

# 2020 たより



東京2020オリンピック・パラリンピックの「今」を  
お知らせする組織委員会オフィシャル通信

vol. **11**

**特集①** \ 販売開始前の今からチェック /

## 東京2020大会

# 観戦チケット購入ガイド

**特集②**

## 東京2020パラリンピック

### 現地観戦のすすめ

東京2020大会の魅力を フカボリ!  
スポーツライミング

パラリンピックを満員にしたいんだ委員会  
だからパラリンピックを  
満員にしたいんだ

しっかりもの さやかの場合



【2019年1月】

お！ 2019年春には  
抽選申込が始まるんだ！  
意外とすぐだね！

## STEP 1 TOKYO 2020 IDに登録しよう



観戦チケットは、「東京2020大会公式チケット販売サイト」で順次、販売開始予定です。同サイトからチケットを購入するためにはTOKYO 2020 IDが必要となるので、あらかじめ登録を済ませておくのがオススメです。

## STEP 2

### 観戦チケットの最新情報を確認しよう

チケット販売がスタートする前に、まずは公式ウェブサイトで、価格や買い方、販売スケジュールなど全体概要を把握しておくとおスムーズ！変更や更新の可能性があるので、定期的にチェックしてください。

#### 価格

##### オリンピック

開閉会式: 12,000~300,000円  
競技: 2,500~130,000円

##### パラリンピック

開閉会式: 8,000~150,000円  
競技: 900~7,000円

#### スケジュール ※2018年12月現在予定

##### オリンピック

2019年春 抽選申込スタート

#### 買い方

観戦チケットは組織委員会が直接販売。2019年春からスタートする抽選申込はインターネットのみ。TOKYO 2020 IDを登録して「東京2020大会公式チケット販売サイト」から申し込み。

※東京2020組織委員会が指定する販売事業者が販売する場合もあります。 ※2020年にはチケット販売所を通じた販売も予定しています。 ※海外在住者向けの販売事業者・販売時期等は、各国によって異なります。

##### パラリンピック

2019年夏頃~ 販売スタート

楽天的な がんちゃんの場合



【2020年春】

【2019年1月】

【2019年夏】



販売開始前の  
今からチェック

# 東京2020大会 観戦チケット 購入ガイド

2019年春、ついに東京2020大会の観戦チケットの申込を開始します！今回は購入のステップを簡単にご紹介。2020年の夏に向けて、計画を進めましょう！

※2018年12月時点の予定を基にしています。今後変更が生じる可能性もありますので、ご了承ください。



【2019年1月のある日】

**がんちゃん**  
さやかの友人。ノリがよく明るい。細かいことは気にせず楽天的な一面も…

**さやか**  
アクティブでしっかり者。スポーツ観戦も好きで、東京2020大会を楽しみにしている。





※マンガのストーリーを含めたこの記事の内容は2018年12月時点の情報に基づいており、将来に向けて保証するものではありません。変更の可能性がありますので、随時公式ウェブサイトをご確認ください。

## STEP 6 パラリンピックの チケットも 早めにチェック

東京2020パラリンピックのチケットは、2019年夏頃から販売開始予定。次のページでは、パラリンピックの魅力や競技日程などを紹介しているので、こちらも参考に、いつどのような競技を観戦するかを販売前に検討してみてください!

チケット購入の全体的な流れをお伝えしてきましたが、公式ウェブサイトや「My TOKYO 2020」で引き続き情報をお届けします。最新情報をチェックしながら、ぜひ観戦チケットを手に入れてください。



後日……



## チケット選びを 始めよう

STEP 3

東京2020オリンピックが33競技339種目、東京2020パラリンピックが22競技540種目実施され、その分チケットの選択肢も広がります。2019年春には、東京2020大会公式チケット販売サイトがオープンし、その後始まる抽選申込に向け、必要な情報を発信。購入方法の事前チェックとともに、競技日程や詳細の価格もチェックして、チケット選びに役立てましょう。

こんなことを考えておこう!

いつ見に行く? どの競技を見に行く?  
どこの会場に行く? 誰と行く? 何枚とる?  
席種は? 予選?決勝?両方見たい!

こちらを参考に!

TOKYO 2020 ID利用者  
向けポータルサイト  
「My TOKYO 2020」

〈公式ウェブサイト〉  
「観戦チケット」 「競技」  
「東京2020大会スケジュール」  
「会場」



国際大会感を味わいたいなら、海外で人気の競技を選ぶのも手!

more advice

## STEP 5! 2019年春以降の 販売機会も活用しよう

抽選申込開始のタイミングを逃してもチケット購入は可能。以降の販売スケジュールも確認し、この機会を活用しましょう。「My TOKYO 2020」やメールマガジンでもチケット情報をお伝えしていきます。

## STEP 4! \* 2019年春の \* \* 抽選申込をしよう \*

2019年春から抽選申込がスタート。当選後のお支払いはVISAブランドでのカード決済、または一部のコンビニエンスストアとなります。VISAブランドのTOKYO 2020 OFFICIAL CARDも申込受付中です。

※お支払い方法の詳細は購入時の利用規約をご確認ください。



くぎづけシーンに注目!

# 東京2020パラリンピック 現地観戦のすすめ

東京2020パラリンピックも各競技の日程が発表されました。どれを見ようかなと悩む人へ、今回は日程の情報と合わせて、パラリンピック競技の魅力を一部お届けします!

※2018年12月時点の予定を基にしています。今後変更が生じる可能性もありますので、ご了承ください。



リオ2016パラリンピック、車いすバスケットボールの様子



## Wheelchair Rugby

ウィルチェアラグビー

バチバチすぎる  
迫力は、本当に  
火花が散る!

“マダーボール(殺人球技)”の異名を持つウィルチェア(車いす)ラグビー。車いす同士のぶつかり合いがルール上認められており、その激しい攻防は、まさに“火花が散る戦い”と呼ぶにふさわしい迫力です。

その魅力は想像以上!

## 東京2020パラリンピック競技の くぎづけシーン

パラリンピックの魅力を知らない方へ、実はこんなにすごい! という“くぎづけシーン”をご紹介します。どの競技を見に行くかの参考にしてみてください。

## Long Jump

走幅跳の視覚障がいクラス

ぴったりすぎる  
チームワークは、  
信頼関係の証!

音響や声によって踏切位置などを教える「コーラー」を伴う跳躍種目。走幅跳の選手は、コーラーの手拍子を頼りに方向と踏切のタイミングを計るので、全速力で助走をとることができます。

## Cycling

自転車競技(トラック)の視覚障がいクラス

速すぎる  
スピードは、なんと  
時速70km!

自転車競技の視覚障がいクラスでは、2人乗りのタンデム自転車を使用します。トラックの種目は、時速70kmものスピードで走るため、前に乗る晴眼者パイロットとの意思疎通が重要な要素となります。



## Powerlifting

パワーリフティング

強すぎる **パワー**で持ち上げる重さは、  
おすもうさん約2人分!

パラリンピックのパワーリフティングは、下肢障がいの選手がベンチプレスで競技を行います。リオ2016パラリンピックの男子金メダリストの記録は、なんと310kgというから、そのパワーに驚き!



## Boccia

ボッチャ

繊細すぎる  
ち密さは、文字通り  
“紙一重”の戦い!

“地上のカーリング”とも呼ばれる、パラリンピック特有の球技・ボッチャ。各チーム6球ずつを投げ合い、目標となる白いボールにいかにか多くのボールを近づけるかを競います。どちらが目標に近いボールかを見極めるため、ボールとボールの隙間に紙一枚が入るか否かで判定することもあるほど、ち密な競技です。



詳しい日程は  
こちらから



東京2020パラリンピックの

# 競技日程をチェック!

いつ、何にくぎづけになる?

気になる競技をチェックしたり、都合のいい日時や会場を選んだり、観戦プランの立て方はさまざま。また、計画的にスケジュールを組み、近場で複数競技を観戦するのもオススメです。

**Point 1**

## 計画的に選べば、 複数競技の観戦が可能!

複数のホールを使用する幕張メッセのほか、オリンピックスタジアムや有明周辺には複数の競技会場があり、上手に時間を組めば1日で多くの競技を観戦可能です!

**Point 2**

## 団体競技の決勝が、前半後半 どちらの日曜日でも見られる!

これまで、団体競技の決勝は大会後半に集中しがちでした。しかし、本大会では前半の日曜日にも楽しめるよう、ウィルチェアーラグビーの決勝が実施されます。

**Point 3**

## 900円から観戦できる!

パラリンピック観戦チケットの販売開始は2019年夏の予定。4競技で900円のチケットを販売し、全競技の半数となる11競技で1,500円未満のチケットも!

今回はパラリンピックの世界をちょっぴりお届けしました。でもこれはほんの一部。現地で見ることこそ感じられる魅力があります。2019年の夏には、東京2020パラリンピックのチケットも販売開始予定! 2020年には、ぜひ現地で体感してみてください。

※競技日程は2018年12月時点の予定を基にしています。今後スケジュールに変更が生じる可能性があります。

パラリンピック競技 スケジュール 🐼メダルが決まる日	2020年8月							2020年9月					
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
アーチェリー				●	🐼	🐼	🐼			🐼	🐼	🐼	
陸上競技	トラック&フィールド												
	マラソン												
バドミントン									●	●	●	🐼	🐼
ボッチャ					●	●	●	●	🐼	●	●	🐼	
カヌー										●	🐼	🐼	
自転車競技	トラック												
	ロード												
馬術			🐼	🐼	🐼		🐼						
5人制サッカー						●	●	●		●		🐼	
ゴールボール		●	●	●	●	●	●	●	●	●	🐼		
柔道				🐼	🐼	🐼							
パワーリフティング			🐼	🐼	🐼	🐼	🐼						
ボート				●	●	🐼							
射撃							🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼
シッティングバレーボール				●	●	●	●	●	●	●	●	🐼	🐼
水泳		🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼		
卓球		●	●	●	🐼	🐼	●	●	●	🐼	🐼		
テコンドー										🐼	🐼	🐼	
トライアスロン					🐼	🐼							
車いすバスケットボール		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	🐼	🐼
車いすフェンシング		🐼	🐼	🐼	🐼	🐼							
ウィルチェアーラグビー		●	●	●	●	🐼							
車いすテニス				●	●	●	●	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼	🐼



## ファインダー越しに見た スポーツの祭典

### 「観客から贈られる金メダル」

ロンドン2012パラリンピック、陸上競技。ラスト一周の鐘が鳴り、全選手がスパートをかけ始めた最初のカーブでその転倒は起きてしまった。  
表彰台が見えなくなり、落胆からかしばらく表情を見せないまま、うずくまっていた。  
すると、8万人の観客が声援でスタジアムを揺らす。  
360度から降り注ぐその声に驚き、次第に表情が明るくなっていく。  
何かを伝えようと、力強く車イスを高く掲げた。  
「俺はみんなのお陰でもう大丈夫だ」と言わんばかりに。

竹見 脩吾 (たけみ しゅうご)

東京2020組織委員会フォトグラファー/1985年東京生まれ。日本大学芸術学部写真学科卒。カナダ現地新聞社勤務を経て、スポーツフォトグラファーとして活動中。



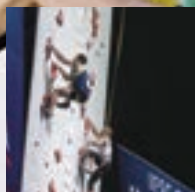


# そこに壁があるから!? ひたすら“上をめざす”新競技

東京2020大会では、スピード・ボルダリング・リードの3種目を行い、それぞれの順位の掛け算で最終的な順位が決まります。総合力が求められる競技方式で、最後まで順位のゆくえが見逃せません!

榎崎 智亜さん  
(ならさき ともあ)

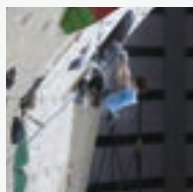
2016年の世界選手権ボルダリング種目で日本人初優勝。2017年のワールドカップでは複合部門で初の総合優勝を達成。「フィジカルモンスター」と話題。



**スピード**  
毎大会同じ条件で設置された高さ15mの壁を2人の選手が同時に登り、速さを競い合う。



**ボルダリング**  
高さ約3~5mの壁に複数のコース(課題)が組まれ、制限時間内でいくつ登れるかを競う。



**リード**  
高さ12m以上の壁に設けられたルートを、制限時間内にどの地点まで登れたかを競う。

## 今、注目されている トップアスリートに一問一答!

オリンピック  
初のメダルも  
期待大

Q

「指一本で自分の体重を支える」と言われますが、どんなトレーニングをするのでしょうか? 指は、痛くないのですか?

榎崎) 登っていれば自然と指の力(保持力)はついていきますが、天性の指の強さもあると思います。単純に1本で指懸垂すると痛いですが。



野口) 指懸垂は登っていたら、いつの間にかできるようになっていました。しっかり体を使って登るのが一番のトレーニングだと思います。私は指の力が強い方なので回数を重ねなければそんなに痛くないですね。

Q

観客に伝えたい  
クライミングの魅力は何ですか?

榎崎) 選手ひとりひとりにあるムーブと、大逆転がある勝負の面白さです。

野口) 得意なボルダリングだけでなく、クライミングの神髄でもある限界に挑戦するリードクライミングの魅力ももっと知ってほしいです。

Q

東京2020オリンピックにける想いをお願いします。

榎崎) 初代王者ってカッコいいじゃないですか。絶対になりたいって思います!

野口) 今一番大きな目標にしているのがオリンピックのメダルです。一番輝く色のメダルが欲しいですね。

\*オブゼーション: 試合の前に選手が合同で行う課題の下見。  
\*ムーブ: 体の動かし方。

東京2020大会の魅力

# フカ ボリ!

東京2020大会を  
より一層楽しむために  
競技や競技会場、アスリートなど  
さまざまな情報をフカボリ! します。

今回のテーマ

## スポーツ クライミング

オリンピック競技で唯一、アスリートが垂直方向へ登る力を競い合う競技。その魅力に迫ります。

この人に聞きました!

国際スポーツクライミング連盟  
副会長 小日向 徹さん



「アウトドアから始まったので環境への意識も高いスポーツなんです」  
国内外でクライミングの普及をめざす第一人者。

## もうひとホリ!

ボルダリングとリードでは、選手は課題や他の競技者の登り方を見ることができないように、待機場所で順番を待ちます。観客も、選手にヒントを与えないように、各国の掛け声で応援。英語は「カモン」、フランス語は「アレ」。そして、日本は「ガンバ!」。

野口 啓代さん  
(のぐち あきよ)

2008年のボルダリングワールドカップで日本人女性初の優勝。その後もワールドカップ優勝通算21勝を数えるなど、世界屈指の女性クライマー。





にわかファンでもいいか  
もしれない

(営業職) スポーツはわざわざ制限のある環境をつくりますよね、サッカーだったら手を使わないとか。不自由な条件のもと工夫して最善を尽くすことをスポーツとすると、目が見えないとか耳が聞こえないとか、そんな障がいのある人生そのものがスポーツに思えるし、その主体である一人ひとりがアスリートという見方もできる気が

します(リオ2016パラリンピック・パフォーマー) ブラインドサッカーを観て、声に出さないで応援することが、こんなに面白いことだと知った(青森出身公務員) 生きること謙虚でアグレッシブな選手の姿を見ていると、携帯ゲームで時間をつぶしている自分が情けなくなった(ウィルチェアーラグビーファン)

試合を見ているうちに、障がいがどこにあるのか、障がいの程度がどうなのかはどうでもよくなってしまった(リオ2016観戦者) 僕の人生は残りちょっとだけど、小学生や中学生はこれから何十年とある。感受性の強い時期にパラリンピックを経験した子どもたちが大人になっていけば、絶対に社会は変わります

(東京2020組織委員会・GDO) 四肢の欠損や麻痺の選手は、義足や車いすなどの道具を駆使し、また、健常な部位を鍛え、絶妙なバランス感覚を持っている。視覚障がいの選手は、身体だけでなく聴覚や触覚を鍛え上げ、頭の中で描いた空間を自由に動き回る。知的障がいの選手は、どのように競技や練習を理解し、どのように本番へ向けてマインドセットするのだろう(元新聞記者)

だからパラリンピックを満員にしたいんだ

ガイドランナーの醍醐味は、選手と一緒に勝つということです。選手の力を引き出した結果勝った、というのがいいんです。負けるとすごく悔しい。自分の現役時代よりももっと悔しいですよ。(笑)(ブラインドマラソンガイドランナー) 私たちは常識にからめとられている。置かれた環境や思い込みから抜け出せない。パラリンピックは、そんな自分の価値観を揺るがす場(車いすユーザー) リオ2016大会のボッチャ会場は、満員の観客が足を踏み鳴らして響かせる、まるでサッカーみたいな応援で盛り上がっていました。ボッチャって静かに見なくてはいけない競技というイメージを持たれていると思うんですけど、そんなのお構いなし。(笑)(リオ2016パラリンピックボッチャ団体銀メダリスト) 競技を見に行く前に、気になる選手のバックグラウンドを調べてみるとより楽しめる(30代新婚) 義足はただの道具ではなくて、人生をよりよいものにするきっかけ(義肢装具士) パラリンピックをやる意義は、スポーツだけでなく世の中を変えていくことだと思うんです。障がい者が身近にいて、相互の理解を積み重ねていくこと。それが共生社会なんでしょうね。(パラリンピアン) ブラインドサッカーの魅力は、選手が見えているかのようにプレーするところ。僕が見えてるでしょ！っていったら、選手は「それほめ言葉です」って。(笑)(ブラインドサッカー・コーチ兼ガイド) パラリンピアンと出会うと、人生が楽しいものなんだから、改めて気づかされる(アラフォー独身) だって、かっこいいじゃん!(パラリンピックを満員にしたいんだ委員S)

東京2020  
パラリンピックを  
満員にしたいんだ  
委員会 vol.10

あなたも会場に来れば、きっとわかる。

パラリンピックを、その目で、その耳で、あなた自身が体験することは、ことばで伝えることには限界があるって思い知ることなんだ。

# ～東京2020オリンピック・パラリンピックとその先の未来へ～ 三菱電機 Going Up キャンペーン 全国キャラバン

Pick UP!  
News



写真提供:三菱電機

三菱電機株式会社では、障がい者スポーツの普及・啓発に寄与するとともに、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会の理念である「活力ある共生社会の創造」の実現に貢献するため、様々な活動に取り組んでいます。

その活動のひとつである「三菱電機 Going Up キャンペーン 全国キャラバン」は、車いすバスケットボールなどの体験会やデモンストレーションなどを通じて、障がい者スポーツをより多くの方に身近に感じていただくキャンペーンです。2016年10月から開始し、これまでに25都道府県\*で開催しました。東京2020オリンピック・パラリンピックとその先の社会における共生社会の実現に向けて、47都道府県での開催を目指していますのでぜひご参加ください!

\*2018年11月末時点

全国キャラバン in 栃木	2019年3月3日(日)
全国キャラバン in 島根	2019年3月23日(土)

詳しくは



<http://www.mitsubishielectric.co.jp/tokyo2020/participation/>

東京2020組織委員会が協力している「すごいぞ!パラリンピック」絵画・作文コンクール(公益財団法人日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会が主催)の表彰式が、2018年12月2日(日)に行われました。

本コンクールは、国際パラリンピック委員会(IPC)公認教材「I'm POSSIBLE」の国際版発表1周年を契機として実施されたものです。日本全国の小学生を対象に、パラリンピックの魅力を伝える作品を募集し、894点(絵画499点、作文395点)の応募がありました。表彰式では、アンドリュー・パーソンズIPC会長、鳥原光憲日本パラリンピック委員会(JPC)会長、伊藤学司東京2020組織委員会企画財務局長、JPC運営委員でIPC教育委員会委員でもあるマセソン美季さんから児童・生徒たちに、メダル、賞状、副賞が授与されました。

## 「すごいぞ!パラリンピック」絵画・作文コンクール 表彰式を行いました



© 糸川真木彦

### ●絵画の部 \*敬称略

- 〈金賞〉藤枝 幸志郎 千葉市立おゆみ野南小学校4年
- 〈銀賞〉北村 琉羽 高知市立高知小学校1年
- 〈銅賞〉山口 さくら 多摩市立多摩第三小学校3年

### ●作文の部

- 〈金賞〉柴田 杏樹 湘南白百合学園小学校5年
- 〈銀賞〉村山 愛実 三郷市立親和小学校3年
- 〈銅賞〉中司 杏実 静岡市立伝馬町小学校4年

その他の受賞者の詳細は



<https://tokyo2020.org/jp/news/notice/20181204-01.html>

## 「ID登録」は東京2020への第一歩。

東京2020が直接みなさんにつながるサービスをはじめます。まずはメールマガジンから。チケット情報はもちろん、イベントや最新グッズ、そしてボランティア情報などもお届けしていく予定です。

<https://id.tokyo2020.jp/>



## 表紙の写真

### オリンピックスタジアム

東京2020大会の開閉式が行われる競技場。緑豊かな明治神宮外苑周辺の自然と調和する「杜のスタジアム」がコンセプト。大屋根やスタジアム外周に国産木材を用い、全ての観客席から木の温もりを感じられる設計となっています。

### The Worldwide Olympic Partners



### Tokyo 2020 Gold Partners



### Tokyo 2020 Official Partners



公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会

<https://tokyo2020.org/>

TEL:0570-09-2020(お問合せ窓口/有料) 受付時間:平日9:00~17:00 \*土日祝日、年末年始を除く

\*2019年1月1日現在