

niponica

Discovering
Japan

にほにか

no. 27

特集

オリンピックがやって来る!





完成予想イメージバースであり、実際のものとは異なる可能性があります。
Copyright (C) 大成建設・梓設計・隈研吾建築都市設計事務所共同企業体 著作権者の許可なく複製、転載、第三者開示等の行為を禁止する。

niponica にっぽにか no. 27 contents



選手と伴走者をつなぐ伴走用ロープ

日本語で「日本」を表す時の音「にっぽん (nippon)」をもとに名づけられた「にっぽにか (niponica)」は、現代日本の社会、文化を広く世界に紹介するカルチャー・マガジンです。日本語版の他に、英語、スペイン語、フランス語、中国語、ロシア語、アラビア語の全7カ国語版で刊行されています。

特集

オリンピックが やって来る!

- 04 世界のスポーツへと
はばたく日本武道
- 10 新種目はストリートから
- 14 パラリンピックを
ともに闘う
- 16 受け継がれる
オリンピックの遺産

- 19 コラム:
スポーツピクトグラムの歴史
- 20 オリンピックを支える技術
- 22 召し上がれ、日本
ようかん
- 24 街歩きにっぽん
お台場・豊洲
- 28 ニッポンみやげ
ランニング用足袋

表紙／空手の清水希容選手（写真＝アフロ）

no.27 R-011105

発行／日本国外務省
〒100-8919 東京都千代田区霞が関2-2-1
<https://www.mofa.go.jp/>

特集

オリンピックが やって来る!

2020年7月、ついに
東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催される。
東京1964大会のレガシーを礎に未来までを展望する、
新しい祭典の実像にせまってみよう。

オリンピックスタジアム内観イメージ（バース：大成建設・梓設計・隈研吾建築都市設計事務所JV作成／JSC提供）
（注）バース等は完成予想イメージであり、実際のものとは異なる場合があります。



空手

Karate

世界のスポーツへとはばたく 日本武道

東京2020オリンピックの競技に新しく採用された空手と、
1964年の東京オリンピック以降世界的な人気を獲得し、国際競技へと飛躍した柔道。
世界に開かれ、競技として進化を続ける日本武道の魅力を紹介していこう。

美しい「形」へと 洗練された格闘技

空手は、素手で行う格闘技として発展してきた武道だ。
沖縄発祥の「手」と呼ばれた武術が原形で、中国の武術
と融合して誕生した。その後、沖縄の地で研鑽された空

手は、1920年代に日本全国に広まり、やがて海外に移住
した人びとによって世界に伝わっていったといわれる。
現在、Karateは世界共通言語となっており、日本では
200万人以上、全世界では1億3000万人以上の競技者が
いるといわれている。

空手は拳での「突き」や「打ち」、足での「蹴り」など、
全身を駆使した打撃技とそれに対する受け技からなる。

技は単に相手を倒すための格闘術ではなく、敵から自身
を守る護身術としての意味合いが強い。そのため、空手
の技や練習は四方八方から来る相手から身を守りつつ、
相手を倒すことを想定している。

東京2020オリンピックから競技として採用された空手
には、2種類の種目がある。そのひとつが「形」で、競
技場にひとりで上がって演武し、鍛錬度や習熟度などの
表現力を競う。審判による採点で評価が決まるが、正確
性はもちろん、気迫や態度、力強さ、技の緩急など、あ
たかも敵が目の前に存在するかのような迫真性を表現す
ることが高得点につながる。

「形」は空手で用いる身体技術の集積であるといわれ、
先人たちによって洗練されてきた。攻撃技の「突き」「蹴
り」と、防御技の「受け」といった「形」を構成する技
の意味を理解しなければ、真の「形」を表現することには
ならない。稽古の時から相手と対峙しているかのような
真剣さで臨み、日頃から一つひとつの所作をおろそかに
せず鍛錬を積むことで、迫力ある「形」が表現できる

のだ。

もうひとつの競技の「組手」は、競技場にふたりが上
がり、1対1の対戦で行われる。決められた部位に対し、
正しい姿勢で適切に技を繰り出すことでポイントを競う、
実戦形式の競技だ。「突き」や「蹴り」を駆使した躍動感
のある攻防が「組手」の特徴。演武のような「形」の美
しさとは異なる、スピード感のある「組手」の魅力にも
注目したい。

左ページ／世界空手道選手権大会の女子形個人
入選で2度優勝を飾っている、清水希容（し
みず・きょう）選手
写真＝ムツ・カワモリ／アフロ
右ページ／世界空手道選手権大会の男子形個人
入選で3度優勝している、喜友名諒（きゆ
な・りょう）選手
写真＝Abaca／アフロ

はじめてでも100倍楽しい

空手競技 観戦のコツ

「形」の見どころ

オリンピックの「形」の競技には、国や地域の代表が計10人出場する。決勝まで進んだ選手は、計4回の演武を行う。

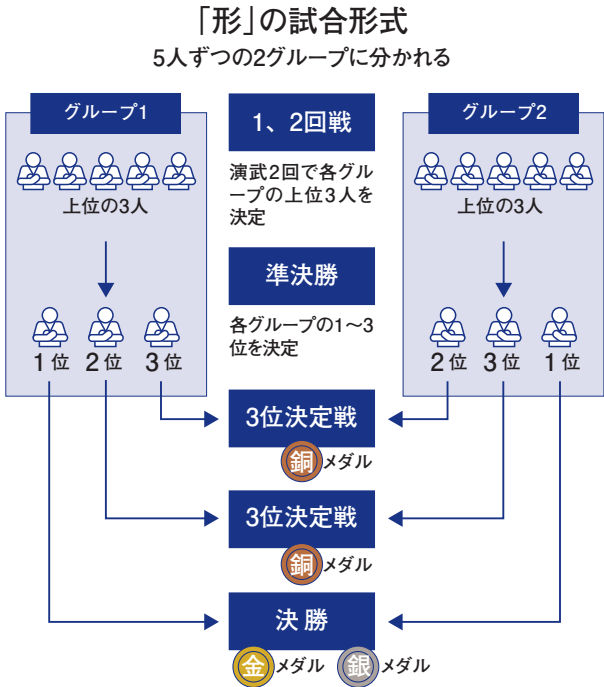
観戦のポイント

競技大会中、ひとつの「形」は1度しか使えません。得意な「形」をどのタイミングで繰り出すかといった選手の作戦や駆け引きにも注目してください。

「気合い」のタイミングを見逃すな！
「形」の流れの中で仮想の相手を倒す瞬間に「気合い」を掛ける場面がある。そのタイミングは「形」によって異なるが、掛け声とともに「突き」や「蹴り」などの大きな技が繰り出され、「形」の最高潮ともいえる瞬間だ。



「突き」の気合い



準決勝で行われた順位付けに基づき、グループ1の2位とグループ2の3位、グループ1の3位とグループ2の2位が、それぞれ3位決定戦を行い、1位同士による決勝戦が行われる



観戦のポイント

「気合い」は連続する技の一区切り。選手としても力が入ります。決まった時は、ぜひ拍手と声援を送ってください。

「蹴り」の気合い
受けの姿勢から飛び、空中で繰り出す

流派による「形」の違いを楽しもう！
競技中に使える「形」は98種類。おもに糸東流・剛柔流・松濤館流・和道流の「四大流派」で構成されている。現在、多く演じられるのは糸東流と剛柔流。流派による動きの違いも、「形」を楽しむポイントだ。



糸東流
「チャタンヤラクーシャンクー」
相手が少し離れたところにいることを想定した、すばやく直線的な動きが特徴。スピード感とキレのよさが見どころ。



剛柔流
「スーパーリンベイ」
接近戦を想定し、相手の攻撃をいなしながら技を繰り出す曲線的な動きが特徴。やわらかさの中に豪快な動きが繰り出されるのが見どころ。

川崎衣美子（かわさき・えみこ）
第59回全日本学生空手道選手権大会
女子形優勝。第10回アジアジュニア＆
カデット空手道選手権大会優勝
写真＝逢坂 聡

観戦のポイント

動きの先に仮想の相手を想像しながら見ると、競技がもっと楽しめます。選手の後方から観戦すると、選手といっしょに戦っている気持ちになれるので、おすすめです。

「組手」の見どころ

「組手」はふたりの選手が1対1で戦い、勝者がトーナメント方式で勝ち抜いていく競技。試合では、決められた部位に「突き」「蹴り」「打ち」の3種類で攻撃を繰り出し、技の有効ポイントの多さで競う。実際に相手に打撃を与えるのではなく、寸前で技を「極める（寸止めする）」ところに特徴がある。
距離と時間を駆け引きするのが、「組手」の見どころ。お互いに攻撃が及ばない、あるいは攻撃されても防御できる位置取りを「間合い」という。「間合い」に入ると試合が一瞬で動くので、その瞬間を見逃さないようにしたい。



組手の試合に挑む、植草歩選手（右）とギリシャのエレニ・ハジリアドウ選手
写真提供＝空手道マガジン JKFan

柔道

Judo



2018年のグランドスラム（柔道の国際大会）男子90kg級で優勝した向翔一郎選手（左）とジョージアのウシャング・マルギアニ選手
写真＝松尾／アフロスポーツ

国際競技へと進化を遂げた

柔道は、日本古来の格闘技である「柔術」から生まれた武道だ。投げ技や固め技など相手の力を巧みに利用するのが技の特徴だ。

柔道の競技は、8～10m四方の競技場で、ふたりの選手が組み合って行う。投げ技でほぼあお向けに倒した時や、固め技で規定時間を超えて抑え込んだ時など、勝負が決したことを意味する「一本」が宣告される。完全に技が決まっていなかった場合は「技あり」が下され、これを2回取れば「合わせ技一本」とみなされて勝敗が決する。また「技あり」は「一本」がなかった時に「優勢勝ち」を決めるポイントにもなる。

男子柔道は1964年の東京オリンピックから、女子柔道は1992年のバルセロナオリンピックから、それぞれ正式

競技に採用された。現在、国際柔道連盟には200以上の国と地域が加盟しており、日本を上回る登録競技人口を抱えるフランスをはじめ、世界各国で強力な柔道選手が誕生している。発祥国の日本だけではなく、各国の文化と混じり合いながら独特のスタイルが生まれていくことで、柔道はこれからも国際スポーツとして発展し続けていくだろう。

視覚障がい者によるパラリンピック柔道

視覚障がい者柔道は、1988年のソウルパラリンピックから正式種目となった。見え方の程度にかかわらず、オリンピック競技と同様、男女と階級で分けられている。

オリンピック柔道との違いは、選手がお互いに組み合った状態から始まること。そこからいかに相手を崩すかが勝負の分かれ目となり、試合中は全力で技のかけ合いが続く。片時も目を離せないスピーディーな展開は、パラリンピック柔道の大きな見どころだ。



2016年リオパラリンピック視覚障がい者柔道57kg級で銅メダルを獲得した廣瀬順子選手（左）とアゼルバイジャンのサビーナ・アブドラエヴァ選手
写真＝アフロスポーツ

視覚障がい者柔道は、互いに組み合ってから試合が始まる
写真＝アフロスポーツ



華麗なトリック（技）を見せる池田大亮選手
©FISE Hiroshima 2018 / Cedric de Rodot - Hurricane Group - FISE

新種目は ストリートから

東京2020オリンピックで初めて実施されるアーバンスポーツ。音楽やファッションとも融合した華やかな雰囲気、若者を中心に人気を呼んでいる。選手と観客が一体となって盛り上がる、これまでのオリンピックとは一線を画す観戦スタイルにも注目したい。

スケートボード ストリート／パーク

スケートボードは、若者のストリートカルチャーを代表するスポーツ。欧米の「エクストリーム・スポーツ」大会に採用されてから、採点競技として定着した。今回のオリンピックでは、階段や手すりなどを配したコースで技を競う「ストリート」と、橢型の施設で技を競う「パーク」の2種目が開催される。ダイナミックで個性的なトリック（空中動作や回転などの技）には、高得点とともに大きな歓声が与えられるに違いない。



BMX（バイシクルモトクロス） フリースタイル・パーク

BMXフリースタイル・パークは、オリンピックの自転車競技において、速さではなくトリック（技）の難易度や美しさを競う初めての種目となる。ライダーは、大小さまざまな曲面を複雑に組み合わせた設備を舞台に、与えられた1分の間にトリックを披露する。一流のライダーになると、ジャンプ台の2倍の高さまで飛び上がり、BMXと一体となって縦横に回転したり、BMXだけを回転させたりと、複雑なトリックの組み合わせで観客を魅了する。演技構成の独創性も評価のポイントとなる。

上／中村輪夢（なかむら・りむ）選手
©JCF 2018
下／シュートする鈴木慶太選手（背番号7）
©3x3.EXE PREMIER 2017

3x3（スリー・エックス・スリー） バスケットボール

街なかで日常的に行われていた「ストリートバスケットボール」に世界統一ルールが設けられたのは、2007年。面積が通常のバスケットボールの半分のコートを使い、3人ずつで試合に臨む。10分間で得点を多く取った方か、21点先取した方が勝利する。シュートを打つまでの時間制限（「ショットクロック」）が12秒しかないといった独自ルールにより、試合の展開が早い。試合を盛り上げる実況や音楽などのエンターテインメント性が高いのも特徴だ。



登る高さを競う「リード」。クライマーは、2018年ユースオリンピックのスポーツクライミング複合で優勝した土肥圭太選手
写真＝LUKAS SCHULZE／OIS／IOC／AFP／アフロ



3分野のうち、唯一ロープを付けずに行われる「ボルダリング」。クライマーは、IFSCワールドカップで年間優勝を2度（2016、2019）獲得した檜崎智亜選手
写真＝アフロススポーツ

スポーツクライミング

自然の岩場を登る「クライミング」が発展し競技化した「スポーツクライミング」。人工の壁に付けられた色とりどりのホールド（突起物）を手がかりに、道具を用いずにゴールをめざす。近年は、日本各地にスポーツクライミングを楽しめる施設が増えたことで愛好者のすそ野が広がり、有力選手を排出する土壌が育まれた。

オリンピックでは、「スピード」「ボルダリング」「リード」という3分野の総合得点で競う「複合」の種目が行われる。勝利するのは得意分野に特化した選手か、はたまた総合力のある選手か。試合の展開に注目したい。



「スピード」に挑む野口啓代選手（左）と韓国のサ・ソル選手
写真＝JMSCA／アフロ

スポーツクライミングの各分野

スピード

高さ15m、95度の壁にセットされた同一の2本のルート（コース）を、ふたりの選手が駆け上がってタイムを競う。安全確保のために、各選手はロープを装着する。上位になると、男子で5～6秒、女子で7～8秒と、一瞬で勝負がつくのが見どころ。

ボルダリング

高さ4～5mの壁に組まれた数コース（ルート）を登り、制限時間内に「完登したコースの数」を競う。完登数が同じ時は、「〔ゾーン〕と呼ばれる高度に達した数」を競う。完登に要した回数（少ない方が優位）で決める。

リード

高さ12m以上の壁に設けられたルート（コース）を、制限時間内に登る。より高い地点まで登れた選手が上位となる。安全確保のためにロープを装着する。



いつでもどこでも遊べる！ 日本のクライミングスポット

現在、日本には全国に600以上のクライミングジムがあり、老若男女が楽しめるスポーツとして広がっている。色鮮やかなホールドが写真に映えるのも、人気の理由だ。

写真＝B-PUMP Tokyo 秋葉原



パラリンピックをともに闘う

さまざまな側面から、多くの人が支援に加わるパラリンピック。
ブラインドマラソンで選手とともに走る伴走者や、用具開発で選手の能力をさらに高める企業など、
選手を身近で支える人びとを紹介する。

撮影●小原孝博

歩幅も、闘志も、 一心同体で

選手 井内菜津美さん
伴走者 日野未奈子さん

上／伴走用ロープを手にする
井内菜津美選手（左）と伴走
者の日野未奈子さん



下／大学陸上の選手とともに
練習を行う機会も多い

「ただ付き添って走るのだけが、私たちの仕事ではない
んです」。そう明かすのは、伴走者の日野未奈子さん。競
技中はもちろん、移動や着替えなどの競技外の場面で選
手を助けるのも伴走者の大事な役割だという。練習から
ともに過ごすことも多く、コーチのように助言を行うこ
ともしばしばだ。「選手が走りやすい環境を作るのが私
たちの務め。助言をする時も、気持ちが前向きになる言
葉をかけるよう心がけています」

現在、1500mと5000mの日本記録保持者*の井内菜津
美選手のパートナーを務める日野さん。「日野さんとな
ら記録を伸ばせる」と信頼を寄せる。「障がいを理由に妥
協しない」を合言葉に、日々練習を重ねる。

*T11クラス。2019年6月現在



上／佐藤圭太選手（左）と遠
藤謙さん。競技用義足開発の
Xiborg（サイボーグ）社があ
る新豊洲Brilliaランニングス
タジアムで

右／遠藤さんが代表をつとめ
るXiborg社の競技用義足

下／スタジアム内にはNPO
が運営する「義足の図書館」
が併設され、誰でも競技用義
足を体験できる



競技用義足の 可能性に挑む

選手 佐藤圭太さん
エンジニア 遠藤謙さん

ロボット技術を駆使した歩行用義足の開発を長年手が
けてきた遠藤謙さんが競技用の義足を作ろうと思い立っ
たのは、「義足ランナーが健常者記録を破れば、障がい者
の人たちに勇気を与えられる」と考えたからだ。

この挑戦にいち早く手を挙げたのが、佐藤圭太選手。
2016年のリオパラリンピックで唯一、日本製義足で挑ん
だ短距離走者だ。「地面から力をもらうような、はねかえ
る感じがする義足が理想」と言う。「地面を蹴った時の反
発が重心の上に来ればいいのですが、選手感覚に合わ
せるのは難しい」と遠藤さん。それでも選手に寄り添い
ながら開発を進めてきた。来たる東京2020パラリンピッ
ク。選手との共作による強みを活かし、挑む。



1964

受け継がれるオリンピックの遺産

1964年の東京オリンピックで生まれた有形無形のものが、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会でいかに継承され、また大会後へと活かされていくのだろうか。その移り変わりをたどる。

2020

©大成建設・梓設計・隈研吾建築都市設計事務所JV作成／JSC提供
(注) パースは完成予想イメージであり、実際のものとは異なる場合があります。植栽は完成後、約10年の姿を想定しております。



あら、よみがえ、
新たに甦る、
熱狂の大舞台
オリンピックスタジアム
上／1964年10月10日、約7万5000人の観衆を集め華々しく開会した第18回オリンピックの様子。写真のスタジアムがメイン会場となり開閉会式や陸上競技、サッカー、馬術が行われた。
写真＝アフロ
下／木の温もりが感じられる新しいオリンピックスタジアムは、自然の風をスタジアム内に取り込み、観戦環境の向上を図った。多様な利用者に配慮した観客席や段差のないアプローチなど誰もが使いやすい設計が施される。今大会でも開閉会式や陸上競技、サッカーの会場となり、大会後もスポーツイベントに使われる。



日本の近代建築を代表するデザイン 国立代々木競技場

1964年の東京オリンピック開催時に建設した、近代日本建築の巨匠・丹下健三（1913～2005）が設計したモダンイズム建築。世界的にも稀有な高張力によるダイナミックな吊り屋根の造形が、当時の耳目を集めた。第一体育館（写真左上）で競泳、第二体育館（写真右

下）でバスケットボールが開催されたが、東京2020大会ではオリンピックのハンドボール、パラリンピックの車いすラグビー・パラバドミントンの会場となる。新たに耐震改修工事を施し、大会後は従来通り競技場やコンサート会場として利用される。

写真＝PIXTA

1964

2020

湾岸地区に誕生する新時代の国際水泳場

東京アクアティクスセンター

国立代々木競技場に代わり東京2020大会の水泳の舞台として新設された。オリンピックでは競泳・飛込・アーティスティックスイミング、パラリンピックでは競泳が行われる。1万5000の

収容人数は大会後5000席に縮小され、国際水泳場や都民のための水泳場に

あてられる予定だ。
2019年1月時点の大会時イメージ図
図版提供＝東京都



音楽ライブの 聖地としても名高い 日本武道館

1964年の東京オリンピックで初採用された柔道の競技会場として建設。その2年後には世界的ロックバンドのザ・ビートルズの来日公演会場となり日本中を熱狂させた。以来、武道はもとより音楽ライブの聖地として内外のミュージシャンの憧れを集める。東京2020大会では柔道（オリンピック・パラリンピック）と空手（オリンピック）の会場となり、耐震補強やバリアフリー化の工事が進められている。

©公益財団法人 日本武道館

オリンピックのデザイン

エンブレムに聖火リレーーチ、スポーツピクトグラム……。
新旧の大会を彩るデザインに込められた、言語を超えたコミュニケーションへの希望とは。

【エンブレム】

大会の顔となるエンブレム。1964年の東京オリンピックでは、金の五輪の上に日本の国旗・日の丸を大胆に組み合わせ、スポーツに對峙する純粋で力強い情熱が表現された。一方、東京2020大会のエンブレムは、日本の伝統的デザインである藍色の市松(チェッカー)模様を原形としながらも、形の異なる3種の四角形をつなぐことで、違いを超え「多様性と調和」をめざす意志が描き出された。



公式ポスターになった1964年東京大会のエンブレム
AD＝亀倉雄策 所蔵＝新潟県立近代美術館・万代島美術館



東京2020大会のエンブレム
©Tokyo 2020



【トーチ】

東京2020大会で聖火リレーを彩るトーチは、桜がモチーフ。複雑な断面をつなぎ目なく作れることから新幹線製造にも使われるアルミ押出成形技術で5枚の花弁を形づくった。そこから昇る炎が中央でひとつになり、「希望の道」を照らす。素材の一部に東日本大震災の復興仮設住宅のアルミ廃材を再利用し、前進する被災地の姿を世界に伝える。2020年3月、オリンピック聖火リレートーチは桜の開花とともに点火され、121日間、全国を巡る。

©Tokyo 2020

スポーツピクトグラムの歴史

絵をひと目見ただけで情報が伝わるピクトグラム(絵文字)は、1964年の東京大会をきっかけに世界中に広まった。当時は日本人、参加者ともに英語を理解する人の割合が少なく、絵だけでわかるものと、競技20種および競技会場や選手村の設備用のピクトグラムが作られ、この時にできたトイレのマークは、現在世界中で使われている。東京2020大会に向け、体の動きや競技用具をさらに洗練された表現で描いたオリンピック(33競技50種)とパラリンピック(22競技23種)のスポーツピクトグラムが発表された。今大会では、情報伝達という点を継承するだけでなく、躍動するアスリートの動きを引き出すデザインとなっている。好きな競技がどんな風に図形化されているか、探してみるのも楽しいだろう。

©IOC ©Tokyo 2020

	東京1964 オリンピック	東京2020大会 オリンピック	東京2020大会 パラリンピック
陸上競技 Athletics			
フェンシング Fencing			
柔道 Judo			
バレーボール Volleyball			
バスケットボール Basketball			
射撃 Shooting			

オリンピックを支える技術

選手、観客、運営スタッフなどオリンピックに集う全ての人びとを迎え、もてなし、支援する、日本のさまざまな技術を紹介。



「未来」と「永遠（とわ）」が結びついた名前を持つ東京2020オリンピックマスコットの「ミライトワ」（左）と、日本の代表的な桜の品種「ソメイヨシノ」と「so mighty（とても力強い）」から名付けられた、東京2020パラリンピックマスコットの「ソメイティ」（右）
©Tokyo 2020

未来の乗り物が東京を走る 燃料電池バス

水素を空気中の酸素と化学反応させて電気を発生させる燃料電池を動力源とし、走行時に二酸化炭素や環境負荷物質を排出しない燃料電池バス。環境に優しいのはもちろん、加速が滑らかで騒音が少なく、乗り心地も快適だ。2020年までに東京を中心に100台以上が導入され、会期中は羽田空港周辺を走る予定。大会を機に、未来の乗り物がぐっと身近になりそうだ。

2019年7月現在



写真提供＝トヨタ自動車「SORA」

選手と一体になり、F1カーのように走る 陸上競技用車いす

もともとバイク事業を展開していたメーカーが手がけた陸上競技用の車いす「CARBON GPX」。豊富なレース

経験を活かし、選手の要望や身体状況に応じて職人が手作業でカスタマイズする細やかな作りは、内外のパラリンピアンを魅了する。フレームは炭素繊維と樹脂の複合素材で極限まで軽量化され、トップアスリートによる最高時速は35km以上に達する。



写真提供＝オーエックスエンジニアリング



写真提供＝トヨタ自動車 ©Tokyo 2020

来場するみんなと触れ合う 東京2020マスコットロボット

頭部のカメラで近づく人を認識すると、目の表情と小型関節ユニットが作り出す自然な動作でさまざまな感情を表現しながらコミュニケーションする。遠隔地の別のロボットとの連動も検討されている。



写真提供＝NEC

正確かつ素早い 顔認証システム

オリンピック・パラリンピック大会史上初導入となる顔認証システム。大会関係者は、ゲートの装置に顔を写しICチップ搭載のIDカードをかざすだけで、事前登録した顔画像がシステム内

でリンクし本人確認が完了する。顔、虹彩、指紋・掌紋、指静脈、声、耳音響（人の耳に聞こえない音で識別）などの生体認証技術で70以上の国と地域に1000以上のシステムを導入してきた世界トップクラスの精度が、本人確認をより正確に迅速に行ってくれる。



写真提供＝トヨタ自動車「HSR」「DSR」

車いすの観客をもてなす 生活支援ロボット

これまで多様なパートナーロボットを産み出してきた日本を代表する自動車メーカーが今大会で、車いすの観客のためのロボットを発表した。小型のボディから伸び縮みするアームを出して食事を運んだり、床のものを拾ったり。また車いす席から飲み物を注文すると、席まで運び、手渡ししてくれる。このロボットの働きで、車いすの観客は心ゆくまで観戦を楽しめることだろう。

大会中の重労働を軽減 パワーアシストスーツ

角度センサーやモーターなど日本の優れたロボット技術の粋を集めたスーツは、気軽に装着できて作業時の腰の負担を約40%も軽減する。大会関係者が食料や廃棄物を運んだり、荷物をバスへ積み込んだりするシーンでの活躍が期待される。すでに建築や介護の現場で使われており、機能は実証済みだ。



写真提供＝パナソニック「ATOUN MODEL Y」

ようかん

スポーツへの効能で 再評価される和菓子

撮影●小山幸彦（STUH） 写真●フォトライブラリー



標準的な練りようかん。棹状のものを2～3cmに切り分けて食べる

小豆を煮て濾したものに砂糖と寒天を加えて煮つめ、型へ流し固めて作る「ようかん」は、和菓子を代表する存在だ。標準的なようかんは、直方体で、黒に近い濃い小豆色をしていて、ずっしりと重い。切って並べたようすは、かつての文豪・谷崎潤一郎（1886～1965）が「瞑想的」と讃えたほど艶やかで美しい。甘味が強いので、苦味のある緑茶といっしょに食べるのがおすすめだ。

ようかんは、15世紀頃に禅宗（仏教の一派）文化とともに伝わったとされ、当初は小豆と葛などをこねて蒸しあげる「蒸しようかん」だった。やがて19世紀頃に寒天を使う「練りようかん」が登場し、現在に至るま

でようかんの主流となっている。材料に小豆以外の白インゲン豆やサツマイモ、クリ、カキを使うものや、流し込みの工夫で富士山を形づくるものなどもあり、全国で多彩なようかんが見られる。

練りようかんは、砂糖を多用するうえに水分が少なく長持ちするため、買い置きができる茶菓子として重宝される。また、手軽に栄養補給ができると、登山家やスポーツ愛好家にも愛用されてきた。そして近年は、スポーツをする人に特化した「スポーツようかん」まで登場した。老舗の大手菓子メーカーが2012年に販売した製品は、長時間の運動で発汗とともに失われるミネラル分が含ま

れる藻塩を配合。また、運動時に糖を補給すると血糖値が乱高下し、かえって低血糖につながることもあるが、体にゆっくり吸収される糖を使用することでそのリスクを抑えている。

スポーツようかんの、もうひとつの特徴は容器包装だ。運動中の補給食として活用できるよう、手を汚さず、片手でも開封しやすい包装の工夫を、各メーカーが競っている。

伝統的和菓子ようかんが、高栄養食品という顔を得て、これからも新しいシーンでの活躍が広がっていくだろう。



指で押し出ただけで中身が出るので、スポーツ時に片手で簡単に食べられる

井村屋が開発した「スポーツようかん」



館で富士山を、寒天で空を表現したという「あまのはら」。創業380年の老舗・両口屋是清が展開する新ブランド「結（ゆい）」の技巧を凝らしたようかん



2

1. 日本漫画界の巨匠・松本零士（代表作：『銀河鉄道999』など）が手がけた水上バスの「ヒミコ」。お台場・豊洲と観光名所の浅草を結ぶ
2. お台場のダイバーシティ東京 プラザの広場には、日本の人気アニメ『機動戦士ガンダム』シリーズの実物大ユニコーンガンダム立像（全長約20m）がそびえたつ。館内の「THE GUNDAM BASE TOKYO」では、限定品をはじめとするグッズも充実している
©創通・サンライズ ※立像の写真は2019年6月現在
3. 東京の食品流通の拠点、豊洲市場。すでに活気があふれる朝5時からの見学も可能だ

1



未来と伝統が行き交うベイエリア

お台場・豊洲

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて再開発が進む東京湾岸のお台場・豊洲。今なお変わり続ける最先端の都市でありながら、古き良き東京の雰囲気を残す下町と隣接する、新旧の魅力が混ざり合う場所だ。

写真●逢坂 聡

東京湾岸に初めて埋立地が作られたのは16世紀末頃。それから約400年、埋立地は広がり続け、その上に新しい街が作られてきた。特に、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では主要競技場や選手村が建つ一大拠点となる。変貌を遂げようと活発に動く街の空気も、今のお台場・豊洲が発する魅力のひとつだ。

そのお台場と豊洲へのアクセスは、趣ある水路がいい。東京の人気観光名所、浅草から水上バスに乗船して約1時間。水鳥の鳴き声や波の弾ける音とともに、水上バスは豊洲、そしてお台場へと至る。

19世紀半ば、東京湾岸に海上防衛を目的に作られた砲



3



4. 2013年にお台場のダイバーシティに開業したスケートボード専用パーク。スケートスクールには子どもから大人まで、年齢・経験を問わず参加できる



5. 石垣が美しい台場公園。お台場の高層ビル群が望める
6. 2020年7月にお台場で開業する大型客船ターミナルには、世界最大級の豪華客船が寄港を予定する



1837年創業の佃煮の老舗である「天安本店」。佃煮は、貝類、海藻、小魚などを醤油や砂糖で煮込んで作る保存食

左／もんじゃ焼きは、薄く溶いた小麦粉生地肉や野菜、魚介を混ぜて焼いたもの。「もん吉」は秘伝のダシを使った生地が有名な人気店
右／もんじゃ焼きの具

台が「台場」と呼ばれ、地名の由来となった。現在、砲台があった場所には美しい芝生が広がり、台場公園として開放されている。周囲に建物がないため空が広く感じられ、東京湾の水景を眺めてゆったりと過ごせる。

近年、お台場はエンターテインメントシティとして発展。大型商業施設や多種多様なレジャー施設が建ち並ぶ人気エリアとなっている。2020年7月には東京国際クルーズターミナルが開業し、世界最大級の豪華客船「クイ

ーン・エリザベス」や「スペクトラム・オブ・ザ・シーズ」が入港する新たな海の玄関口が誕生する。そして東京2020で、お台場海浜公園がトライアスロンなどの競技会場として使われることも決まった。

一方、豊洲は1923年に起きた関東大震災の瓦礫処理をきっかけに埋め立てが進められた地域で、かつては造船所などが並ぶ工業地帯だった。豊洲の街を巡ると、埠頭と貨物駅を結ぶ列車が走っていた晴海橋梁など、数多く

の産業遺構に出合う。船の錨やスクリューを再利用したアートモニュメントが57カ所に点在し、子どもたちやカップルが憩う人気スポットになっている。

また近年、住宅地としての開発が進み、タワーマンションが林立する東京の新興居住区となっている。「SPORT × ART」が街づくりのテーマとして掲げられ、劇場やスポーツ施設の整備も進む。例えば、豊洲ぐるり公園は豊洲一帯にU字形にレイアウトされた全長約4.5kmの周遊型の公園で、東京の新たなランニングエリアとして注目を集める。もちろん、2018年に開場した豊洲市場も必ず訪れたい場所だ。各種見学コースも多く、世界中からやって来る観光客をあたたかく迎えている。余裕があれば、隣接する月島や佃といった下町にも足

を延ばしてみたい。タワーマンションの足元に古くからの街並みが残され、昔ながらの東京の風情を感じることができる。月島には、名物のもんじゃ焼きを提供する店舗が軒を連ねる通りがあり、また佃島では、地名の由来となった佃煮（魚などを甘辛く煮た保存食）を作り続ける老舗店が残されているので、伝統的な東京の味を堪能したい。

東京の新しい顔として進化を続けながら、土地の歴史が随所に残されるお台場・豊洲。新旧の豊かな表情を比べながら散策を楽しんでほしい。



7. 8. これからの豊洲の街づくりのテーマとなる「SPORT × ART」を代表する施設「新豊洲Brilliaランニングスタジアム」



9. 10. 船の錨を用いたアートモニュメント（左）や晴海橋梁（下）など、豊洲にはかつて造船で栄えた歴史を物語る産業遺構が数多く残る



お台場・豊洲エリア地図

- ①産業遺構
- ②新豊洲Brilliaランニングスタジアム
- ③東京都中央卸売市場 豊洲市場
- ④台場公園
- ⑤お台場スケートパーク
- ⑥THE GUNDAM BASE TOKYO
- ⑦東京国際クルーズターミナル

●交通案内
成田空港から浅草へは、京成成田スカイアクセス線の特急で約60分。水上バスの所要時間は、浅草からお台場海浜公園までは約50分、豊洲までは約70分。
●問い合わせ
東京クルーズ（水上バス）
<https://www.suijobus.co.jp/>
東京の観光公式サイト「GO TOKYO」
<https://www.gotokyo.org>



地下足袋風のランニングシューズ
「MUTEKI」(中央)と「Toe-Bi (トゥー
ビ)」(右上。2点とも協力/きねや)
左上/作業現場で役立つ地下足袋
右下/和装にあわせる一般的な白足袋

大地を踏みしめて走る ランニング用足袋

写真●逢坂 聡

日本の伝統的な履きものである「足袋」は、つま先が、親指とその他の4本の指を入れる部分とで二股に分かれている。その独特の形状により、密着感があり、とても動きやすいという利便性がある。古くは皮でつくられ、のちに絹製や木綿製が普及した。19世紀末頃(明治時代)になると、屋外でもそのまま歩けるゴム底付きの「地下足袋」が登場。足の裏の感覚が得やすく滑りにくいため、今もなお建築や林業などの現場で愛用されている。

洋装が普通になった現代日本人の足元に、足袋や地下足袋が見られる機会は減った。しかし、近年、ランニングシューズの過剰な保護性能がケガにつながりやすいという考え方から、再び足袋に注目が集まっている。底が薄く素足に近い感覚で走れる点を支持するランナーが増え、ランニング機能を持たせた地下足袋シューズが人気を博しているのだ。古来親しまれてきた足袋という形の利便性を、ぜひジョギングで体感してほしい。

niponica

にぽにか

〈日本語版〉

no.27

発行/日本国外務省

〒100-8919 東京都千代田区霞が関2-2-1

<https://www.mofa.go.jp/>(外務省ホームページ) <https://web-japan.org/>(日本紹介ウェブサイト)