

# 私たちが考えたそれぞれの競技の魅力をお届けします！



## スポーツクライミング



### スポーツクライミングってどんな競技？

東京2020大会で初めて採用された競技です。人工壁に設置されたホールドと呼ばれる突起を持ちながら、自身の体1つで登ります。スピード・ボルダリング・リードの3種類の種目があり、東京2020大会では「コンバインド」という1人の選手が3種目行う複合種目が採用され、各種目の順位を掛け算して数字の小さい選手が上位になります。



#### ボルダリング

高さ5m以下に設定された複数の課題を登り、制限時間内にいくつ登りきれたか(完登数)を競う。



#### リード

高さ12m以上の壁に設定された課題を、ロープで安全を確認しながらどこまで高く登れたかを競う。



#### スピード

高さ15mの壁に設定された同一コースを2人同時に登り、速さを競う。世界記録は男子で5秒台、女子で6秒台。

**講師は野口啓代さん！**

**プロフィール**  
茨城県出身。小学5年生の時、家族旅行先のグアムでフリークライミングに出会う。クライミングを始めて1年で全日本ユースを制覇。2008年日本人初のボルダリングワールドカップ優勝。その後、国内外数々の大会で輝かしい成績を残し、ワールドカップ年間総合優勝を4度獲得、ワールドカップ通算21勝を数え「クライミング界の女王」と呼ばれる。葛飾区で事前キャンプを実施した東京2020大会で銅メダルを獲得し引退。現在は、自身の経験をもとにクライミングの普及に尽力している。

photo: Takuya NAGAMINE

**野口さんが魅せてくれました！**

野口さん がかっこいい！

銅メダル すごいな～

実際に体験したよ！

野口さんから丁寧な指導を受けたよ

難しい課題にも挑戦！

真剣な表情…

ゴールまで行けると達成感！

**スポーツクライミングを体験したい方は…**

**東金町運動場スポーツクライミングセンター**  
(東金町8-31-1)

東京23区初のスピード・ボルダリング・リードの3種目の設備がある施設です。初めての方でも、スタッフが基本的なルールや登り方を教えます。毎月体験会も行っています！詳しくは施設のホームページをご覧ください。

QRコード

**東京2020大会記念銘板を設置しました！**

【担当課】 政策企画課 ☎03-5654-8154  
東京2020大会のマスコットなどを活用した記念銘板です。

【設置場所】

- 東金町運動場スポーツクライミングセンター (東金町8-31-1 スポーツクライミング事前キャンプ地)
- 奥戸総合スポーツセンター (奥戸7-17-1 5人制サッカー事前キャンプ地)
- 水元総合スポーツセンター (水元1-23-1 パレーボール公式練習会場)

**野口さんに質問しました！**

Q 上手に登るコツはありますか？  
A どのように登るかを考え、自分の体を上手にコントロールすることが大事です。

Q 競技生活中はどのような食事をしていましたか？  
A 朝・昼・夜バランスよく食べていました。制限していた食べ物はなく、たくさん食べても動いて消費していました。

Q スポーツ大会で負けて、悔しくて泣いてしまいます。野口さんはどうですか？  
A 自分も負けて泣いたことはあります。負けて悔しいという気持ちが大事なので、泣いてもいいし、きちんと向き合って、次に活かしてください。

Q 東京オリンピックで銅メダルを獲得してどのような気持ちですか？  
A 金メダルをめざしていたので、獲れなかった悔しさとメダルを獲得したことの嬉しさの半々の気持ちです。

**私たちが考えるクライミングの魅力**

初めてでもコツをつかめば、登ることができるスポーツ。成功した時に達成感がある

大会によって与えられる課題が違うので、その課題を臨機応変にトライして成功するところ

3種目、それぞれ違うルールで登るのが面白い！

同じ壁でも使うホールドの色により難しさが変わり、登り方も変わるところ

初めは簡単な課題をクリアしても、更に難しい課題を挑戦できる場所

平岡 峻士

米澤 綾乃

廣瀬 暁

遠藤 真

横井 颯良



## ボッチャ



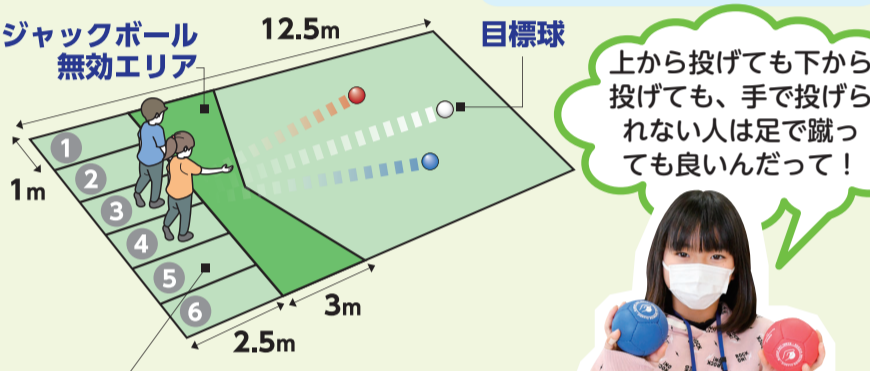
【担当課】 広報課

### ボッチャってどんな競技？

重度の脳性まひなどの障害のある方のためにヨーロッパで考案され、1988年のパラリンピックから正式競技となりました。大会などでは、障害の程度でクラス分け(BC1~BC4)をして順位を競います。近年では障害の有無に関わらず、老若男女誰でも楽しめるスポーツとして注目されています。カーリングに似た競技ですが、的の位置を自由に決められるので、奥深い戦術があり、最後まで白熱した戦いが繰り広げられます。



**ルール**  
ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールの的に、赤・青それぞれ6球ずつボールを投げたり転がしたりして、いかに近づけるかを競います。



**海沼さんに質問しました！**

Q 海沼さんにとってボッチャはどういう競技ですか？  
A 自分にとって大切な競技です。ボッチャを始めてから技術力を上げるために、練習の他に自分のことを分析して、自分を見つめ直し、色々なことに気付くことができました。

Q 大会の試合直前にしていたことはありますか？  
A 控室でメンタルトレーニングをしていました。お風呂に入っていることをイメージするなどリラックスして、自分を落ち着かせていました。

Q メンタルを鍛えるにはどうしたらいいですか？  
A まずは日常生活で目標を立て、自分を分析して知ることです。次に、日頃から身近な人に対して、素直になることや謙虚になること、人に感謝することで、自分の気持ちを整理できて、メンタルが鍛えられました。

**私たちが考えるボッチャの魅力**

ただ投げるのではなく、位置を考えて投げるところ

障害のある方、ない方関係なく同じように戦えるところ

少しでもジャックボールに近づけるように、戦略を考えると

挑戦をあきらめなければ、必ずできるようになると

ルールは簡単だけど奥が深いスポーツ

自分のメンタルとの戦いが勝負の鍵になると

高橋 紗弓

市川 瑞穂

西別府 啓亮

中森 雄大

對馬 光太郎

**講師は海沼理佐さん！**

**プロフィール**  
葛飾区役所職員。2002年からボッチャを始め、国内外のさまざまな大会に出場。2004年に「日本ボッチャ選手権大会」で優勝。2008年には北京パラリンピックに出場し、団体10位の成績を収めた。現在は葛飾区ボッチャ協会に所属し、体験会や交流大会を行い、区のボッチャ普及に尽力している。

**海沼さんが魅せてくれました！**

海沼さん ジャックボールにびたりすご〜い！

実際に体験したよ！

狙いを定めて…

ランプを使って転がしてみたよ！

ミニゲーム 頑張るぞ〜！

最後のドキドキ・ハラハラ！

ミニゲームの様子

得点の測り方も教えてもらったよ！

ランプ: ボールを投げるができない選手が使用する滑り台に似た道具

**ボッチャを体験したい方は…**

**レクリエーションボッチャ 一般開放**  
【日時】 原則、毎週月曜日 午後4時30分～6時30分  
【会場】 水元総合スポーツセンター(水元1-23-1)  
毎回指導員を配置して、ルール説明などを行うので、初めての方でも気軽に参加することができます。一部、会場や時間が異なる回があります。開催日など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

**レクリエーションボッチャ教室(6月予定)**  
全4回の教室を通じて、障害のある方とない方が一緒に楽しみながらボッチャを学ぶことができます。詳しくは、広報かつしか4月15日号に折り込まれるスポーツかつしかなどでお知らせします。お問い合わせは右のQRコードからお願いします。

QRコード

▲区ホームページ

▲葛飾区ボッチャ協会 Facebook