!

東京2020パラリンピックから正式競技となり、注目が集まっているパラバドミントン。車いすと立位の2つのカテゴリーがあり、障がいの種類や程度によって6つのクラスに分かれています。今回は、車いすを使ったバドミントンにチャレンジ。さあ、バドミントン部の実力を見せよう!



指導をしていただく東京障がい者バドミントン連盟の皆さんに挨拶。「よろしくお祈りします!」と元気な声が響きます

超カンタン パラバドガイド

車いすカテゴリーとは?

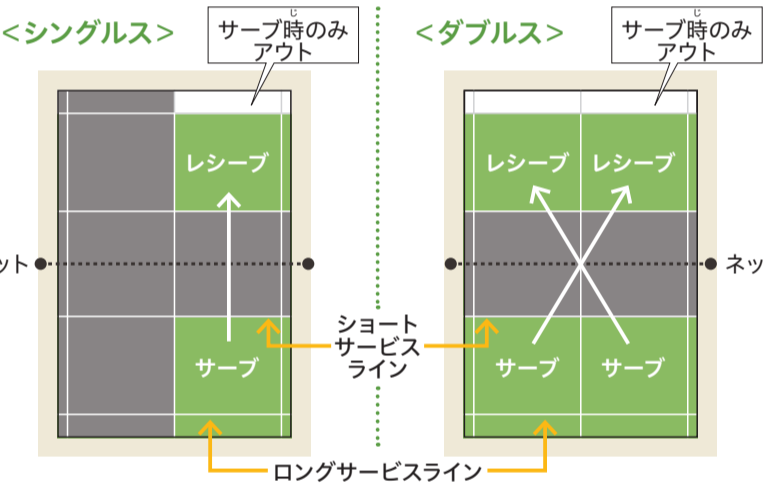
下肢に障がいがあるため、立ってプレーできない選手が出場します。障がいの重い「WH1(腹筋・背筋運動ができない状態)」と軽い「WH2(体幹機能が十分ある)」の2つのクラスがあります。



今回指導いただいた堀川武雄さん(左)と沢木正衛さん(右)は共に「WH1」のクラスに所属しています

車いすバドミントンのルールとは?

- 基本的には一般のバドミントンと変わりませんが、車いすのクラスには特有のルールがあります。
- ネットの高さは一般と同じ
- 半面で行い、ネットからショートサービスラインまでは常にアウト
- サーブ時のみ、ショートサービスラインからロングサービスライン内に入らなければアウト
- ダブルスでは自分の得点が偶数時は右から対角の相手に、奇数時は左から対角の相手にサーブを打つ



立位カテゴリーとは?

車いすを使わない選手のクラスです。下肢障がいの「SL3」と「SL4(SL3よりも軽度の下肢障がい)」、上肢障がいの「SU5」と低身長症の「SH6」の4つのクラスがあります。

いよいよ試合開始!

ラケットを持ってラリーを開始。さらに「みんな慣れてきたから試合もやってみよう」という東京障がい者バドミントン連盟の皆さんからの挑戦状(?)により、試合を開始しました。果たして結果は!?



ラケットを持った状態での移動に慣れるため、軽めのラリーにチャレンジ。さすがはバドミントン部、すぐにコツをつかみました



車いすに乗ってプレーするのは難しいね

奥村香澄さん

ところが、少し離れた場所に飛んできたシャトルには反応できずアウト! 同時にタイヤを動かすことがとても難しく、手だけが出てしまいます

上達が早いジュニア記者チームに、東京障がい者バドミントン連盟チームの皆さんはビックリ!

連盟の方とジュニア記者の混合ダブルスで試合開始。連盟の皆さんにアドバイスをもらいながら、ジュニア記者たちも車いすでの移動のコツをつかめてきました



チーム紹介



バドミントン部所属のジュニア記者チーム。顧問の先生も見守る中、いつもの実力が発揮できるのか?



東京障がい者バドミントン連盟チーム。見事な車いすさばきからの高速ショットに注目!

体の近くに飛んできたシャトルを返すのは難しい! シャトルはどこに飛んできるとか分からないので、動きやすいように1回打つたびに元のポジションに戻しておくのがポイントです

初めての試合とは思えないプレーも飛び出し、健闘するジュニア記者たち。連盟の方も「こんなに早く上達するなんてすごい! やっぱり運動能力が通うね」と絶賛

練習では自分の行きたい方向になかなか行けず苦戦していたジュニア記者たちも、試合が始まると一気に上達! 積極的なプレーもできるようになり、初めてのパラバドミントンを思いっきり楽しめました

競技用車いすに乗ってみよう!

こぎやすく転倒しにくいように、「ハの字」型に取り付けられたタイヤが特徴です



おしり、足の順番で乗せていきます。腰、太もも、足の甲にある最大3つのベルトでしっかりと体を固定し、車いすと体を一体化させます



まずは直線走る練習からスタート。慣れてきたら、少しずつターンや8の字走行にも挑戦。直線は順調にできたものの、方向転換や後ろ向きに走るのが難しい!

さっそく練習! 何が違いはあるかな?

次に、実際のコートを使ってコートの対角線上を走る練習です。車いすカテゴリーのシングルスと同じ、コートの半面だけを使います。初めての競技用車いすにまだまだ恐怖心があるジュニア記者たちは、なかなかスピードが出せずに苦戦中!



車いすの後方には、体重を後ろにかけた時の転倒を防ぐリアキャスターが付いていますが、「後ろに転んでしまうかも」と思って、つい前かがみになってしまいます



止まる時は両手に力を入れてタイヤのリングを押さえます。最初は利き手のほうに力が入りうまく止まれません。できるだけ左右同じ力を加えられるように練習します



堀川さんから「動く時は足元ではなく、行きたい方向をまっすぐに見て」とアドバイス。ジュニア記者たちは短時間でぐんぐん上達して、動けるようになってきました



石神小百合さん

初めての車いすにドキドキ

パラバドミントンを体験して気付いたこと

普段はバドミントン部で活躍するジュニア記者たちが、初めてのパラバドミントンで感じたこととは?



奥村さん「車いすで動きながら打つのが難しかった。行きたい方向になかなか行けなくて大変だったけど、すごく楽しかったです」
渡部さん「初めての車いすはコントロールが難しかったけど、練習をしていくうちに慣れてきて試合も楽しめました」
中台くん「普段経験できないことが体験できて、貴重な時間でした。車いすの難しさも競技の楽しさも分かって良かったです」
石神さん「パラバドミントンをやってみて、パラリンピックへの関心がよりいっそう高まりました。来年が楽しみです」



渡部杏樹さん

スピード感があって楽しい!

あらかわの伝統野菜
三河島菜メニュー
三河島菜の
ビビンバ丼

＜材料 2人前＞

- ・ご飯……お好みの量
- ・半熟玉子 市販のものでもOK…2個

【三河島菜と人参のナムル】

- ・三河島菜……200g
- ・人参……40g
- ・すりごま……適量
- ・ごま油……小さじ1
- ・うま味調味料……適量
- ・塩……適量

【肉みそ】

- ・豚ひき肉……100g
- ・生姜(みじん切り)……小さじ1
- ・ねぎ(みじん切り)……15g
- ・ごま油……小さじ1
- ・豆板醤……小さじ1
- ・砂糖……小さじ1
- ・酒……大さじ2
- ・しょう油……大さじ1と1/2
- ・みりん……大さじ1

※ごま油以外の調味料は焼肉のたれで代用しても良い。
代用する場合は焼肉のたれ大さじ2

あらかわやくしよちか 1階 レストランさくら

三河島菜が
手に入らなければ
小松菜でも
おいしくできるよ



作り方 (三河島菜と人参のナムル)

三河島菜は5cmの長さに切り、人参も5cmの長さに千切りにしてから茹で、水気を切っておく。

茹でた野菜をボールに移し、うま味調味料、塩、すりごまを加えてよく混ぜ、お好みの味に調整しごま油を入れよく混ぜる。

作り方 (肉みそ)

フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒め、酒、ねぎ、生姜を入れてほぐしながら炒め、しょう油、みりん、砂糖、豆板醤を入れ、味を調える。

作り方 (ビビンバ丼)

丼にご飯を盛りAとBを乗せ、真ん中を少しへこませ、へこみに半熟玉子を乗せる。お好みで白ごまとコチュジャンをかける。

Topics

あらかわ 荒川ふるさと文化館企画展
「江戸里神楽 松本源之助」
開催中

江戸里神楽は、「古事記」「日本書紀」などの日本の神話をテーマに、テンポの良いお囃子に合わせて面を付けて踊ったりパントマイムのような動きだけで劇を演じます。神社のお祭りの中で行われる芸能です。西日暮里の松本社中の皆さんが伝えてきました。企画展では、神楽の衣装やお囃子の楽器、お面などが展示されるので、ぜひ見に来てください。

期間：10月31日(土)～12月6日(日)
時間：午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分)

※月曜・第二木曜休館
※11月23日(祝)は開館、翌24日(火)は休館
会場：1階企画展示室
入館料：100円
※荒川区在住の中学生以下・65歳以上・障がい者および介護者は無料

申込み・問合せ：
荒川ふるさと文化館 ☎(3807)9234



諏方神社での江戸里神楽の様子

関連イベントも開催します



あらかわ 今昔ものがたり
日 [あらかわの歴史と伝説]

その126

国重要無形民俗文化財「江戸の里神楽」
～あらかわの伝統芸能を伝える松本社中～

お祭りとお囃子 お祭りの時、遠くから笛や太鼓の音が聞こえてくる。お囃子だね。この音が聞こえてくると、何だかうきうきするよね。ここは、日暮里の諏方神社。境内に入ると神楽殿からお囃子が聞こえてくる。しかも舞台上で、お面をかぶって何やら踊っているようだし、劇を演じているみたい。あれは何だろう？

あれはね、国の重要無形民俗文化財の「江戸の里神楽」だ。演じているのは松本社中の皆さん。日暮里出身の作家・吉村昭さんも、小さい頃にお囃子の音に誘われて諏方神社のお祭りに行ったんだって。その思い出を『東京の下町』という本に書いているよ。

神話を演じる 松本社中が演じる里神楽はね、奈良時代の歴史の本「古事記」や「日本書紀」の神話をテーマにした劇で、役柄の面をかぶり、声を出さずに、軽快なお囃子に合わせて、身振り手振りだけで演技するんだ。まるでパントマイムみたいだね。アマテラスオオミカミ、スサノ

【問合せ】荒川ふるさと文化館 ☎(3807)9234



オノミコト、エビス、ダイコクなどの神様や狐や猿などの動物を面と衣装、仕草だけで演じ分ける。神様に楽しんでもらうためにお祭りや節分などの行事の時に奉納するんだ。神様だけでなく、見ている人も楽しませてくれるんだよ。

進行役のもどき 里神楽には、とてもユーモラスな演技をする「もどき」というキャラクターがいるんだ。おどけた仕草で見る人を笑わせながら、劇を進める役割も果たす人気者だよ。

江戸時代から続く神楽の家 社中を率いるのが松本源之助師匠だ。ご先祖は、諏方神社や稲荷神社(荒川三丁目)の神主を務めた岩井但馬さん。江戸から明治時代にかけて神楽のリーダーとして活躍した人だ。三河島稲荷の近くの浄正寺には但馬さんのお墓があるよ。

松本社中は、元三島神社(台東区)、根津神社(文京区)など各地の神社のお祭りでも伝統芸能の里神楽を演じているんだ。江戸時代から荒川区に伝わってきた大切な文化財「江戸の里神楽」、何だか面白そうだね。今、荒川ふるさと文化館で開催中の企画展(12月6日まで)で、その魅力を探ってみてね。

