オリンピック 33 ＋ パラリンピック 22
Let’s 55

全55競技を体験

東京2020オリンピック・パラリンピックまでに、オリンピックの33競技とパラリンピックの22競技、計55競技を体験するプロジェクトが「Let’s　55」です。３月30日に東京証券取引所で開かれた「東京2020 Let’s55　with野村ホールディングス」を取材しました。

スポーツクライミングに挑戦！

スポーツが身近に

フェンシング（VR）、スポーツクライミングなどを体験しました。スポーツクライミングは、うでのきん肉がないとすぐにおちてしまい、苦しかったです。フェンシングは足を前後に動かしてと思いつつも、きんちょうで動けなくなってしまいました。そのスポーツの苦しさ、つらさ、楽しさ、面白さがよく分かり、身近にかんじられるようになりました。（小５／R・H）

考えながら体を動かす

スポーツクライミングを体験しました。手を置く石が決まっているので、足をどの石にのせたらよいか考えなければいけません。ぴったりの位置に石がないと、苦しい体せいになることがあります。考えて体を動かすのがだいごみです。（小４／N・M）

車いすレースに苦戦

自転車競技、車いすレースが印象にのこりました。自転車競技は、前輪が固定されてこぐだけですが、高速だとペダルから足がはずれることもありました。車いすレースは、手でタイヤをまわすタイミングがわからず、回す速度を落としてしまったので、選手はさまざまな種類の練習をしていると思いました。（小５／R・M）

トライして学んだこと

競技にトライして学んだことがあります。見るより実せんする方が難しいこと。視覚障害や聴覚障害の人の競技で、障害者の人の気持ちが分かり、日々の生活が大変だと分かったこと。中田久美さん、吉田秀彦さん、荻原次晴さんの話と体験で、スポーツがひさしぶりに楽しいと思ったこと。スポーツに関心を持てるようになりました。（小５／K・K）

柔道 吉田秀彦さん　バレー 中田久美さん　スキー 荻原次晴さん ── 五輪メダリストに聞く

子どもたちのインタビューに応える（左から）荻原次晴さん、中田久美さん、吉田秀彦さん

失敗をおそれない

「スポーツに大切なことは」という質問に中田さんは「失敗をはずかしいと思わず、勇気を出してちょう戦すること」、吉田さんは「かべをかべと思わないこと」と答えてくれました。共通点は「失敗をおそれないこと」だと思います。おそれずにちょう戦して、失敗しても落ち込まず、次にいかすことが大切なのだと分かりました。（小４／N・M）

成長できるのが魅力

中田さん、吉田さんと荻原次晴さんにスポーツをやって良かったことを聞きました。仲間や友達ができたこと、オリンピックに出られたことで、うれしい気持ちと悔しい気持ちの両方が味わえて成長できるところもみりょくだと答えてくれました。（小６／T・O）

もっと練習をしたい

じゅうどうの強か委員の吉田秀彦さんと女子バレーボールかんとくの中田久美さんを取材しました。「現えきにもどれるならもどりたいですか」との質問に、中田さんは「もどりたい。もっと練習がしたい」、吉田さんは「あの練習をもういちどやれと言われたら無理」と答えました。苦労してこそ勝ちとれるものがあると思いました。（小６／H・K）

科学の進化におどろき

中田さん、吉田さんがむかし練習した方法と、いま教えている方法には決定的にちがうことがあるそうです。「科学の力」です。昔は、ひたすら練習しましたが、今はそれぞれの選手を研究、分けきするアナリストがいて、練習時間を効りつ的に使えるようになったそうです。選手は試合中にイヤホンをつけ、アナリストからの指示を聞くことができます。かんとくはタブレットを持ち、画面にはさまざまなデータと3秒おくれの試合の映像がうつし出されます。科学の進化に、とてもおどろきました。（小５／K・F）

室伏さんの話を聞く子どもたち

勝つことで成長

ハンマー投げ元五輪代表　室伏重信さん

ハンマー投げの元オリンピック選手、室伏重信さんにお話を聞きました。スポーツは三つの基準で得意、不得意がわかります。体力、体型、感覚（センス）です。最も大切な物は感覚です。リズム感、動体視力などが運動のセンスと言えます。

負けつづけては成長できません。勝ったり、何かができるようになったりと、しげきがないと成長しないのです。スポーツの楽しさには、きろくがのびたり、練習の成果が出たりすることがあります。（小５／N・K）

「いだてん」トークツアー

NHKで放送中のドラマ「いだてん～東京オリムピック噺（はなし）～」の出演者によるトークショー「大河ドラマ『いだてん』トークツアーin東京都文京区」が3月23日、文京学院大学で行われました。1912年のストックホルム大会で日本人として初めてオリンピックに参加した金栗四三役の中村勘九郎さんと、三島弥彦役の生田斗真さんを取材しました。

五輪の始まり知る

中村さんと生田さんは「『いだてん』を見て、東京2020大会に向けて、オリンピックの始まりを知ってほしい」と強く話した。ふたりが教えてくれたことを、世界中に、次の世代につたえていきたい。ただ新しいことに目を向けるのではなく、昔を知る。それがオリンピックを応えんすることだと感じた。（小５／M・U）

昔の走り方を練習

中村さんは、さっえいの始まる約半年前から、昔の走りかたのトレーニングをしたそうです。生田さんも、おとしの秋から練習を始め、練習にいきたくないときもありましたが、スタッフから「中村さんは皇きょ何周走ったよー」とプレッシャーをかけられ、がんばって練習しました。（小６／M・O）

足袋をはいてみた

金栗四三が足袋でマラソンを走ったと知り、実際に足袋をはいてみた。底がうすいため、走る時のしん動が足に伝わり、とてもつかれやすい。ストックホルムの道は石だたみで、よりしん動が伝わったと思う。長時間を走ると破れてしまう恐れもある。金栗が足袋で走って世界記録を出したのはすごいと実感した。さすが「いだてん」だ。（中１／Y・O）

中村勘九郎さん 生田斗真さん インタビュー

トークツアーの出演者（左から）中村勘九郎さん、生田斗真さん、武内陶子NHKアナウンサー

別れの場面を語る

生田さんが家族とのだんらんのシーンの前に、ストックホルム・オリンピックへと旅立つ前の別れのシーンを演じる難しさを語ったことが印象的だった。中村さんは「日本人初のオリンピアンを演じることで、東京2020大会への『はじまり』をウソなく、しっかり伝えたい」と話してくれた。（高２／K・S）

走ることが好きに

中村さんは運動が好きではなかったので、マラソン選手の役は嫌でしたが、撮影を通じて走るのが好きになったそうです。生田さんは、「いだてん」の脚本を担当する宮藤官九郎さんのファンだったので、宮藤さんの作品に出演することが、とてもうれしかったと話していました。（小６／K・F）

和太鼓 迫力の響き

文京シビックホール小ホールで３月26日、和太鼓グループ「鼓童」のワークショップがありました。ワークショップの最初に聴いた和太鼓のえんそうはとても迫力がありました。ふつうの小太鼓との迫力の差がすごいです。（小６／M・O）

子どもたちの前で演奏する鼓童のメンバー

「鼓童」招き ワークショップ

桶（おけ）どう太鼓という板を丸くして作った太鼓の体験をしました。たたき方によって音が全く異なり、面白かったです。太鼓を演奏してすごく楽しいと思いました。

演奏する上で大切なことは、みんなの音を一つに集めることと、笑顔で音をはずませることです。いくら技術があってまちがえずに完ぺきな演奏をしても、みんなと気持ちがそろわないと、太鼓が上手に打てるとはいえません。また、笑顔で楽しく太鼓を打つことで、自然と音がはずんで、はくりょくのある演奏になります。自分の音をまわりのみんなの音に合わせると一体感が生まれました。少し気をつけるだけでこんなに変わるんだと思いました。（小６／M・O、R・U、中１／A・T）

音を一つに

アメリカでの演奏も

鼓童は合計で37人おり、１年の中で８カ月間は３グループで活動し、残りは新潟県の佐渡島で生活しています。グループで活動する時は、桶（おけ）型や長い形をした太鼓を持ち歩いています。グループによっては、船でアメリカへ行ったり埼玉県の秩父の祭りで山車の中で演奏したりするそうです。太鼓の音が響く地域を増やすという目標のために、普通とは違う生活をしているのはすごいと思います。（小６／Y・K）

楽しくたたくことが大事

平和につながる活動

鼓童メンバーの齊藤栄一さんは、鼓童の始まりについて、「昔は太鼓の音がきこえるはん囲を村と呼んでいた」と言いました。太鼓を持って行くことで村を広げ、同じ気持ちを持ち、共感できる人が増えます。鼓童は太鼓をたたく喜びや達成感を多くの人に味わってもらい、少しでも平和につながるよう活動しています。

齊藤さん自身は「変わった生活がしたくて佐渡に行った。そこで初めて太鼓をたたいた」とおっしゃいました。気持ちを一つにしてくり返し練習し、工夫をしながら目標に向かっていくことを重要視し、各地をまわることで、自分達と同じ気持ちになれる人を増やしていこうとしているそうです。

（小６／M・O、小６／M・O　中１／T・O、中２／F・U）

中に人が入れる大きさ

日本の伝統的な楽器の一つである和太鼓は大きく三つに分けることができる。一つ目は「桶どう太鼓」という太鼓で、太鼓本体がおけでできている。二つ目は「長どう太鼓（宮太鼓）」で本体がケヤキの木でできている。三つ目は「しめ太鼓」といって、小さな太鼓だ。また、「鼓童」がもっている一番大きな太鼓は「4しゃく」といって、中に入って人が歩けるくらいの大きさだ。一つ一つの太鼓のそれぞれに良さがあるからいろいろな種類が存在すると分かった。（中１／Y・O）