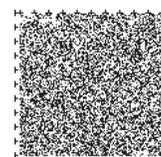
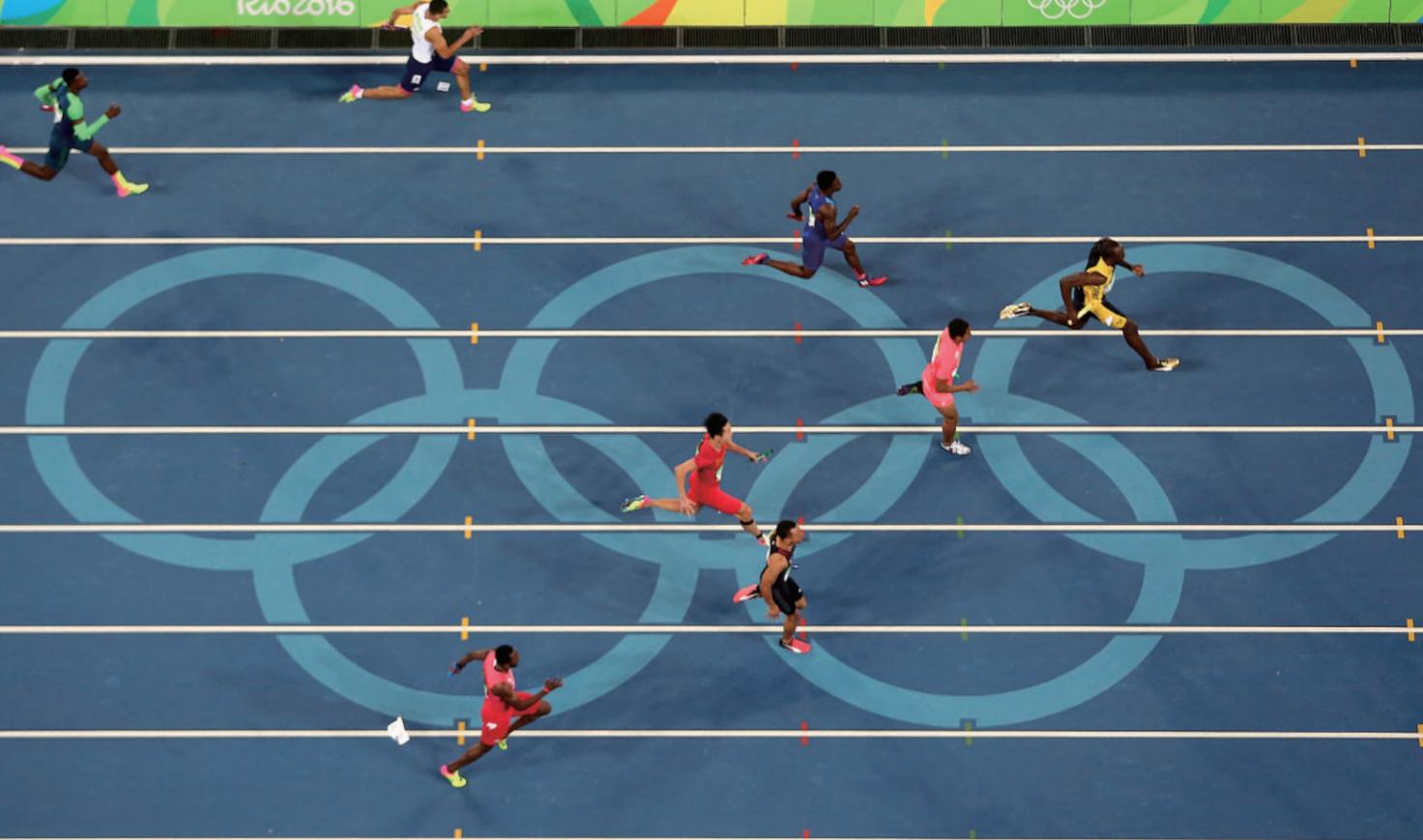




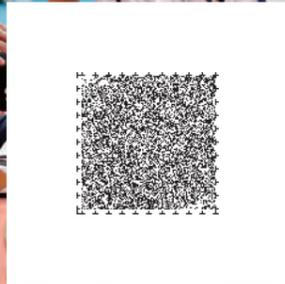
# City Cast

City Cast HANDBOOK



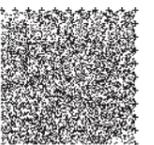
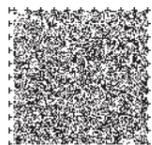


東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会へようこそ!  
Welcome to Tokyo 2020



# 目次

- 5… **ようこそ、東京2020大会へ**
- 8… **I. Field Cast・City Castについて**
  - 1. Field Cast・City Cast
  - 2. Field Cast・City Castが支える東京2020大会
  - 3. ボランティアの役割と意義
- 34… **II. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義**
  - 1. 誕生と歴史
  - 2. 精神と価値
  - 3. オリンピックシンボルとパラリンピックシンボル
  - 4. オリンピック・ムーブメントとパラリンピック・ムーブメント
  - 5. オリンピックと平和
  - 6. 変わり続けるオリンピックとパラリンピック
- 54… **III. 大会概要**
  - 1. 大会ビジョン
  - 2. 大会概要
  - 3. 組織体制
  - 4. 競技
  - 5. 会場
  - 6. 持続可能性
  - 7. 参画プログラム
- 96… **IV. ダイバーシティ&インクルージョン**
  - 1. ダイバーシティ&インクルージョン
  - 2. 多様性を理解する
- 116… **V. コミュニケーション&ホスピタリティ**
  - 1. コミュニケーション
  - 2. さまざまな場面におけるホスピタリティ
  - 3. 災害時・緊急時における配慮について
- 158… **VI. 安全管理・注意事項**
  - 1. 健康管理に関すること
  - 2. 活動上のルール
  - 3. 緊急時の対応
- 171… **私たちがつくりあげる未来とは**
- 175… **索引**
- 177… **参考文献**



## ようこそ、東京2020大会へ

今回の東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、東京2020大会）を支えるボランティアには、世界中から多数の応募がありました。応募された方の数だけ、ボランティアへの想いがあることでしょう。

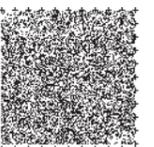
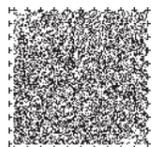
そして、大会を支える私たちは、性別や年齢、国籍や障がいの有無等がさまざまな人々によって構成されます。多様な想いや多様なバックグラウンドを持つ人たちが集まるのです。

それが東京2020大会の「Field Cast (フィールドキャスト)」「City Cast (シティキャスト)」です。



一人ひとりの強みを活かした活動は、現場で経験するさまざまな困難を乗り越える「力」となります。

自ら進んで、何かを「支える」活動には、その苦労とともにそこでしか味わうことのできない満足感や達成感、そして感動があります。そして、世界中から集結するさまざまな人々との出会い、仲間と活動する中で形成される「絆」はかけがえのないものです。

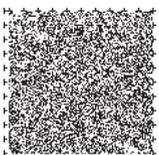


ようこそ、東京2020大会へ

みんなでつくりあげる東京2020大会。

一人ひとりの力が、まさに東京2020大会を動かす力となり、  
未来をつくる力へとつながっていきます。

さあ、いよいよ活動のときが近づいてきました。  
全力で東京2020大会を楽しみましょう!!



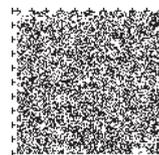
# I

## Field Cast・City Castについて

1.Field Cast・City Cast

2.Field Cast・City Castが支える東京2020大会

3.ボランティアの役割と意義



# I. Field Cast・City Castについて

## 1. Field Cast・City Cast

### 大会を成功させる一員として大切にしたい思い

下記の「私は輝く」は、東京2020大会を成功させる一員として大切にしたい思いを表したものです。活動を通じて大会を楽しむこと、それが自分自身を変え、ひいては世界を変えることにつながります。「私たち」ではなく、「みんな」でもなく、「私」が輝くというところに、一人ひとり、全員が輝くことをイメージしました。

### 私は輝く

#### 楽しむ、変わる、世界を変える。

一生に一度の東京2020大会。だからこそ、この機会を心から楽しむ。

人と出会う楽しみ。人を笑顔にする楽しみ。やり遂げる楽しみ。

人にはそれぞれの楽しみ方がある。その楽しみの先には、一歩踏み出した自分がある。

一歩踏み出した自分は、自信に溢れ、輝きを放つ。自ら楽しむ人は輝いている。

一人ひとりの輝きが集まり、やがて大きな輝きとなる。

そしてそれは、世界と未来を変える力となる。

新しい世界と未来を私たちが作り出す。そのために、いま、私は輝く。

### 東京2020大会スタッフおよび都市ボランティアのネーミング

ボランティア応募者による投票により、東京2020大会スタッフおよび都市ボランティアのネーミングが「Field Cast（フィールド キャスト）」「City Cast（シティ キャスト）」に決定しました。

競技場などで選手と関わりながら活躍する人、そして、競技場と競技場を結ぶ街で観客のみなさんと関わりながら活躍する人がいます。一人ひとりに、大会を盛り上げる重要な役割を担ってほしい。そんな願いがキャスト（配役）という言葉に込められています。

大会スタッフ・ボランティア ネーミング

**Field Cast**

フィールド キャスト

都市ボランティア ネーミング

**City Cast**

シティ キャスト

## 東京2020大会を支えるField Cast・City Cast

オリンピック・パラリンピックは「世界最高峰」に位置づけられる、スポーツの総合競技大会です。それを支えるのは、ボランティアだけでなく、東京2020組織委員会の職員、選手団、警備や交通に関わる人たち、そして大会に携わる多くの企業の方々なども含めた多様な人の集まりです。

### 大会を支える関係者



### Field Cast (大会スタッフ)

東京2020組織委員会職員

委託事業者

飲食サービス、清掃、警備 など

その他

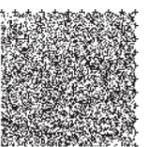
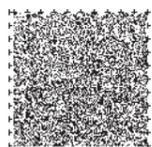
### 大会ボランティア



City Cast (都市ボランティア)

全国各地で支えるボランティア

\*1 IOC 国際オリンピック委員会  
\*2 IPC 国際パラリンピック委員会



# I. Field Cast・City Castについて

## ボランティア経験者インタビュー①

### 一番大切なのは「楽しむこと」



リオ2016大会に、当時大学生としてボランティアに参加した3人。彼女たちが初めてのスポーツボランティア体験で感じたことを、思い思いに語り合ってもらった。

#### 普段の生活では味わえない経験

—みなさんは学生の時に、リオ2016大会にボランティアとして参加されたんですよね？

**三都須マユミ (以下、三都須)**:2016年の2月に大学で、通訳に携わるボランティアの募集を知ったんです。

—迷いはありませんでしたか？

**田澤玲実 (以下、田澤)**:なかったですね。これは行かなきゃって(笑)。

**菊池理佳 (以下、菊池)**:ブラジルに行ける機会なんて滅多にありませんし、それに「オリンピック・パラリンピック」という言葉の響きにも惹かれて。

**田澤**:もちろん心配事はいくつかありましたが、それ以上に期待感、ワクワク感のほうが大きかった。

—実際に訪れたリオで、出発前のイメージとの「ギャップ」は感じませんでしたか？

**菊池**:初めてのボランティアだったので、行く前は「本当にちゃんとできるのかな」という不安や多少のプレッシャーはありました。でも、現地でブラジルのボランティアの方たちと接して、そんな不安もすぐに消えましたね。彼らの中にあっちは、「働く」とか「一生懸命に頑張る」といった感覚ではなく、「ボランティアが楽しんでこそ、来場者も一緒に楽しむ」というマインド。だから私も、「仕事をする」のではなく、大会を心から楽しめばいいんだって思えるようになったんです。良い意味でのギャップでしたね。

**田澤**:期待通りだったのは、スケールの大きい、グローバルな環境に身を置けたことです。それは自分にとってすごく大きかった。競技会場での通訳が活動内容の2人とは違って、私が配属されたのは世界中の報道関係者の拠点となる

MPC (メインプレスセンター)でしたが、本当にさまざまな国からボランティアの人たちが来ていて、「世界がここに集まった」って実感できました。

**三都須**:私もそれはすごく新鮮でした。英語とポルトガル語が飛び交う中で、いろんな国の人たちが交流する。普段の生活では絶対に味わえないような経験でした。

#### 広がっていくスポーツへの関心

—こんな選手のインタビューを担当した、というのは？

**三都須**:水泳会場が担当だったんですが、200mバタフライで銅メダルを取った星奈津美選手や、パラリンピックでは4個のメダルを取った木村敬一選手のインタビューも担当できました。

**菊池**:私は柔道とレスリングの会場に配属されて、ラッキーなことに吉田沙保里選手の最後の試合でインタビューを担当できました。(決勝で敗れて)号泣している吉田選手が目前にいて……。

—すごい経験をしましたね。

**菊池**:実を言うと、それまでスポーツにはあまり興味がなかったんです。でも、吉田選手の試合の時にブラジルの人たちがすごい盛り上がりで、「アイ・ラブ・サオリ!」って叫んだりしていて、それを見て、スポーツって観戦する側もこんなに熱を持つんだって、初めて知ったんです。スポーツへの関心が広がっていくきっかけになりましたね。

**田澤**:体操で日本の男子団体が金メダルを取った瞬間は、MPCにいても他の国の人たちが「ジャパーン!」と言って祝福してくれて、それは嬉しかったですね。4年後が東京開催ということもあって、みんなすごく親しみを持って接してくれました。

#### どれだけ楽しめるかは自分次第

—ボランティアのチームにはさまざまな国籍の人が？

**田澤**:そうですね。それに年齢層も大学生から年配の方まで幅広かったですね。

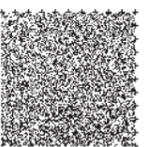
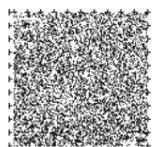
**菊池**:私のチームのリーダーは優しいお父さんみたいな方で、「これもできます、あれもできます」と言っても、「大丈夫、大丈夫」って(笑)。それで「頑張ってるから」ってブラジルのお菓子をくれたり(笑)。

**三都須**:私はオリンピックとパラリンピックで違う女性のリーダーでした。オリンピックは40代くらいの優しい人で、パラリンピックは同世代のとても素敵な方でしたね。

**田澤**:リーダーによってチームの雰囲気とかやり方は変わるよね。私のリーダーはとても洗練された男性だったんですが、「こういう風にした」と言え、いろいろと対応を考えてくれて、それで私は体操会場に行くことができたんです。

**三都須**:待ちの姿勢ではなく、自分から積極的に動けば、役割を振ってくれる。

**菊池**:私はそれで、誘導の役割も担当したよ(笑)。



# I. Field Cast・City Castについて

——リオでの活動の中で、国民性の違いを感じたことはありませんでしたか？

**田澤**：ブラジルの陽気でフレンドリーな雰囲気には助けられました。初日に道に迷って遅刻をしてしまったんですが、何事もなかったように「ようこそ！」って迎えられました（笑）。

**菊池**：毎日、何が起るかわからない緊張感はありましたが、たとえ想定外のことが起きてもそれが当たり前というか、いちいち驚いてはいられない。

**三都須**：そういう耐性はつきましたね。

——東京2020大会では、リオ2016大会のようなおらかさはないかもしれませんね？

**田澤**：「仕事」だからなんでもきっちり、ではなく、もう少し柔軟に、失敗にも寛容になっていいと思います。良い意味でのブラジルのおおらかさと日本の真面目さがミックスされるいいですね。

**三都須**：逆に「すべてきっちりやろう」と思って参加すると、戸惑うかもしれません。細かいことにあまり敏感にならず、若干の柔軟さも必要ですね。

**菊池**：オリンピックなんだし、まずは楽しまない



田澤玲実  
(たざわ あきみ)さん

と。そもそも「仕事」と考えないほうがいい。

**田澤**：ボランティアは自発的にやるものだからね。任されてやるのではなく、楽しんでやるというのが一番大切だと思います。

**三都須**：みんなに同じ量の、同じ質のものがあるわけじゃない。それがボランティアなんだって、リオで知りました。その中で気持ちをどう高め、どれだけ楽しめるか。すべては自分次第だと思います。

## 芽生えたコミュニケーションの積極性

——リオで学んだことを、東京2020大会でどのように活かしたいですか？

**菊池**：来た人が、ちゃんと東京を見て帰るようにしてあげたい。私は現地で知り合ったタクシードライバーの方に、リオの街を案内してもらった良い思い出があるのですが、ボランティアとして接していないときでも、東京のここがいいよって、誰かに教えてあげられるようにできたらいいですね。

**三都須**：リオではボランティアのユニフォームを着ていると、バスの中で急に話しかけられたりしました。そんなフレンドリーな雰囲気が、東京にも生まれればいいな。

——こういう風にしたら楽しめるよ、というアドバイスはありますか？

**菊池**：私たちは、なんでも教科書通りにやらなきゃって思いがちですが、「現場で感じて、現場で学ぶこと」のほうが多いんです。そして、いろんな考え方があることを理解し受け入れる。

**田澤**：きちんとやれるのか不安に感じている人もいるかもしれませんが、東京2020大会に当事者として関わりたい、大会を楽しみたいという気持ちがあれば大丈夫。失敗したってかまわないんです。

——リオ2016大会での経験は、その後にご役に立っていますか？

**田澤**：それまでは英語を使うとなると躊躇することもありましたが、実際に現地でコミュニケーションをとって、自信になりましたね。私はリオ2016大会の後に留学しましたが、不安以上にみんなと仲良くなりたいという気持ちのほうが強かった。英語で積極的にコミュニケーションをとることに抵抗がなくなりましたね。

**菊池**：「リオ2016大会に行った」という話は、世界中のどこでも、誰にでも通じるんです。それは大きな財産だし、その話をきっかけにコミュニケーションが広がっていく。

**三都須**：次が東京開催ということもあって、リオではいろんな人が日本に興味を持ってくれました。そこで、自分では想像もしていなかったくらい多くの人とのつながりができた。だからこそ今、こうしてここにいるわけで、当時はまさか私が東京2020大会に関わってられるとは思いませんでした。次の大会がある限り、どこかで続いていくんだろうなって。

**田澤、菊池**：たしかに！（笑）

**田澤**：よくレガシー（大会後のさまざまな社会的・文化的遺産）って言いますが、それをリオでの活動を通じて、身をもって体験できたような気がします。



菊池理佳  
(きくちりか)さん

# I. Field Cast・City Castについて

## 2. Field Cast・City Castが支える東京2020大会

### 「Field Cast (大会ボランティア)」と 「City Cast (都市ボランティア)」

東京2020大会の大会運営を支える「Field Cast (大会ボランティア)」と、国内外から訪れる多くの観客をお迎えする「City Cast (都市ボランティア)」。  
活動内容は異なりますが、ともに協力して大会を盛り上げていきましょう。

	Field Cast (大会ボランティア)	City Cast (都市ボランティア)
活動内容	選手や大会関係者、観客等への案内・誘導など、大会運営をサポートする役割を果たし、大会の雰囲気づくりの一翼を担う	国内外からの旅行者、観光客等を「おもてなしの心」を持ってお迎えし、大会の盛り上げの一翼を担う
活動場所	競技会場、選手村などの大会関係施設	空港、主要駅、観光地、競技会場の最寄駅周辺およびライブサイト
運営・募集	東京2020組織委員会	東京都をはじめ、競技会場が所在する自治体等

### Field Cast (大会ボランティア)の役割

Field Castは、主に大会前後および期間中、競技会場や選手村などの大会関係施設における案内・誘導など、大会運営において重要な役割を果たすことが期待されています。

#### 【主な役割】



**案内**  
会場内等での観客や大会関係者の案内



**移動サポート(運転等)**  
大会関係者の会場間の移動時に車を運転



**運営サポート**  
競技会場、選手村、車両運行等の様々な運営サポート



**競技**  
競技・練習会場での競技運営等のサポート



**アテンド**  
海外要人等の接遇、外国語でのコミュニケーションサポート



**ヘルスケア**  
搬送サポート、会場内の巡回、ドーピング検査のサポート



**テクノロジー**  
通信機器等の貸し出しや回収等のサポート、競技結果の入力・表示



**メディア**  
国内外のメディアへの様々なサポート



**式典**  
表彰式での選手や大会関係者の案内、表彰式運営のサポート

### City Cast (都市ボランティア)の役割

City Castは期間中、空港や主要駅、観光地等において、国内外からの旅行者への観光・交通案内や、競技会場の最寄駅周辺における観客への案内等を行います。  
都市の「顔」として、選手をはじめとする大会関係者や国内外からの旅行者・観客等を「おもてなしの心」を持ってお迎えするとともに、明るく、楽しい雰囲気でお迎えすることで、大会を盛り上げることが期待されています。

#### 【活動内容】

注：下記は東京都で運営するCity Castの場合です。運営する自治体ごとに活動内容は異なります。



**観光・交通案内**  
空港・駅・観光地における国内外からの旅行者に対する観光・交通案内

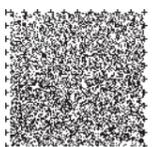
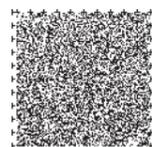


**観客の案内**  
競技会場の最寄駅および競技会場までの動線(ラストマイル)における観客への案内、盛り上げ



**ライブサイト\*等における案内・運営サポート**  
来場者案内、会場内運営サポート

\*ライブサイト・競技会場以外で東京2020大会を体感できるよう、大型スクリーン等を設置した競技中継、ステージイベント、競技体験等を実施する場所をいいます。



# I. Field Cast・City Castについて

## ボランティア経験者インタビュー②

### 誰もが大会の「当事者」になれる



西川千春 (にしかわ ちはる) さん  
1990年から28年間、ロンドンに在住。オリンピック・ボランティアとしてロンドン2012大会、ソチ2014冬季大会、リオ2016大会に参加する。日本スポーツボランティアネットワーク特別講師。世川スポーツ財団特別研究員

ロンドン2012大会で「人生最高の2週間」を体験したという西川千春さん。自称「オリンピック中毒者」が語るオリンピック・ボランティアの魅力とは？

#### 将来にわたって続く友情が生まれる

—ご自身を「オリンピック中毒者」とまで言われる西川さんですが、オリンピック・ボランティアの魅力とはいったい何でしょう？

西川千春(以下、西川):やっぱり一番は「楽しい」ということ。子どもの頃からスポーツが大好きで、オリンピックも大好きだった私が、この世界的なスポーツイベントに、「当事者」として参加できるわけですからね。それだけで興奮します。

—実際に、「大会の一員になった」と実感した瞬間はいつですか？

西川:ロンドン2012大会が終わった直後に、イギリス選手団の祝勝パレードが行われたのですが、そこにボランティアも一緒になって参加できたのは、忘れられない思い出ですね。言ってみればボランティアは、選手と同様にその国の代表なん

です。イギリスの方々も、自分の時間というのをとても大切にします。その貴重な時間を社会のために提供するボランティアに対して、みんながリスペクトし、応援してくれる。閉会式でも、我々のためにスタンディングオベーションが沸き起こりましたからね。あれを聞いて、「チームGB」(GB=グレートブリテンの略)の一員になれたと実感しました。

—オリンピックの3大会は、いずれも「言語サービス」として活動をされましたが、特別な思い出はありますか？

西川:何と言っても、ロンドン2012大会で日本の女子卓球団体が、メダル獲得を決めた歴史的瞬間に通訳として立ち会えたことですね。試合が終わった直後に、汗だくで興奮冷めやらぬ選手の言葉を、こちらで汗だくになって通訳する。それはやはり特別な体験です。

—チームとして活動する上で、大切にすべきことは何でしょう？

西川:ボランティアのチームというのは、年齢も性別も社会的地位も関係なく、みんな立場は同じなんです。オリンピックともなれば、それこそさまざまな国籍の方がやって来ます。そういう人たちと交流し、いろんな話ができる良い機会だと捉えることですね。アルバイト先の上司や学校の先生とも違う、普段の自分の交友範囲ではおそらく話すこともないような人たちと交流ができる。私はイギリスの海軍で艦長をやっていた方とも知り合いましたが、どの世代でもきっと得られるものはあるはずなんです。

—多くの人と出会えることも、ボランティアの魅力？

西川:特にオリンピックの場合は活動期間が長いし、10日間も一緒にやれば、「同志」のようになる。そして、将来にわたって続く友情が生まれるんです。

—西川さんはロンドン2012大会で「人生最高の2週間」を体験されたとおっしゃっています。東京2020大会に参加するボランティアの人たちにも、大会後にそう言えますか？

西川:ほとんどの人がそう言えると思いますよ。それだけすごいイベントだし、人の数だけ感動、興奮がありますから。そのためにも、とにかく楽しむこと。自分から飛び込んで、一緒に騒いだほうが断然楽しいですから。

—「楽しむ」がキーワードですね。

西川:ボランティアの一番の役割は、いらっしゃった方を笑顔で迎えることなんです。それは、職場やバイト先で見せるような仕事上の笑顔ではなく、楽しいという気持ちから生まれる自然な笑顔。そういう顔が大会全体の印象につながっていくんです。ロンドン2012大会もそれで成功したし、

リオのボランティアもみんな本当に明るかった。「仕事」だからと考えて肩肘を張らず、それぞれがパーソナリティを発揮すればいいんです。

—東京2020大会の経験は、未来にどうつながっていくと思いますか？

西川:多様性をどのように受け入れ、いかにして共生社会をつくりあげていくかを考える良いきっかけになると思います。以前はロンドンも、例えば障がい者の方たちにどのように接していいかわからない人が多かった。けれどパラリンピック開催を契機に人々のメンタリティが変わって、困っている人がいれば自然と手を差し伸べるような社会になっていったんです。

—価値観が変わると？

西川:それでも、あまり堅苦しく考えないことです。よく日本人は、「人に迷惑をかけることはやってはいけない」と言いますが、インド出身の友人はこう教わったそうです。「人はさまざまなものだから、多少は大目に見てあげなさい」と。これが多様性を受け入れるということなのかもしれません。

—では、東京2020大会にボランティアとして参加する人たちにメッセージを。

西川:今は不安に思っている人も、きっとユニフォームに袖を通したら、それだけで楽しい気持ちになれると思います。不思議な魔力があつたユニフォームにはあつて、あれを着ると本当に変身しちゃうんです(笑)。そんな人たちが東京の街に溢れ出せば、自然とワクワク感が高まってくるでしょう。何より、自分の国で、自分たちが住んでいる街で開かれるオリンピック・パラリンピックに、当事者として参加できるんですよ。これから選手になるのは難しいでしょうが、ボランティアなら、誰もが当事者になれるんです!

# I. Field Cast・City Castについて

## ボランティア経験者インタビュー③

### 「感謝の言葉」が喜びに



国内外からの旅行者をおもてなしするのが、都市ボランティアの役割。ここでは実際に東京都観光ボランティアとして「街なか観光案内」を行っているおふたりに、活動内容やそのやりがいなどについて話を聞いた。

#### 日本を好きになってもらいたい思いで

——東京都観光ボランティアをやろうと思ったきっかけは？

**鳴嶋一明(以下、鳴嶋)**:やはり東京2020大会の開催が決まったというのが大きかったのですが、実は背中を押してくれたのは奥さんのひと言でした。東京都の広報誌に東京都観光ボランティアの募集が載っているのを見て、「これ、あなたに合っていそうだからやってみたら?」と言われたんです。自国で開催するオリンピック・パラリンピックは、もしかしたら私にとって人生最後のビッグイベントになるかもしれない。これに何らかの形で参加したいと思ったのがきっかけでした。

**小坂雅代(以下、小坂)**:東京都の観光ボランティア制度は、2002年の日韓ワールドカップを機にできたもので、私自身は2005年に登録を

しました。ここに2015年6月から、新宿や上野などを歩く外国人観光客を外国語で案内する「街なか観光案内」という新たな役割が加わって、これは楽しそうだなと思ったんです。幸い英語ができましたし、週末を利用できるのも大きかった。いずれにしても、海外からのお客さんに東京の街を知ってもらい、日本を好きになってもらいたいというのが、この活動を始めた一番の理由ですね。

——ボランティア活動を通じて、どんなときにやりがいや喜びを感じますか？

**鳴嶋**:いろいろな国の方たちとお話ができて、互いにコミュニケーションがとれることです。特に海外の人たちにさまざまな提案をして、「あ、私もそういうところに行きたかったんだよね、ありがとう」などと感謝の言葉をいただくと、本当に嬉しくなります。



**小坂雅代(こさか まさよ)さん**  
2005年に活動開始。都内在住。対応言語は英語

**小坂**:私も同じで、「ありがとう」という言葉をいただけることが、何よりの喜びですね。例えば、海外からのお客さんに身振り手振りで案内をすることもありますが、そんなときに「ありがとう。自分の国に帰ったら、日本はこんなに優しい国だったって、みんなに話すよ」って、あちらも身振り手振りで言ってもらえたりすると、本当に良かったなって思うんです。

#### まずは小さな親切から始めればいい

——良いボランティア活動をするために、心がけていることはありますか？

**小坂**:道案内をする際は、できるだけ地図に頼らず、「ここに行くとなんが見えます」というように、実際に見える目印を案内するように心がけています。特に私がよく担当する上野では、地図で見ても分かりづらい場所が少なくありません。ですから、自分自身でその場所に行って、そこに立ったときに何が見えるかを確認するようにしています。「目で見てわかるご案内」を大切にしていますね。

**鳴嶋**:私の場合は、その方が何をしたいのか、まずはヒアリングを重視するようにしています。具体的な情報を聞き出して、それに対応する。あとは、家族構成や年齢などを見て、例えば階段の有無や、ベビーカーで行ける場所かどうかを伝えるなど、きめ細やかな案内を心がけるように

しています。また、「300m先の右側です」とか「5分ぐらい歩きます」といったように明確な数字を用いると、より分かりやすい案内につながると思います。

——では、東京2020大会で初めてボランティア活動に参加する方に向けて、メッセージをいただけますか？

**鳴嶋**:「共感」、「共生」、「感動」がボランティア活動の3つの柱だと、私は思っています。ただ、難しく考える必要はありません。よく「おもてなし」と言われますが難しく考えて構えてしまうと、活動もやりにくくなるでしょう。ですから、まずは本当に小さな親切から始めればいいんです。きっと、その小さな親切の積み重ねの中から、楽しみとかやりがいを感じていただけると思います。

**小坂**:鳴嶋さんのおっしゃる通りに、構えてしまったり、「自分にちゃんとできるんだろうか」と不安に思われたりする方も多いのですが、とにかくやってみてくださいと言いたいですね。最初は失敗もするでしょうが、そうした経験も一つひとつ積み重ねていけばいいんです。おそれずに、肩の力を抜いてとにかく楽しむこと。自分自身が楽しむことが、ボランティア活動を行う上で何よりも大切なんです。



**鳴嶋一明(なるしま かずあき)さん**  
2015年に活動開始。都内在住。対応言語は英語

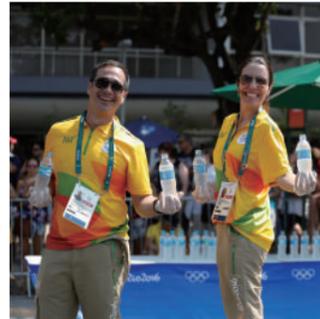
# I. Field Cast・City Castについて

## コメント集 ～私たちが体感したオリンピック・パラリンピック～

4年に一度のオリンピック・パラリンピックという大きな舞台。  
参加するのは選手だけではありません。大会を支える私たちが舞台を形づくります。  
選手もボランティアも観客も、みんなが主役です。

「一番印象に残っているのは、  
「みんなが笑っていたこと」  
(イギリス人女性/  
ロンドン2012大会都市ボランティア)

「世界がここに集まった」  
って実感できた  
(大学生女性/  
リオ2016大会ボランティア)



「スポーツって観戦する側も  
こんなに熱を持つんだって、  
初めて知った。スポーツへの  
関心が広がるきっかけになり  
ました  
(大学生女性/  
リオ2016大会ボランティア)

「とにかく楽しむこと。一緒に  
騒いだほうが断然面白い  
(50代男性/  
ロンドン2012大会ボランティア)

「得られたのは、世界中の方々  
と出会う機会と、大きなグ  
ループの中で活動する喜び  
(イギリス人男性/  
ロンドン2012大会都市ボランティア)



「みんなに同じ量の、同じ質の  
ものがあるわけじゃないのが  
ボランティア。その中で自分が  
気持ちをどう高めて、どれだけ  
楽しめるか。すべては自分次第  
(大学生女性/  
リオ2016大会ボランティア)

「訪れる人も迎える側も、  
お互いが良い気分を味わえる  
(イギリス人女性/  
ロンドン2012大会都市ボランティア)

「新しい趣味をつくる感覚で  
いいんです。スポーツを「する」  
「みる」もいいですが、「ささ  
える」という趣味はありますか?  
(40代男性/  
リオ2016大会ボランティア)

「普段の交友範囲では話さな  
い人たちと交流できる。多く  
の人と出会うのが、ボラン  
ティアの一番の魅力  
(50代男性/  
ソチ2014冬季大会ボランティア)



## 東京2020大会のボランティアは「チーム」として活動します

ボランティアの活動は、基本的に「チーム」として行います。チームには「リーダー」と「メンバー」が存在し、ともに協力しながら大会の成功を目指します。

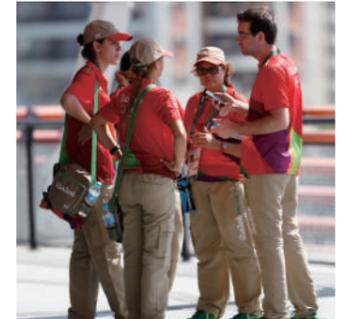
### 【リーダーの基本的な役割】

- ・主催者とメンバーのかけ橋となり、チームの役割をメンバーに伝える
- ・メンバーの一人ひとりが活動で輝けるように支援をする(連絡・調整、声かけ・動機づけなど)

### 【メンバーの基本的な役割】

- ・大会の成功に向けて、チームの役割\*を理解し、メンバー同士で協力する
- ・各自の役割を果たすことでチームに貢献する

\*それぞれのチーム活動については、各配置場所にて確認してください。

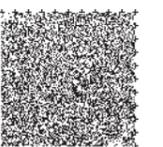
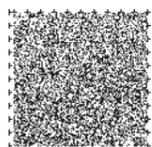


チームとして活動するとき、一番大切なのはコミュニケーションです。お互いに気持ち良く、楽しく、東京2020大会のボランティア活動ができるように、リーダーとはもちろん、メンバー同士や観客、選手、大会関係者など、積極的にコミュニケーションをとるように心がけましょう。

※P.117:チームの中でのコミュニケーション 参照

## 一人ひとりが発揮するリーダーシップ

「リーダーシップ」と聞くと、組織やグループのトップやリーダーが持つスキルというイメージがありますが、ボランティア活動のように自ら志して参加する人が集まった集団では、役割としてのリーダーだけではなく全員がリーダーシップを発揮して行動します。そのときに大切なのは、チームの目的が定まっていること、さらにその目的がメンバー間でしっかり共有できていることです。そうすれば、チームの一人ひとりが、「自分は何をするためにそこにいるのか、そのために何をしなければならぬのか」を考えながら活動することができます。すべてのボランティアがリーダーシップを発揮することで、少数のリーダーで率いられている場合よりも高い成果を生むことができるといえます。



# I. Field Cast・City Castについて

## ボランティア経験者インタビュー④

### メンバー一人ひとりにもリーダーシップを



チーム活動を円滑にする、理想のリーダーシップとフォロワーシップとは――。スポーツボランティアの現場から多くのことを学んだおふたりに、話を聞いた。

#### メンバーとして学びたい コミュニケーションの大切さ

――まずは、おふたりの初めてのリーダー経験について聞かせてください。

**竹澤正剛(以下、竹澤)**:初めてのスポーツボランティア体験が第1回の東京マラソンで、その時にいきなりリーダーを任されたんです。ただ、メンバーの出欠を取り、活動内容を説明してといったことは、ビジネスパーソンとしてもある程度やってきましたから、特に驚くようなこともありませんでした。それでもスポーツボランティアは楽しくあるべきだと意識して、当日は大雨の中でしたが、とにかく盛り上げようと努めましたね。

――リーダーにはいろんなタイプがいると思いますが、竹澤さんは?

**竹澤**:どちらかというと、メンバーに委ねるタイプ

です。例えば給水係をやったことがある人がいれば、そういう人たちを集めてチームを作って任せてしまう。

**新田祐己(以下、新田)**:私の場合は、東京マラソンで2年間メンバーを経験した後にリーダーをやったのですが、メンバー時代にベテランの方たちに囲まれて、いろんなことを学べたのが大きかったですね。メンバー同士のコミュニケーションがいかに大切かを知れたので、それはリーダーになってから活かすことができたと思います。

**竹澤**:逆に私はリーダーをやった後にメンバーを経験しました。つまりメンバーの中には当然、リーダーよりも経験豊富な方もいるわけです。そういう状況で、どれだけ委ねてしまえるかがポイントで、それをメンバーの方たちがやりがいに感じていただけると、チームはずごく盛り上がる。少し引いてメンバーを見守るくらい

がちょうどいい。もちろん困っている方がいればサポートはしますが、多様なメンバーが楽しく活動できるように“演出”するのが、リーダーの一番重要な役割なんじゃないかと思っています。

――引っ張っていくようなタイプはあまりいないと?

**新田**:リーダーが最初にすべてをかちと決めてしまうと、イレギュラーな出来事が起こったときに、臨機応変に対応できなくなってしまいますよね。だから私も、リーダーとしては一歩引くように心がけています。自分だけ先に進んで、振り返ったら誰もついてきていない状況は恐ろしいですから(笑)。

――リーダーとして活動していて、喜びを感じる瞬間は?

**竹澤**:そこにいたメンバーが、次の年にリーダーになっているのを見た時。私のチームにいた男性から翌年、「あなたが楽しそうにやっていたから、今年は私もリーダーをやります」って言われたことがあるんですが、あれはたまらなかったですね。

**新田**:最後に「今日は楽しかった」、「活動をやってよかった」って言われると、やっぱり嬉しいですよ。

――逆に辛いと思うことはありますか?

**竹澤**:昔は給水所で通りすがりの方に、「私にも飲み物をくれませんか?」などと言われてたりもしましたが、大会自体が成熟して、最近ではそういうこともなくなりました。ただ、肝に銘じなくてはならないのは、そういった場面でのボランティアの接遇の仕方ひとつで、大会のイメージ、もっと言うと大会の存続にも影響を及ぼすということです。

「笑顔で接する」「心と体の安全確保」  
「明確な指示」が三箇条

――良いチームになるための条件とは?

**新田**:やっぱり、大会を成功させたいとポジティブに思っている方がたくさんいると、チームは良い方向に進んでいきますよね。

**竹澤**:基本的にはみなさん前向きな気持ちで参加してくれています。ただ、支えることが素晴らしいと思って参加しているというより、お祭り感覚で、とにかく自分たちが楽しむために来ていますよね。もちろん、やるべきことはきちんとやったうえで楽しむことが大前提で、そのコントロールはリーダーがしなくてははいけませんけど。

**新田**:竹澤さんが、良いチームを作るうえで心がけていることは何ですか?

**竹澤**:「笑顔で接する」、「心と体の安全確保」、「明確な指示」。それが三箇条かな(笑)。



**竹澤正剛(たけざわ まさよし)さん**  
東京マラソンで長年ボランティアリーダーを務める。  
リオ2016大会でもボランティアを経験

# I. Field Cast・City Castについて

——「明確な指示」というのは、経験によって  
培われるものですか？

竹澤:事前準備だと思います。マニュアルを読む、現場の下見をする、そして「ここに観客の方が入ってきたらどうしよう」とか、想像を膨らませる。

新田:リーダーになってすぐの頃、当日になってメンバーが全然来なかったことがあったんです。その時には私も想像を膨らませて、「そうになったら、この人員配置はこうしよう」とか、事前に心の準備はしていましたね。

竹澤:事前準備が大切なのは、メンバーも同じなんですよね。誘導係であったらどんなお客さんが来るか想像しておくとか、会場に一度足を運んでおくとか。

## 先頭に立って引っ張るのではなく メンバーを引き込む空気感を

——竹澤さんはリオ2016大会のボランティアも経験されましたが、東京マラソンとはやはり違うものですか？

竹澤:リーダーであってもメンバーであっても、そのスタンスは何も変わりません。違いは、期間が長い、共通言語が英語である、それくらいです。だから、行ってみて安心しましたね。我々がこれまで東京マラソンでやってきたことと同じことをやれば、オリンピック・パラリンピックのボランティアもできるんだと確認できましたから。

——期間が長い分、予期しないことも多かったのでは？

竹澤:私が配属されたゴルフ競技には、12人の予定が7人のボランティアしか来なくて……。ただ、初日こそ混乱しましたが、リーダーが素晴らしい方だったこともあって、次第に阿吽の呼吸ができていったんです。期間が長くいいのは振り返りができること。日々知見が積み上がっていくので、その点ではやりやすかった

ですね。

新田:私にとっては未知の世界。でもきつと、長い期間一緒にやっているとメンバー同士の絆も生まれて、心地よい活動ができるようになるのかなって想像できます。

——東京2020大会では、新田さんはどんな分野で活動したいですか？

新田:倍率は高いでしょうが、ずっと陸上競技をやってきたこともあるので、競技には関わりたいですね。

——東京開催ということで、竹澤さん自身、リオの時とは心構えが違うものですか？

竹澤:もちろん自分の国でやるというのはものすごいインパクトですが、それほどスペシャル感はないんです。先ほども言ったように、地域のスポーツボランティアと、やることはそれほど変わりませんから。

新田:ボランティアって、そんなに難しいものではないですからね。

竹澤:新しい趣味を作るような感覚でいいんです。スポーツを「する」、「みる」もいいですが、「ささえる」という趣味はどうですか？って。せっかく世界的なイベントが東京で開かれるわけですからね。もしかしたらすごい選手の近くでサービスができる機会も得られるかもしれない。

新田:私もスポーツには、やるだけじゃなく「ささえる」という視点もあるんだよって、その導入部分は周りの人たちに伝えていきたい。ですが、そこから先の一步踏み出すところは、やっぱり自分自身で決めることなんですよね。

——「こんなリーダーになりたい」という理想はありますか？

新田:先頭に立って引っ張っていくというよりも、気づいたら引き込まれていて、メンバー同士が活発に意見を言い合っているような、そんな

空気感を作り出せるリーダーですね。

## 自由意思での参加だからこそ 求められるのは「情熱」

——そのうえで、メンバーにこういう意識を持ってほしいというものはありますか？

新田:メンバーの方もやるべきことをきちんと理解している現場は本当にやりやすいんです。少なくともマニュアルはちゃんと読んできてほしいですし、ある程度の準備は整えてきてもらいたいですね。

——一人ひとりがリーダーシップを持って参加する。つまり、フォロワーシップの発揮ということですね。

竹澤:チームとして何をやるのかを理解し、その上でできればいくつかのアイデアを持って参加していただければ、仮にリーダーがいなくても、自然とそれぞれがリーダーシップを発揮しながらチームは回っていくものなんです。全部リーダーが決めてくれるんでしょ、ではなく、目的達成のために自分はどういう貢献ができるのか。そういった考え方を持ってフォロワーシップを発揮していただきたい。ボランティアは自由意思で参加するもの。だからこそ、そこに傾ける情熱は携えてきてほしいんです。

——メンバーが発揮すべきリーダーシップにはどんなものがありますか？

竹澤:簡単なことでもいいんです。朝の挨拶で元気よく声を出すとか、リーダーに代わって集場所にメンバーを集めるとか。リーダーだって緊張しているかもしれませんからね(笑)。笑顔で雰囲気盛り上げていただければ、それだけで助かるんですよ。



新田祐己(にった ゆうな)さん  
高校2年生の時に初めて東京マラソンのボランティアに参加。大学生からリーダーを務める。

# I. Field Cast・City Castについて

## 3. ボランティアの役割と意義

### ボランティアとは

ボランティアの語源は、自由意思を意味する「Voluntas（ヴォランタス）」\*。ボランティアは、自発的な意思のもとに成り立つ活動なのです。

日本では、災害ボランティアの活躍もあり、ボランティア活動のイメージが「困った人を助ける活動」と認識される傾向にあります。しかし、欧米では「自分自身を成長させるため」や「コミュニティのため」「余暇時間の有効活用」などといった価値観の方も多いようです。また、街角の寄付など、チャリティとして気持ちを具体的な形にすることもボランティアとして考えられています。

ボランティアに対する価値観は、それぞれが暮らす国や地域、ライフスタイルやライフステージによって異なります。今回の東京2020大会へも、世界中からたくさんのボランティアが参加しています。

そのため、ボランティアへの想いは人それぞれかもしれません。それぞれの想いを語り合い、共有し、「ボランティア」の価値観が広がることで、ボランティアの意義や役割を幅広く解釈することにつながります。

大会を支えた私たちが、それぞれの国や地域で、新たな「ボランティア経験者」として、社会を動かしていく一翼を担うことは間違いないでしょう。

\*英語のwill(意思)の語源である「volo」は、ラテン語で「自分から進んで～する」「喜んで～する」を意味する。



©ピクスタ



©ピクスタ

### ボランティアの魅力とは

ボランティアの魅力とは何でしょうか？

ボランティア活動は、「気づき」から「行動」への連続によって成り立っています。

だからこそ、毎回の活動を通じて自分では気づかなかった視点や、新しい価値観を得ることにもつながるかもしれません。また、活動を通して、「社会や誰かの役に立つこと」で充実感や幸福感、さらに自身の成長や社会とのつながりを実感することもあります。

例えば、日本では一年中さまざまな祭りが行われています。その多くは、自発的に集まった地域の方々の想いや願いによって開催されています。伝統的な祭りを支える人々をあまりボランティアとは称じませんが、まさに自由意思のもとに展開されている活動なのです。

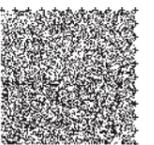
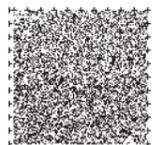
他にも、学校や家庭や会社などで、身につけた知識やスキルを活かすものや、あなたの好奇心や情熱をぶつける活動もあるでしょう。また、街角での寄付など、気持ちを具体的な形にすることもボランティアのひとつです。

それぞれの意思を言葉だけではなく、行動で示すことができる。そして、行動することでさまざまな人が笑顔になり、自分も笑顔になる。それこそが、万国共通のボランティアの特性であり魅力なのではないでしょうか。

一人ひとりの活躍により、この東京2020大会もたくさんの笑顔で溢れることでしょう。



©アマナ



# I. Field Cast・City Castについて

## ボランティア経験者インタビュー⑤

### 障がい者への意識もレガシーとして



楠目昌弘 (くすめ まさひろ) さん  
自身が病気のため車いすでの生活を余儀なくされ、2010年に大田区障害者スポーツ倶楽部を設立。特定非営利活動法人障害平等研修フォーラム理事

2010年10月に、地元の大田区に「大田区障害者スポーツ倶楽部」を設立したのは、その約2年前に、僕自身が病気で車いすでの生活を余儀なくされたことがきっかけでした。

1年間の入院と半年間の福祉施設暮らしを経て地域に戻ってきた時に、継続してリハビリをやりたくて、当初は週3回くらい北区の「東京都障害者総合スポーツセンター」に通っていたんです。そのなかで、地元にもそういった場所があればいいな、と。

倶楽部を立ち上げて8年が経ちますが、特に東京でオリンピック・パラリンピックをやることになってからは、「多様性」というキーワードが一般化し、世の中の障がい者に対する意識がだいぶ変わってきたようにも感じています。リオ2016パラリンピックで銀メダルを取ってからポッチャの認知度が急激に上がったように、障がい者スポーツ全体への関心も高まりつつあります。さらに東京の街も、バリアフリー新法が制定(2006年)される以前に比べれば、劇的に

暮らしやすくなった。

ただ、僕が心配しているのは、こうした流れや人々の意識が、東京2020大会が終わった後、途端に冷え込んでしまわないかということなんです。

僕が2005年から障害平等研修(DET)フォーラムで、ファシリテーターとしてワークショップ型の研修を行っているのは、そういった流れを途絶えさせないため。実際、この活動をしていると、「人の意識が変われば、社会も変化していく」ということが実感できます。

例えば、群馬の伊勢崎市では、夏祭りのイベントマップを作る際に、DETの研修を受けた運営者の方から意見が出て、一昨年くらいから車いす用のトイレがある場所も地図に入れるようになった。こうした小さな気づきが増えていくことが、何より大切なんです。

研修をしていて心強いのは、若い人たちの考え方がとても柔軟なこと。中高年以上の方の多くはすでに物の見方とか価値観が確立されていて、グループワークで拒否反応を示す方も少なくありませんが、若い人は頭が柔らかいので、気づきを促し、行動を起こさせるプロセスがより短くて済みます。ですから、こうした世代に、僕らがメッセージをしっかりと届けることが、未来に向けて非常に大事なポイントになると思っています。

今はDETの活動に軸足を置いているのですが、スポーツ倶楽部も続けてほしいと言ってくれる人がいる限り、続けていきたいと思っています。

ただ僕自身、ボランティアをやっているという意識はないんです。自分がやりたいから、楽しめるからやっているだけで、これが義務になってしまうと窮屈でしかない。自分の許容範囲を超えない程度で、みなさんが気軽に来られて、居心地の良さを感じられるような場所を提供する。それができればいいんです。

東京2020大会にボランティアとして参加する

人も、「私は自己犠牲のもとに頑張っています」などと考えないことです。肩肘を張らず、自分ができる範囲でやるのがボランティアなんですから。そしてできれば、会場などのハード面も、障

がい者に対する意識の部分も、レガシーとしてしっかりと未来に受け継がれるような大会になってくれれば良いと思っています。

## ボランティア経験者インタビュー⑥

### 前提は「大会のミッションを知ること」



竹川隆司 (たけかわ たかし) さん  
証券会社勤務を経て、2011年にアメリカで起業。その後、拠点を日本に移し、東北風土マラソン&フェスティバルを立ち上げる。発起人会代表、副実行委員長

東日本大震災が起こった時、私は東京にいたんですが、翌月にアメリカでの会社設立を控えていたため、すぐに渡米しなくてはなりません。その時に、ある種のうしろめたさを感じ、同時に日本人としてのアイデンティティを強く意識するようになったんです。日本のために、東北の復興のために何かしたい——。そんな想いが結実したのが、「東北風土マラソン&フェスティバル」でした。

モデルとしたのはフランスのメドックマラソン(※)

※フランスのメドック地方で開催されるマラソン大会。ワイナリーを巡るコースではワインの試飲ができる。

です。もちろん復興支援がベースにありますが、マラソン大会をフックに、来ていただいた方に土地の食や日本酒を提供すれば(風土にはフードの意味も)、きっとみなさんに満足し、楽しんでもらえるという感覚があったんです。

立ち上げにはかなり苦労しましたが、なんとか2014年4月27日に第1回大会の開催にこぎ着け、今年3月で無事5回目を迎えました(2018年10月現在)。当初1,300人くらいだったランナーも今では7,000人弱に増え、来場者は50,000人という規模になりました。それでも「マラソンで東北と世界をつなぐ」というミッションを掲げている以上、満足することはありませんね。

確かにプライベートの時間はあまりありませんが(笑)、微力ながら東北のためになっていると実感していますし、たくさんの人の笑顔がこの活動を続ける原動力になっています。そして、東北の外からやってきてくれた方がおいしいものを食べて喜んでくれる姿は、地元の人たちのパワーの源にもなっている。そうした人と人とのつながりを見るにつけ、大きな充実感を覚えるんです。

大会の運営は多くのボランティアに支えられているのですが、私はボランティアの方も、ランナーや協賛企業の方と同じく、大会の一参加者だと思っています。実際、誰よりもランナーや地元の方と接する機会が多いのが、ボランティアの方ですからね。そうした意識は着実に浸透して

# I. Field Cast・City Castについて

います。例えば、大会の1週間前ぐらいにコース清掃を行うんですが、その前から地域の方が自主的に清掃活動を行って来ていたり。それも参加者意識が醸成されてきたからでしょう。

人や地域とのつながりを感じるだけでなく、そこから大きなエネルギーをもらい、ひとつのものをつくりあげる満足感を得られるのは、スポーツボランティアならではの、そうして得たものが次の一步を踏み出す力となって、一人ひとりの意識なり行動なりを変え、ひいては社会を変えていくのではないのでしょうか。

東京2020大会も同じです。ボランティアも大会をともにつくりあげる大切な参加者なんです。

## ボランティア経験者インタビュー⑦

### 「楽しい」ではなく「嬉しい」を届けたい



**大住力 (おおすみ りき)さん**  
東京ディズニーランド等を管理・運営する㈱オリエンタルランドに約20年間勤務し、44歳で独立。公益社団法人難病の子どもとその家族へ夢を代表理事

そうした意識を持って、それこそ100年に一度あるかないかの世界的なイベントを楽しめばいいと思います。

ただ、楽しむための前提としてやってほしいのは、「大会のミッションを知ること」です。その大会が実現したいことを心に刻み込む。そこまでの当事者意識を持ってもらいたい。

ボランティアだからと言って自分を捨てる必要はありません。ですが、ミッションを知ったうえで自分らしく楽しんでこそ初めて、手触り感というか、一参加者として大会をつくりあげた感覚が残ると思うんです。

「お前って、何者なんだ?」

私が初めて自分自身について考えるようになったのは37歳の時。会社の出張でフロリダに行き、そこで『ギブ・キッズ・ザ・ワールド』(※)の創始者であるヘンリ・ランドワースさんに出会い、こんな言葉を聞いてからです。

「ギブ・アンド・ギブ」——。それは言い換えれば「メイク・ア・ライフ」(生きること)であり、生きることとはすなわち、「今、自分にできることを、目の前にいる人にシェアすること」だと、彼は言ったのです。

実は、中学生の時に「ボランティア」という言葉を辞書で調べたら、「無償で奉仕」と出てきて、この言葉に違和感を覚えたんです。けれどヘンリさんと会って話をし、施設内のレストランで初めてのボランティア体験をしているうちに、自然とその違和感が消えていった。

それが、44歳で会社を辞めて『難病の子どもとその家族へ夢を』を設立するきっかけでした。

それから、現在『ギブ・キッズ・ザ・ワールド』の代表を務めている女性からの言葉も衝撃的でしたね。

「リキ、ボランティアってパス・ミー・ザ・ソルトよ」。人から「塩を取って」と言われ、「はい」と手渡す。それがボランティアだと。それでいい、あなたができることをすればいい。それを聞いた時に、ずっと楽になれたんです。

会社員時代の私は働き詰めで、いつも仕事の量や数字のことばかり考えていました。しかし、今は質を追求することを最優先しています。質とはすなわち、「人に嬉しいと実感させること」です。「嬉しい」を辞書で引くと、「人にしてもらったことに感謝しているさま」と出る。それに対して「楽しい」は「自分が満ち足りた時の状態」とある。楽しいではなく、嬉しいと感じてもらえることをたくさん作り出したい。それが今、私が一番やらなくてはいけないことだと考えています。

ディズニーには「振り子の教育論」というものがあります。目の前で起きていることをまずは自分に当てて、「こんなことをしてあげたら、

ゲストが嬉しがってくれるかもしれない」と想像して動けという教えです。私もずっとスタッフに言い続けてきましたが、そのくせ自分には全然当てられなかった(苦笑)。

東京2020大会にボランティアとして参加する人たちも、不安はあるかもしれませんが、とにかく動いてみてほしい。ディズニーランドで、ゲストの方が何に一番感動するかと言えば、実は掃除のお兄さんやお姉さんが一生懸命に働く姿なんです。そうやって動いてみて、「嬉しかった」、「ありがとう」と言われたら、きっと自分も何かの役に立てたんだと実感できるはずですよ。

東京2020大会が終わって20年経ったら、私は74歳。その時、成人したばかりの若い人たちに、「あのオリンピック・パラリンピックは素晴らしかったんだぞ」って自慢したい。だから、何もせずに後悔だけはしたくないんです。何もやらなければ失敗もしないけど、大した明日もやってこないでしょう。ボランティアのみなさんも、「あの時、やっておけばよかった」と20年後に後悔しないように、今、この瞬間を大事にしてほしいですね。

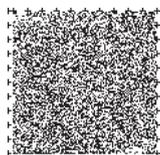
※難病を患う子どもとその家族に、「1週間の想い出旅行」を提供、支援する非営利団体。

# I. Field Cast・City Castについて

あなたは、東京2020大会で  
どのように輝きたいですか？



©アマナ



# II

## オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

1.誕生と歴史

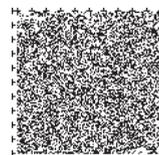
2.精神と価値

3.オリンピックシンボルとパラリンピックシンボル

4.オリンピック・ムーブメントとパラリンピック・ムーブメント

5.オリンピックと平和

6.変わり続けるオリンピックとパラリンピック



## Ⅱ. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

### 1. 誕生と歴史

2020年、いよいよ、東京2020大会が開催されます。みなさんも、これまでの大会で印象に残っている選手や競技、場面があるのではないのでしょうか。オリンピック・パラリンピックは「スポーツの祭典」としてだけでなく、文化や教育などさまざまな活動があります。



### 古代オリンピック（紀元前）

オリンピック・パラリンピックは多くの人々の想いと努力によって受け継がれてきました。オリンピックの始まりは、今から約2800年も前の古代ギリシャにさかのぼります。この頃のオリンピックを「古代オリンピック」といいます。古代オリンピックは4年に一度、オリンピアという聖地（都市）で開催されていたため、これが「オリンピック」という名前の由来になっています。



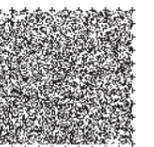
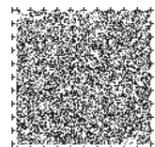
古代オリンピックが開催されたオリンピアの遺跡



古代オリンピックで行われたスタディオン走と呼ばれる短距離走



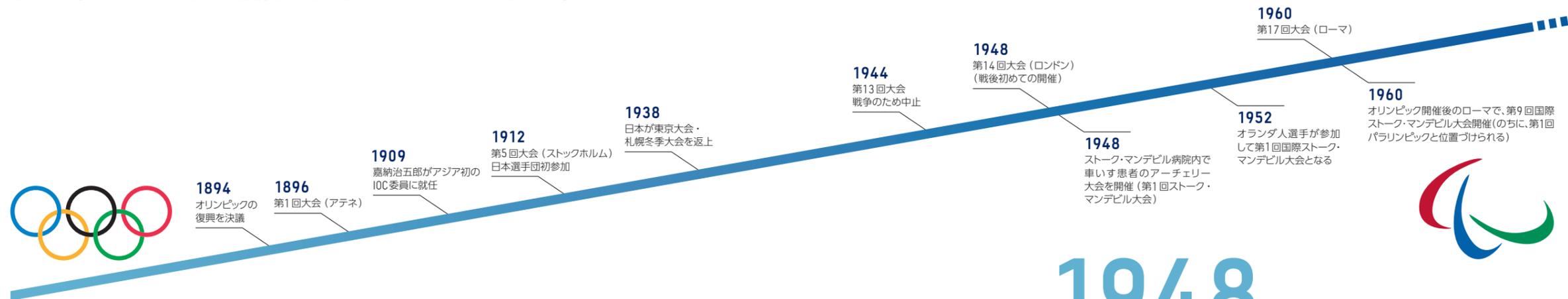
オリンピア遺跡、ヘラ神殿で行われる採火式



## Ⅱ. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

# 近代オリンピック 1894

欧米列強各国が植民地獲得競争(帝国主義)に突き進んでいた19世紀末、フランスのクーベルタンは、「スポーツと芸術を通して調和のとれた人間を育て、世界平和に貢献する」ことを提唱し、古代に行われていたオリンピックを復興してオリンピックの理念(オリンピズム)の普及を目指しました。日本では嘉納治五郎を中心にオリンピズムの普及に努めました。



### 近代オリンピックの父 ピエール・ド・クーベルタン

- ・31歳の若さで、各国にオリンピック復興を提唱
- ・IOC会長を約30年務める
- ・オリンピックの精神を広めた
- ・教育者の枠にとどまらず、社会活動家として広く活躍



ピエール・ド・クーベルタン

### 日本オリンピックの父 嘉納治五郎(かのう じごろう)

- ・日本でオリンピック・ムーブメントを広めた教育者
- ・アジア初のIOC委員
- ・日本でのオリンピック開催に向け精神的に活動
- ・柔道の創始者「柔道の父」



嘉納治五郎

### column

#### 幻の東京オリンピック

嘉納の努力により、1936年のIOC総会で1940年東京大会開催が決まりました。しかし1938年に、嘉納が逝去し、また日中戦争の長期化により大会を返上。嘉納の悲願だった東京オリンピックは幻となりました。その後、多くの人々の想いと努力で1964年に東京オリンピックが実現しますが、そこに至るまでには実に26年もの歳月がかかったのです。



旧鉄道省が制作したポスター

# パラリンピック 1948

近代オリンピック創始から約50年、イギリスでパラリンピックの原点となる大会が行われました。1944年から戦争で傷ついた兵士の治療にあっていた医師であるグットマンが、リハビリテーションにスポーツを導入し、1948年、ロンドンオリンピック開会式と同じ日に、自らの病院で車いす患者によるストーク・マンデビル大会(アーチェリー大会)を開催。この大会のうちに、パラリンピックへと発展しました。現在は1989年に創設されたIPCが主催し、4年に一度開催しています。



ストーク・マンデビル大会

### パラリンピックの父 ルードウィヒ・グットマン

- ・英国ストーク・マンデビル病院の医師として傷痍軍人の治療にあたった
- ・患者が社会復帰するためにスポーツの重要性に気づき、患者のための競技大会を開催
- ・この大会が、のちにパラリンピックに発展し、さらにオリンピック開催年に、同都市で開催されるようになった
- ・「失われたものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ」という理念を後世に遺した



ルードウィヒ・グットマン

### 日本パラリンピックの父 中村裕(なかむら ゆたか)

- ・医学博士。英国ストーク・マンデビル病院に留学して、グットマンの教えを受ける
- ・1964年の東京で国際身体障害者スポーツ大会の実現に向け、支援者や資金の調達などで尽力(この大会はのちに第2回パラリンピックに認定)
- ・1964～1980年まで5回のパラリンピックで選手団長を務めた
- ・「保護より機会を!」の理念の下、障がい者が働き生活する施設「太陽の家」を創設



中村裕

## Ⅱ. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

### 1964年 第18回東京大会と第2回パラリンピック開催

アジアで初めてのオリンピックが実現。東海道新幹線、東京モノレール、首都高速道路などの交通網も整備され、戦後の復興に努力してきた日本人に希望と勇気を与えました。そして第2回パラリンピックは、すべての障がい者に開かれた大会を目指し、車いす使用者による「パラリンピック」と、すべての身体障がい者を対象とした「国内大会」の2部制で開催。パラリンピックでは、日本を含め21か国378名の選手が9競技で競い合いました。



アジア初となる開催に日本中が沸いた東京1964オリンピックの開会式



代々木公園陸上競技場(織田フィールド/東京・渋谷区)で開かれた、パラリンピックの開会式

# 1964



1964  
オリンピック  
第18回大会(東京)

1964  
パラリンピック  
第2回大会(東京)

1972  
第11回冬季大会(札幌)  
日本初の冬季オリンピック

1985  
IOCが、国際身体障害者スポーツ大会を「パラリンピック」と名乗ることに同意

1988  
オリンピック  
第24回大会(ソウル)

オリンピック・パラリンピックの  
同一都市での開催が復活

1988  
パラリンピック  
第8回大会(ソウル)  
初めて「パラリンピック」が  
正式名称として使われた

1998  
オリンピック  
第18回冬季大会(長野)

1998  
パラリンピック  
第7回冬季大会(長野)  
アジア初の冬季大会

2008  
オリンピック第29回大会(北京)

オリンピック・パラリンピックの  
大会組織委員会が統一され、運営で連携

2008  
パラリンピック  
第13回大会(北京)



column

#### 悲願の東京1964大会

第二次世界大戦で敗戦した日本は、戦後すぐにはオリンピックへの出場が認められませんでした。しかし、関係者の努力により1951年にIOCに復帰、ヘルシンキ1952大会から出場できるようになりました。幻となった東京オリンピックの返上から26年。1964年に実現した東京オリンピックは、日本国民にとっての悲願だったのです。



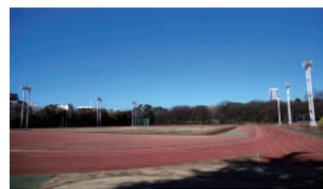
東京1964大会のポスターとパラリンピックのポスター

### 東京1964大会の開会式会場



#### 国立競技場

東京1964大会の開会式会場。日本での「オリンピックの聖地」として知られる。



#### 代々木公園陸上競技場

東京1964パラリンピックのメイン会場。日本人初の金メダリスト、織田幹雄の功績をたたえ「織田フィールド」という愛称で知られている。  
©ピクスタ

column

#### 東京1964パラリンピックは「2部制」で実施された?

パラリンピックの前身、ストーク・マンデビル大会は参加選手を、車いすを常用する脊髄損傷者に限っていました。しかし、1964年の東京での開催にあたり、中村裕ら主催者である日本側は、「さまざまな障がい者が参加する大会に」と願い、働きかけました。その結果、東京大会は第1部を従来型の「第13回国際ストーク・マンデビル大会」(第2回パラリンピック)、第2部を「国内大会」という2部制で実施されました。このうち、トロント1976大会で初めて視覚障がい者と四肢の切断者が参加して以降、徐々に脳性まひ者や知的障がい者なども加わり、パラリンピックは現在、「さまざまな障がい者が参加する大会」へと発展しています。なお、1995年に国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)がIPCより脱退したこともあり、パラリンピックでは現在、聴覚障がいクラスは実施されていません。ろう者のための国際的なスポーツ大会としては、デフリンピックが開催されています。

### 1972年～ オリンピック・パラリンピックと日本

東京1964大会後、1972年には札幌冬季大会(日本初の冬季オリンピック)、1998年には長野冬季大会(2度目の冬季オリンピック・アジア初の冬季パラリンピック)が開催され、多くの選手が活躍しました。

#### 札幌1972冬季オリンピック

オリンピック史上初の全競技カラー放送となった札幌1972冬季大会。テレビの最高視聴率は53.1%。選手の活躍に日本中が沸き返りました。

# 1972

メダルを独占した  
「日の丸飛行隊」

#### 長野1998冬季オリンピック・パラリンピック

参加国・地域数・参加選手数ともに札幌1972冬季大会のほぼ2倍の規模となった長野1998冬季大会。一校一国運動\*など、その後の大会にも引き継がれるレガシーを残しました。パラリンピックは、アジアで開催された初の冬季大会として注目を集めました。

\*P.47:一校一国運動 参照

# 1998

500mで日本初の金メダル、1000mで銅メダルを獲得した清水宏保(しみずひろやす)選手

アイススレッジホッケー(現パラアイスホッケー)の日本対ノルウェー戦

## II. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

### 東京2020大会の開催が決定!

—2013年9月、ブエノスアイレスで開催されたIOC総会で決定—

オリンピック・パラリンピックはスポーツを通して人々に感動と勇気を与えてくれるだけでなく、街を変え、社会を変えていく力があります。多くの人がつないできたオリンピック・パラリンピックを、今度は私たち一人ひとりが継承し未来へつなげていく時です。



東京での開催が決まった瞬間、喜びに沸く人々(2013年9月)

# 2020

#### column

#### 東京が世界で初めて! 2回目のパラリンピック(夏季大会)を開催

東京1964大会に続き、2020年、東京は世界で初めて2回目のパラリンピック(夏季大会)を開催する都市となります。次の時代の共生社会をどう描いていくのか、東京2020パラリンピックには世界中から大きな期待が寄せられています。



パラリンピック第2回大会(東京)

#### column

#### メダルの豆知識

現在ではオリンピック勝者に授与される最も栄えあるものは金メダルですが、近代オリンピック開始当初から金メダルが授与されていたわけではありません。金銀銅メダルの授与が始まったのはセントルイス1904大会からです。1位金、2位銀、3位銅の概念が一般的になるのは第二次世界大戦終結後になってのことです。それまでのオリンピック勝者に授与されるものの代名詞は、古代オリンピックと同じくオリーブの葉冠でした。



葉冠をかぶった室伏広治(むろふし こうじ)選手(アテネ2004大会)

### オリンピック聖火リレーとは

ギリシャ・オリンピアの太陽光で採火された炎を、ギリシャ国内と開催国内でリレーによって開会式までつなげるものです。オリンピックのシンボルである聖火を掲げることにより、平和・団結・友愛といったオリンピックの理想を体現し、開催国全体にオリンピックを広め、きたるオリンピックへの関心と期待を呼び起こす役目を持っています。

#### column

#### 東京2020オリンピック聖火リレー

**〈コンセプト〉**東京2020オリンピック聖火リレーコンセプトは、「Hope Lights Our Way(英語)/希望の道をつなごう。(日本語)」です。支えあい、認めあい、高めあう心でつなぐ聖火の光が、新しい時代の日の出となり、人々に希望の道を照らします。

**〈ルート〉**東京2020オリンピック聖火リレーは、2020年3月26日に福島県をスタートし、全国47都道府県を121日間(移動日を含む)で巡ります。

**【ルートの特徴】**

- ①日本全国の多くの人々が聖火リレーを見ることができるルート
  - ②日本各地の魅力溢れる場所を訪問するルート
- 〈復興の火〉**「復興の火」は復興オリンピックの趣旨を踏まえ、東京2020オリンピック聖火リレーの一環として実施されます。2020年3月20日から3月25日までの間、宮城県、岩手県、福島県の順番で各2日間「復興の火」を展示します。

オリンピック  
聖火リレー  
トーチ

オリンピック  
聖火リレー  
エンブレム



オリンピック聖火リレールート

「この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の50万分1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号 平29情使、第444-987号)」  
©2019 ZENRIN CO., LTD.

### パラリンピック聖火リレーとは

「パラリンピック聖火はみんなのものであり、パラリンピックを応援する全ての人の熱意が集まることで聖火を生み出す」というIPCの理念に基づいて開催されます。聖火リレーで用いられるパラリンピック聖火は、イギリスのストーク・マンデビルと開催国内各地の複数箇所から採火される炎から生み出されます。

#### column

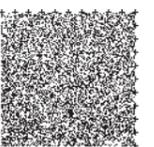
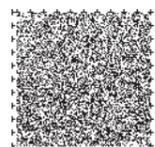
#### 東京2020パラリンピック聖火リレー

**〈コンセプト〉**東京2020パラリンピック聖火リレーは、「Share Your Light(英語)/あなたは、きっと、誰かの光だ。(日本語)」をコンセプトに、目前に迫ったパラリンピックへの期待や祝祭感を最大限に高めます。

**〈スケジュール〉**採火イベント、聖火ビジットなどの「聖火フェスティバル」を、8月13日から17日まで43道府県で実施します。また、8月18日から21日まで、パラリンピック競技開催都県(静岡、千葉、埼玉、東京)で、採火式・聖火ビジット・聖火リレーを実施します。そして、47都道府県から出立した火を、8月21日に東京で集火し、8月22日~25日、開催都市内聖火リレーを実施します。

パラリンピック  
聖火リレー  
トーチ

パラリンピック  
聖火リレー  
エンブレム



## Ⅱ. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

### 2. 精神と価値

オリンピック・パラリンピックにはそれぞれ目指す理想があり、長年、多くの人々がそれらの実現に向け努力してきました。それらはどのようなものなのか、一緒に考えてみましょう。

#### 「オリンピック憲章」とは

IOCによって採択されたオリンピズムの根本原則、規則、付属細則を成文化したものです。オリンピック憲章はオリンピック・ムーブメント\*の組織、活動、運用の基準であり、かつオリンピック競技大会の開催の条件を定めるものです。なお、IOC総会において「アマチュア選手に限る」とされていた参加規定が1974年に削除されたり、性別変更についても2015年に、それまで求められていた性別適合手術を条件から外すというガイドラインが変更されるなど、時代の流れに即してオリンピック憲章の中身は改定されています。

\*P.47:オリンピック・ムーブメント 参照

#### 「オリンピズム」とは

19世紀の末、クーベルタンによって提唱された近代オリンピズムには「オリンピズム」という理念があります。オリンピズムは、スポーツ競技だけではなく健全な若者を育て平和な社会づくりを目指す“願い”です。

- ・スポーツを通して若者がフェアプレーの精神のもとに心と身体を磨く
- ・文化や国の違いなどさまざまな違いを乗り越えてお互いを理解する
- ・友好を深めて、世界の平和に貢献する



オリンピズムのキーワード

#### column

##### 「参加することに意義がある」に込められた想い

クーベルタンの言葉として有名な「オリンピックで重要なことは、勝つことではなく参加することである」は、実は彼の創作ではなく、ロンドン1908大会中に礼拝のためにセントポール大寺院に集まった選手を前に、主教が述べた言葉でした。

クーベルタンはこの言葉に感動し「人生にとって大切なことは成功することではなく努力すること」と語り、オリンピックの理想を表現する名句として知られるようになりました。

### パラリンピックの持つ価値

障がい者の治療・リハビリからスタートしたパラリンピック。現在では、スポーツを通して障がい者に対する社会意識の向上を促す重要な役割を担っています。そこは「誰もが平等に能力を発揮し活躍できる場」。つまりパラリンピックには「人々が平等に活躍できる社会をどうつくるか」という課題に対するたくさんのヒントがあるといえます。今回の活動を通じて、どうしたら社会の意識を変えていけるのかも考えてみましょう。



パラリンピック 陸上競技 女子



パラリンピック 水泳 男子

#### パラリンピック・ムーブメント\*1の究極の目標

パラスポーツを通じて障がいのある人々も含めたインクルーシブな社会\*2を創出する

\*1 P.47:パラリンピック・ムーブメント 参照

\*2 P.98:インクルーシブな社会(インクルージョン) 参照

#### パラリンピックの価値

IPCは、パラリンピアンたちに秘められた力こそが、パラリンピックの象徴であるとし、下記の価値を重視しています。

##### 勇気

マイナスの感情に向き合い、乗り越えようと思う精神力

Courage

##### 強い意志

困難があっても、諦めず限界を突破しようとする力

Determination

##### インスピレーション

人の心を揺さぶり、駆りたてる力

Inspiration

##### 公平\*

多様性を認め、創意工夫をすれば、誰もが同じスタートラインに立てることを気づかせる力

Equality

\*IPC発表の英語表記は「Equality」であり、その一般的な和訳は「平等」ですが、「平等」な状況を生むには、多様な価値観や個性に即した「公平」な機会の担保が不可欠です。そして、そのことを気づかせてくれるのがパラリンピックやパラアスリートの力である、という点を強調するため、IPC承認の下、あえて「公平」としています。

## Ⅱ. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

### 3. オリンピックシンボルとパラリンピックシンボル

#### オリンピックシンボルは団結のしるし

1914年、クーベルタンによって考案されたのがオリンピックシンボルです。5つの輪は五大洲を表しており、世界中の人々がオリンピックを通して友情を育み、協力しあって結ばれることを表現しています。



#### column

##### オリンピックシンボルの色

オリンピックシンボルの色は、青、黄、黒、緑、赤の5色に、旗の地の白を加えた6色。これらの色で世界の国々の国旗がほとんど描けることから、「世界は一つ」との意味が込められています。



#### 3つの曲線からなるパラリンピックシンボル

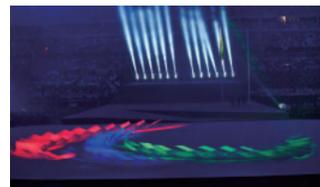
パラリンピックシンボルは「スリーアギトス」と呼ばれ、赤、青、緑の3色の曲線で描かれています。「アギト」はラテン語で「私は動く」を意味し、困難なことがあっても諦めずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。



#### column

##### パラリンピックシンボルの色

パラリンピックシンボルに使われる赤、青、緑は、世界の国旗で最も多く使用されている色を採用。中心をとりまく3つのアギトは動きを象徴し、競技のために世界中から選手を呼び集めるというパラリンピック・ムーブメントの役割を象徴しています。現在のデザインは3代目で、アテネ2004大会の閉会式から使われています。



リオ2016大会の開会式でフロアに浮かび上がったパラリンピックシンボル

#### column

##### オリンピック・パラリンピックはなぜ4年に一度なの？

争いが絶えなかった古代ギリシャで、休戦を促すために4年に一度競技大会を開いたのが古代オリンピックの始まりです。当時の4年を一周期とする古代ギリシャの暦にならって、現在も4年に一度開催されます。



古代オリンピックで行われていた競技

#### column

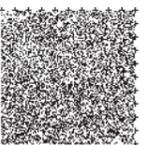
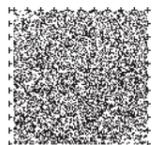
##### オリンピックアードとは？

オリンピックが開催される年からの4年間を「オリンピックアード」といいます。競技大会が開催されている期間だけでなく、前の大会から受け継ぎ次の大会に向けて、オリンピック・ムーブメントを中心に推進する期間、と位置づけられています。東京2020大会のオリンピックアードは2020年1月1日から2023年12月31日までとなります。

#### column

##### オリンピックは国ではなく「都市で開催される」のはなぜ？

サッカーやラグビーなどのワールドカップや世界選手権と違い、オリンピックは「都市」での開催が特徴です。それは「スポーツは国家権力や人種、宗教の枠を超えた自由なものだから、国の情勢に影響されずに開催していこう」という考えからきています。しかし、現状はなかなか理想通りにはなっていません。各国の政治情勢などによってボイコットなどが起こっていることも事実です。クーベルタンの目指した「世界の平和に貢献する」ことを目指し、私たちはこれからも努力していかなければなりません。



## Ⅱ. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

### 4. オリンピック・ムーブメントとパラリンピック・ムーブメント

オリンピックやパラリンピックのあるべき姿を世界中の人々によく知ってもらい、その考え方を大きく広げていく活動のことを「オリンピック・ムーブメント」「パラリンピック・ムーブメント」といいます。4年ごとに開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会の開催はもちろん、「文化」「教育」に関する活動もその一環です。

#### オリンピック・ムーブメント    パラリンピック・ムーブメント

「スポーツを通して若者を教育し、国境を越えて平和でより良い世界の構築に貢献する」というオリンピズムの理念を実現していくために、「フェアプレーの推進」「差別の撤廃」「アンチ・ドーピング\*活動」「スポーツと文化・教育の融合」などさまざまな活動が世界中で行われています。



青少年のためのユースオリンピック。クーベルタンの理念・考えのひとつ、「青少年の教育」を広げるオリンピック・ムーブメントに則っている。

パラリンピックスポーツを通して発信される価値やその意義を通して人々に気づきを与え、より良い社会をつくるための社会変革を起こそうとするあらゆる活動のこと。パラリンピアンや大会の関係者だけでなく、社会変革を起こそうとする人・団体すべてが担います。



アジアユースパラ競技大会は、若い選手にとっては貴重な国際経験を積む機会であり、パラリンピックへの登竜門として現在世界で活躍している多くの選手たちが参加している。  
©エックスワン

\*世界アンチ・ドーピング規程 (World Anti-Doping Code) は、クリーンなスポーツに参加するアスリートの権利を護り、世界中のアスリート、スポーツに参加するすべての人が公平、公正、そして平等にスポーツに参加するための全世界・全スポーツ共通の約束事です。

#### column

##### 「一校一國運動」

長野1998冬季大会では、市内の各小中学校と特別支援学校が担当するひとつの国を決め、さまざまな交流を深めました。この活動はその後開催都市で続けられているオリンピック・ムーブメントの代表的な取り組みです。



### 5. オリンピックと平和

これまで多くの方が、クーベルタンの唱えた「世界平和に貢献するオリンピック」に向けて努力してきました。しかし、その歩みはまだ途中にあります。この機会に「平和の祭典」としてのオリンピックについて考えてみましょう。



長野1998冬季大会の開会式では鳩の形をした風船が放たれ平和を願った。

#### 古代オリンピックの休戦協定

古代オリンピックでは開催期間の前後3か月間、武器を持つことを禁止し選手や旅人の安全を確保。クーベルタンはこの考えを引き継ぎ、「平和の祭典」としてのオリンピック復興を唱えました。しかし、クーベルタンの時代に休戦協定は実現できず、その後も政治の影響を受けたオリンピックは数多く存在しました。

#### 政治の影響を受けたオリンピック

ベルリン1916大会 ..... 第一次世界大戦のため中止  
東京1940大会 ..... 日中戦争のため返上  
ヘルシンキ1940大会 ..... ソ連のフィンランド侵攻により中止  
ロンドン1944大会 ..... 第二次世界大戦のため中止  
メキシコシティ1968大会 ..... 市民による反政府集会が軍などに鎮圧され死者を出した(トラテロルコ事件)  
ミュンヘン1972大会 ..... イスラエル選手団が襲われるテロにより大会が一時中断  
モントリオール1976大会 ..... アフリカ諸国20か国以上がボイコット  
モスクワ1980大会 ..... ソ連のアフガニスタン侵攻に反発して西側諸国等50か国以上がボイコット  
ロサンゼルス1984大会 ..... 前大会の報復のため東側諸国16の国と地域がボイコット

#### 国連総会で「オリンピック休戦決議」採択

「オリンピック休戦」は、スポーツの持つ力で紛争のない世界の実現を目指す活動で、オリンピック・パラリンピック開催期間中の休戦を呼びかけます。1993年、国連総会で初めて「オリンピック休戦決議」が採択され、その後、毎夏冬大会の前年の国連総会でこのオリンピック休戦決議が採択される習わしになっています。「平和の祭典」としてのオリンピック・パラリンピックの価値を一人ひとりが考えていくことが大切だといえます。



オリンピック休戦のシンボルマーク。背景の聖火はオリンピックカラーの5色にし、休戦を願う全ての国々を象徴している。



史上初の難民選手団(リオ2016大会)。出身国ではなくオリンピックの旗を持って入場進出した選手団に大きな歓声と拍手が起こった。

## Ⅱ. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

column

### 次の開催都市につなぐ「フラッグハンドオーバーセレモニー」

フラッグハンドオーバーセレモニーとは、オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグを次の開催都市に引き継ぐセレモニーです。セレモニーで引き継がれたフラッグは次の開催都市が4年間保管し、オリンピック・パラリンピックの精神が継承されていくのです。

### リオ2016大会のフラッグハンドオーバーセレモニー



オリンピックフラッグは、リオ市のパエス市長からIOCのバハ会長を経て、小池都知事へと引き継がれた。



パラリンピックフラッグは、リオ市のパエス市長からIPCのクレイバン会長(当時)を経て、小池都知事へと引き継がれた。

### 東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

オリンピックフラッグとパラリンピックフラッグが日本全国を回る「東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアー」。2016年10月から2019年3月にかけて、都内全区市町村および全都道府県を巡回しました。



column

### 3つの「ありがとう」

リオ2016大会では、日本の子どもたち1万人以上による人文字の動画を紹介。日本語、英語、フランス語、ポルトガル語で、3つの「ありがとう」を伝えました。

1. 東日本大震災で世界の人々からいただいた支援に対する「ありがとう」
2. リオデジャネイロへ素晴らしい大会を開催してくれたことへの「ありがとう」
3. 東京を開催都市として選んでくれたことへの「ありがとう」



## 6. 変わり続けるオリンピックとパラリンピック

2020年は、クーベルタンが近代オリンピックを復興してから124年。人々はクーベルタンの唱えたオリンピズムの実現に向けて常にチャレンジを続けてきました。2020年の東京大会で私たちはどのようなチャレンジをしていくのでしょうか。

### 女性参加の増加と性別を超えた公平・平等な参加に向けて

2017年IOC臨時理事会で、2020年の新種目が決定。野球・ソフトボール・サーフィンなどが追加されたほか、卓球や柔道での「男女混合種目」が増加しています。これは、2014年策定「アジェンダ2020」において、女性の参加率の50%の実現を目指すこと、男女混合団体種目の採用を奨励することが示されるなど、男女平等を推進することが提言されたことをもとに、「男女の参加比率を同等にする」という目標に向けて実現したものです。

column

### 男女混合種目

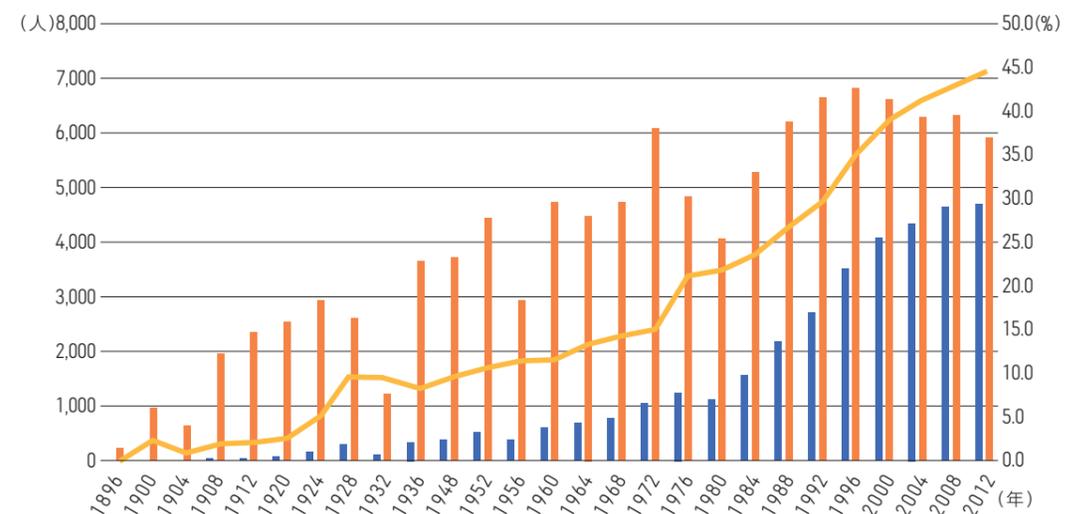
東京2020オリンピックでは、卓球の混合ダブルス、柔道の混合団体など、男女混合9種目が増えるなど、33競技339種目が実施されることが確定しました。これにより、東京2020大会での女性参加比率は48.8%に向上します。



バドミントン混合ダブルス ©Getty Images

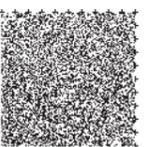
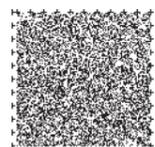
### オリンピック出場選手に占める女子選手の割合

(近代オリンピック大会(夏季)における参加選手数)



■ 女性実数(人) ■ 男性実数(人) ■ 女性比率(%) 出典:スポーツとジェンダー(日本スポーツとジェンダー学会(編))

女性が初めて参加したパリ1900オリンピックの女子選手は全体のわずか2.2%でした。それから120年の歳月を経て、ようやく男女同数に近づくこととなります。オリンピックでは今後も「性別を超えて公平かつ平等なオリンピック」を目指した活動が進められます。



## Ⅱ. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

column

### 競技や社会で輝き続ける女性アスリートたち

#### 日本人女性初のメダリスト

人見絹枝 (ひとみ きぬえ)

- ・1907年生まれ。大阪毎日新聞社に就職。
- ・新聞記者をしながらアムステルダム1928オリンピックに出場。
- ・800mで銀メダルを獲得。日本人女性初のオリンピックメダリスト。
- ・偏見と戦いながら、日本女性の存在を世界に示すとともに、スポーツジャーナリストとしても活躍した。

#### メダリストから国会議員へ

橋本聖子 (はしもと せいこ)

- ・1964年東京オリンピックの年に生まれたため聖火にちなんで聖子と名付けられた。
- ・アルペールビル1992冬季オリンピックにおいて、スピードスケート女子1500mで銅メダルを獲得。
- ・1995年参議院議員選挙にて初当選。東京2020大会招致のキーパーソンの一人であり、現在は日本オリンピック委員会副会長として活躍中。

#### 冬季パラリンピック 日本人初の金メダリスト

大日方邦子 (おびなた くにこ)

- ・冬季パラリンピック5大会連続出場し、アルペンスキー競技で合計10個のメダルを獲得。特に、長野1998冬季パラリンピックの滑降で獲得した金メダルは、冬季大会史上、日本人初の金メダルとなった。
- ・パラリンピック出場選手有志による選手会、「日本パラリンピアンズ協会」副会長を務めるほか、若手選手育成にも尽力。

#### 選手としてのみならず、多方面で活躍中

田口亜希 (たぐち あき)

- ・射撃日本代表として、3大会連続でパラリンピックに出場(アテネ、北京、ロンドン)。
- ・2010年アジアパラ競技大会で銅メダルを獲得。
- ・東京2020組織委員会アスリート委員、東京2020聖火リレー公式アンバサダーを務める。
- ・2018年5月、世界パラ射撃連盟の選手代表に就任。

### パラリンピックを通してインクルーシブな社会をつくるために

パラリンピックで躍動する選手たちの姿は、私たちに感動や希望だけでなく、障がい者への心の意識や考え方について気づきを与えます。「インクルーシブな社会を創出する」。この実現のため、パラリンピックができることは何でしょうか。パラリンピックはこれからもさまざまな進化を遂げていきます。



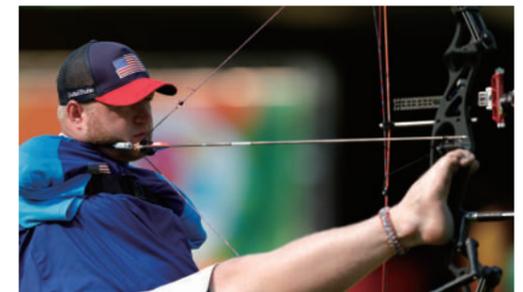
重度脳性まひなど重い障がいのある人のために考案されたポッチャ



義足をつけ競技する陸上競技トラック種目切断障がいクラスの選手

### 公平に競い合えるためのさまざまな工夫

パラリンピックは、さまざまな障がいを持つ選手が参加できるように、持ち点制を導入するなどのルールや、アーチェリーでは、腕に障がいがある方でも、口や肩で弓を引けるといった用具の工夫があります。また、クラス分け制度を導入することで、公平に競い合えるようにしています。パラリンピックは、現在もグットマンの理念を受け継ぎ変化を続けているのです。



腕に障がいがあるため、用具を改良しています。

column

#### リオ2016パラリンピックの100m走決勝は男女合計30回!

陸上競技では、障がいの種類や程度、運動機能に応じてクラス分けし、レースが行われます(柔道が体重別で競い合うのと同じ考え方です)。例えば、リオ2016パラリンピックの100m走では、男子16クラス、女子14クラス、合計30クラスあるので、決勝戦も合計30回実施されました。



車いすクラスでは高速走行用車いすを使う。

## II. オリンピック・パラリンピックの歴史と意義

### 女性選手や障がいの重い選手の参加枠増大へ

IPCは、近年男女の参加比率をできるだけ同等に近づけることを目指しており、新種目として、陸上競技や水泳の「男女混合リレー」の採用が予定<sup>\*</sup>されているなど、東京2020パラリンピックでは女子の参加枠が史上最多となります。また、障がいの重いクラスの選手の参加枠も増やされ、より幅広い選手の参加や活躍が期待されています。

※2019年7月現在、水泳「4x50m 20ポイント リレー」は確定

#### column

##### 車いすラグビーは男女混合のスポーツ!

車いすのフレームがゆがむほど激しいぶつかり合いをする車いすラグビー。実は男女の混合スポーツなのです。障がいの程度によって各選手に持ち点が与えられ、コート上の4人の選手の合計を8点以内にするルールがありますが、女子選手が1人入るごとに、さらに0.5点ずつの追加点が認められます。

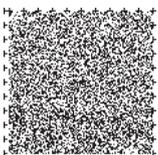
いかがでしょうか？ オリンピック・パラリンピックの歴史と意義は学べましたか？  
かつて戦争の影響で幻と消えた東京オリンピックがあったこと、オリンピック・パラリンピックの「ムーブメント」とは何かなど、知っているようで知らないことも多かったのではないのでしょうか。

東京2020大会を支える私たちも心に留めておきたいのは、オリンピック・パラリンピックにはそれぞれ明確な目指す姿があり、長年、多くの人がある実現に向けて努力してきたということです。

その結果として、例えば女子選手の参加比率が向上したり、パラリンピックではクラス分け制度を導入してより公平に競えるようにしたり、より障がいの重い選手にも出場機会を与えられたりするなど、さまざまなポジティブな変化がもたらされてきました。

近代オリンピックの父・クーベルタンの唱えた「オリンピズム」の実現のために、そしてパラリンピックを通じて共生社会をつくり出すために、一人ひとりにどんなチャレンジができるのか――。

さあ、今度はField Cast・City Castの私たちが新しい歴史をつくる番です!



# Ⅲ

## 大会概要

1.大会ビジョン

2.大会概要

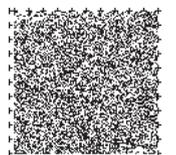
3.組織体制

4.競技

5.会場

6.持続可能性

7.参画プログラム



## Ⅲ. 大会概要

### 1. 大会ビジョン

#### スポーツには 世界と未来を変える力がある。

1964年の東京大会は日本を大きく変えた。  
2020年の東京大会は、  
「すべての人が自己ベストを目指し（全員が自己ベスト）」、  
「一人ひとりが互いを認め合い（多様性と調和）」、  
「そして、未来につなげよう（未来への継承）」  
を3つの基本コンセプトとし、史上最もイノベーティブで、  
世界にポジティブな改革をもたらす大会とする。

#### 【3つの基本コンセプト】

##### 「全員が自己ベスト」

万全の準備と運営によって、安全・安心で、すべてのアスリートが最高のパフォーマンスを発揮し、自己ベストを記録できる大会を実現。

世界最高水準のテクノロジーを競技会場の整備や大会運営に活用。

ボランティアを含むすべての日本人が、世界中の人々を最高の「おもてなし」で歓迎。

##### 「多様性と調和」

人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治、障がいの有無など、あらゆる面での違いを肯定し、自然に受け入れ、互いに認め合うことで社会は進歩。

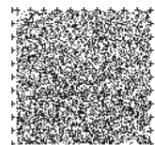
東京2020大会を、世界中の人々が多様性と調和の重要性を改めて認識し、共生社会をはぐくむ契機となるような大会とする。

##### 「未来への継承」

東京1964大会は、日本を大きく変え、世界を強く意識する契機になるとともに、高度成長の弾みとなった大会。

東京2020大会は、成熟国家となった日本が、今度は世界にポジティブな変革を促し、それらをレガシー\*として未来へ継承していく。

\*東京2020大会の「レガシー」とは？  
2020年のオリンピック・パラリンピック開催後に残る有形・無形にかかわらず、さまざまな社会的・文化的遺産のこと。



### 2. 大会概要

#### 2020年、東京・日本は世界最高の舞台となる

東京1964大会から半世紀を経て、東京・日本に再び夏のオリンピック・パラリンピックがやってきます。東京2020大会では、世界中から数多くの選手や大会関係者、観客が東京・日本を訪れます。大会を通じて、日本中、世界中に興奮と感動を呼び起こし、「記録」と「記憶」が人々の心にいつまでも残る素晴らしい大会としていきましょう。

#### 【オリンピック競技大会開催概要】

正式名称：第32回オリンピック競技大会（2020 / 東京）

英文名称：Games of the XXXII Olympiad

開催期間：2020年7月24日（金）～8月9日（日）

競技数：33競技

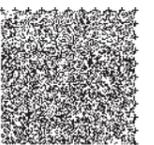
#### 【パラリンピック競技大会開催概要】

正式名称：東京2020パラリンピック競技大会

英文名称：Tokyo 2020 Paralympic Games

開催期間：2020年8月25日（火）～9月6日（日）

競技数：22競技



# Ⅲ. 大会概要

## 【東京2020エンブレム】

東京2020オリンピックエンブレム



東京2020パラリンピックエンブレム



### 組市松紋（くみいちまつもん）

歴史的に世界中で愛され、日本では江戸時代に「市松模様（いちまつもよう）」として広まったチェッカーデザインを、日本の伝統色である藍色で、粋な日本らしさを描きました。形の異なる3種類の四角形を組み合わせ、国や文化・思想などの違いを示す。違いはあってもそれらを超えてつながり合うデザインに、「多様性と調和」のメッセージを込め、オリンピック・パラリンピックが多様性を認め合い、つながる世界を目指す場であることを表しています。

制作者：野老朝雄（ところ あさお）

## 【東京2020 マスコット】

東京2020オリンピックマスコット



東京2020パラリンピックマスコット



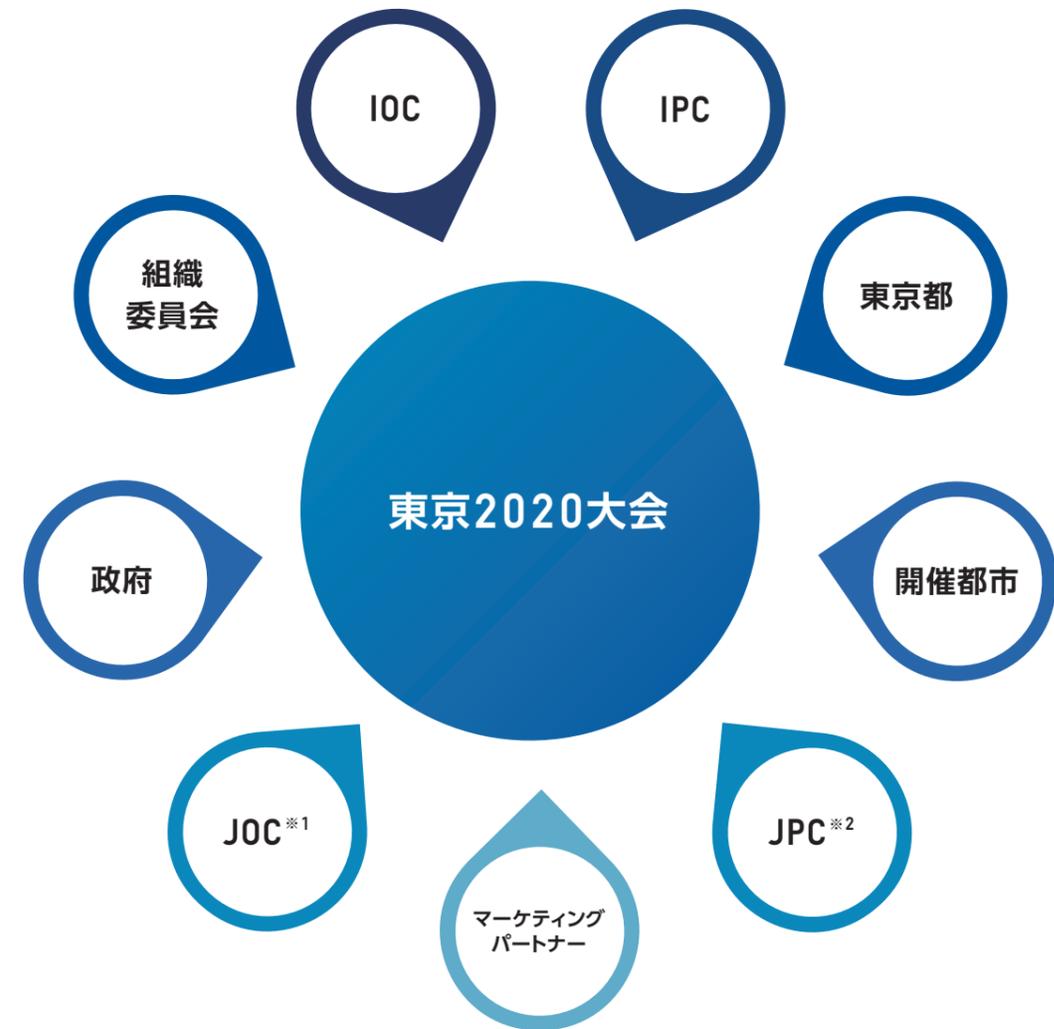
大会史上初、小学生の投票によって生まれた東京2020 マスコット。子どもたちのワクワクをエネルギーにして誕生しました。投票に参加した小学校は16,769校（海外の日本人学校等を含む）。ミライトワとソメイティはデジタルの世界に住んでいて、インターネットを使って、デジタル世界と現実の世界を自由に行き来します。

制作者：谷口亮（たにぐち りょう）

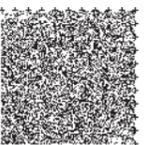
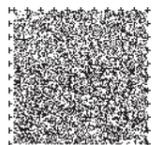
## 3. 組織体制

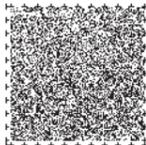
### 東京2020大会を支える体制

東京2020大会の成功に向けて、東京2020組織委員会、JOC<sup>※1</sup>、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会、JPC<sup>※2</sup>、東京都、政府、経済界、その他関係団体とオールジャパン体制で大会を支えています。



※1 JOC 公益財団法人日本オリンピック委員会 (Japanese Olympic Committee)  
※2 JPC 日本パラリンピック委員会 (Japanese Paralympic Committee)





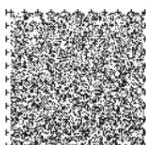
### Ⅲ. 大会概要

column

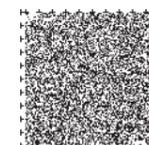
#### 【Functional Area (FA)】大会を支える機能

東京2020組織委員会は、大会運営に必要な52のFAを設置しています。それぞれのFAの機能を確認しておくこと、Field Castとして活動する際の役割をより理解できます。また、FAは三文字略語で呼ばれることも多いので、ぜひ略語もチェックしてみてください。

	英語	略語	日本語
1	Accommodation	ACM	宿泊
2	Accreditation	ACR	アクレディテーション
3	Arrivals & Departures	AND	出入国
4	Brand Protection	BRP	ブランド保護
5	Brand, Identity & Look of the Games	BIL	大会のブランド・アイデンティティ・ルック
6	Broadcast Services	BRS	放送サービス
7	Business Development	BUS	ビジネス開発
8	Ceremonies	CER	セレモニー
9	City Activities & Live Sites	LIV	都市活動・ライブサイト
10	City Operations	CTY	都市運営調整
11	Cleaning & Waste	CNW	清掃・廃棄物
12	Communications (including Digital Media and Publications)	COM	コミュニケーション(デジタルメディア・出版物含む)
13	Communications, Coordination & Command/Control	CCC	コミュニケーション・コーディネーション・コマンド/コントロール
14	Culture	CUL	文化
15	Doping Control	DOP	ドーピングコントロール
16	Education	EDU	教育
17	Energy	NRG	エネルギー
18	Event Services	EVS	イベントサービス
19	Finance	FIN	財政
20	Food & Beverage	FNB	飲食
21	Government Relations	GOV	国・自治体調整
22	IF Services (included under Sport)	INS	IFサービス(競技に含まれる)
23	Information & Knowledge Management	IKM	情報・知識マネジメント
24	Language Services	LAN	言語サービス
25	Legacy	LGY	レガシー
26	Legal	LGL	法務
27	Licensing	LIC	ライセンス
28	Logistics	LOG	ロジスティクス
29	Marketing Partner Services	MPS	マーケティングパートナーサービス
30	Medical Services	MED	メディカルサービス
31	NOC & NPC Services	NCS	NOC・NPCサービス
32	Olympic & Paralympic Family Services (including Dignitary Programme and Protocol)	OFS, PFS	オリンピック・パラリンピックファミリーサービス(要人へのプログラム・プロトコール含む)
33	Operational Readiness	OPR	運営実践準備管理
34	Paralympic Games Integration	PGI	パラリンピックインテグレーション
35	People Management	PEM	人材管理
36	Planning & Coordination	PNC	計画・調整
37	Press Operations	PRS	プレスオペレーション
38	Procurement (including Rate Card)	PRC	調達(レートカード含む)
39	Risk Management	RSK	リスクマネジメント
40	Security	SEC	セキュリティ
41	Signage	SIG	標識・サイン
42	Spectator Experience	SPX	観客の経験
43	Sport	SPT	競技
44	Sustainability	SUS	持続可能性
45	Technology	TEC	テクノロジー
46	Test Events Management	TEM	テストイベントマネジメント
47	Ticketing	TKT	チケット
48	Torch Relay	OTR	聖火リレー
49	Transport	TRA	輸送
50	Venue Management	VEM	会場マネジメント
51	Venues & Infrastructure (including Venue Development and General Infrastructure)	VNI	会場・インフラ(会場運営・一般的なインフラ含む)
52	Villages Management	VIL	選手村マネジメント



### 4. 競技



# Ⅲ. 大会概要

## オリンピック33競技一覧

東京2020オリンピックでは、33競技の開催が予定されています。本大会から、開催都市の組織委員会は、IOCに対し、その大会に限定した競技を追加実施する提案ができるようになりました。

これにより、東京2020組織委員会が提案した野球・ソフトボール、空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの5競技すべてがIOCに採択され、追加競技として実施されることになりました。



水泳					アーチェリー	陸上競技	バドミントン
野球・ソフトボール		バスケットボール		ボクシング	カヌー		
自転車競技					馬術		
フェンシング	サッカー	ゴルフ	体操			ハンドボール	ホッケー
柔道	空手		近代五種	ボート	ラグビー	セーリング	射撃
スケートボード	スポーツクライミング	サーフィン	卓球	テコンドー	テニス	トライアスロン	
バレーボール		ウェイトリフティング	レスリング				

## パラリンピック22競技一覧

東京2020パラリンピックでは、22競技の開催が予定されています。本大会から、バドミントンとテコンドーが実施競技としてIPCに採用されました。

東京2020パラリンピックは22競技540種目の全実施種目に決定しました。前回のリオ2016パラリンピックと競技数は同じですが、種目が12増えて参加できる幅が広がりました。



アーチェリー	陸上競技	バドミントン	ボッチャ	カヌー	自転車競技	
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
車いすラグビー	車いすテニス					

## Ⅲ. 大会概要



### オリンピック33競技



#### 水泳

一定の距離を決められた泳法（自由形、背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎ）で泳いでタイムを競う競泳。東京2020大会では、800m自由形（男子）、1500m自由形（女子）、4×100mメドレーリレー（混合）の3種目が新たに加わり、種目数は35となる。種別には他に飛込、水球、アーティスティックスイミングがあり、プール以外では、10km マラソンスイミングが海などで行われる。



#### アーチェリー

アーチェリー競技の種類はさまざまだが、オリンピックではターゲットアーチェリーを実施している。70m先から直径122cmの標的を狙い、中心に当たれば10点。以下、9点、8点……1点と外側に向かって点数が低くなる。オリンピック競技に初めてアーチェリーが採用されたのはパリ1900大会。パリ1924大会からしばらく外されていたが、ミュンヘン1972大会から再び正式競技として復活した。



#### 野球・ソフトボール

オリンピックにおける野球は、ロサンゼルス1984大会とソウル1988大会で公開競技として実施され、バルセロナ1992大会から北京2008大会まで正式競技として採用される。ロンドン2012大会、リオ2016大会では正式種目から除外された。ソフトボールも同じくこの2大会で除外されたが、東京2020大会では両競技とも、開催都市提案による追加種目として実施されることとなった。2013年に野球とソフトボールそれぞれの国際連盟を統合し、統一団体であるWBSC（世界野球ソフトボール連盟）を設立。近年は国際大会開催、普及活動に力を入れており加盟連盟は世界140カ国以上から200団体を超える。



#### バスケットボール

5人ずつの2チームが、屋内28m×15mのコートの中でスピーディーな接近戦を繰り広げるバスケットボール。オリンピックでは、男子種目はベルリン1936大会、女子種目はモントリオール1976大会から正式種目となった。東京2020大会では、新たに1チーム3人同士で得点を競う「3x3 バスケットボール（スリー・エックス・スリー バスケットボール）」が正式種目に採用された。



#### 陸上競技

競技場内1周400mの走路を使って実施されるのがトラック競技。オリンピックでは短距離走、中・長距離走、ハードル競走、障害物競走、リレー競走が行われ、距離、男女別に合計25種目が実施される。その他の種別には、走高跳やハンマー投などのフィールド競技、マラソンや競歩などのロード競技、そして「究極のオールラウンダー」を決める混成競技（男子の10種競技と女子の7種競技）がある。



#### バドミントン

バドミントンは、1人对1人、または2人对2人で、ラケットを使ってネット越しにシャトルを打ち合い、得点を競う競技。シャトルとは、半球状のコルクに水鳥などの羽根を固定したもの。シャトルの特性により、バドミントンはストロークの種類が多く、ラリーがスピードや変化に富んでいることが特徴だ。オリンピックではバルセロナ1992大会から正式競技となり、男女シングルス・男女ダブルス・混合ダブルスが行われている。



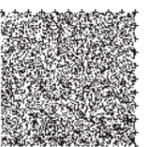
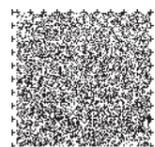
#### ボクシング

四角いリング上で2人の選手がグローブをはめた拳で相手と打ち合って勝敗を決める。「いかに相手の隙について反則を伴わないでパンチを打ち込むか」というシンプルな目的のために鍛錬するストイックな精神性が際立つ競技でもある。オリンピックでの歴史は、古代オリンピックの時代までさかのぼる。近代オリンピックではセントルイス1904大会以降、ストックホルム1912大会を除きすべての大会で実施されている。女子は、ロンドン2012大会から正式種目として採用された。



#### カヌー

数千年の昔から、水上の移動手段として世界各地で人々に親しまれてきたカヌー。スポーツとしては、19世紀のイギリスで発展した。オリンピックでは、スプリントとスラロームの2種別があり、スプリントは、流れのない直線コースを一斉にスタートし、着順を競う。スラロームは、激流を下りながらつるされたゲートを順に通ってタイムと技術を競う。どちらにも、ブレードが片端だけにあるパドルで漕ぐカナディアンと、両端についているパドルを使うカヤックがある。東京2020大会からは、カナディアンに女子が加わり、種目数は男女同数が実現する。



## Ⅲ. 大会概要



### オリンピック33競技



#### 自転車競技

自転車競技は、オリンピック第1回大会のアテネ1896大会から正式競技として採用され、途切れることなく実施されている。アトランタ1996大会からはマウンテンバイクが、シドニー2000大会からはトラック種目に日本で発祥したケイリンが、北京2008大会からはBMXレースがそれぞれ種目に加わった。東京2020大会ではさらにトラック種目でマディソン、BMX種目でフリースタイルが追加。女子種目もロサンゼルス1984大会から採用され、ロンドン2012大会以降は男女種目同数実施が実現している。



#### 馬術

馬術は、動物を扱う唯一のオリンピック競技であり、男女の区別なく同じ条件で実施されるのが特徴。人馬ペアで競技を行うため、選手と同様に競技馬の能力も問われる。コース上に設置された大きな障害物を飛び越える「障害馬術」、演技の正確さと美しさを競う「馬場馬術」、障害と馬場の2つにクロスカントリー走行を加えた「総合馬術」の3種目が行われる。



#### ゴルフ

ゴルフは、パリ1900大会とセントルイス1904大会で開催された後、長くオリンピック競技から外れていたが、リオ2016大会で112年ぶりに復活した。競技は1ラウンド18ホールで構成され、選手は4日間で4ラウンド72ホールをプレーし、合計の打数が少ない順に上位となる。オリンピックには、国際ゴルフ連盟（IGF）が発表した世界ランキングをベースとするオリンピックゴルフランキングにより、男女それぞれ60名が出場する。



#### 体操

体操競技はアテネ1896大会から実施され、アムステルダム1928大会から女子種目も加わった。男子は「ゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒」の6種目、女子は「跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか」の4種目。演技の難しさと完成度を得点化して勝者を決める。また、体操競技とは別に、リボンなどの手具を利用して芸術性を競う新体操と、空中でアクロバティックな技を競うトランポリンがある。



#### フェンシング

2人の選手が向かい合いながら、ピストと呼ばれる細長い競技エリアにて、片手に持った剣で攻防を繰り返す。フルール、エペ、サーブルの3種目において、それぞれ個人戦と団体戦が行われている。オリンピックでは、第1回アテネ1896大会から男子フルール・男子サーブルが正式採用されて以来、途切れることなく実施されている。女子種目はパリ1924大会から採用された。東京2020大会では、オリンピック競技として初めて全12種目が行われる。



#### サッカー

ボール1つあればできるサッカーは、ヨーロッパ、南米、アジア、アフリカなど大陸を問わず、世界中で広く楽しられている。オリンピックの男子サッカーは、FIFAワールドカップよりも歴史が長く、ロサンゼルス1932大会を除いてパリ1900大会から毎大会で実施されている。アトランタ1996大会からは23歳以下のチームに3名のオーバーエイジ選手を加えることができるようになった。アトランタ1996大会から加わった女子サッカーは年齢制限がなく、金メダルはワールドカップ優勝と同等のステータスを持つ。



#### ハンドボール

1チーム7人ずつで得点を競うハンドボール。19～20世紀初頭のヨーロッパに起源をもち、世界へと広がったスポーツである。オリンピックではベルリン1936大会で初めて実施された後は正式競技から外れていたが、ミュンヘン1972大会から再び採用された。ミュンヘン1972大会以降は屋内で行われている。女子はモントリオール1976大会で初めて採用された。



#### ホッケー

91.4m×55mのフィールド上で、ゴールキーパー1人を含む1チーム11人からなる2チームが対戦し、スティックを使ってボールを相手チームが守るゴールへ入れて得点を競う。各15分の4クォーター（計60分）で実施され、より多くの得点を入れたチームが勝者となる。ゴール前に描かれた半径約15mのサークルと呼ばれる半円ライン内からシュートしなければならないのが独特のルール。オリンピックではロンドン1908大会から正式種目となり、モスクワ1980大会より女子ホッケーも採用されている。

# Ⅲ. 大会概要



## オリンピック33競技



### 柔道

日本発祥のスポーツ柔道は、東京1964大会で初めてオリンピックの正式競技に採用された。白か青の柔道衣を着用した選手が、10m四方の畳の上で戦う。68の「投技(なげわざ)」と32の「固技(かためわざ)」の100種類の技があり、どちらかの選手が「一本」を取れば、その時点で勝敗が決する。「一本」となるすべての要件を満たさないときは「技あり」となる。ポイントで負けていても、終了数秒前の大逆転があり得る。男女とも体重別に階級が分かれている。



### 空手

沖縄発祥の武道であり、競技スポーツとしても国際化した空手。競技には大きく分けて「形」と「組手」がある。形は、仮定の敵に対する攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせた演武。組手は、8m四方の競技場で2人の選手が1対1で戦う。組手では、8ポイント差がついたときか、競技時間が終了した際のポイント差で勝者が決まる。初採用となる東京2020大会では、形が男女の2種目、組手が男女各3階級の6種目で実施される。



### ラグビー

ラグビーは、「1823年にイギリスのパブリックスクールであるラグビー校で開催されていたフットボールの試合中、ウェーブ・エリスという少年が突然ボールを抱えて相手のゴール目指して走り出したこと」が起源とされている。オリンピックでのラグビーの歴史を紐解くと、パリ1900大会、ロンドン1908大会、アントワープ1920大会、パリ1924大会で15人制ラグビーが実施され、その後長いブランクを経てリオ2016大会より7人制ラグビーとして復活した。女子ラグビーはリオ2016大会が初めての実施となった。



### セーリング

パリ1900大会から「ヨット」の呼称で実施され、シドニー2000大会からは現在の「セーリング」が競技名となっている。1660年にイギリス国王とヨーク公がレースを行ったのが競技の起源と言われ、以来主に上流階級のレジャーとしてヨーロッパ諸国に広まった。ロサンゼルス1984大会からウインドサーフィンが競技種目に加えられている。



### 近代五種

1人の選手が1日の間に、フェンシング、水泳、馬術、レーザーラン(射撃、ランニング)というまったく異なる5種目に挑戦する複合競技。近代オリンピックを提唱したクーベルタンがフランスの史実を基に考案したもので、自ら「スポーツの華」と称したと言われている。オリンピックの正式競技となったのはストックホルム1912大会から。東京2020大会ではオリンピック史上初めて、5種目が1会場で行われるペンタスロンスタジアム方式で開催される。



### ボート

水上の直線コースでオールを使ってボートを漕ぎ、順位を競う競技。カヌーとは逆で、進行方向に背中を向けて漕ぐ。ボートに足を固定し、レール上に設置されたシートが前後に動き、主に脚力を使って進む。オリンピックでは2000mで行われる。種目は大きく分けて、オールを右手と左手に1本ずつ持って漕ぐスカルと、オールを1人1本ずつ持って漕ぐスイープの2種類。さらに漕ぎ手の人数でも分けられる。東京2020大会からは男女の種目数が同じ7種目ずつになり、ダブルスカル(漕ぎ手が2人)には体重制限の設けられた「軽量級」がある。



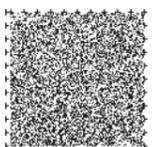
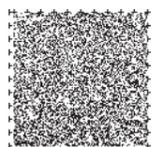
### 射撃

射撃は固定された標的を撃つ「ライフル射撃」と、空中に放出された動く標的を撃ち壊していく「クレー射撃」がある。ライフル射撃は標的までの距離、使う銃の種類などにより種目が分かれており、ピストルを使う種目もある。クレー射撃には、遠くにクレーが飛び去る「トラップ」と、左右の装置からクレーが放出される「スキート」がある。オリンピックでは第1回アテネ1896大会からの正式競技(セントルイス1904大会、アムステルダム1928大会を除く)。



### スケートボード

4つの車輪がついた板に乗り、トリック(ジャンプ、空中動作、回転などの技)を行い、その難易度や高さ、スピード、コンビネーションなどを評価する採点競技。東京2020大会で新たに採用される。オリンピックで行われる種目は、階段や手摺、坂道など街中を模したコースで技を競う「ストリート」と、すり鉢のような形状のポウルが複雑に組み合わさったコースで技を競う「パーク」の2つで、それぞれ男女別に行われる。



# Ⅲ. 大会概要



## オリンピック33競技



### スポーツクライミング

スポーツクライミングは、高くそり立つクライミングウォールに自身の体のみで挑む競技。初採用となる東京2020大会では、高さ15mの壁を2人の選手が同時に登り速さを競う「スピード」、高さ4m程度の壁を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」、高さ15m以上の壁を制限時間内にどの地点まで登れるかを競う「リード」の3つが行われる。各選手が3種目を行い、それぞれの種目の順位を掛け合わせて総合順位が決まる。



### サーフィン

サーフィンは古代ポリネシア人によって始められ、ハワイで育った海のスポーツ。東京2020大会で新たに採用される。サーフボードのサイズによって長さ9フィート以上のロングボードと長さ6フィート前後のショートボードに大きく分けられるが、東京2020大会ではショートボードのみが行われる。定められた時間内に10本前後のライディングを行い、高い2本の合計点によって得点が決まる。男女20人ずつの選手で競われる。



### テニス

オリンピックのテニス競技には、男子、女子それぞれにシングルス(1対1)と、ダブルス(2対2)があり、さらにロンドン2012大会からは男女ペアで行うミックスダブルスも加わっている。負けたら敗退となる「トーナメント方式」で行われ、準決勝敗退者には3位決定戦がある。第1回のアテネ1896大会から正式競技だったが、プロ化が進んだためオリンピックから長い間外されていた。ソウル1988大会から復活。



### トライアスロン

トライアスロンは、スイム(水泳)・バイク(自転車ロードレース)・ラン(長距離走)の3種目を1人の選手が連続して行う耐久競技。オリンピックでは、スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの合計51.5kmで着順を争う。シドニー2000大会から正式競技となり、男女ともに実施されている。東京2020大会では、新種目として男女による混合リレーが行われる。



### 卓球

卓球の起源は19世紀終わりのイギリス。雨天時に食堂のテーブルをコートに見立ててテニスの真似ごとをしたのが始まりと言われ、「テーブルテニス」の呼び名がついた。北京2008大会より男女シングルス・男女団体の4種目が実施され、東京2020大会では、混合ダブルスが新種目となり、5種目が実施される。シングルの試合形式は1ゲーム11ポイントの7ゲームズマッチで、4ゲーム先取した選手が勝利。団体ではシングルスとダブルスを組み合わせた5試合で3試合を先取したチームが勝者となる。



### テコンドー

テコンドーは、古くから朝鮮半島に伝わる武術のテッキョンと日本の松濤館空手を母体とする格闘技。韓国では国技となっている。オリンピックではソウル1988大会とバルセロナ1992大会で公開競技として実施され、シドニー2000大会から正式競技になった。キョルギ(組手)とプムセ(型)があるが、オリンピックではキョルギが行われる。男女ともに4階級で、トーナメント方式で争われる。1ラウンド2分間を3ラウンド行い(インターバル1分)、基本的に得点差で勝敗が決まる。



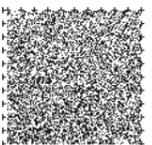
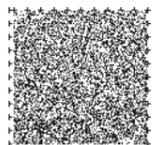
### バレーボール

ネットによって分けられた18m×9mのコートで、2つのチームがネット越しにボールを打ち合う競技。個人の高い技能はもちろん、戦術を理解し、共有する固いチームワークや協調性が求められる。バレーボールから派生したビーチバレーボールは、砂の上に設けられたコートで、2人1組のチーム同士が対戦する。バレーボールは東京1964大会から、ビーチバレーボールはアトランタ1996大会から、男女ともオリンピックの正式種目となった。



### ウエイトリフティング

ウエイトリフティングは第1回近代オリンピック(アテネ1896大会)で採用され、アントワープ1920大会から体重階級制の競技となり、東京2020大会では男女各7階級が実施される。両手でバーベルを一気に頭上まで持ち上げて立ち上がる「スナッチ」、いったん鎖骨の位置までバーベルを持ち上げ、次に脚力を用いてそれを頭上に差し上げる「クリーン&ジャーク」をそれぞれ3回ずつ行い、それぞれの最高重量の合計を競う。



# Ⅲ. 大会概要



## オリンピック33競技



### レスリング

レスリングは古代オリンピックでも行われ、人類最古の格闘技と言われている。腰から下を攻撃と防御に使うことが禁止されているグレコローマンスタイルと、全身を攻撃と防御に使えるフリースタイルがある。長い間男子のみの競技だったが、アテネ2004大会から女子も加わった（フリースタイルのみ）。体重による階級別で試合が行われるため、体格の差に関係なく活躍できる。男子グレコローマン、男子フリースタイル、女子フリースタイルとも6階級（6種目）で行われる。

#### column

#### 東京2020大会で追加された競技（オリンピック）

—野球・ソフトボールなど5競技18種目を採用—

東京2020大会から、開催都市の組織委員会がIOCに追加種目を提案することができるようになりました。これを受け、東京2020組織委員会は、「若者へのアピール」、「国民機運の向上」、「公正で開かれた選考プロセス」の3つの主要原則に基づいて提案を行い、右記の5競技18種目が追加競技として採用されました。これにより、既存の10,500人枠の選手に加えて、新たに474人の選手が参加し、熱戦を繰り広げることになります。

競技	提案種目	種目数	選手数
野球・ソフトボール	野球(男子)	1	144
	ソフトボール(女子)	1	90
空手	形(男女)	2	20
	組手3階級(男女)	6	60
スケートボード	ストリート(男女)	2	40
	パーク(男女)	2	40
スポーツクライミング	ボルダリング・リード・スピード複合(男女)	2	40
サーフィン	ショートボード(男女)	2	40
合計5競技	合計	18	474



## パラリンピック22競技



### アーチェリー

障がい者を対象にしたアーチェリーが行われるようになったのは1940年代からで、1948年にイギリスの傷病兵のリハビリを行うストーク・マンデビル病院で車いすのアーチェリー大会が開催されている。この大会はのちに「パラリンピックの原点」と言われるようになった。パラリンピックにおけるアーチェリーは、第1回ローマ1960大会で正式競技として採用され、以来、継続して実施されている。



### 陸上競技

パラリンピックの陸上競技は、第1回ローマ1960大会から正式競技として実施されている。夏季大会の競技の中で参加人数は最も多い。オリンピックとは異なる大きな特徴は、クラス分け制度で、対象とする障がいが多岐にわたるため、極力条件を揃え、公平な競争が行えるようにしている。種別にはトラック競技の他、跳躍と投てきのフィールド競技、オリンピックと同じ42.195kmを走るマラソンがある。



### バドミントン

バドミントンは東京2020大会からパラリンピックの正式競技となる。身体に障がいのある人を対象とするが、さまざまな障がいの選手ができるだけ公平に競えるよう、障がいの内容や程度で6つのクラス（車いす2クラス、立位4クラス）に分かれて競う。ルールはオリンピックのバドミントンとほぼ同じだが、クラスによって一部アレンジされている。例えば、コートの大さは車いす2クラスと立位の1クラスのシングルスのみ通常の半面を使う。ネットの高さは全クラス共通だ。



### ボッチャ

イタリア語で「ボール」を意味するボッチャは、脳原性疾患による四肢麻痺など比較的重い障がいのある人のために考案されたパラリンピック特有の球技。最初に目標となるジャックと呼ばれる白いボールを投げ、続いて赤と青の各6個のボールを投げたり、転がしたりして、いかにジャックに多くのボールを近づけられるかを競う。「地上のカーリング」とも呼ばれる。

## Ⅲ. 大会概要



### パラリンピック22競技



#### カヌー

リオ2016大会からパラリンピック競技となった。200mの流れない直線コースを1人乗りの艇で一斉にスタートして着順を競う。東京2020大会では、従来のカヤックにヴァーが加わり、2種目が行われる。カヤックとヴァーでは艇とパドルの形状が異なり、ヴァーではアウトリガーのついた艇とカナディアンシングルブレードパドルを使用する。障がいの程度により、カヤックは男女3クラス、ヴァーは男子2クラス、女子1クラスに分けられ、レースに挑む。



#### 自転車競技

自転車競技がパラリンピックの正式競技に加わったのは、ロード（一般道）競技がニューヨーク・エイルズベリー1984大会から、トラック競技がアトランタ1996大会から。対象は身体障がいと視覚障がい。トラック競技とロード競技で、それぞれ複数種目が行われる。オリンピックとほぼ同じルールだが、より公平な競技を行うため、障がいに応じて4クラスに分かれ、さらに障がいの程度によって細分され、男女別に競う。



#### ゴールボール

視覚障がい者を対象にしたチーム球技。全盲から弱視の選手まで出場できるが、公平に競技を行うため、全員アイシェード（目隠し）を着用する。バレーボールコート大の（18m×9m）コートを使い、1チーム3人の2チームで対戦。鈴の入ったボールを転がし、相手のゴールに入れて得点を競う。選手が音を頼りにプレーするので、観客には静かに見守ることが求められる。



#### 柔道

視覚障がい者だけで行われるパラリンピックの柔道。陸上競技や水泳のような障がいの程度に応じたクラス分けはなく、オリンピックと同様に男女別・体重別の階級制で行われる。アイマスクなどは使わず、全盲や弱視など見え方の異なる選手同士でも、そのまま対戦する。ルールはオリンピックとほぼ同じだが、大きく違う点は組み合った状態から「はじめ」となるところ。組み手争いの時間がないため、試合開始から技の掛け合いになり、早々に「一本」で勝負が決する場合もある。



#### 馬術

パラリンピックの馬術は、アトランタ1996大会から正式競技として採用されている。対象は肢体不自由の選手と視覚障がいの選手。男女の別はなく、障がいの内容や程度に応じてグレードIからVまで5つのクラスに分かれて競う。パラリンピックでは技の正確さや演技の美しさを競う馬場馬術（ドレッシング）種目のみが行われる。



#### 5人制サッカー

5人制サッカーは別名「ブラインドサッカー」としても知られる。視覚障がいのある選手を対象とするサッカーで、1チームは4人のフィールドプレイヤーとゴールキーパーで構成される。ゴールキーパーは晴眼（視覚障がいのない選手）、または弱視の選手が務めるが、フィールドプレイヤーは全盲から光覚（光を感じられる）までの選手でなければならず、アイマスク（目隠し）着用の義務がある。



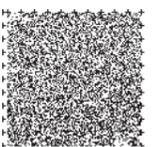
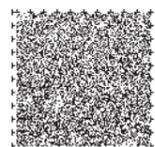
#### パワーリフティング

パワーリフティングは重りのついたバーベルを押し上げ、その重量を競う競技の総称だ。パラリンピックでは、ベンチに仰向けに横たわった状態からバーベルを押し上げるベンチプレス競技が行われている。下肢に障がいのある選手を対象としているため、腕や肩、胸など上半身の筋力だけが武器となる。メダルを争うような選手とかなれば、自身の体重の約3倍の重量を持ち上げる。



#### ボート

競技用のボートに乗り、ブイで仕切られた6つの直線コース（距離はオリンピックと同じ2000m）で順位を競う。シングルスカル（1人乗り）、ダブルスカル（2人乗り）、舵手つきフォア（5人乗り4人漕ぎ）の3種目。シングルスカルとダブルスカルは下肢に障がいのある選手が対象なので、一般のボートとは異なりシートが固定されており、基本的に腕など上半身のみで漕ぐ。



## Ⅲ. 大会概要



### パラリンピック22競技



#### 射撃

射撃は、肢体不自由の選手を対象に行われ、ライフルやピストルで遠方に固定された円状の的を撃ち、その正確性を競う。撃ち抜いた位置によって点数が与えられ、制限時間内に規定の弾数の射撃を連続して行い、合計得点によって勝敗が決まる。クラス分けが、選手の障がいの程度ではなく、上肢（手や腕）で銃を保持できるかどうかが基準となるのがパラリンピックの射撃の特徴。



#### シッティングバレーボール

シッティングバレーボールは、障がいのある選手を対象とし、お尻（臀部）を床につけた状態で競技するバレーボール。1チーム6人でネットをはさんで対戦するが、ネットとコートはオリンピックのバレーボールよりも低くて狭い。最も重要なルールは、プレー中に臀部が床から離れると、「リフティング」というファウルになる点。相手のサーブを直接ブロックやアタックなどで返球できる点もオリンピックとは異なる。



#### テコンドー

テコンドーはバドミントンとともに、東京2020大会からパラリンピックの正式競技となる2競技のうちのひとつ。蹴り技を特徴とする格闘技で、基本的なルールはオリンピックとほぼ同じだが、パラリンピックでは上肢に切断や機能障がいのある選手が対象となる。障がいの程度により、重いほうから順にK41からK44まで4つのスポーツクラスに分けられるが、東京2020大会では、K43とK44のふたつが統合されてひとつのスポーツクラスで行われ、男女別に体重階級制（各3階級）で競う。



#### トライアスロン

1人で3つの種目（スイム、バイク、ラン）を連続して行い、その合計タイムを競うトライアスロン。パラリンピックでは、リオ2016大会から正式競技となっている。レースの距離はオリンピックのちょうど半分となる「スプリントディスタンス」。障がいの内容や程度により6クラスに分かれ、クラスごとに競技用具が一部異なる。



#### 水泳

水泳は第1回ローマ1960大会から行われている。できるだけ条件を揃え公平に行えるよう、障がいの種類や程度、運動機能などによりクラス分けされ、それぞれのクラスごとに競う。選手はそれぞれの障がいに応じて全身を駆使し、独自のスタイルで泳ぐ。その個性豊かなフォームは、「残されたものを最大限に活かす」というパラリンピックの精神を強く体現する。ルールはオリンピックとほぼ同じだが、選手の障がいに合わせて、スタート方法など一部が追加されている。



#### 卓球

卓球は、第1回ローマ1960大会から継続して実施されている競技のひとつ。オリンピックで卓球が正式競技になったのはソウル1988大会なので、パラリンピックの卓球が先に始まっている。対象とする障がいは幅広く、まず肢体不自由と知的障がいの2つに大別され、肢体不自由クラスには車いす（立って競技する）立位がある。試合はそれぞれの障がいの程度に応じて、さらに11クラスに分かれて行われる。



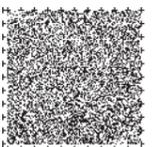
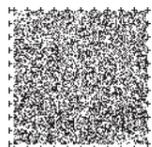
#### 車いすバスケットボール

車いすバスケットボールは、脊髄損傷や切断等下肢に主な障がいのある選手を対象にした競技。回転性や敏捷性の高い、専用の車いすに乗って行うバスケットボール。ボールやコートのサイズ、ゴールの高さや出場人数など基本的なルールはオリンピックとほぼ同じ。大きな特徴は「クラス分け」。選手は障がいの程度や身体能力によって、重いほうから順に1.0点から4.5点まで0.5点刻みで8クラスに分けられ、コート上の5選手の合計点を14.0点以内で構成するというルールだ。幅広い選手起用が必要で、緻密な戦略に基づいた役割分担によるチームワークも見どころとなる。



#### 車いすフェンシング

脊髄損傷や下肢切断による、下肢に障がいのある選手を対象とする車いすフェンシングは、「ピスト」と呼ばれる装置に固定した競技用車いすに座り、上半身だけで競技する。相手を剣で突くとポイントになるなど、ルールはオリンピックのフェンシングとほぼ同じだが、フットワークが使えず相手との距離が近く一定なので、剣さばきのテクニックやスピードが重要なポイントになる。胴体だけを突く「フルーレ」、上半身の突きを行う「エペ」、上半身の突きに斬る動作が加わった「サーブル」の3種目がある。



# Ⅲ. 大会概要



## パラリンピック22競技



### 車いすラグビー

車いすラグビーは、車いす同士のタックルが認められた唯一の球技である。バスケットボールと同じ広さのコートを使い、競技用の車いすに乗った選手が4対4で対戦する。障がいの程度の重い選手から順に0.5点から3.5点まで0.5点刻みで「持ち点」が与えられ、コート上の合計が8点以内でチームが編成される。選手の起用、役割分担、フォーメーション等、精密に戦略を立てることで、勝利を手繰り寄せる。



### 車いすテニス

車いすに乗ってプレーする車いすテニスは、2バウンドまでの返球が認められている以外はテニスと同じルールで行われる。コートの広さ、ネットの高さ、用具なども同じだ。なお、2バウンド目はコート内でも外でもよい。試合カテゴリーは男女シングルス、ダブルスの他、下肢に加え上肢にも障がいがある選手を対象とした、男女混合の「クアード」があり、それぞれシングルスとダブルスがある。

#### column

#### 東京2020大会から追加の新競技と参加国・選手数の推移(パラリンピック)

—バドミントンとテコンドーを新たに採用—

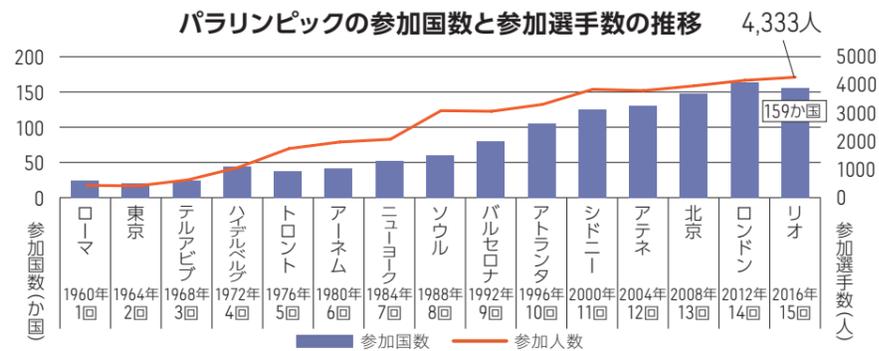
新競技の新採用などにより参加選手数が増加、パラスポーツが広がりを見せています。

##### バドミントン

座ってプレーする「車いす」と、上肢障がい、下肢障がい、低身長「立位」があり、障がいの程度によりクラス分けされます。車いすのコートは半面なので、全面コートより攻撃のテンポが速くなるのが特徴です。そのためスタミナだけでなく、技術の習熟度とメンタルの強さが勝利のカギを握ります。

##### テコンドー

パラリンピック種目では、主に上肢障がいの選手が参加できるキョルギ(組手)が採用されました。腕の切断部分などによりクラス分けされ、男女それぞれ体重別に3階級があります。一般のテコンドーとは異なり、頭部への攻撃は禁止されており、蹴りのみで攻撃します。



# 5. 会場

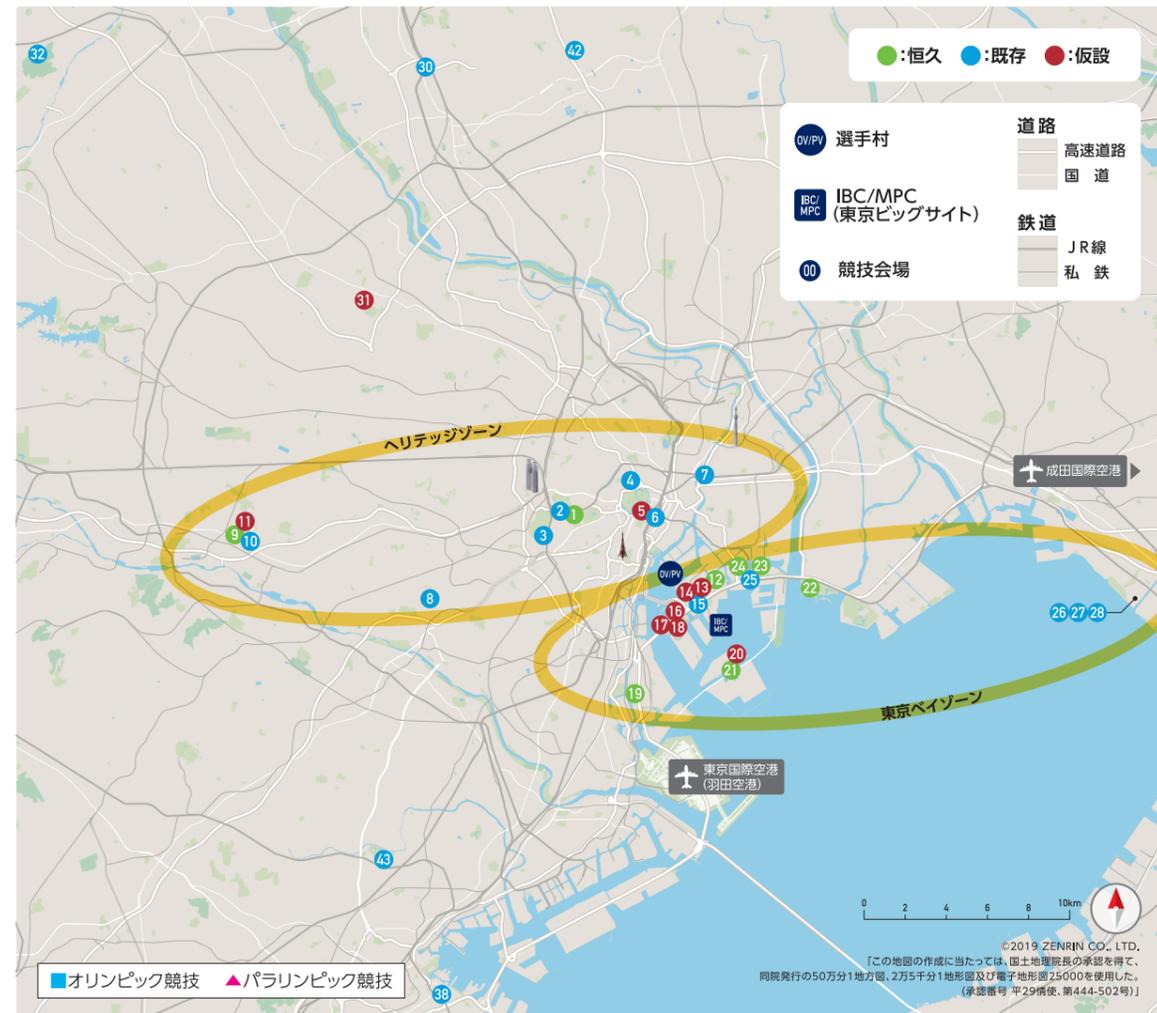
東京2020大会は、新規施設の他、東京1964大会のレガシー施設を含む多くの既存施設なども活用して、日本全国の会場で開催します。



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。植栽は完成後、約10年の姿を想定しております。

# Ⅲ. 大会概要

## オリンピック・パラリンピック競技会場配置図 (オリンピック競技会場:2019年2月現在 / パラリンピック競技会場:2019年4月現在)



### ヘリテッジゾーン

- ① オリンピックスタジアム
  - ▲開会式・閉会式、陸上競技
  - サッカー
- ② 東京体育館
  - ▲卓球
- ③ 国立代々木競技場
  - ハンドボール
  - ▲バドミントン、車いすラグビー
- ④ 日本武道館
  - ▲柔道
  - 空手
- ⑤ 皇居外苑
  - 陸上競技(競歩)
- ⑥ 東京国際フォーラム
  - ウエイトリフティング
  - ▲パワーリフティング
- ⑦ 国技館
  - ボクシング
- ⑧ 馬事公苑
  - 馬術(馬場馬術、総合馬術、障害馬術)
  - ▲馬術
- ⑨ 武蔵野の森総合スポーツプラザ
  - バドミントン、近代五種
  - ▲車いすバスケットボール
- ⑩ 東京スタジアム
  - サッカー、ラグビー、近代五種
- ⑪ 武蔵野の森公園
  - 自転車競技(ロード)

### 東京ベイゾーン

- ⑫ 有明アリーナ
  - バレーボール(バレーボール)
  - ▲車いすバスケットボール
- ⑬ 有明体操競技場
  - 体操
  - ▲ポッチャ
- ⑭ 有明アーバンスポーツパーク
  - 自転車競技(BMXフリースタイル、BMXレーシング)、スケートボード
- ⑮ 有明テニスの森
  - テニス
  - ▲車いすテニス
- ⑯ お台場海浜公園
  - ▲トライアスロン
  - 水泳(マラソンスイミング)
- ⑰ 潮風公園
  - バレーボール
  - (ビーチバレーボール)
- ⑱ 青海アーバンスポーツパーク
  - 3×3 バスケットボール、スポーツクライミング
  - ▲5人制サッカー
- ⑲ 大井ホッケー競技場
  - ホッケー
- ⑳ 海の森クロスカントリーコース
  - 馬術(総合馬術(クロスカントリー))
- ㉑ 海の森水上競技場
  - ▲ボート
  - カヌー(スラローム) ▲カヌー
- ㉒ カヌー・スラロームセンター
  - カヌー(スラローム)
- ㉓ 夢の島公園アーチェリー場
  - ▲アーチェリー
- ㉔ 東京アクアティクスセンター
  - 水泳(競泳、飛込、アーティスティックスイミング)
  - ▲水泳
- ㉕ 東京辰巳国際水泳場
  - 水泳(水球)
- ㉖ 幕張メッセ Aホール
  - テコンドー、レスリング
  - ▲シットイングバレーボール
- ㉗ 幕張メッセ Bホール
  - フェンシング
  - ▲テコンドー、車いすフェンシング
- ㉘ 幕張メッセ Cホール
  - ▲ゴールボール

### その他

- ㉙ さいたまスーパーアリーナ
  - バスケットボール(バスケットボール)
- ㉚ 陸上自衛隊朝霞訓練場
  - ▲射撃
- ㉛ 埼玉スタジアム2002
  - サッカー
- ㉜ 霞ヶ関カンツリー倶楽部
  - ゴルフ
- ㉝ 横浜国際総合競技場
  - サッカー
- ㉞ 横浜スタジアム
  - 野球・ソフトボール

## オールジャパンで支える東京2020大会



- ㉟ 釣ヶ崎海岸サーフィンビーチ
  - サーフィン
- ㊱ 江の島ヨットハーバー
  - セーリング
- ㊲ 伊豆ペドロローム
  - ▲自転車競技(トラック)
  - ▲自転車競技(マウンテンバイク)
- ㊳ 伊豆MTBコース
  - ▲自転車競技(マウンテンバイク)
- ㊴ 富士スピードウェイ
  - ▲自転車競技(ロード)
- ㊵ 福島あづま球場
  - 野球・ソフトボール
- ㊶ 札幌ドーム
  - サッカー
- ㊷ 宮城スタジアム
  - サッカー
- ㊸ 茨城カシマスタジアム
  - サッカー

# Ⅲ. 大会概要

## オリンピック42会場、パラリンピック21会場、その他関連施設

### 競技会場

■オリンピック競技 ▲パラリンピック競技



- ① **オリンピックスタジアム**  
 ■開会式・閉会式／陸上競技／サッカー  
 ▲開会式・閉会式／陸上競技

東京1964大会のオリンピックスタジアムであった国立競技場が、2020年までに新しい競技場に生まれ変わります。東京2020大会では、開・閉会式のほか、陸上競技やサッカーが行われます。大会後は各種スポーツ・文化関連イベントに使用される予定です。

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。植栽は完成後、約10年の姿を想定しております。



- ② **東京体育館**  
 ■卓球  
 ▲卓球

東京1964大会時に、メインアリーナで体操競技、屋内プールで水球が開催されました。1964年のオリンピックレガシーを有する施設の一つです。



- ⑨ **武蔵野の森総合スポーツプラザ**  
 ■バドミントン、近代五種  
 (フェンシングランキングラウンド)  
 ▲車いすバスケットボール

東京スタジアムに隣接する場所に新しく整備された施設です。10,000人以上収容可能なメインアリーナなどを有する総合スポーツかつ多目的施設です。



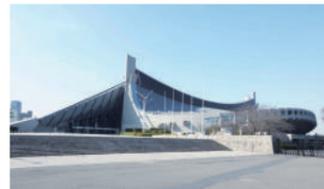
- ⑩ **東京スタジアム**  
 ■サッカー、ラグビー、近代五種  
 (水泳、フェンシングボウナスラウンド、馬術、レーザーラン)

サッカーをはじめ、多彩なイベントに利用されている多目的スタジアムです。



- ⑪ **武蔵野の森公園**  
 ■自転車競技  
 (ロード(ロードレース・スタート))

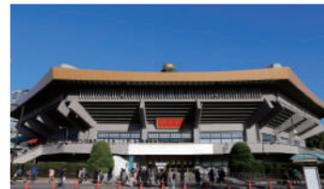
武蔵野の森公園は、大会時には自転車競技(ロードレース)のスタート地点として仮設施設が整備されます。公園の周囲には武蔵野の森が広がり森の緑を背景として美しい景観が楽しめます。



写真提供:独立行政法人日本スポーツ振興センター

- ③ **国立代々木競技場**  
 ■ハンドボール  
 ▲バドミントン、車いすラグビー

東京1964大会時に、水泳とバスケットボールの競技会場として使用するため、建設された施設です。高張力による吊り屋根に特徴がある建物で、現在でもオリンピックレガシーとして世界的に高い評価を受けています。



- ④ **日本武道館**  
 ■柔道、空手  
 ▲柔道

柔道をはじめとする日本の武道の聖地です。東京1964大会では、初めて正式競技に採用された柔道の競技会場となり、連日熱戦が展開されました。



- ⑤ **皇居外苑**  
 ■陸上競技(競歩)

皇居外苑は、大会時には陸上競技(競歩)の競技会場として、仮設施設が整備されます。黒松の点在する大芝生広場と江戸城のたたずまいを残す濠、城門などの歴史的建造物とが調和し、日本を代表する公園として親しまれています。



2019年1月時点の大会後イメージ図

- ⑫ **有明アリーナ**  
 ■バレーボール(バレーボール)  
 ▲車いすバスケットボール

有明北地区に新しく整備されるアリーナです。大会後は、15,000席の規模を活かし、東京の新たなスポーツ・文化発信拠点としていきます。



2017年11月時点のイメージ図

- ⑬ **有明体操競技場**  
 ■体操  
 ▲ボッチャ

有明北地区に仮設で整備される会場です。大会時には、約12,000人の客席数を有する競技場が建設される予定です。



- ⑭ **有明アーバンスポーツパーク**  
 ■自転車競技  
 (BMXフリースタイル、BMXレーシング)、  
 スケートボード

選手村やIBC/MPC(東京ビッグサイト)からも近いウォーターフロントエリアの有明北地区に計画されています。自転車競技のBMXレーシング、BMXフリースタイルの他、スケートボードも実施されます。



- ⑥ **東京国際フォーラム**  
 ■ウエイトリフティング  
 ▲パワーリフティング

首都東京の中心・丸の内には位置するコンベンション&アートセンター。大小8つのホール、34の会議室などからなる総合的な文化情報発信拠点です。



- ⑦ **国技館**  
 ■ボクシング

日本の国技である相撲の聖地です。館内がすり鉢状になっており、観客は四方から中央で行われる競技を観戦することができます。



- ⑧ **馬事公苑**  
 ■馬術(馬場馬術、総合馬術、障害馬術)  
 ▲馬術

東京1964大会時に馬術が行われた場所です。1964年のオリンピックレガシーを有する施設の一つです。現在は、馬事普及拠点になっています。



- ⑮ **有明テニスの森**  
 ■テニス  
 ▲車いすテニス

このエリアは、日本のテニスの聖地とされています。緑に囲まれた敷地に屋外48面のテニスコートと「有明コロシウム」を備えています。



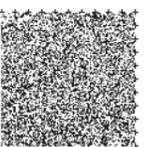
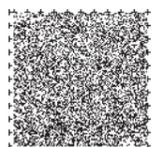
- ⑯ **お台場海浜公園**  
 ■水泳(マラソンスイミング)、  
 トライアスロン  
 ▲トライアスロン

海や緑の自然と、レインボーブリッジなどの未来的景観が融合した観光スポットである台場地区にある公園です。大会時には、仮設で競技会場が整備されます。



- ⑰ **潮風公園**  
 ■バレーボール  
 (ビーチバレーボール)

ウォーターフロントの象徴であるレインボーブリッジを背景に、東京湾の美しい景色を眺めることができる公園です。大会時には仮設で競技会場が整備されます。



# Ⅲ. 大会概要

■オリンピック競技 ▲パラリンピック競技



**⑱ 青海アーバンスポーツパーク**  
 ■ 3×3 バスケットボール、  
 スポーツライミング  
 ▲ 5人制サッカー  
 選手村からも近い青海エリアの敷地に、仮設で整備される会場です。東京湾が見える場所に位置し、バスケットボールの3×3やスポーツライミングが実施されます。



2019年1月時点の大会時イメージ図

**⑲ 大井ホッケー競技場**  
 ■ ホッケー  
 品川区と大田区にまたがる大井ふ頭中央海浜公園内に大会後も利用できる施設として整備される会場です。2面のホッケーピッチが試合会場として利用されます。



**⑳ 海の森クロスカントリーコース**  
 ■ 馬術  
 (総合馬術(クロスカントリー))  
 東京湾のすばらしい眺めとドラマチックな都市景観を一度に楽しむことができる埋立地です。大会時には、馬術のクロスカントリーコースが仮設で整備されます。



**㉑ 釣ヶ崎海岸サーフィンビーチ**  
 ■ サーフィン  
 「世界レベル」とも言われる良質な波を求めて多くのサーファーが訪れる海岸です。千葉県長生郡一宮町にあり、東京2020大会の追加競技として行われます。



**⑳ さいたまスーパーアリーナ**  
 ■ バスケットボール  
 (バスケットボール)  
 スポーツ、音楽、展示会などさまざまな用途に対応した国内最大級の多目的ホールです。埼玉県さいたま市にあります。



**㉓ 陸上自衛隊朝霞訓練場**  
 ■ 射撃  
 ▲ 射撃  
 東京1964大会時にも、この訓練場でライフル射撃競技が行われました。東京2020大会時には、オリンピック基準に適合した射撃の仮設施設が整備されます。



2019年1月時点の大会時イメージ図

**㉒ 海の森水上競技場**  
 ■ カヌー(スプリント)、ボート  
 ▲ カヌー、ボート  
 都心に近い東京の臨海部に新しく整備される施設です。大会後は、アジアの水上競技の中心となる国際水準の競技場としていきます。



2016年5月時点のイメージ図

**㉒ カヌー・スラロームセンター**  
 ■ カヌー(スラローム)  
 葛西臨海公園の隣接地に新しく整備される国内初の人工コースの施設です。大会後は、さまざまな水上スポーツ・レジャーを楽しむ施設としていきます。



2019年1月時点の大会時イメージ図

**㉓ 夢の島公園アーチェリー場**  
 ■ アーチェリー  
 ▲ アーチェリー  
 夢の島公園内にアーチェリー会場を整備します。大会後は、アーチェリーを中心に、多様な活用の機会を提供する施設としていきます。



**㉒ 霞ヶ関カントリー倶楽部**  
 ■ ゴルフ  
 緑豊かな武蔵野丘陵に広がるゴルフ場です。ゴルフ伝承の一端を担う設計者により設計された、80年以上の歴史を誇る施設です。埼玉県川越市にあります。



**㉓ 江の島ヨットハーバー**  
 ■ セーリング  
 東京1964大会時に使用するため、整備された日本初の競技用ハーバーです。1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつです。神奈川県藤沢市にあります。



**㉔ 伊豆ベロドローム**  
 ■ 自転車競技(トラック)  
 ▲ 自転車競技(トラック)  
 国際自転車競技連合(UCI)規格の周長250mの木製走路を有する屋内型自転車トラック競技施設です。静岡県伊豆市にあります。



2019年1月時点の大会時イメージ図

**㉔ 東京アクアティクスセンター**  
 ■ 水泳(競泳、飛込、  
 アーティスティックスイミング)  
 ▲ 水泳  
 辰巳の森海浜公園に新しく整備される施設です。大会後は、日本水泳の中心となる世界最高水準の水泳場としていきます。



**㉔ 東京辰巳国際水泳場**  
 ■ 水泳(水球)  
 東京都における水泳の中心的・象徴的施設としての役割を担う広域的な専門施設として設置されました。



**㉔ 幕張メッセ**  
 ■ テコンドー、レスリング、  
 フェンシング  
 ▲ シットティングバレーボール、  
 テコンドー、車いすフェンシング、  
 ゴールボール  
 210,000㎡の敷地に「国際展示場」「国際会議場」「幕張イベントホール」の3施設で構成される複合コンベンション施設です。千葉県千葉市にあります。



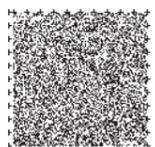
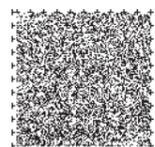
**㉔ 伊豆MTBコース**  
 ■ 自転車競技(マウンテンバイク)  
 全長2,500m、高低差が85mあるオフロードコースです。静岡県伊豆市にあります。



**㉔ 富士スピードウェイ**  
 ■ 自転車競技(ロード(ロードレース・  
 ゴール、個人タイムトライアル))  
 ▲ 自転車競技(ロード)スタート・ゴール  
 首都圏に最も近い国際サーキットです。場内には、最新の国際レーシングコースに加え、レース関係者や報道関係者などが利用する施設についても最新の設備が導入されています。



**㉔ 福島あづま球場**  
 ■ 野球・ソフトボール  
 「スポーツを楽しむ」「自然と憩い」「家族で楽しむ」「歴史散策」の4つのエリアを有する総合運動公園内にある野球場です。プロ野球公式戦、高校野球、社会人野球等の幅広い試合が開催されています。福島県福島市にあります。



## Ⅲ. 大会概要

■オリンピック競技 ▲パラリンピック競技



⑳横浜スタジアム  
■野球・ソフトボール

横浜公園内にある日本初の多目的スタジアムです。日本のプロ野球チームの本拠地にもなっています。東京2020大会追加競技が行われます。神奈川県横浜市にあります。



㉑札幌ドーム  
■サッカー

サッカーと野球のプロチーム2つの本拠地にもなっている施設です。日本最北にある全天候型ドームスタジアムです。北海道札幌市にあります。



㉒宮城スタジアム  
■サッカー

スタジアムの観客席を覆う大屋根は、仙台藩主「伊達政宗公」の兜飾りの三日月をデザインしています。陸上競技やサッカー等ができる多目的競技場です。宮城県宮城郡利府町にあります。



㉓茨城カシマスタジアム  
■サッカー

本格的なサッカー専用スタジアムで、常緑の天然芝フィールドとスタンドのどこからでも観戦しやすい観客席を有しています。プロサッカーチームの本拠地にもなっています。茨城県鹿嶋市にあります。



㉔埼玉スタジアム2002  
■サッカー

アジア最大級・日本で最大のサッカー専用スタジアムです。埼玉県さいたま市にあります。



㉕横浜国際総合競技場  
■サッカー

日本最大規模の72,327席の観客収容能力を誇る屋外多目的競技場です。神奈川県横浜市にあります。

### その他関連施設



2020年の臨海五丁目地区(選手村周辺)のイメージ  
※2020年時点での恒久施設のみ描画

### 選手村

東京都中央区晴海に整備される選手村の宿泊棟については、東京都が施行する市街地再開発事業において民間事業者が整備する住宅棟を、大会期間中に一時使用する計画となっています。大会後、住宅棟は改修し、新たに建築する高層棟とともに分譲等を行う予定となっています。



### IBC/MPC(東京ビッグサイト)

#### IBC(International Broadcasting Centre) 「国際放送センター」

オリンピック放送機構(OBS)と放送権をもつ世界の放送局(放送権者)がここに拠点局を設置し、全競技会場の生中継映像が、ここから世界中に発信されます。

#### MPC(Main Press Centre)「メインプレスセンター」

大会全情報の受信基地であり、プレス業務の中心地です。各種記者会見はここで行われ、メディアの臨時オフィス等も設けられます。IBCとMPCが置かれる東京ビッグサイトは、約265,700㎡の敷地に、展示ホール、国際会議場、レセプションホールなどを備える日本最大のコンベンション施設です。

## 6. 持続可能性

### 持続可能性とは

持続可能性とは、「将来世代のニーズに応える能力を損ねることなく、現在の世代のニーズを満たすこと」です。持続可能性は、環境・社会・経済のさまざまな側面との関わりがあります。

- 【環境】 気候変動、オゾン層破壊、資源採取、大気汚染・水質汚濁、生物多様性など
- 【社会】 人権侵害、アクセシビリティ、強制労働、腐敗(贈収賄)、教育など
- 【経済】 貧困、先進国と途上国の格差、地域経済、大量生産・大量消費・大量廃棄など

### オリンピック・パラリンピックと持続可能性

オリンピック・パラリンピックは、世界最大規模のスポーツイベントであり、その影響は環境・社会・経済に、また開催国のみならず世界にまで広く及ぶことから、近年の大会では、大会の準備・運営において持続可能性に配慮した取り組みが行われています。

国連においては、2015年に「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択され、「持続可能な開発目標(SDGs)\*」が設定されました。この2030アジェンダにおいて、スポーツは持続可能な開発における重要な役割を担うとされています。

東京2020大会も、地球および人類の将来を見据え、SDGsに貢献できるよう取り組みます。

#### ※持続可能な開発目標(SDGs)とは

「持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)」は、持続可能な世界を実現するための17のゴール、169のターゲットから構成される、すべての国・人々が取り組まなければならない2030年までの国際目標です。



### 東京2020大会の持続可能性コンセプト

私たちは、「Be better, together / より良い未来へ、ともに進もう。」を大会の持続可能性コンセプトとし、持続可能な社会の実現に向け、さまざまな方々と連携しながら、日本が直面する世界共通課題の解決のための仕組みや取り組みを国内外に示していきます。

このコンセプトのもと、「持続可能性に配慮した大会」をみんなで実現させていきましょう。

東京2020大会の持続可能性コンセプト

**Be better, together**

より良い未来へ、ともに進もう。

# Ⅲ. 大会概要

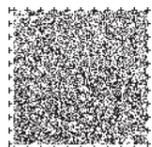
## 東京2020大会の持続可能性



基本的な考え方を示した「持続可能性に配慮した運営方針」と、目標や施策を示した「持続可能性に配慮した運営計画」を策定し、5つの主要テーマと目標に向けて取り組みを進めています。

## 5つのテーマと目標、具体的取り組み

- 気候変動**：(目標) Towards Zero Carbon (脱炭素社会の実現に向けて)  
 → 再生可能エネルギー電力の100%使用、燃料電池自動車等の活用 など
- 資源管理**：(目標) Zero Wasting (資源を一切ムダにしない)  
 → 調達物品の再使用・再生利用率99%、運営時廃棄物の再使用・再生利用率65% など
- 大気・水・緑・生物多様性等**：(目標) City within Nature/Nature within the City (自然共生都市の実現)  
 → 暑さ対策、雨水の循環利用、在来種の植栽 など
- 人権・労働、公正な事業慣行等**：  
 (目標) Celebrating Diversity ~Inspiring Inclusive Games for Everyone~  
 (多様性の祝祭 ~誰もが主役の開かれた大会~)  
 → ダイバーシティ&インクルージョンの推進、アクセシビリティの確保 など
- 参加・協働、情報発信(エンゲージメント)**：  
 (目標) United in Partnership & Equality~Inspiring Inclusive Games for Everyone~  
 (パートナーシップによる大会づくり ~誰もが主役の開かれた大会~)  
 → みんなのメダルプロジェクト・東京2020参画プログラム など



## 大会の持続可能性に向けた具体的な取り組み例

**持続可能な資源循環**

さまざまな資源が使用される東京2020大会は、資源をムダなく活用し、環境負荷をゼロにすることを目指しています。容器包装などの削減や、廃棄物の再使用・再生利用などに取り組み、森林の保全やCO<sub>2</sub>削減に貢献していきましょう。使い捨てプラスチックの使用を控え、使った場合には、正しく分別し、リサイクルしましょう。

**持続可能性に配慮した調達コードの策定**

調達コードとは、東京2020大会の準備のために調達する物品等の供給過程において持続可能性が確保されるよう、事業者を求める基準やその確認方法などを定めたものです。

たとえば、会場建設などに使う木材には、違法伐採などがないように適切に管理された森林からの木材を使うこととしています。

東京2020大会をきっかけに、持続可能性に配慮した製品やサービスを選択する動きが拡大することを期待しています。

**都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト**

東京2020大会の約5,000個のメダルを全国各地から集めた小型家電のリサイクル金属で作る国民参画型プロジェクトです。東京2020大会をきっかけに、資源の有効活用をより重視する、持続可能な社会の仕組みを作る取り組みです。

**みんなの想いが集まって**

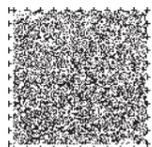
携帯電話やパソコン等  
小型家電を全国各地で回収

**東京2020メダリストへ**

小型家電から抽出した  
リサイクル金属でメダルを製作

**資源をより活かす社会に**

資源の有効活用をより重視する  
さらに持続可能な社会へ



## Ⅲ. 大会概要

### すぐ目の前にある持続可能性とは

～みなさんの活動が未来につながります～

持続可能性は「特別なこと」ではありません。活動の中でできることは何か、考えてみましょう。

#### 活動の中でできる取り組み例

- 食事の際は、なるべく食べ残しをしない
- 会場での分別ルールを守って、ごみと資源の分別を行う
- 水を使用するときは出しっぱなしにせず、無駄な水の使用を減らす
- こまめに電気を消し、エネルギーの使用を減らす
- 文化や国籍、性別、性的指向、障がいの有無等に関わらず、周りの人の多様性を尊重し、協力して活動する

他にも、私たちが持続可能性のためにできることは、日常生活の中にもたくさんあります。

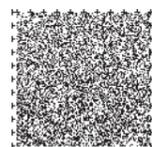
#### 日常生活でできる取り組み例

- 移動するときはなるべく公共交通機関を使う
- マイバッグ・マイボトルなどを持参し、プラスチックなどの使い捨て用品の使用を減らす
- 空調機器の温度を適切に設定する
- 環境に配慮した製品やサービスを選んで購入する
- 持続可能性に関するイベントなどへ積極的に参加し、持続可能性の配慮の大切さを家族や友人に伝える

まずは、「これならできる」と感じたことから行動してみましょう。

東京2020大会に関わる私たち一人ひとりの行動が、「持続可能性に配慮した大会」、そして「持続可能な社会」への一歩になります。

「Be better, together /  
より良い未来へ、ともに進もう。」  
——持続可能な社会の実現に向けて、  
みんなで取り組んでいきましょう!



## 7. 参画プログラム

### 参画プログラムとは

8つのテーマのもとで開催される、幅広い分野の事業・イベントを通じて、東京2020大会にオリンピック・パラリンピックの機運醸成と、大会後のレガシー創出に向けて取り組むプログラムです。あなたの街や地域で開催される多様なイベントに、ぜひご参加ください!

#### プログラムにおける8つのテーマ

～8つのテーマで、みんなをつなぐ、動かす、そして未来へ～



詳細は、HPをご覧ください。 <https://participation.tokyo2020.jp/>

#### 参画プログラムマーク

参画プログラムに認証された事業・イベントには、東京2020エンブレムの基礎となっている、「多様性」「つながる」「参加」を表す「3つの異なる四角形」を組み合わせたマークが付与されます。

公認プログラム  
マーク



応援プログラム  
マーク



### 文化プログラム

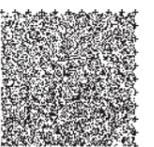
オリンピック・パラリンピックはスポーツの祭典であるとともに、文化の祭典でもあります。

#### 【東京2020文化オリンピアド】

東京2020組織委員会では、東京2020大会の開催に向け、文化芸術の力で地域を活性化し、若者の参画促進や創造性を育むことで、2020年から先の未来に日本や世界の文化を継承していくことを目指しています。そして、東京2020参画プログラムの一環として、2016年10月より「東京2020文化オリンピアド」を展開しています。



大会1000日前イベントの一環として、「東京2020参画プログラム 文化オリンピアドナイト」を東京駅前幸通りにて開催しました(2017年11月26日)



## Ⅲ. 大会概要

### 【東京2020 NIPPON フェスティバル】

東京2020 NIPPON フェスティバルは、世界の注目が日本・東京に集まる2020年4月頃から9月頃にかけて、東京2020文化オリンピックの集大成として実施される、東京2020大会の公式文化プログラムです。

日本の誇る文化を国内外に強く発信するとともに、共生社会の実現を目指して多様な人々の参加や交流を生み出すことや、文化・芸術活動を通して多くの人々が東京2020大会へ参加できる機会をつくり、大会に向けた期待感を高めることを目的としています。

#### コンセプト

#### 東京 2020 NIPPON フェスティバル コンセプト

東京 2020 オリンピック・パラリンピックに向けて、  
全国でくり広げられる文化の祭典、それが東京 2020 NIPPON フェスティバルです。  
日本にあらゆる国の人々が集う本大会に先駆けて、  
様々な人と文化が交流する場となるはずです。  
地方と都市。日本と世界。  
あらゆる境界を越え、ひとつとなるその時。  
きっと、かつてない文化が生まれるでしょう。  
きっと、多様性の力と素晴らしさを実感するでしょう。  
きっと、新たな文化と感動が未来につながってゆくでしょう。  
その主役は、私たちひとりひとり。  
そして舞台は、この国のあらゆるまちとまち。  
日本各地の熱気と多様性の融合から、すべては始まります。  
東京 2020 NIPPON フェスティバル。それは、  
この国の新たな可能性を開くフェスティバルです。

#### フェスティバルマーク

フェスティバルマークは、大会エンブレムの制作者である野老朝雄さんにより開発されました。東京2020エンブレムと同じ3種類の四角形を、同じ数組み合わせたマークが描くのは「Harmonized Checker = 調和した市松」です。多様性の調和によって可能性や希望が広がり、新しい輝きを起こしていくことがデザインに込められています。



### 主催プログラム(東京2020組織委員会が行う文化プログラム)

東京2020組織委員会においても、フェスティバルの盛り上がり全国に波及するよう、東京を中心に大規模な文化プログラムを計画しています。

#### 4月頃 キックオフ

#### 大会に向けた祝祭感

東西を代表する無形文化遺産・舞台芸術の融合による世界初の舞台を実現。

#### 7月頃 オリンピック直前

#### 参加と交流

日本文化を通じて、さまざまな人々が交流する場・イベントを創出。

#### 8月頃 パラリンピック直前

#### 共生社会の実現

障がいのある人やLGBTを含めた多様な人々が参画し、街中でアートやパフォーマンス活動などを展開。

#### 5月～7月頃

#### 東北復興

東北各地・東京を舞台とし、国内外へ東北の現在の姿を発信。

### 共催プログラム(国・自治体・文化芸術団体等が行う特別な文化プログラム)

国・自治体・文化芸術団体と連携し、日本の文化・芸術の力を国内外に発信する文化プログラムを全国で展開します。

#### column

#### 東京都の取り組み「Tokyo Tokyo FESTIVAL」

東京都では、前回のリオ2016大会以降、東京2020大会に向けて各文化事業を「東京文化プログラム」として展開してきました。今後のさらなる気運醸成のため、これまで「東京文化プログラム」として実施していた各事業を新たに「Tokyo Tokyo FESTIVAL」としてプロモーションを展開し、国内外への発信力と拡散力の強化を図るとともに、ブランディングに向けて取り組んでいきます。



## Ⅲ. 大会概要

### 教育プログラム「よいうい、ドン！」

子どもたちは、全国各地で、東京2020大会の開催に向けたさまざまな形の学びを行っています。そのひとつが教育プログラム。東京2020組織委員会は、子どもたちがオリンピック・パラリンピックそのものの価値やスポーツの持つ力を感じ、学び、将来に向かって成長していくことを目的として東京2020教育プログラム「よいうい、ドン！」を展開しています。「スポーツを通して心身を向上させる」「文化・国籍などさまざまな差異を越え、友情、連帯感、フェアプレーの精神を持って理解し合う」「平和でより良い世界の実現に貢献する」という、クーベルタンが提唱したオリンピズムのほか、パラリンピックの価値（「勇気」「強い意志」「インスピレーション」「公平」）など、時代や世代を越えて大切にしてほしい理念を子どもたちに伝えていきます。

#### 【「よいうい、ドン！」の目指す3つのレガシー（遺産）】

##### 自信と勇気

失敗を恐れず  
自ら行動を起こす人材、  
将来に向かって自信と勇気を  
兼ね備えた人材を育てていく

##### 多様性の理解

障がいの有無、人種、言語等、  
さまざまな違いがあることを  
理解しつつ、ともにつながり、  
助け合い、支え合って  
生きていく力を身に付ける

##### 主体的・積極的な社会参画

東京2020大会を契機に、  
国際社会や地域社会の活動に  
関心を持って、  
主体的・積極的に社会に  
参画できる人材を育てていく

#### 【オリンピック・パラリンピック関連教材】

東京2020組織委員会は、オリンピック・パラリンピック教育に活用できるサポート教材を作成・認定し、ウェブサイトで配布しています。

##### 国際オリンピック委員会公認教材「オリンピック価値教育の基礎(OVEP)」

オリンピックの5つの教育的価値（「努力から得られる喜び」「フェアプレー」「他者への敬意」「卓越性の追求」「肉体、意思、精神のバランス」）を柱とし、オリンピズムの学習方法を示している教材です。



##### 国際パラリンピック委員会公認教材「I'm POSSIBLE」

世界各国の子どもたちに学校教育を通じてパラリンピックの魅力伝えることを目的として開発された教材です。教材の名前「I'm POSSIBLE」には、「不可能 (Impossible) だと思えたことも、考え方をえたり、少し工夫したりすればできるようになる (I'm possible)」という、パラリンピックの選手たちが体現するメッセージが込められています。



##### オリンピック・パラリンピック学習読本

子ども達がオリンピック・パラリンピックの精神、スポーツ（オリンピック競技、パラリンピック競技・障がい者スポーツ）、文化（日本文化、国際理解・交流）、環境等、オリンピック・パラリンピックに関する基礎的な内容を学び、正しく理解してもらうことを目的として作成された教材です。小学校編・中学校編・高等学校編と、それぞれの年代に合わせた内容となっています。

（作成：東京都教育委員会、編集：東京2020組織委員会）



#### column

##### 東京都におけるオリンピック・パラリンピック教育

東京都では、2016年度から都内すべての公立学校で「東京都オリンピック・パラリンピック教育」を展開しており、東京2020組織委員会が定めた東京2020教育プログラム「よいうい、ドン！」における学校事業認証を受けています。

本教育は、これまで行ってきた各学校におけるさまざまな教育実践を踏まえ、オリンピック・パラリンピックに関連付けて行うことを基本としています。また、学校における取り組みを大会後も長く続く教育活動として発展させるとともに、子どもたち一人ひとりの心と体にかげがえのないレガシーを残し、共生・共助社会を実現することを目指しています。

具体的には、子どもたちに「重点的に育成すべき5つの資質」を身に付けさせるべく、さまざまな取り組みを実施しています。

#### 【重点的に育成すべき5つの資質】

1. ボランティアマインド
2. 障がい者理解
3. スポーツ志向
4. 日本人としての自覚と誇り
5. 豊かな国際感覚

#### 【4つのプロジェクト】

##### 1. 東京ユースボランティア

各学校における社会奉仕の精神や思いやりの心を養う取り組みを充実するもので、発達段階に応じたボランティア活動を行います。

##### 2. スマイルプロジェクト

子どもたちが、お互いの人格や個性についての理解を深め、思いやりの心を育成する取り組みを行います。

##### 3. 夢・未来プロジェクト

オリンピックやパラリンピアン等のアスリート等と子どもたちが直接交流する取り組みを行います。この取り組みを通じて子どもたちがオリンピック・パラリンピックのすばらしさを実感し、スポーツへの関心を高めるとともに、夢に向かって努力したり困難を克服したりする意欲を培っていきます。

##### 4. 世界ともだちプロジェクト

東京2020大会参加予定国・地域を幅広く学び、実際の国際交流に発展させる取り組みを行います。この取り組みにより、世界のさまざまな人種や言語、文化、歴史などを学び、世界の多様性を知るとともに、さまざまな価値観を尊重することの重要性を理解します。

##### 5つの資質を伸ばすための取り組み事例①

スマイルプロジェクトの一環として「東京都公立学校パラスポーツ交流大会」を開催しています。特別支援学校と小・中・高等学校の子どもたちの交流を図りつつ、障がい者理解の促進と障がい者スポーツへの理解を深めています。

「東京都公立学校  
パラスポーツ交流  
大会(ポッチャ大会)」  
の様子



##### 5つの資質を伸ばすための取り組み事例②

都内の公立学校では、世界ともだちプロジェクトを通して、豊かな国際感覚を身に付けるための取り組みが行われています。例えば、区立の小学校では、スイス大使館の外交官・職員の方をお招きし、スイスの文化、歴史や日本との関わりについて理解を深めました。

スイス大使館との  
交流の様子



# Ⅲ. 大会概要

## column

### 東京都における大会輸送の取り組み —スムーズビズの推進による交通混雑緩和の実現—

東京都は、すべての人々がいきいきと働き、活躍できる社会の実現に向け、東京2020大会の交通混雑緩和に向けた交通需要マネジメント（TDM）<sup>\*</sup>やテレワーク、時差Bizなどの取り組みを「スムーズビズ」と総称し、一体的に推進しています。

企業や、そこで働く皆様に対し、テレワークや時差出勤、計画的な休暇の取得、業務に関連する配送の工夫など、働き方改革と大会時の交通混雑緩和の双方に効果のある取り組みの実施を働きかけ、大会期間中の混雑緩和はもとより、新しいワークスタイルや企業活動の東京モデルの確立を目指しています。

<sup>\*</sup>TDMとは、交通需要マネジメントのことで、自動車の効率的利用や公共交通への利用転換などによる道路交通の混雑緩和や、鉄道などの公共交通も含めた交通需要調整をする取り組みのことをいいます。



#### テレワーク

ICTを活用した、場所や  
時間にとらわれない柔軟  
な働き方のこと

#### 時差Biz

通勤ラッシュ回避のため  
に通勤時間をずらす働き  
方改革のひとつ

#### 2020TDM

大会開催期間中におけ  
る交通混雑緩和に向け  
た交通需要マネジメント

### 2020TDM推進プロジェクト

2018年8月に、東京都、国、東京2020組織委員会は、東京2020大会開催期間中における交通混雑緩和に向けた交通需要マネジメント（TDM）を推進する「2020TDM推進プロジェクト」を発足させました。TDMの推進に向けては、企業を対象とした説明会や個別コンサルティング等を実施しています。

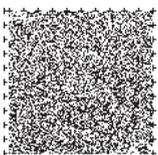
また、本プロジェクトではシンボルマークを作成しています。プロジェクトにご登録いただいたすべての企業が使用できます。



プロジェクト発足式



シンボルマーク

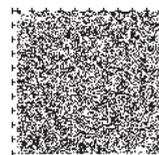


# IV

## ダイバーシティ&インクルージョン

1.ダイバーシティ&インクルージョン

2.多様性を理解する



## Ⅳ. ダイバーシティ&インクルージョン

### 1. ダイバーシティ&インクルージョン

～私たち一人ひとりがお互いを認め合い、尊重し合う社会～

私たちは、これから多くの人と一緒に東京2020大会をつくりあげていきます。

ともに活動するボランティア同士はもちろん、選手、観客、大会スタッフなど、その一人一人は実に多様性に富んでいます。新たな出逢いにワクワクする人もいれば、うまくコミュニケーションをとれるだろうかとちょっとドキドキしている人もいることでしょう。

さまざまな人とつくりあげる東京2020大会において、すべての人がいきいきと活躍し、心から楽しめる大会にするにはどうしたらよいのでしょうか。

この章で紹介する「ダイバーシティ&インクルージョン」の考え方が、そのヒントになります。

「ダイバーシティ&インクルージョン」は、東京2020大会が掲げる3つの基本コンセプト  
「すべての人が自己ベストを目指し（全員が自己ベスト）」  
「一人ひとりが互いを認め合い（多様性と調和）」  
「未来につなげよう（未来への継承）」  
の実現のために欠くことのできない要素でもあります。

東京2020組織委員会では、「Know Differences, Show Differences. ちがいを知り、ちがいを示す。」のもとで活動をすすめています。

互いを理解し、多様性を尊重するからこそ、多様な私たち、一人ひとりが力を発揮できるのです。「史上最もイノベーティブで、世界にポジティブな改革をもたらす大会」の実現に向けて、一緒に動き出しましょう。



### 1) ダイバーシティ&インクルージョンとは

「ダイバーシティ」と聞いて、何を思い浮かべますか？

「ダイバーシティ」とは多様性、さまざまなちがいがある人たちが存在する状態を指す言葉です。

ちがいとは、性別、年齢、文化や国籍、心身機能、性的指向、性自認、宗教・信条や価値観、そしてキャリアや経験、ライフスタイルなどがあります。

特別なだれかの話ではなく、私たち一人ひとりの話であり、そんな多様な私たちが集まる社会が「ダイバーシティ」です。

「インクルージョン」は、“包括・包含”、“受け入れる・活かす”という意味を持ちます。さまざまなちがいを持つ一人ひとりが、平等に受け入れられる環境です。

私たちが目指す「ダイバーシティ&インクルージョン」は、多様な人たちが集まり、お互いを受け入れ、認め合うことで、だれもが自分らしく、強みを活かして、いきいきと活動できる社会です。

例えば、東京2020大会のボランティア活動で考えてみましょう。

ボランティア活動は、一人では行いません。

性別や年齢、職業、心身の状態や話す言葉などが異なるさまざまな人と、複数人のチームを組んで活動します。

また、私たちが出逢う観客やアスリートは、世界中から集まる多様性に富んだ人たちです。そのため、観客やアスリートが期待することも、多様になると予想されます。

ここでボランティアのメンバーの価値観、得意なことが異なることは、観客やアスリートの希望を汲み取る際に、大きな強みになります。

ぜひ、お互いのちがいを力に変えられるような環境づくりを一緒にしていきましょう。

## Ⅳ. ダイバーシティ&インクルージョン

### 2) さまざまな人がいることを前提とした社会づくりに向けて

#### 多数派中心の社会

今までの社会の仕組み、街の施設の多くは、多数派のことを考えて作られてきました。そのため、多数派ではなかった人にとって、不便さや生きづらさを感じるバリア（障害）が生じることがありました。

例えば、歩行が困難な人は、階段しかない建物に不便さを感じます。

他方、国籍や文化が異なることで、理不尽に差別され、生きづらさを感じている人もいます。

しかし多数派は、誰かが不便さ、生きづらさを感じていることに、気がつきにくいのが現状です。東京2020大会の現場でも、一緒に活動する仲間や、出逢う観客が、自分には想像できなかった不便さ、生きづらさを感じるかもしれません。

その人々にとって、何がバリアになっているのか。

気づいて、何か行動できるように、一緒にアンテナを張ってみませんか。

#### column

##### 問題の原因を見極める

例えば、右の絵のように車いすを使用している女性が、お店の入口に段差があるため、店内に入れない場合があります。このとき、お店に入れない原因、障害となっているものは何でしょうか。

女性が歩けないことが原因でしょうか。

最初から階段や段差のない街づくりがされていたら、この女性は不便を感じずに店内に入ることができました。

私たちの社会はまだ「歩けること」や「見えること」、「聞こえること」などを前提に作られることが多いです。

こういった社会や環境の在り方、また私たちの意識や態度が、社会にさまざまな不便さや生きづらさを生み出しているといえます。

社会が多様な人の集まりであることを、一人ひとりがこれから考えて行動すれば、困る人が減るのではないのでしょうか。



©障害平等研修フォーラム

「国連障害者の権利に関する条約」では、問題の本質は単に見えないとか聞こえないといった心身の機能的な制限のことではなく、社会のさまざまな障壁によってそのような人たちが社会に平等に参加できないことだとしています。この考え方は「障害の社会モデル」という考え方を基礎にしています。

問題の原因がどこにあるのかを見極めることは、解決方法を考えるにあたって、とても重要です。

#### 変わりつつある社会

多数派中心に作られてきた世界ですが、徐々に世の中の考え方や取り組みは変わってきています。

不便さを感じている人にも配慮したアイデアが、次々と生み出されています。

例えば、視覚障がいのある人がシャンプーとリンスの区別がつくように、シャンプーの容器には凹凸が付いています。

ピクトグラムは、観戦に来た日本語が読めない人のバリアを取り除きます。

「トイレ」の文字が読めなくても、図形をみただけでトイレと分かります。

また、エレベーターは、車いす使用者に限らず、ベビーカー、大きな荷物を持った人にとっても、容易に他の階に移動することを可能にしました。

つまり、上の例のような解決方法は、結果として、多くの人の生活を便利にしてくれています。



#### column

##### バリアフリーとは／ユニバーサルデザインとは

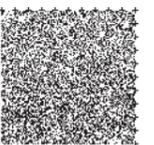
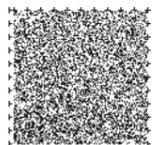
バリアフリーは、高齢者や障がい者等が快適な生活が送れるようにバリアを取り除く（フリー）ことです。つまり、歩ける人は階段、車いす使用者等の歩くことが困難な人用にはスロープというように、誰かのために何かを作ることがバリアフリーです。

ユニバーサルデザインは、「高齢者も若い人も、障がいのある人もない人も、誰もが使いやすい製品や施設、設備、サービスをデザインする」考え方で、アメリカの建築家で車いす使用者のロン・メイス氏が中心になって提唱されました。

ロン・メイス氏は、「障がい者にとって使いづらい状況があれば、都度修正する」という考え方、自身が特別扱われている考え方に抵抗を感じており、そこで、はじめからすべての人にとって使いやすいデザインにすればよいと考えました。

「誰かのためのスロープ」という発想ではなく、すべての人が建物に入りやすいように（最初から段差がないようにする等）デザインすることが、ユニバーサルデザインです。

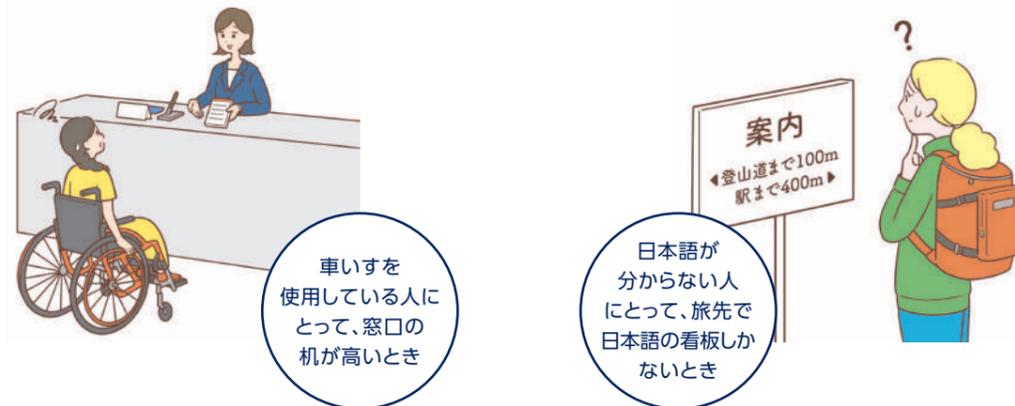
建物は、すべての人が対象にデザインされることで、車いす使用者だけでなく、キャリーバッグを持つ旅行者や、ベビーカーを押す育児中の人など、すべての人にとって入りやすくなります。



## Ⅳ. ダイバーシティ&インクルージョン

### なくなる多くのバリア

しかし、まだ街中では、下の例のように不便さや生きづらさを感じるバリアは多くあります。例えば、



また、バリアを取り除くハード面が充実してきた一方、周囲の人の気遣いがなければ、右のイラストのように他のバリアを生んでしまうこともあります。



障がいのある人や乳幼児を連れた人も、通勤時間帯などの混雑時に移動することがあります。車いす使用者やベビーカーを使用している人たちが困っているときにそれを見過ごしている人、また配慮に欠けた態度を示す人により、バリアが生まれています。私たちの周りでバリアが発生していないか、あればそのために何かできないかを、ぜひ一緒に考えていきましょう。

不便さ、生きづらさを感じることは、決して人ごとではありません。突然のケガや病気などによって、不便さ、生きづらさを感じる場面に遭遇する可能性があります。もし自分自身が不便さや生きづらさを感じたとき、周りの人たちが自分のことを考え、配慮してくれたらどのように感じますか。お互いがお互いを思い、相手が少しでも過ごしやすい環境づくりを想像し、行動ができれば、みんなが気持ちよく過ごせます。お互いがいきいきと活動できるよう、互いに尊重し合って、活動していきましょう。

### 3) 強みを活かす

一人ひとりが多様な存在であるため、できること、得意分野はさまざまです。ぜひ、お互いの長所に目を向けて、長所を伸ばすチームづくりを心がけてください。適材適所という言葉があるように、それぞれの長所、できることを組み合わせたチームは、大きな力を発揮します。

お互いの長所を知るためには、コミュニケーションが不可欠です。ぜひ積極的にコミュニケーションをとって、相手の良いところを見つけてください。お互いが長所を活かして活動できるチームは、みんながいきいき活動でき、パフォーマンスも上がります。その結果、チームのメンバーだけでなく、出逢う人にとっても、気持ちの良い空間を提供できるはずです。

#### column

#### ちがいを強みに活かす

ラグビーは、1チーム15人です。屈強なイメージがありますが、全員が大きな体格、パワーを武器にしているわけではありません。パワーを活かす、長身を活かす、運動量を活かす、スピードを活かすなど、それぞれのポジションに強みを活かした役割があります。いかにチーム内でコミュニケーションをとり、お互いの長所を知り、さらにそれを活かす戦術を組めるかが、勝敗のカギを握ります。



©South\_agency / E+ / ゲッティイメージズ



# Ⅳ. ダイバーシティ&インクルージョン

## 2. 多様性を理解する

### 1)「文化」のちがい

東京2020大会には、あらゆる国籍、文化、民族、宗教的背景をもった人々がいます。

#### 知っていますか？

- ハラルって何？
- ピースサインが失礼になってしまう国もある？
- 「空気を読む」など察する文化は日本ならではの？

#### 宗教的・信教的タブー

宗教的・信教的にタブーとされていることを知らないと、意図せずに相手を不快にさせてしまい、トラブルに発展してしまったり、信頼を失ったりしてしまうことがあります。

例えば、下記のようなタブーがあります。

- 子どもが他人に触られるのを嫌がる場合も少なくありません。例えば子どもの頭は神聖なので、触るのはタブーとする文化もあります。また、宗教によっては男女間では握手をしない場合もあります。
- 宗教的・信教的な理由で食事にルールがある人もいます。例えば、イスラム教徒が豚肉を食べるのを禁止されていることはよく知られていますが、その他にも、牛や鶏などの肉類は、イスラムの方式に則って屠殺（とさつ）されたものしか口にできません。そこで、イスラム教徒の人が安心して商品を選んでもらうように、認証したマークが「ハラルマーク」です。「ハラル」とはイスラム法の戒律に照らして、合法とされる物や行為のことです。「ハラルマーク」には、日本のJISマークなどと同様に、厳しい基準と審査があります。  
他にもユダヤ教、ヒンドゥー教、仏教等、食べ物に関する制限のある宗教は世界に数多くあります。
- 「ベジタリアン」は、しばしば全員が肉や魚を食べない人と誤解されます。実際には、魚介類なら食べる人、無精卵は食べる人、骨や魚類からとった出汁も食さない人など、一口にベジタリアンといっても多種多様です。



©アマナ

#### ハンドサインの表現に気をつけよう

ハンドサイン・ジェスチャーなど、私たちが当たり前だと思っていた表現が、国や文化によってはちがう意味になる場合があります。

例えば、日本をはじめ多くの国で「勝利 (Victory)」のサインとして有名なピースサインですが、ギリシャでは遠い昔、犯罪者に対して、二本指で石などを投げた習慣があったことから、不快な意味に受け取られることがあるそうです。国や文化がちがえば、表現の受け取られ方もちがうことがあると覚えておきましょう。

#### 察することが得意でない文化もあります

ハイコンテキスト文化 (High-Context Cultures) とは、言葉そのものよりも、文脈や背景を重視する文化です。「察する文化」が根付いている日本は、「ハイコンテキスト文化」の代表格といえます。一般的にハイコンテキスト文化とは、直接的な表現ではなく曖昧な表現を好んだり、気配りや心配りを重視する傾向があります。反対にローコンテキスト文化 (Low-Context Cultures) とは、言葉そのものの意味を重視する文化です。

ハイコンテキスト文化とローコンテキスト文化、どちらも善し悪しがありますが、察することが苦手な文化圏の人たちもいます。ハッキリと直接的な言葉で説明することが必要となる場合もあることを覚えておきましょう。

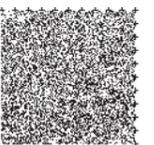
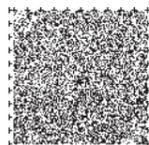
#### column

##### 国旗について

東京2020大会には200以上の国と地域が参加予定ですので、開催期間中はさまざまな国旗を目にすることでしょう。

国の象徴である国旗に対する選手の思いは特別なものがあります。国旗の取り扱いを誤ると、選手のみならず選手を応援する人たちなどがっかりさせてしまいます。国旗の取り扱いには十分に注意しましょう!

例えば、配色が似ている国旗、上下が逆さまになると異なる国の国旗になる国旗、一見左右対称なようで非対称な国旗、表と裏のデザインが異なる国旗など。この機会に、ぜひ世界中の国旗を覚えてみませんか。



## Ⅳ. ダイバーシティ&インクルージョン

### バリアを取り除くための実践ポイント

#### ポイント 1

食事にルールがある人がいます。どこまで食べられるのか、食べられないのかなど、分からないときは本人に聞いてみましょう。

#### ポイント 2

「この国の人、この宗教の人はこんな人」と無意識に思い込んでいませんか？日本にもいろいろな人がいるように、同じ国籍・文化・宗教においてもいろいろな人がいます。良かれと思ってとった行動が、相手を不快にさせてしまう場合もあります。より良い関係を築くために、まずはどういった人がいるかの知識を持つこと、そして、「この国の人、みんなこんな人だ」といった思い込みをせず、一人の人として接することが大切です。

#### ポイント 3

国や文化がちがえばマナーもちがいます。もしかしたら「外国人はマナーを守らない人が多い」と思われているかもしれませんが、それは単に「マナーがちがう」からかもしれません。例えば日本では麺をすすって音を立てて食べても大丈夫ですが、これがマナー違反となる国は多いのです。

#### ポイント 4

日本を訪れる外国人には、シンプルでストレートな日本語なら分かる人も多いです。無理に英語でしゃべろうとするよりも、やさしい日本語を使うほうが伝わることもあります。例えば、「こちらではおタバコはご遠慮いただけますでしょうか」→「ここではタバコは吸えません」など。分かりやすく、やさしい日本語を心がけてみてください。

#### column

##### 外国人に配慮した取り組み例

訪日外国人旅行者をはじめ、すべての乗客がわかりやすく、安心して鉄道を利用できるよう、鉄道駅に対して、通常の駅名とは別に英字と数字からなる駅番号を付けるナンバリング制度があります。例えばJR東日本の山手線新宿駅は「JY 17(山手線の17番目)」、東京メトロの新宿駅は「M 08(丸ノ内線の8番目)」、虎ノ門駅は「G 07(銀座線の7番目)」などと表記されます。



## 2)「性」のちがい

「性」のちがいと聞くと、単純に男性と女性と考えていませんか？しかし、性にはいろいろな要素があり、人との関わりの中で、とても重要な要素です。

#### 知っていますか？

「身体的な性」以外の性の要素とは？  LGBT、SOGIはそれぞれ何の略？

### 性はグラデーション

「性」は男性、女性と単純に語られがちですが、実はすべての人が4つの「性」の要素を持っていて、その掛け合わせで存在しています。

#### 「身体的な性」(Sex)

生まれたときに割り当てられるもので、性染色体や生殖器などで判断され、日本では戸籍にも反映されます。性分化疾患など、男女のいずれかに分けにくい人もいます。

#### 「性自認」(Gender Identity)

自分を男性だと思うか、女性だと思うか、ということです。どちらか曖昧な人やどちらかに決めたくない人もいます。「身体的な性」と「性自認」が異なる人が、「LGBT」の「T」トランスジェンダーです。旧来、「身体的な性」と「性自認」の不一致は性同一性障がいと呼ばれ、WHOの国際疾病分類でも精神疾患のひとつと位置付けられてきました。しかし、2018年のWHOの国際疾病分類の改定において正式に精神疾患ではないとされました。

#### 「性的指向」(Sexual Orientation)

恋愛や性の対象が向かう先のことです。多くの人はヘテロセクシュアル(異性愛)ですが、女性の同性愛が「L」レズビアン、男性の同性愛が「G」ゲイ、両性愛が「B」バイセクシュアルです。この他にも相手の性を問わないパンセクシュアル(全性愛)や、恋愛感情を抱かない人もいます。

#### 「性表現」(Gender Expression)

社会の中でどのように振る舞いたいかという思いで、言葉づかいや仕草、服装やヘアメイクなどに現れます。

## IV. ダイバーシティ&インクルージョン

### LGBT・SOGIとは

LGBTとは、Lesbian(レズビアン、女性同性愛者)、Gay(ゲイ、男性同性愛者)、Bisexual(バイセクシュアル、両性愛者)、Transgender(トランスジェンダー、生まれた時に割り当てられた性別に対し違和感を持つ人)の頭文字をとった単語で、性的多様性を表す言葉のひとつです。近年では、すべての人が持っている「性的指向」(Sexual Orientation)と「性自認」(Gender Identity)の頭文字をとってSOGI(ソジ)という言葉も使われるようになっていきます。

### セクシュアル・マイノリティと社会の変化

2018年に電通ダイバーシティ・ラボが調査した結果によると、LGBTなどのセクシュアル・マイノリティに該当する人は、日本の人口の8.9%。11人に1人いるとされ、これは左利きやAB型の人とほぼ同じ割合です。

世界的に見ても人口の5%~10%という数値が出ています。

現状、社会には未だ偏見や差別が存在するため、多くの当事者がカミングアウト(自分のことを公にする)をせずに暮らしています。特に、自身の「性」に気づく子ども時代に、理解のない環境が原因で、いじめ、不登校、うつに苦しむケースが多く、当事者である子どもたちの自殺率は非常に高いといわれています。

そのような状況を受け、国連の人権理事会が「LGBT」の人権に関する決議をしたり、西欧諸国を中心に同性同士での結婚を公式に認める国が増えています。しかし一方では、世界には同性愛者に対して厳罰に処す国もあります。

#### column

#### 時代とともに変化し続ける大会

ソチ2014冬季大会直前に、ロシアにて同性愛宣伝禁止法が制定されたことを受け、世界各国の首脳がオープニング・セレモニーをボイコットする動きがありました。結果として2014年末にIOCがオリンピック憲章の根本原則において「性的指向」に関する差別禁止を掲げるとともに、2015年からはトランスジェンダー選手の参加要件について議論がされ、ガイドラインが発表されました。

リオ2016大会は、カミングアウトをして参加する選手数が過去最大となり、聖火リレーでゲイカップルがキスをしたり、試合後に同性パートナーへのプロポーズがあるなど、さまざまな場面で「LGBT」当事者に関する明るいニュースが溢れていました。

東京2020大会に向けて、東京2020組織委員会では、物品・サービスの調達やライセンス契約にあたって適用される「持続可能性に配慮した調達コード」の中に、関係企業が守るべきルールとして、LGBTなどの人権を尊重し、差別を禁止する旨を記しました。また、東京2020大会のタイミングでの実現を目指した、民間による「LGBT」にフレンドリーなホスピタリティ施設「プライドハウス東京」設立の計画が発表され、世界中から注目が集まっています。

### バリアを取り除くための実践ポイント

#### ポイント 1

どのような場合であっても、「LGBT」や「SOGI」をネタにした笑いはNG。観客や選手はもちろん、ボランティア同士も多様な人の集まりであることを忘れずに。一緒に笑っていても、本当は「周りに合わせて無理に笑っている(が心は苦しんでいる)」かもしれません。

#### ポイント 2

「男性なんだから」「女性はぜひ」など、つい口にしてしまいませんか。しかし、それも性による思い込みを押しつけていることになりかねません。男らしさ、女らしさより、自分らしさを活かせる社会でありたいですね。

#### ポイント 3

恋人の話、結婚の話は、まだまだ同性同士では「よくある会話」ですが、なかにはちがう考え方を持っている人もいるかもしれません。何気ない会話や言葉づかいが誰かを息苦しくしていないか、想像力を働かせてみましょう。

#### ポイント 4

SOGIに関する悩みを打ち明けられるかもしれません。その際は、先入観を持たずに話を聞き、その人のありのままを受けとめてください。そして本人の許可なくそのことを第三者に話すことは絶対にしないでください。カミングアウトするかどうかは個人の選択であり、またそれをしやすい環境をつくることは、一人ひとりにできることです。

## Ⅳ. ダイバーシティ&インクルージョン

### 3) 「世代・ライフステージ」のちがい

「世代」と一言で言っても、幼児、子ども、若者、中高年、高齢者とさまざまな世代があり、また、同じ世代でも妊娠中の人、子育てや、介護をしている人などさまざまなライフステージの人がいます。

#### 知っていますか？

- 高齢者とされる65歳以上の人は、  
日本の人口の何割？
- 子どもと外出する時に  
困ることって？

#### 現代の高齢者を取り巻く環境

日本は超高齢社会となり、一般に高齢者とされる65歳以上の世代は、すでに人口の4分の1以上を占めるようになりました。そんな最近の高齢者は、定年後も同じ職場で働き続ける人が増えていたり、75歳以上の人の半数以上が趣味やレジャーを楽しんでいたりする調査結果が出ています。

しかし、若いころと同じように仕事や遊びができなくなっていくのも事実です。人によって必要とする配慮やサポートはさまざまですが、多くの人に共通する状況を理解しておきましょう。

#### 身体的な変化

高齢になると、一般的に目が見えにくくなったり、とっさの反応や迅速な行動がしにくくなったりします。手や腕の力が落ちてきたり、杖を使うために片手がふさがったりしている人もいます。

そのような人にとっては、例えばレジに手荷物を置く台があれば、両手が使えて財布を取り出しやすくなり、支払いがスムーズになります。

#### 子育て中の人でも大会を楽しめる環境づくり

妊娠中でお腹の大きな女性だけでなく、ベビーカーを抱えている人にとっても階段を昇り降りするのは大変です。そんなとき、ボランティアの手助けがあれば、移動の不便さが軽減されます。



©ピクスタ

また、会場や会場までの道のりで、「授乳室」や「ベビー休憩室」などが見つけられずに困っている人と出会うかもしれません。そのためにも、事前に駅や競技会場などの施設情報をしっかりと頭に入れておくことが大切になります。私たちは、日頃から、困っている人がいないか意識するとともに、もし、気がついたら、「何かお手伝いできることはありますか?」とぜひ積極的に声かけをしていきましょう。



©ピクスタ

#### バリアを取り除くための実践ポイント

##### ポイント 1

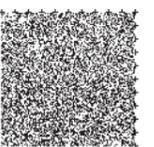
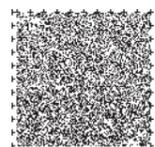
高齢になると、記憶力や理解力、そして視力や聴力が低下したり、反応が遅くなったりします。理解しているかどうか、一つひとつ確認し、複雑な情報を伝える場合は、少し大きな文字や図などを描きながら説明することで、理解がしやすくなります。

##### ポイント 2

子育てや介護をしている人は、時間に制約のある場合が多々あります。交流の機会を設ける場合は、活動後にこだわることなく、必要に応じてランチ会をするなど、ちょっとした配慮がバリアを解きます。

##### ポイント 3

子ども連れで観戦する人が、移動時や大会会場で不便さを感じないように目を配ることや、活動現場周辺の情報把握など、事前準備が必要です。「授乳室」「ベビー休憩室」や、子ども連れでも食事を楽しめるお店などを事前に確認しておくのも良いかもしれません。



## Ⅳ. ダイバーシティ&インクルージョン

### 4) 「心身機能」のちがい

「心身機能のちがい」と聞いたとき、何をイメージしますか? 「障がいの有無」をイメージする人もいるかもしれませんが、「足が速いか遅いか」「視力が良いか悪いか」なども心身機能のちがいです。

#### 知っていますか?

- スクリーンリーダーとは?     聞こえにくい人には、  
どのように話したらよい?     障がいのある選手は  
オリンピックに  
参加できる?

### 心身機能には幅広い「ちがい」がある

#### 見ることにする機能

一言で見えない、見えにくい人と言っても、その見え方はさまざまです。全く見えない、細かなものが見えにくい、色の識別が難しい、他にも、見える範囲が狭い、一部の範囲が見えないなどがあります。人によって見え方の程度も異なるのです。印刷物や看板など視力に頼る情報は得ることができません。音(声)、点字またはエレベーターのボタンのような凹凸によるものから情報を得ます。音声情報や、パソコン画面の文字を読み上げるスクリーンリーダーを活用することで、データファイルやインターネットからの情報を得る人が多くなりました。

#### 聞くこと・話すことにする機能

聞こえにくい人には、大きな声で話せばいいだろうと考えている人がたくさんいます。補聴器を使っても、声が歪んで聞こえたり、周りの雑音が入ってうるさかったり、耳鳴りと一緒に声が聞こえていたり、状況はさまざまなので、必ずしも大きな声で話せばいいわけではありません。聞こえない人は、自分の声が聞こえないため、発声が明瞭でない場合があり、必要以上に大きな声や、反対に相手に聞こえない小さな声で話してしまうことがあります。

#### 動きに関する機能

例えば、手の動きに制限のある人には、義手の人もいれば、筋力がとても弱い人もいます。歩くことに制限があって、杖・義足・車いすなどを利用している人もいます。

#### 情報理解・コミュニケーションに関する機能

情報の内容を理解しにくい人、理解に時間がかかる人、コミュニケーションが難しい人がいます。例えば、新しいことを覚えにくい、周囲の状況を理解しにくい、感情をコントロールしにくい、思ったことを言葉や文字にするのが難しいなど\*があります。

\*知的障がい、精神障がい、発達障がい、高次脳機能障がい(脳梗塞や脳卒中、事故で頭を怪我するなど、脳の損傷により起こる)、認知症など。

#### 体の中の機能

体の内部の機能障がいにより、生活や行動に制限があるなど、配慮が必要な人がいます。

#### 【人工ペースメーカー使用者】

電磁波を受ける場所では、ペースメーカーが誤作動を起こす事故につながる可能性があります。

#### 【人工透析患者】

病院で透析を行うため連泊の旅行が難しかったり、横になれる場所の確保が必要だったりする人もいます。

#### 【オストメイト\*】

腹部を圧迫する行動をさける必要があり、トイレ内にストーマ(人工肛門)洗浄ができる設備が必要です。

\*P.148:「◎内部障がいのある方へのサポート」参照



オストメイトマーク



洗浄設備

#### 【栄養輸液使用者】

流動的な食べ物のみ食べられる人や、口から全く物を食べられない人もいます。

#### 【HIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者】

日常生活で感染することはないですが、出血したときなどは、ゴム手袋を使用するなど、直接血液に触れないようにしましょう。また、皮膚や衣服に血がついたときは、流水でよく洗い流してください。

#### column

#### 障がいのある人とない人がともに楽しむ機会

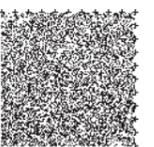
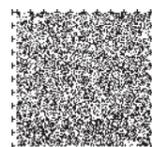
健常者はオリンピック、障がい者はパラリンピックとっていませんか?

例えば、片足の選手、視覚に障がいのある選手などがオリンピックに出場したこともあります。オリンピックがパラリンピアンをガイドランナーとしてパラリンピックに参加することもあります。

障がいのある人とない人が一緒にスポーツを楽しむ機会も増えてきています。

ポッチャはリオ2016パラリンピックで日本代表チームが銀メダルを獲得したことで注目を集めましたが、職場で気軽にできるスポーツとしても人気です。企業対抗のポッチャ大会が各地で開催されているニュースを見たことがある人、実際に参加した人もいると思います。

心身機能のちがいにかかわらず、アスリート同士が励ましあったり、観客が観戦を楽しんだり、またボランティア活動に参加する、そんな東京2020大会を実現しましょう。



## IV. ダイバーシティ&インクルージョン

### バリアを取り除くための実践ポイント

#### ポイント 1

外見からは障がいがあることに気づかれにくい人もいます（例 聴覚障がい、体内の機能障がい、発達障がい、精神障がい、知的障がいなど）。それぞれの障がい特性やどのような配慮が必要なのかを理解することが大切です。

#### ポイント 2

障がいのある人と接するときは、まずは声をかけてみるのが大切です。本人とコミュニケーションをとることで、「サポートや配慮が必要か」「どんなサポートが必要か」が見えてくるはずです。例えば、車いす使用者と話すときに、相手の目線に合わせるため腰を落とすというのも、コミュニケーションの第一歩です。

#### ポイント 3

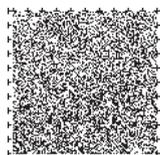
視覚に障がいのある人に情報を伝える場合は、文字の大きさ・イラスト・ピクトグラム・音声・点字など複数の方法で伝えると効果的です。  
また、日本人男性の約20人に1人(5%)は色覚に特性があるといわれており、赤と黒、赤と緑など色の区別がつきにくい人がいます。文字で情報を伝える場合は、文字の大きさや間隔に加え、色の使い方やコントラストに注意してください。

#### ポイント 4

聴覚に障がいのある人には、お互いの表情や口元、身振り手振りや手話がよく見えるよう、本人の正面に立つことから始めましょう。

#### ポイント 5

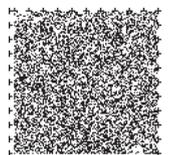
車いすや杖などを使っていて動くことに制限のある人が、ドアの開け閉めをするときや高い位置にある物を取るとき、縁石や段差にひっかかったときなどは、「お手伝いしましょうか？」などと声をかけ、本人から求められたら積極的にサポートしましょう。



# V

## コミュニケーション&ホスピタリティ

1. コミュニケーション
2. さまざまな場面におけるホスピタリティ
3. 災害時・緊急時における配慮について



# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

## 1. コミュニケーション

東京2020大会を盛り上げ、成功させる。それは大会に関わるすべての人の共通の願いです。では、そのために一人ひとりができることとは何でしょうか。選手であれば、自分のベストパフォーマンスを発揮し、ひたむきに勝利を目指すことかもしれません。観客であれば、精いっぱいの声援と拍手を選手たちに送ることかもしれません。では、私たちは？ その第一歩として大切にしたいのは、人と人との関わり、つまり「コミュニケーション」です。選手、観客、大会スタッフ、そしてともに活動する仲間に対しても、「笑顔であいさつ」、「すすんで声をかける」を実践し、自分の役割を果たすこと。こうした積極的なコミュニケーションこそが、あらゆるホスピタリティの源であり、ひいては東京2020大会を成功へと導く原動力となるのです。

### 1) チームの中でのコミュニケーション

東京2020大会の活動は主にチーム単位で行います。ただ、オリンピックとパラリンピックはそれぞれ最長2週間前後と短期間で行われるため、職場や学校、地域コミュニティなどの日常生活のようにじっくりと人間関係を築き上げる時間がありません。では、限られた期間の中で、チームとして円滑な活動を行うにはどうすればいいのでしょうか？  
ここでもカギとなるのは「コミュニケーション」です。

#### すぐに実践できること

初対面の人同士で、緊張をほぐし、より良いコミュニケーションをとるためにはどうしたらいいでしょうか。コミュニケーションの方法は、文化や個人によってさまざまですが、例えば、次のような心がけをすると、より良いコミュニケーションをとることができます。



#### 「居心地の良い空間」を作る

お互いの緊張をやわらげ、話しやすい雰囲気を作りましょう。

自分からあいさつ、笑顔  
握手、ハイタッチ

#### 思いやりは「気配り」から

相手の立場に立って考えられるように、活動場所やチーム内の状況などに気を配りましょう。

気を配る、状況を理解する

#### 誰でも「受け入れる心」を示す

「安心して振る舞える」「自分の気持ちを気兼ねなく発言できる」と思ってもらえる動作が心がけましょう。

うなずき、アイコンタクト  
相手の言葉に耳を傾ける

#### 「表情」「しぐさ」など非言語の底力

表情、視線、身振りや手振り、姿勢、声のトーンや大きさ、話す速さなど。五感に訴える要素を意識するとより伝わりやすく、豊かな表現になります。

身振り・手振りなどのジェスチャー  
表情、明るい声のトーン

### チーム活動を円滑にするために

野球やサッカーのような団体競技では、能力の高い選手を揃えたからといって、必ずしも強いチームができるわけではありません。例えば、それぞれの選手が独りよがりなプレーをしたり、監督と選手の関係がぎくしゃくしていたりすれば、多くの場合、良い結果は残せないものです。

私たちのチームも同じです。リーダーのもと、メンバーが一つにまとまっていなければ良いチームは作れません。だからこそ、何よりも大切になるのが活発なコミュニケーションです。期間限定となる東京2020大会の活動であれば、なおさらでしょう。笑顔であいさつをしたり、すすんで声をかけるなど「一歩踏み出す」勇気を持って、お互いが話しかけやすい雰囲気づくりを意識しましょう。それがチームとしての活動を円滑なものにします。お互いを認め合い、受け入れ、安心して意見ができるチームこそが、互いの強みを活かすことができ、チームとして最高のパフォーマンスを発揮できる「良いチーム」です。



#### column

#### 心に留めておきたい「和顔愛語」

仏教用語のひとつに「和顔愛語（わがんあいご、わけんあいご）」という言葉があります。これは、和やかな笑顔（和顔）と思いやりのある話し方（愛語）で人に接すれば、自分も相手も幸せになれるという教えです。まさにコミュニケーションの基本ともいえる言葉ではないでしょうか。  
なお、「和顔愛語」には「先意承問（せんいじょうもん）」という言葉が続きます。これは相手の気持ちを先に察して、その望みを受け取り、自分が満たしてあげるという意味です。例えば自分の気持ちが沈んでいるときなど、「和顔愛語」を実践するのはなかなか難しいかもしれません。ですがそんなときこそ「相手のことを先に考えて、与えること」が大切です。さまざまな人と接する機会が多いボランティア。お互いにとって活動しやすい空間にするためにも、心に留めておきたい言葉ですね。

# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

## 2) 活動場面別のコミュニケーション

実際の活動の場で、私たちはどのようなコミュニケーションをとればいいのでしょうか。ここでは、具体的な活動の「場面」を切り取って、それぞれのシーン別にコミュニケーションの方法をイメージしてみましょう。

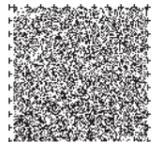
さまざまな人たちが集まるチームでは、それぞれが持つ「強み」は異なり、活動内容によっても「できること」は異なります。それをメンバー同士が共有し、最大限に「強み」を活かし合うためには、まずはコミュニケーションが必要です。

大会期間中は、毎日同じメンバーで活動するわけではありません。ですので、なおさら積極的にコミュニケーションをとり、自分の「強み」、そして他のメンバーの「強み」の理解の共有をすすめましょう。それが、良いチームづくりの第一歩です。

### 1日の流れ(例)



活動中、対応に苦慮する場面に直面することもあるでしょう。例えば、観客が会場に入る際にお待たせしてしまった場合などは、厳しいご意見を受けることもあるかもしれません。そんな場合でも、一人で抱え込まず、メンバーやリーダーとコミュニケーションをとって協力し、チームワークを発揮して乗り越えましょう!



## 2. さまざまな場面におけるホスピタリティ

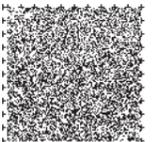
### 1) 私たちが考えるホスピタリティとは

東京2020大会には、観客、選手、大会関係者、そしてField Cast・City Castの仲間など、じつにさまざまな方が集まります。

その中には、自分から積極的にサポートを求められない方もいるでしょう。また、外からは見えにくいところに障がいのある方や、不安で落ち着かない方など、見た目ではサポートが必要なのか判断が難しい方もいます。

世界中から集まるさまざまな方、いろいろな特性のある方すべてに「Field Cast・City Castのサポートは良かったよ。」と、未来に語り継いでもらえるようなおもてなしをしたいですね。

そのために、私たちにとって大切なのは、「気づく力」をアップすること。そして、まずは声をかけるなど一歩踏み出す「行動力」をつけることです。また、サポートをする際には、相手がどんなサポートを、どのようにしてもらいたいのかを確認する「対話力」も求められるでしょう。



## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### 2) 求められる3つの力

東京2020大会に集まるさまざまな方、そしていろいろな特性のある方すべてに対して、ホスピタリティを発揮していくためにはどうしたらいいのでしょうか。

私たちに求められるのは、次の3つの力です。

#### ① 気づく力

多くの観客・選手・大会関係者が行き交う会場や駅などで、誰かが不便を感じてしまう環境はないか、積極的に気を配っていきましょう。そして、障がいのある方や高齢の方などがどんな状況なのかを確認し、その方がどんな気持ちでいるのか想像力を働かせ、何かできることはないかを考えてみましょう。

気を配る!

#### ② 行動力

笑顔で「何かお手伝いできることはありますか?」と声をかけましょう。思い切って声をかける小さな行動が、世界最高峰の大会にふさわしいホスピタリティの発揮の第一歩につながります。

笑顔で  
声かけ!

#### ③ 対話力

まずは対話を通じて、どんなサポートを希望しているのか聞きましょう。そして、自分一人では対応できるのか、他のメンバーや関係者のサポートが必要なのか確認しましょう。

双方向の  
コミュニ  
ケーション!

このテキストでは、すべてのサポート方法を網羅しているわけではありません。しかし、この「3つの力」を意識して活動できれば、多くの場面で、実際のサポートにおいてホスピタリティを発揮することができます。

### 3) いろいろな特性のある方がいます

東京2020大会には、世界中からいろいろな特性のある方がいらっしゃいます。まずはホスピタリティの基本をおさえましょう。

#### 【人格を尊重する】

どんな方にも一人の人間としてごく普通に接することが、人格の尊重につながります。サポートを受ける方は、決して「かわいそうな人」ではありません。私たちも含めて誰もが対等な関係であり、必要に応じて適切なサポートを受けるのは当然です。相手の気持ちに配慮し、人格を尊重した対応をしましょう。

#### 【理解しようという気持ちを持つ】

より良いコミュニケーションには、サポートを必要とする相手を理解しようという気持ちが必要です。

#### 【対話を心がけ、相手の意志や希望を確認する】

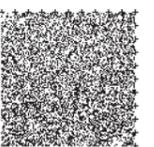
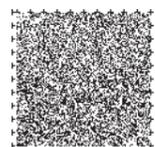
同伴者がいる場合でもサポートが必要かどうかを本人に確認します。一人ひとり希望するサポート内容は異なるので、対話を通じて、本人が希望する方法で接するようにします。基本的には敬語で対応しましょう。

#### 【個人情報の取り扱いには注意する】

障がいの有無など、サポートを通じて知り得た個人情報は、相手にとって大切な情報です。不用意に他言してはいけません。こちらからも不必要なことをあえて質問しないようにしましょう。

#### 【柔軟な対応を心がけ、仲間と協力する】

さまざまな場面を想定した応用力を磨くようにします。自分だけでは対応が難しい場合は、無理せず仲間と協力しましょう。サポートにあたっては、一人一人の対応になるとは限りません。グループに対してコミュニケーションをとる必要がある場合などは、柔軟な対応を心がけましょう。



## 4) サポートの基本

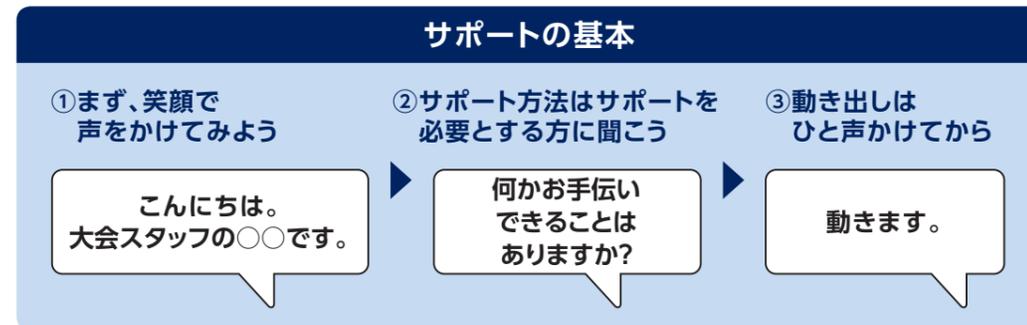
サポートの基本的な流れは、次の図のとおりです。

①笑顔で声かけをして、②サポート方法を聞き、③動き出しはひと声かけてから、という基本は、どんな方に対しても共通です。また、合わせて「ゆっくり、丁寧、繰り返す」ということを心がけるようにしましょう。

そのうえで、サポートを必要としている観客、選手、大会関係者、そしてボランティアの方々それぞれの状況や要望に合ったサポートをしていきます。

127ページから、具体的なサポート方法のポイントについて紹介します。

ただし、サポートを必要とする方のニーズによって、対応が異なることがあります。ニーズを把握するよう心がけましょう。



**サポート方法**

車いす使用者の場合	P.127	乳幼児連れの方の場合	P.137
杖や歩行補助具を使っている方の場合	P.134	視覚障がいのある方の場合	P.138
手が不自由な方の場合	P.134	聴覚障がいのある方の場合	P.145
妊娠中の方の場合	P.135	見た目では分からなくてもサポートが必要な場合	P.148
高齢の方の場合	P.136	補助犬ユーザーの場合	P.154

### ①「笑顔で声をかける」

「こんにちは、大会スタッフの〇〇です。」とまずは笑顔であいさつしましょう。

サポートが必要そうな方に同伴者がいる場合でも、本人にあいさつして、「何かお手伝いできることはありますか?」と伝えましょう。

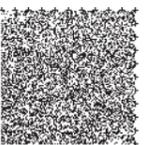
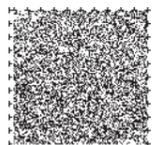
### ②「サポート方法は対象者に聞く」

必要とするサポートは一人ひとり異なります。「どのようにお手伝いしたらよいですか?」と聞くことで、その方にあったサポートができます。

### ③「動き出しはひと声かける」

サポートを受ける側は、いきなり動き出されると不安になるものです。「では、ご案内します。」「車いすを前に押します。」と、サポートするときは、声をかけてから動き出すようにすると、丁寧な人だな、安心だな、と思います。また、上からの物言いや幼児に話すような言葉使いにならないようにしましょう。

(会話例)



# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

## サポートが必要な方々に関するマーク

サポートが必要な方々に関するマークの一例を紹介します。この機会にマークの種類や名称と、その意味を理解しておきましょう。いろいろな特性のある方に、スムーズなサポートができるようになります。

マーク	名称	概要等
国際的に共通のマークです。		
	障害者のための国際シンボルマーク	車いす使用者だけでなく、障がいのあるすべての方が利用しやすい建築物や公共交通機関であることを示すマークです。
	盲人のための国際シンボルマーク	視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などにつけられています。信号や音声案内装置等に使用されています。
日本国内独自のマークです。		
	耳マーク	聴覚に障がいがあり配慮を求める場合などに使用されるマークです。自治体、病院、銀行などが、聴覚障がい者に援助をすることを示すマークとしても使用されています。
	オストメイトマーク	オストメイト（人工肛門・人工膀胱を造設した方）を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレ等の設備があることを示す場合などに使用されています。
	ほじょ犬マーク	補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）に対する理解を示すマークで、店の入口などに貼ってあります。不特定多数の方が利用する施設では、補助犬の受け入れが義務付けられています。
	ハート・プラスマーク	心臓疾患などの内部障がい・内臓疾患は外見からはわかりにくいので、理解と協力を広げるために作られたマークです。
	ヘルプマーク	義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるよう、作成したマークです。
	マタニティマーク	妊産婦が交通機関等を利用する際に身に付け、周囲の方が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。

## 5) サポート方法

### いろいろな理由でスムーズな移動ができないことがあります

車いす使用者、補助犬ユーザー、杖や歩行補助具を使っている方、妊娠中の方、高齢の方、乳幼児連れの方、内部障がいのある方、大きな荷物を持っている方など、イラストに表示した以外にもさまざまな方がいます。それぞれのどのようなサポートが必要か本人に聞いて、希望の方法でサポートしましょう。次のページから、必要とされるサポートの種類別に基本的な方法を紹介します。



#### これだけは押さえて!

#### サポートの基本

笑顔であいさつ

必要なサポート方法を聞く

動き出しはひと声かけてから

こんにちは。  
大会スタッフの〇〇です。

何かお手伝いできることはありますか?

動きます。

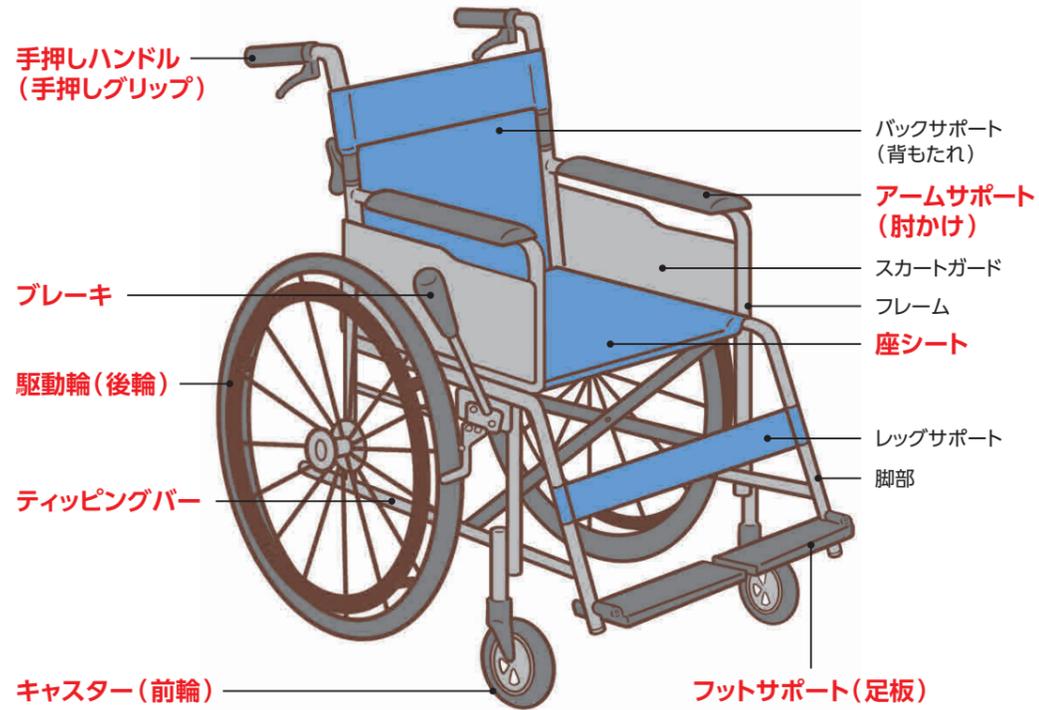
# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

## ①車いすを使用されている方へのサポート

車いすの基本的な構造を知っておきましょう。

※次ページ以降に紹介しているサポート方法の説明の際に、よく使われている部位を赤字で記載しています。

### 【車いすの構造(手動式自走用)】



※車いすのタイプには、上記以外にも電動式など、いろいろなタイプがあります。  
どのようなサポートをしたらよいかは、本人にたずねて対応しましょう。

### これだけは押さえない!

電動車いすにもいろいろなタイプがあります。基本的には車いす使用者自身で移動できますが、もし補助が必要になった場合は、重量があるので、必ず複数人でサポートするようにしてください。  
電動車いす使用者にとっては、バッテリーが無くなるのが一番の心配事です。付近に電動車いすを充電できる設備があるかどうか、確認しておくとう安心です。

## 【手動式車いすの取り扱い】

### ●広げ方



- ① 両側のブレーキをかけ、アームサポートを持って外側に少し開きます。
- ② シートを押し広げます。
- ③ 両手を「ハ」の字に広げ、シートの両端を押し広げます。広げる際に指をシートに挟まないよう注意しましょう。
- ④ ブレーキがかかっているかを再確認し、人が座ってからフットサポートを下ろします。

### ●たたみ方

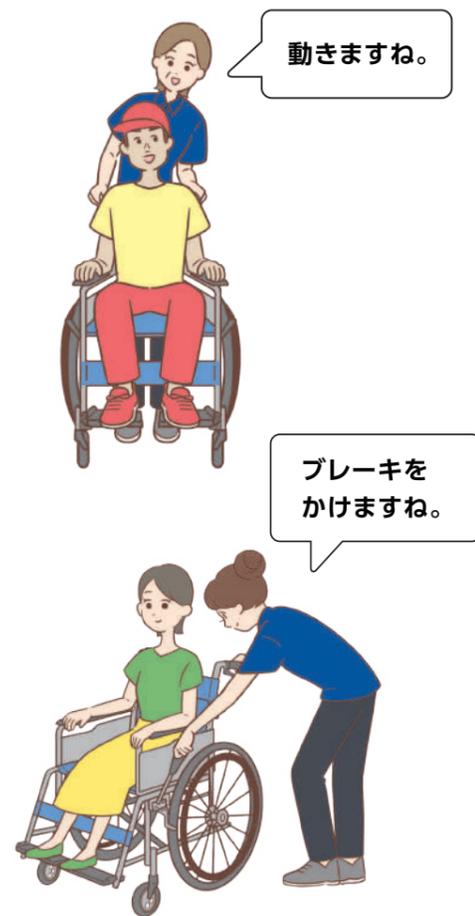


- ① 両側のブレーキをかけ、フットサポートを上げます。
- ② シート中央を持ち上げます。(上に引き上げると、いすは閉じます。)
- ③ しっかり折りたたみます。

# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

## 【車いすで移動するとき】

- ① **動き出しは必ず声をかけてから**  
「動きます。」「前に進みます。」などと声をかけ、からだ全体で押すようにします。
- ② **周囲に注意しながら、ゆっくり進みます**  
前方を確認しながら、1～2cmの小さな段差も見逃さないよう注意して進みます。曲がり角やカーブなどでは、その先を確認します。他の方にフットサポートや車いす使用者の足先が当たらないように注意しましょう。長い下り坂は、ずり落ち防止のため、後ろ向きで移動しましょう。これは同時にサポートする側の負担軽減にもなります。
- ③ **止まる時、曲がる時にも声をかけます**  
後退するときも含め、新たな動きをするときには必ず声をかけてから行いましょう。
- ④ **ブレーキは、左右両方にかけます**  
少しでも車いすを離れるときは、必ず両側のブレーキをかけます。



### トーク例

車いすに座っていると周りの様子が見えづらく、不安を感じやすいものです。車いすは黙って押さず、こまめに声をかけながら進みましょう。

#### 動き出すとき

では、進みます。

#### 段差を越えるとき

この先、段差があります。

#### 坂を下るとき

下り坂なので、後ろ向きに進みます。

### これだけは押さえない!

一人でサポートを行うことが難しい場合、無理をせずに周りの方に協力を求めましょう。

## 【平地以外のところを通るとき（段差、溝など）】

### ●キャスター\*の上げ方と移動

段差や溝などを越える際の基本となる動きです。でこぼこ道や砂利道を通過する際や、緊急避難時における走行にも活かされますので、しっかりと習得しましょう。

\*車いすの前輪部分です

- ① 段差や溝の前で、一旦車いすを止めます。
- ② 「キャスターを上げます。」と声をかけます。ひと呼吸おいてティッピングバーを踏み、同時に手押しハンドルをななめ手前に下げます。
- ③ キャスターを浮かして駆動輪（後輪）だけで移動します。



### こんなときどうする? 雨の日の対応

雨天時に段差等乗り越えるときは、車いす使用者もサポートする人も滑りやすいため、「ゆっくりていねいに」を意識しましょう。特に後輪のスリップに注意してキャスターを上げるようにしましょう。

段差の大きいところや階段、大きな溝では、1人でサポートすることが危険な場合もあるので、なるべく複数人でサポートします。また、どのような場合でも、車いす使用者に希望する方法を聞いてからサポートしましょう。

### こんなときどうする? グレーチング・溝を乗り越える

グレーチングに対しては、斜めにアプローチします。垂直に進むと車輪がはまり、乗っている人が前に転げ落ちる危険性があります。ただし、溝に対しては、垂直にアプローチします。

(グレーチングの場合)

× 悪い例



○ 良い例



©株式会社ミライロ

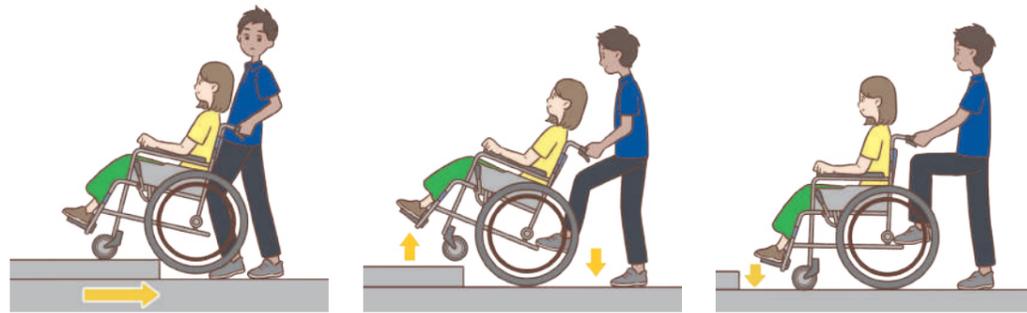
## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### ●段差の上り方



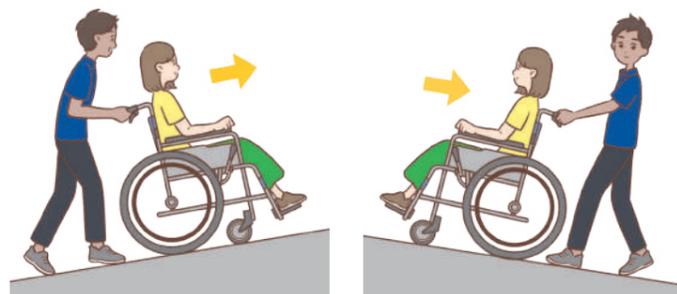
- ① ひと声かけて、キャストアーを上げます。
- ② キャスターを段の上に乗せます。
- ③ 後輪をゆっくり押し上げます。

### ●段差の下り方



- ① ひと声かけて、後ろ向きになります。
- ② 後輪からゆっくりと下ろします。
- ③ キャスターを上げ、ゆっくりと後退します。
- ④ キャスターを下ろします。

### ●坂道の上り方・下り方



- ① 上り坂では、からだを少し前傾して押し上げます。
- ② 下り坂では、後ろ向きになり、後方の障害物に注意して下ります。

### ●エレベーターの乗り方・降り方

エレベーターに乗るとき・降りるときは、床とエレベーターの間の溝にキャストアーが落ちないように移動します。段差がある場合は少しキャストアーを浮かすなど、状況に応じて対応しましょう。また、事故防止のため、車いす使用者の足先が、閉まるドアや他の方にあたらないように注意が必要です。また、前向きか後ろ向きかも、車いす使用者の意向や混雑の度合いによります。状況に合わせて柔軟に対応しましょう。

#### もっと知りたい!

#### エレベーターの利用

エレベーターの利用を必要とする方は、車いす使用者に限りません。例えば、内部障がいの方、視覚障がいの方、高齢の方、妊娠中の方など多様な方が利用する可能性があることも忘れずにサポートしましょう。(基本的には並んだ順で使用します)

### ●バスの乗り方・降り方

車いすでバスなどの公共機関に乗車する際に、サポートが必要になる場合があります。バスにもいろいろなタイプがあるので、まずは運転手の指示に従ってください。バスによっては、2台、3台の車いすが乗車可能な場合もあります。重要なことは、車いすがブレーキや固定具などで確実に固定されていることです。運転手や車いす使用者にどのようにサポートしたらいいかを聞いて、サポートしてください。

#### もっと知りたい!

車いす使用者の場合は、腰をかかめるなどして同じ目線の高さを心がけましょう。目線を同じくらいの高さにすると、相手の方も話がしやすく、コミュニケーションがスムーズになります。



#### 気づきポイント

- ・地面・路面が近く高温になったアスファルトなどの熱を感じるため、かなりの暑さになります。熱中症が心配です。
- ・麻痺がある場合などは、汗がかけないので体温調節やトイレに行きたく感じる感覚がわからないなどの不便さがあります。
- ・高齢の方や持病のある方などは、身体を動かすと負担がかかるので、車いすを使うように医師からすすめられている場合があります。
- ・視点が低いので、人混みの中ではこわい思いをすることがあります。

## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### こんなときどうする? 暑い日の対応

高温の地面に近い位置にいる車いす使用者は、より熱中症になりやすいです。特に、頸椎(けいつい)を損傷した方の中には、汗をかけないなど体温調整が困難で熱中症のリスクが高い方もいるため、水分補給に配慮する、日陰に誘導する、救護場所に案内するなどの対応が求められます。

### もっと知りたい! 実は肩身が狭いと感じていることも…

車いす使用者のサポートをする際、安全を確保したい気持ちが強いと、ついやってしまいがちなことがあります。例えば、「すみません、どいてください!」などと大声でアナウンスしたり、慌てて割り込んでしまったり。そんなとき、サポートされる側は「肩身が狭い」「恐縮する」と感じる 경우가少なくありません。状況にもよりますが、サポートされる側の方がどんな気持ちでいるのか、“想像力”を働かせて言葉を選んでみましょう。たいていの場合「通ります。」という声かけで十分伝わります。



### もっと知りたい!

車いす使用者で、普段一人で外出している方や選手の方などは、腕の力が強く、少しの段差ならば自分の力で乗り越えられる場合もあります。どのようなサポートをしたらいいか、まず本人にたずねるようにしましょう。

### ②杖や歩行補助具を使っている方へのサポート

「何かお手伝いできることはありますか?」「どのようにお手伝いしたらよいですか?」と、まずは声をかけ、相手が希望する方法でサポートしましょう。

#### 気づきポイント

- ・階段や段差の上り下りが不便です。
- ・雨の日は、足元が滑るこわさと、傘の差しにくさがあります。
- ・義足の方の中には外見からだけでは不便さがあるかわからない方もいます。“気づく力”を働かせましょう。
- ・周囲の人と歩く速度を合わせられない方もいます。混雑する場所などでは、押されて転倒することが心配です。



歩行補助具の例

### ③手が不自由な方へのサポート

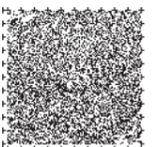
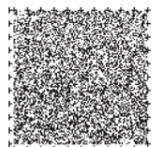
手が不自由な方は、持つ・つかむ・字を書くことなどがしにくいことがあります。また筋力がとても弱い人もいます。もし、そんな様子に気がいたら「何かお手伝いできることはありますか?」と声をかけましょう。

#### ●代筆する

手が不自由な場合だけでなく、子ども、外国人、目が見えない・見えづらいなど、さまざまな理由で書くことが困難な場合があります。そのようなときは、代筆すると喜ばれます。名前や住所など、個人情報を入力する場合は、周囲に聞こえないよう配慮をしましょう。

#### ●物を持つ・預かる

手荷物には、貴重品が入っている場合があります。必ず「お持ちしましょうか?」と聞いてから持つようにします。



## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### ④ 妊娠中の方へのサポート

妊娠中の方は見た目ではわからないことがあります。マタニティマークなどに気を配り、声をかけ、希望の方法でサポートしましょう。

#### 気づきポイント

- ・人混みで押されたり、ぶつかられるのではないかと不安で、動きが慎重になります。
- ・出産や子育てに対する期待と不安によって、通常とは多少異なる心理状態にあります。
- ・妊娠前期の方は、外見の変化はまだ少ないので、つわりなどで気分が悪くても、周囲から気づかれにくいことがあります。
- ・妊娠後期の方は、お腹がせり出しているのか、かがみにくい、かがむのがつらい、身体のバランスがとりにくいといった不便さがあります。
- ・大きくなったお腹で足元が見えにくいので、階段などを踏み外さないか、転倒しないか不安を抱えています。



参考) マタニティマーク  
(P.125)



#### これだけは押さえない!

座ることを無理にすすめないでください。立っているほうが楽という方もいます。座りたいかどうか、相手に確認するようにしましょう。

### ⑤ 高齢の方へのサポート

高齢の方へのサポートも見た目では判断しないようにしましょう。気を配り、声をかけ、相手が希望する方法でサポートしましょう。

#### 気づきポイント

- ・視力や聴力、運動能力や順応性が低下しがちです。
- ・疲れやすく、長い距離を一気に歩いたり、素早く行動したりすることが困難になる方もいます。
- ・筋力低下により身体バランスがとりにくくなることから、転倒したり、小さな段差でつまづきやすくなったりします。
- ・若い人の足手まといにならないだろうか、置き去りにされないだろうかと心配したり、不安になったりする方もいます。



声をかける場合は、敬語で話しかけましょう。「おじいちゃん」「おばあちゃん」など属性で呼ばれることを好まない方もいます。「こんにちは」「何かお手伝いできることはありますか?」などと声をかけましょう。また、サポートを必要としない方も少なくありません。サポートを断られた場合も、状況を見て、さりげなく見守るようにします。

#### これだけは押さえない!

高齢の方を「あわてさせない」ことも大切です。早口で説明したり他の人と同じペースで誘導したりすると、心理的にあせってしまうことがあります。また、年齢が高くなることにより、周りの方の意見を受け入れづらくなるという傾向もあります。誘導も話し方もていねいに、高齢の方のペースに合わせた対応を心がけましょう。

#### こんなときどうする? 暑い日の対応

高齢の方は、小まめな水分補給が必要です。来場者だけではなく活動する仲間同士でも補給のタイミングを声かけし合うなど意識するようにしましょう。状況によっては救護場所への案内が必要です。

## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### ⑥乳幼児連れの方へのサポート

困っている様子が見えたら「何かお手伝いできることはありますか?」「どのようにお手伝いしたらよいですか?」と、まずは声をかけ、相手が希望する方法でサポートしましょう。

#### 気づきポイント

- ・乳幼児を背負ったり、抱いたり、ベビーカーに乗せないと移動できません。そのため、手がふさがっている場合が多く、行動が制限されます。
- ・歩けるようになった子どもの場合、その行動から目を離すことができません。
- ・子どものこと以外への注意が散漫になったり、逆にふとしたはずみで子どもへの意識が薄れてしまったりして、危険な場合があります。



#### これだけは押さえない!

- ・ベビーカーや休憩所の場所を、速やかに案内できるよう確認しておきましょう。
- ・つねに幼児の行動には注意してください。特に、親や保護者とはぐれて単独行動していないか、目を配りましょう。

#### もっと知りたい!

ベビーカーは、バス乗車時や会場内での移動時など、基本的には折りたたまずに使用が可能です。ただし、預かり場所が決まっている場合がありますので会場ごとに確認をしましょう。また、障がい児のバギーは折りたたむことができませんのでご注意ください。

### ⑦視覚による情報が得にくい方へのサポート

#### 【声をかけるとき】

- ・位置:白杖を持った方の斜め前から声をかけましょう。(正面から声がけをすると驚かれることがあります。)
- ・自己紹介:「大会スタッフの〇〇です。」(ご自身の立場や役割などとともに名乗ると、相手も安心します。)
- ・サポートの申し出:「何かお手伝いできることはありますか?」
- ・声:大きすぎないように気をつけましょう。

何かお手伝いできることはありますか?



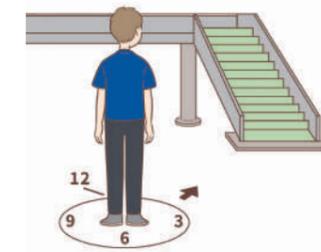
#### 【誘導するとき】

①「左右どちらに立ったほうがいいですか?」と確認します  
言われた側の横半歩前に、本人と同じ方向を向いて立ち、腕・肘・肩などを持ってもらうことを基本とし、相手の希望や状況に合わせて柔軟に対応します。サポートする際は、自分の身体に触れられることをよく認識しておきましょう。



参考) 盲人のための国際シンボルマーク (P.125)

② 位置情報は「時計の文字盤」に見立てて説明します  
位置情報は、時計の文字盤に見立て“本人を時計の中心”にして「〇時の方向に階段があります。」などと伝えると、より相手は理解しやすいです。



#### ③「横半歩前」を歩きます

危険に遭遇した際に、すばやく適切に対処するためにも、相手のペースに合わせて、半歩前を歩きましょう。段差、狭い場所の通過、曲がる地点、止まる地点など状況が変化する場所では、その都度伝えて、相手が不安な気持ちにならないように配慮しましょう。できるだけ風景や建物の名前など、周囲の状況を説明しながら歩きましょう。



#### これだけは押さえない!

相手から肘や肩などをつかんでもらいましょう。相手の腕を引っ張るなどはしないでください。

#### トーク例

ひと声かけてから誘導を始めましょう。

では行きます。

## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### 【上手なサポート方法】

#### ●サポートは声をかけてから

##### 言葉による説明は、より具体的に

「あちら」「こちら」などの言葉避け、「左・右・前・後ろ」「○歩先、○m先」というように具体的な言葉で正確に伝えるようにします。

##### さまざまな見え方の方がいます

全盲の方以外にも弱視の方や特定の色が認識しづらい方などがいます。まずはどのようなサポートが必要なのか聞きましょう。

##### 2人分の体の幅と身長の高さを確認して

歩くときは、常に2人分の体の幅と身長の高さを意識してください。足元だけでなく顔や頭、腕など身体全体に障害物が当たらないように気を配ってください。



#### これだけは押さえない!

歩くときは、しっかりと「2人分の幅」をとりましょう。

#### ●気をつけよう!

##### 白杖に触れてはいけない

白杖は目の代わりとなるものです。原則として、つかんだり引っ張ったりしてはいけません。

##### 急に身体に触れない

相手に触れてもらうのが原則です。身体に触れる必要がある場合は、先に声をかけるようにします。

##### 手を引っ張って誘導しない

手を引っ張ると、相手の動きを強制することになり、不安や威圧感を与えます。

##### 背中を押して誘導しない

危険な場所に押し出されているのではと不安になってしまいます。視覚が不自由な方は誘導する人の動きで一歩先の状況や空間を感じて歩いています。

##### 斜め歩きや斜め昇降をしない

絶えず歩いている方向(角度)を意識できるよう、斜め歩きや斜め昇降はせず、進行方向に向かってまっすぐ歩くようにします。特に段差などの場合は、段差に対して直角に向かうようにします。



#### これだけは押さえない!

#### 対応の基本は同じです

笑顔であいさつ

必要なサポート方法を聞く

動き出しはひと声かけてから

#### もっと知りたい!

#### 視覚障害者誘導用ブロックは2種類!

駅のホームなどでよく目にする視覚障害者誘導用ブロック(以下、ブロック)には、「警告ブロック(点で表示)」と「誘導ブロック(線で表示)」の2種類があります。

スムーズで安全な移動のため、まずはブロックの上に物が置いてないか注意しましょう(雨天時にマットなどが敷かれている場合は除きます)。

そして、進行方向にブロックがある場合は、それに沿って歩くかどうかを相手に聞きます。また、ブロックから離れるときは「ここからブロックがなくなります」と声をかけることも大切な基本です。

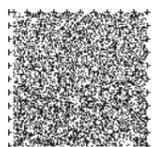
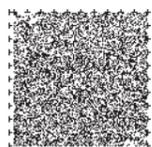
##### 点字ブロック(JIS規格品)



止まれ  
注意喚起・警告



進め  
誘導、進行方向



## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### 【狭い場所を通るとき】

- ・狭い場所を通ることを伝えます。
- ・あなたの真後ろに移動してもらいます。
- ・前後の位置関係を保ちながら通過しましょう。

#### こんなときどうする？ 狭い場所では

「ここから狭くなります。」と声をかけて、持ってもらっている腕を背中側に回してください。



### 【横歩きによる誘導方法】

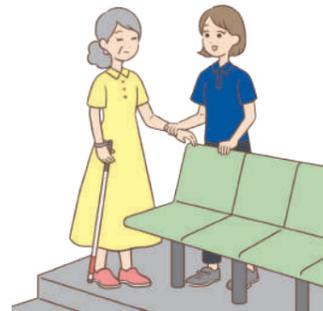
客席の列の間のような狭いスペースを歩くときは、お互いの手を接触させながら横歩きます。どちらが先に歩くかは、その場に応じた対応で構いませんが、安全の確保を最優先してください。

### 【椅子に座るとき】

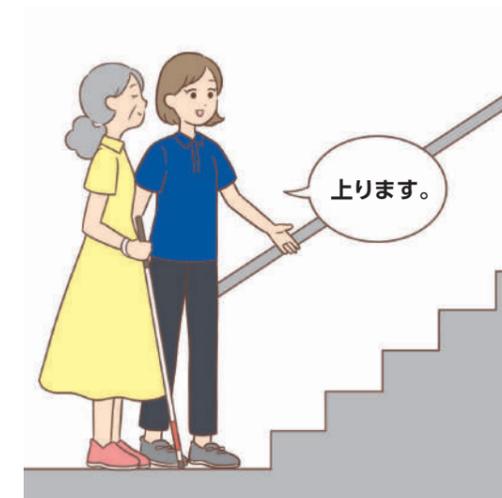
- ・椅子のかたちや種類を伝えます。
- ・椅子を触ってもらいます。
- ・着席できたかを確認し、周囲の情報も伝えましょう。

#### こんなときどうする？ 座席への誘導

座面に物が置かれていないかなどを確認してください。また、背もたれがない場合は、「背もたれがないので注意してください。」と伝えます。



### 【平地以外のところを通るとき（段差、階段など）】



歩き始める前に階段（段差）があること、上りか下りかを伝え、階段（段差）の始まりを確認してもらいます。「上ります。」と声をかけて上り始めます。



ペースを確認しながら、上ります。あなたが一段上を先行し、足元に注意しながら歩きましょう。階段（段差）が終わる前に「次で階段が終わります。」など階段（段差）の終わりを伝えます。

#### これだけは押さえない！

自分で手すりを持って移動したい方もいるので、先に希望を聞きましょう。

### 【エスカレーターに乗るとき】

#### ①利用するかを確認

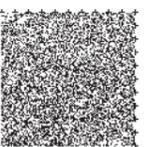
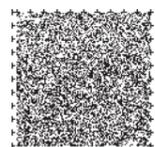
エスカレーターに乗るときは、誘導する前に、「〇〇m先に上り（下り）の階段とエスカレーターがあります。どちらを利用しますか？」と、エスカレーターを利用するかどうかを確認してください。

#### ②乗る順番を確認

「どういう順番で乗ればいいですか？」とサポートの方法を聞きます。一般的には、サポートする人が先に乗ったほうが安心という方が多くいますが、後から乗ってほしいと思っている方もいます。必ずどの方法が良いか確認してください。

#### これだけは押さえない！

エスカレーターの利用が苦手な方もいます。また乗るときは必ず足元を確認してください。これを怠ると事故の元になります。



## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### 【トイレを使うとき】

トイレに誘導する際は、個室には一緒に入らず、設備の形状や水栓ノブの位置、流し方などトイレの情報を詳しく伝えます。「用が済みましたら、お声がけください」と言って、外で離れて待ちます。利用者が出てきたら、手洗い場まで誘導し、蛇口や石けんの位置などを説明します。利用者の荷物・白杖・盲導犬には、依頼されないかぎり触らないようにしましょう。



#### これだけは押さえて!

トイレへの誘導は、必ず同性の方が行ってください。

#### もっと知りたい!

#### トイレで伝える情報

便器の位置、カギの開閉方法、利用する向き、トイレットペーパーの位置、水洗の方法を説明します。

### 【代読・代筆の方法】

書類等の読み上げを希望された場合には、必要な箇所や希望箇所を読み上げます。まず目次や全体の構成を説明し、その後に必要な箇所を伝えます。その際は、要点をまとめるのではなく、原文をそのまま読み上げます。

代筆した場合には、その内容を読み上げ、内容を確認してもらいます。ただし、相手のプライバシーに関する事項を読み上げる際は、周囲の人に聞こえないよう気をつけましょう。

### 【物の位置の伝え方】

#### テーブルオリエンテーション

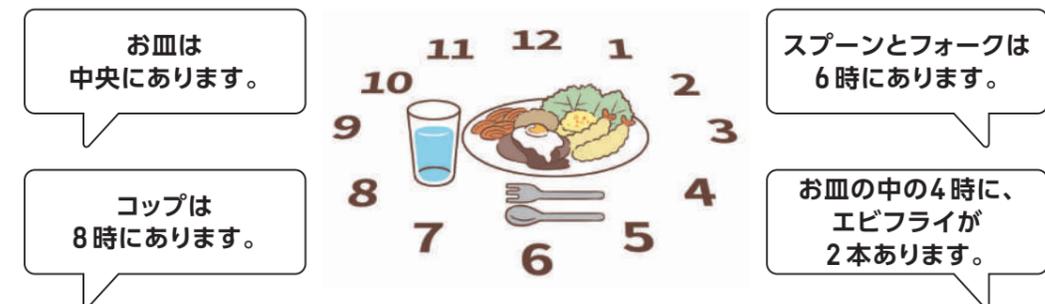
コップやお皿などが、テーブルのどこにあるか伝えることを「テーブルオリエンテーション」と呼んでいます。次に紹介する方法をうまく組み合わせれば、さまざまな場面で説明することができます。

#### 基準を決めて説明する方法

基本となる部位を決めて、時計回りや、反対回りで知らせる方法。

#### 「時計の文字盤」に見立てて説明する方法

テーブルの手前を文字盤上の6時として、それぞれの物が置かれている位置や方向を「〇〇時」で示します。ワンプレートの料理の場合は、お皿の中のおかずなどの位置も伝えましょう。



#### 「手を導いて」説明する方法

手に触れることを確認してから、相手の手をとって、直接、対象物に導きます。

#### もっと知りたい!

#### 「手を導く」ときの4つのコツ

物の位置の伝え方には、「手を導いて」説明する方法があります。その際のコツを覚えておきましょう。

1. まずは手に触れることを相手に了承してもらおう。
2. 口頭で周囲の状況を伝えながら、腕が周りの物にぶつからないようゆっくりと誘導する。
3. そのとき、例えば「コップは9時にあります。」と物の名前を伝えながら触れてもらう。
4. 熱い物、危険な物がある場合は、しっかりと情報を伝える。

# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

## ⑧ 音声による情報が得にくい方へのサポート

### 笑顔であいさつ、必要なサポート方法をたずねる、サポートは声をかけてから

外見だけではわかりにくいので、相手の様子や会話の内容で早めに状況を察するようにします。同伴者がいても、まずは聴覚に障がいのある方に話しかけてください。また、聞こえない、聞こえにくい方は口の動きや表情から話の内容を読み取る「読話」をする方がいますので、コミュニケーションをとる際に“話すことをやめない”ことを心がけましょう。



参考)  
耳マーク (P.125)

#### これだけは押さえない!

#### 必要以上の大声は控えましょう

補聴器使用者は、大声で話をされると音が割れて、かえって聞き取りにくいことがあります。声のボリュームに配慮しましょう。

#### もっと知りたい!

#### コミュニケーション方法をたずねましょう

聴覚に障がいのある方には、自分に最適なコミュニケーション方法があり、さまざまな方法を組み合わせて活用しています。どのようなコミュニケーション方法が良いのか聞き、相手の希望する方法で対応しましょう。また、主なコミュニケーション方法は下記の通りです。

読話

筆談

手話

身振り手振り



読話は口の動きや表情を見て、何を言っているのかを判別します。

筆談や、スマートフォンでのやりとりも有効です。

よく使う手話を覚えておくと便利です。

## 【コミュニケーション方法】

次のようにするとスムーズなコミュニケーションができます。

- ・正面に立つようにしましょう。
- ・理解しよう、伝えようという気持ちをもって接しましょう。
- ・まずは、ゆっくり話しかけ、身振り手振りも使いましょう。
- ・聞き取りにくいときには、繰り返し聞いてください。
- ・相手の声が聞き取りにくい場合は、筆談をお願いしましょう。スマートフォンも有効です。

#### これだけは押さえない!

あなたが困った顔やイライラした顔を相手に見せてしまうと、相手はそれ以上に困ったり、気持ちが落ち込んだりします。笑顔を忘れずに、落ち着いて対応しましょう。

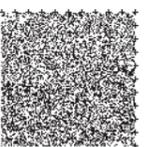
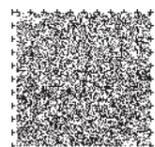
#### もっと知りたい!

#### 聞こえない、聞こえにくい方のコミュニケーション手段のいろいろ

- ・保有する聴覚を活用する方法（音を増幅し聴力を補う補聴器や人工内耳、聞こえをより明瞭にする補聴援助システムなど）
- ・視覚を活用する方法（唇の動きを読む読唇・読話、筆談、手話、身振り手振りなど）

## 【声で伝えるとき】

- ・普通の声で、ゆっくり、はっきり、文節を区切って。
- ・口の動きが似ている単語もあり、唇や口の動きを見てもうだけでは通じないこともあります。ジェスチャーなども交えて、伝える工夫をしてみましょう。
- ・数字や時間、金額などは、間違いがあってはいけないことなので、書いて示しましょう。



# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

## 【筆談するとき】

- ・筆談器やメモ帳、タブレット、スマートフォンを活用しましょう。
- ・ポイントやキーワードを絞って書きましょう。
- ・漢字を適切に使って、意味がわかるようにしましょう。

○〈良い書き方の例〉  
ここから、約20分待ちです。

×〈悪い書き方の例〉  
ここから、やく20ぶんまちです。



### もっと知りたい!

### 筆談を使わないことも

「手話」と「日本語」は異なる言語であり、「手話」でコミュニケーションをとる方には「日本語」による筆談では難しい場合があります。筆談の場合は相手の状況に合わせて、読話や身振り手振りなども活用しましょう。

## 【手話について】

手話とは、聞こえない方、聞こえにくい方たちの間で自然に生まれた独自の言語です。手話について、あいさつ程度でも知っておくと、手話を活用される方とのコミュニケーションがとりやすくなります。



### もっと知りたい!

聴覚や音声に障がいのある方の中には、手話を使わない方もいます。また、突然、聴力が低下した方（中途失聴者や難聴者）は、「聞く」ことは苦手でも、話すことはできる場合があります。それぞれの方が望む方法でコミュニケーションをとりましょう。

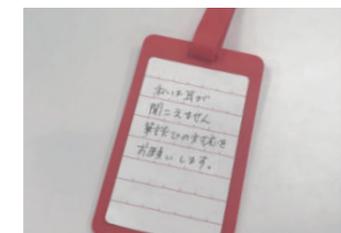
## ⑨内部障がいのある方へのサポート

見た目ではサポートが必要なことが分からない方もいます。例えば、車いす、白杖などの使用がない、または高齢の方ではないけれども「歩くスピードがゆっくり」「混雑の中で疲れた様子である」などといった場合は、内部障がいのある方の可能性があります。

### 気づきポイント

- ・内臓の機能が低下あるいは喪失していることから、疲れやすく、重い荷物を持つ、速く歩く、坂道や階段の昇降といった行動が制限されがちです。
- ・人工肛門、人工膀胱を使用している方（オストメイト）は、オストメイト対応設備のあるトイレが必要です。
- ・いずれの場合も外見からは障がいのあることがわかりにくいという特性があります。

参考) (P.125)



裏面に必要な支援を記載することができます。

## ⑩伝えること理解することが難しい方へのサポート

活動中に見かけた方や案内する方が、「大きな声で独り言を言う」「過度に緊張している」「説明や案内の内容が伝わりづらい」などといった場合は、さまざまな障がいや特性のある方の可能性があります。

私たちには、ここでもコミュニケーションやサポート時の「気づく力」「対話力」「行動力」が求められます。状況に応じて声かけやサポートができるようにしたいですね。

### これだけは押さえて!

コミュニケーションは

ゆっくり

ていねいに

繰り返し

# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

## 【知的障がいのある方もかもしれません】

- ・個人差がありますが、自分から話しかけるのが苦手な場合や、意思をはっきりと伝えられない場合があります。
- ・自分が関心を持っていることを一方的に話したり、相手の言葉をすぐに繰り返したりする方もいます。
- ・危ないこと・周囲に迷惑な行動に自分では気づかないことがあります。

### こんなときどうする？ 大声を発したり、突発的な行動を起こしたりするとき

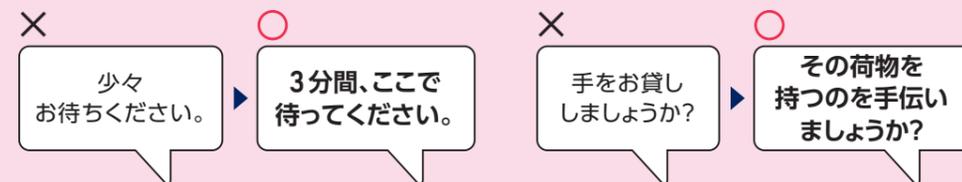
大きな声を発したり、突発的な行動を起こしたりする場合があります。そのようなときには、まず「どうかしましたか?」とやさしく、わかりやすい言葉で声をかけましょう。

- ・「あれ」「それ」といったあいまいな表現は使わず、はっきりと、短い言葉で話しかけるようにします。
- ・一度にたくさんを言わず、簡潔にひとつずつ伝えるようにします。
- ・説明は、ゆっくりと穏やかな態度で。
- ・パニック状態になったら、刺激せず、安全を確保しながら、落ち着くまでしばらく見守りましょう。



### トーク例

### 抽象的な言葉ではなく、具体的な言葉で



### これだけは押さえて!

あせらずに時間に余裕を持って接しましょう。また、自分から話しかけるのが苦手な方がいます。

コミュニケーションは **ゆっくり** **ていねいに** **繰り返し**

## 【精神障がいのある方もかもしれません】

- ・個人差がありますが、ストレスに弱く、疲れやすい方、頭痛のある方、幻覚（幻視や幻聴）が現れる方もいます。
- ・新しい経験をするときや環境が変わったときには非常に緊張し、不安を感じやすい傾向にあります。
- ・自分のペースでものごとを進めることを好む方や、臨機応変に対応することが苦手な方もいます。

### これだけは押さえて! 「はい」「いいえ」で答えられる質問を!

やさしい表情と言葉で対応しましょう。厳しい表情やきつい言葉、目のぞきこむような話し方が、相手に強いストレスを与える場合があります。

### コミュニケーションは

**ゆっくり** **ていねいに** **繰り返し**

- ・敬意をもってにこやかに対応しましょう。
- ・静かな場所に移動し、ゆっくりと会話することが有効な場合もあります。



### もっと知りたい!

### 「てんかん」という病気があります

人間の脳の神経細胞（ニューロン）は、規則正しいリズムでお互いに調和を保ちながら電氣的に活動しています。この穏やかなリズムを持った活動が突然崩れて、激しい電氣的な乱れ（ニューロンの過剰発射）が生じることによって起きるのが、てんかん発作です。繰り返し起こることが特徴で、発作は大きく全般発作と部分発作（脳のある部分から始まる発作で、単純部分発作では意識は保たれている）に分けられます。てんかんの診断は、発作の状況を詳しく説明してもらうことから始まります。そのため、介助者・目撃者となった場合は医師に発作の状況をできるかぎり正確に伝えましょう。

## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### 【発達障がいのある方かもしれません】

- ・相手の表情・態度・その場の雰囲気を読み取ることが不得意なことがあります。
- ・特定の音や声、光、刺激などを嫌がることもあります。
- ・自分の気持ちや行動をコントロールしたり、集中して相手の話を聞いたりすることが難しいことがあります。
- ・じっとしていられずに衝動的に行動して周囲を驚かせることもあります。
- ・相手の話や、見たことを区別して理解することが難しく、時間がかかったり同じ失敗を繰り返したりすることがあります。

#### こんなときどうする？ 理解しづらいのでは？と感じたとき

- 2、3回言って通じなければ、わかりやすい言葉を使うなど、伝え方を工夫しましょう。
- 「ゆっくり」「ていねいに」「繰り返し」の対応を心がけてください。
- ・ゆっくりと穏やかに、肯定的な表現で話しかけます。
  - ・言葉だけでの理解が難しいと感じた場合には、イラスト、地図、ジェスチャーなどを使うとうまく伝わる場合があります。
  - ・こだわりや癖が強く、わがままに見えることもありますが、大声で説明するのは逆効果です。穏やかな態度で接しましょう。
  - ・困ったり、不安を感じたりしていても、自分からうまく説明できない場合があります。やさしく話を聞くようにしてください。
  - ・もし相手がパニック状態になったら、安全を確保しながら、落ち着くまでしばらく見守りましょう。

#### もっと知りたい！ 感じ方が敏感な人がいます

五感（触覚、聴覚、味覚、視覚、嗅覚）の感じ方は人それぞれです。例えば、何でもない光がとてもまぶしかったり、サイレンの音に非常に驚いたりするなど。他の人にとっては何気ない刺激が、大きな刺激となり、それをストレスに感じる人がいます。いろいろな感じ方の人がいることを理解し、対応していくことが大切です。

#### これだけは押さえて！

やさしい表情と言葉で対応してください。厳しい表情やきつい言葉、目をのぞきこむような話し方が、強いストレスになる場合があります。

コミュニケーションは **ゆっくり** **ていねいに** **繰り返し**

### 【失語症の方かもしれません】

- ・「話す」「聞く」「書く」「読む」という機能が低下する障がいで個人により障がいの程度は異なります。
- ・耳は聞こえますが、聞いた言葉の意味や、早口の説明が理解しにくいことがあります。
- ・言いたい言葉がうまく話せない、たどたどしい話し方になってしまうことがあります。
- ・文章を読むことや書くことが難しいこともあります。

#### これだけは押さえて！

- ・「ゆっくり」「時間を十分にとって」「ていねいに」の対応を心がけてください。
- ・短い文で簡潔に伝えるようにします。漢字や絵、ジェスチャーを使うのも効果的です。
- ・「はい」「いいえ」で答えられるような質問なら答えやすい場合があります。

#### もっと知りたい！

失語症の方は仮名より漢字のほうが、わかりやすいことがあります。絵やジェスチャーも効果的です。

### 【高次脳機能障がいの方かもしれません】

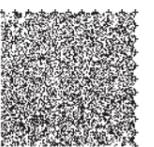
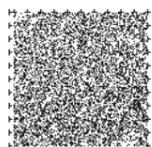
事故や病気により脳にダメージを受けているため、新しいことを覚えにくい、疲れやすい、周囲の状況を理解しにくい、図や表示の意味がよくわからない、空間の一部が認識できない、感情のコントロールができないことがあります。

#### こんなときどうする？ 言葉が出にくいのでは？と感じたとき

- ・言葉が出にくかったり、自分から行動を起こしにくかったりすることがあります。「ゆっくり」「ていねいに」「具体的な」対応を心がけてください。
- ・大切な説明や予定はメモに書いて渡してください。（記入日時と記入者名を記載）
- ・うまく伝わらなければ、より具体的な言葉に言い換えたり、漢字や絵で書いたりするなど、伝え方を工夫しましょう。
- ・感情のコントロールができない状態のときは、場所を変えて落ち着くまで待ち、話を聞いてください。
- ・道や建物の中で迷ったり、人や物にぶつかったりすることがあるので、誘導などサポートが必要な場合があります。

#### これだけは押さえて！

大事なことはメモに書いて渡しましょう。



# V. コミュニケーション&ホスピタリティ

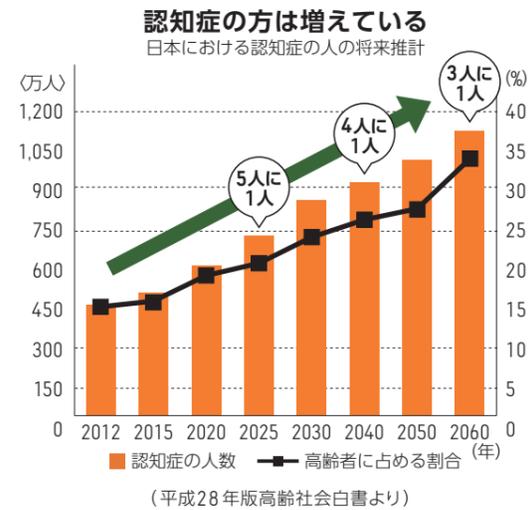
## 【認知症の方かもしれません】

- ・新しいことを覚えるににくく、時間や場所の感覚があいまいになります。
- ・いつもと違う状況では混乱しやすくなり、名前や住所などが思い出せないこともあります。
- ・40代、50代などの若年性認知症の方もいます。

### こんなときどうする？

#### 道に迷っているとき

道に迷っている様子があり、自宅などの情報もわからないときは、本部に連絡しましょう。



### もっと知りたい!

### 認知症の人には3つの「ない」が大事です

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

出典：「認知症サポーター養成講座標準教材」から抜粋

### これだけは押さえない!

コミュニケーションは

ゆっくり

ていねいに

繰り返し

## ⑪補助犬ユーザーへのサポート

### 【補助犬(身体障害者補助犬)とは】

補助犬とは、盲導犬・介助犬・聴導犬の総称で、「身体障害者補助犬法」に基づき会場への受け入れが義務づけられています。補助犬に関する苦情があった場合、受け入れ義務があること、犬は清潔で十分訓練されており、他人に迷惑をかけることを説明してください。



参考)  
ほじょ犬マーク (P.125)

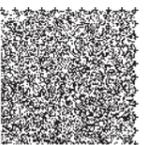
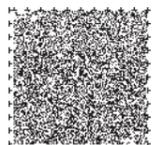
### 【補助犬の受け入れについて】

- ・補助犬は、ハーネスやマント/ケープに種類を表示しています。
- ・手伝いが必要な補助犬ユーザーに確かめて、その指示に基づいてサポートしましょう。
- ・補助犬用トイレへのアクセス方法について、説明ができるよう事前に把握しましょう。
- ・直接補助犬に指示したり、触ったりしないでください。
- ・犬は暑さに弱いため、熱中症にならないよう日陰への誘導等に配慮しましょう。補助犬ユーザーの要望を聞いて、犬用の水を用意してもいいでしょう。



### これだけは押さえない!

外出中の補助犬には声をかけたり、触ったり、食べ物を与えたりしてはいけません。基本的に補助犬との接触を制止するのは、補助犬ユーザーが行います。もし誰かが補助犬ユーザーに断りなく触れていて、補助犬ユーザーが気づいていないときは、ひと声かけましょう。



## V. コミュニケーション&ホスピタリティ

### 【補助犬の種類とそれぞれのサポート】

#### ●介助犬ユーザーへのサポート

介助犬は、手足に障がいのある方の日常生活動作をサポートする犬で、通常は車いす使用者や杖が必要な方と一緒に生活しています。物を拾って渡したり、指示した物を持ってきたり、着脱衣の介助などを行います。

#### 対応のポイント

車や椅子へ移乗する際に、一時的に介助犬を預ける場合があります。移乗にも介助が必要な場合、2名以上でサポートします。狭い場所やエレベーターでは、介助犬の安全を確保するため、車いすと介助犬の決められたポジションがあります。介助犬ユーザーに確認するようにしましょう。



介助犬は、手足に障がいのある方を介助します。

#### もっと知りたい!

車いす使用者が介助犬を利用する場合があります。受け入れる際には、十分なスペースが必要となります。交通機関や施設・店舗等の利用時には、必要とするスペースに配慮することが大切です。

#### ●盲導犬ユーザーへのサポート

盲導犬は、目の見えない方、見えにくい方が安全に歩けるようサポートする犬です。盲導犬ユーザーの指示した方向に進んだり、障害物を避けたり、立ち止まって曲がり角や段差を教えたりします。



盲導犬は、目の見えない方が安全に歩けるようにサポートします。

#### 対応のポイント

盲導犬ユーザーを誘導する方法は、白杖を使って歩く方と同じようにする方法以外に、盲導犬ユーザーを後方から誘導する方法と前方から誘導する方法があります。盲導犬ユーザーの希望を踏まえ、難しい場合は本部に連絡して指示を仰ぎましょう。

#### もっと知りたい!

#### 盲導犬の尻尾が踏まれそうなときは…

こんな状況に直面したら、あなたはどうしますか？

「盲導犬が通路をふさいでいる」「犬の尻尾が人に踏まれそうだ」「他人が盲導犬に触っている」「食べ物を与えようとしている」

もしかすると、とっさにあなたは犬を移動したり、周囲の人を制止したりするかもしれませんが、その必要はありません。どのように対処するかは、盲導犬ユーザーに状況を伝え、その指示に従いましょう。

#### ●聴導犬ユーザーへのサポート

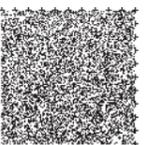
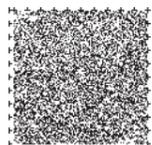
聴導犬は、音が聞こえない方、聞こえにくい方に、生活に必要な音（後ろからの車のクラクション、火災報知機の音、玄関チャイムなど）を知らせます。

#### 対応のポイント

聴導犬の犬種は小型犬から大型犬までさまざま、もっともペットと間違われやすい補助犬です。盲導犬のイメージにとらわれて、聴導犬の待機場所を決めつけないようにしましょう。

#### もっと知りたい!

聴導犬ユーザーは外見からその障がい分かりづらいので、ペットと間違えられることがあります。聴導犬が会場に来た場合、繰り返し聴導犬か確認を受けなくて済むように、会場内スタッフ間での情報共有に努めましょう。



## 3. 災害時・緊急時における配慮について

### 災害時や緊急時の対応についてのヒント

活動中に、災害や緊急の事態が起こった場合、まずは自分の安全を確保することが大切です。その次に周囲を見渡し、一緒に活動している仲間や来場者等の安全確保に努めましょう。災害時や緊急時には、日ごろより、情報を入手することや避難することが困難なケースが生じます。以下に例を挙げますので、自分の安全を確保したのちに、臨機応変に周囲への配慮を心がけましょう。

#### 【情報について】

日本語が分からない、聞こえない、難しい話が分かりにくい等の理由で、情報を入手することが難しい人がいます。急な災害が起こったときに、自分がどんな状況に置かれているのかという情報が把握できないと、人は大きな不安を抱えるものです。

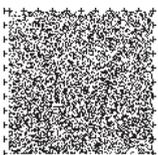
困っていそうな人を見かけたら、声をかけてみましょう。

そのときに注意すると良いのは次のポイントです。

- 短く、具体的に情報を伝える
- ゆっくり、はっきり話す（強い口調は避けましょう）
- 音声による情報は、文字で掲示したり、筆談で伝えたりする

#### 【避難（移動）について】

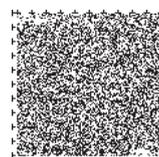
災害時や緊急時は混乱が予想されます。視覚に障がいのある人には、周囲の状況を特に細やかに伝えながら、誘導してください。聴覚から情報を得ることが難しい人は、誘導指示等の音声情報が伝わっていない可能性があるため、ぜひ誘って一緒に移動してください。またサポートが必要な方に介助者がいる場合でも、介助者に過度の負担がかからないよう、介助者と一緒にサポートすると良いです。



# VI

## 安全管理・注意事項

- 1.健康管理に関すること
- 2.活動上のルール
- 3.緊急時の対応



## VI. 安全管理・注意事項

### 1. 健康管理に関すること

盛夏に開催される東京2020大会。運営側も暑さ対策への配慮はしますが、活動にあたっては、自分自身の健康管理に十分注意しましょう。一人ひとりが「健康」で、「元気」に活動することが、大会の成功につながります。

#### 1) 体調管理

体調管理も大切な役割のひとつです。東京2020大会への参加を機に、日頃の生活習慣をもう一度、見直してみましょう。

##### 生活習慣チェックポイント

- 睡眠時間は平均7～8時間
- 定期的に運動をしている
- 毎朝、きちんと朝食をとっている
- 飲酒・喫煙はしない、もしくは控えめだ
- 間食はあまりしない
- 日頃から水分補給を心がけている
- 適正体重を維持している

##### 怪我や事故を未然に防止するためのチェックポイント

- 活動前には準備運動、柔軟体操をする
- 体調が悪いときは決して無理をせず、疲れたら遠慮せず休憩を申し出る
- 活動に適した服装を心がける（ユニフォームを規定通りに着る）
- 足元に注意する（怪我の多くは転倒事故によるものです）
- 後ろに下がるときは確認を（観客を誘導するときなど、後ろ向きで動くのは危険です）
- 現場の責任者からの連絡をしっかり聞くなど、最新の情報収集に努める
- 過信をせず、自己判断で行動しないようにする

##### ストレスを感じたら？

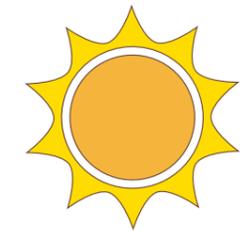
ストレスの原因には、人間関係だけでなく、体調不良や過度の緊張感などさまざまなものがあります。

自分自身では気づかないこともあるので、少しでも気になることがあったら、現場の責任者に相談するようにしましょう。

### 2) 暑さ対策に必要なこと

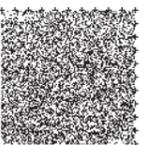
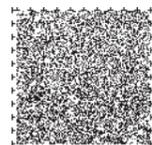
#### ①暑さ対策はなぜ必要？

日本の夏季(6月～8月)は、1年のうちでもっとも気温・湿度が高い時期であり、蒸し暑いことが特徴です。近年では、最高気温が35℃を越す日も多くなっています。気温・湿度の高い環境では、熱中症の危険性が高まることから、十分な対策が必要です。



熱中症とは、高温多湿の環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。熱中症は重症化すると命に関わることもあります。高齢者、高血圧等の慢性疾患をはじめとする持病のある方、日本の暑さに慣れていない方は、熱中症が重症化しやすいので特に注意が必要です。

また、人が集まる空間は、屋内や開放空間であっても短時間で一気に厳しい環境になることもあります。



## VI. 安全管理・注意事項

### ②熱中症の症状とは？

#### 【軽症(I度)】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り

#### 【中等症(II度)】

気分が悪い、頭痛、吐き気、倦怠感(だるさを感じる)、虚脱感(ぐったりする)、いつもと様子が違う、嘔吐(おうと)

#### 【重症(III度)】

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い、真直ぐ歩けない

#### 熱中症の危険信号

- ・高い体温 ・赤い ・熱い ・乾いた皮膚
- ・ズキンズキンとする頭痛 ・めまい ・吐き気 ・意識の障害

### ③大会前にできることは？

#### 日頃からの健康管理

- ・自分の日頃の状態を知る
- ・持病がある人は事前に主治医に相談する

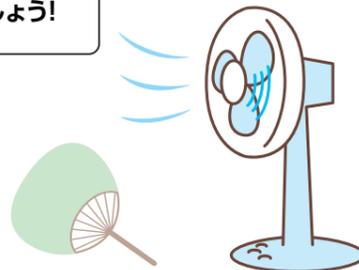
#### 暑さに慣れる(暑熱順化)

- ・5～6月から徐々に暑さに慣れる
- ・特に2週間前からは毎日30分程度の運動を継続する

#### 緊急連絡先の把握

- ・家族やかかりつけ医の電話番号を登録・携帯する

暑さに慣れて  
「汗かき上手」  
になりましょう!



©アマナ

### ④いざ本番…予防のポイント

#### こまめな水分・塩分摂取

- ・のどが渴いていないうちから水分・塩分はこまめに補給

#### 暑さ指数や気象予報を意識

- ・毎日の気象予報や最高気温をチェック、持ち場でも最新の表示を意識して確認
- ・日射量、気温だけでなく、暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度\*)にも注意

#### 体調を万全に

- ・十分な睡眠・バランスの良い食事の摂取、深酒しない
- ・朝食もしっかり食べる
- ・体温、体重の変化に要注意

#### 自分、そして仲間の「異変」や「不調の兆候」を見逃さない!

- ・声かけ、コミュニケーションを大切に
- ・単独での行動は控える



自分の状態を定期的にチェック!

### ⑤もしもの場合はどうする…?

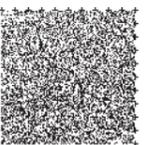
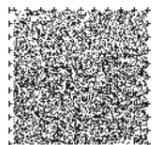
#### 自分が熱中症かも…?

- ・少しでもおかしいと思ったら、躊躇なく、すぐに周りに言う!
- ・直射日光を避け屋内に退避し、安静にして、衣服を緩め、身体を冷やす、水分・塩分をすぐ補給!

#### 仲間の様子がおかしい…?

- ・気づいた人は、躊躇なく、仲間に声かけ!
- ・すぐに現場の責任者に連絡!
- ・屋内に誘導し、安静にさせ、体を冷やす、水分・塩分をすぐ補給させる!

※WBGT:気温だけでなく湿度や風、輻射熱(壁や道路など周囲からの熱)も反映した暑さの指標。  
もっとよく知るには…「環境省 熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/>



# VI. 安全管理・注意事項

## 3) AED (自動体外式除細動器) について

早く応急手当が開始できれば、助かる命があります。ここで、AEDを用いた応急手当を確認してみましょう。

AEDは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、自動体外式除細動器ともいいます。高性能の心電図自動解析装置を内蔵した医療機器で、体外(裸の胸の上)に貼った電極のついたパッドから自動的に心臓の状態を判断します。もし心室細動という不整脈(心臓が細かくブルブルふるえていて、血液を全身に送ることができない状態)を起こしていれば、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与えること(除細動/電気ショック)で、心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。器械の電源を入れれば音声を使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの器械を使って救命活動を行うことができます。



医療用具として薬事法上の承認を得ているAEDの一例

### 【AEDを用いた応急手当の要領】 ※東京消防庁「命を救う応急手当」より

(1) 肩を軽くたたきながら声をかける



(2) 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する



(3) 呼吸を確認する



(4) 普段どおりの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫 30回

(5) 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

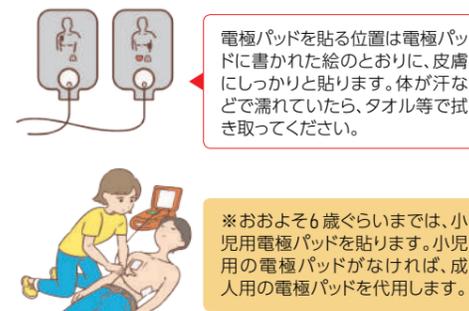


※人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

(6) AEDが到着したら



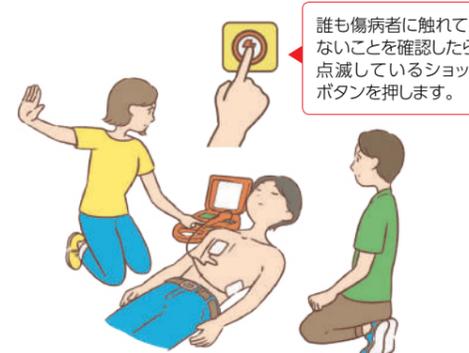
(7) 電極パッドを胸に貼る



(8) 電気ショックの必要性は、AEDが判断する



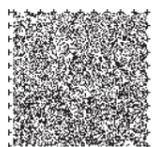
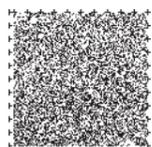
(9) ショックボタンを押す



※以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。

※大会中は活動場所によって通報先が異なる場合があります。必ず現場の責任者の指示に従ってください。



# VI. 安全管理・注意事項

## 2. 活動上のルール

私たちは観客や旅行者の方から見られています。「観戦に来て良かった」「楽しい観光だった」と思ってもらうためにも、行動には気をつけましょう。  
また、参加するみんなが気持ち良く活動できるよう、決められたルールは守りましょう。

<例えば、こんなField Cast・City Castがいたらあなたはごどう思いますか?>

- ・飲酒・喫煙しながら活動している。
- ・服装が乱れている。
- ・一緒に活動するメンバーがいつも遅刻してくる。

### 1) 活動上のルール – 例えばこんなこと

活動上のルールには、例えば以下のようなものが考えられます。実際は活動内容や活動場所によって、ルールは異なります。詳細について連絡があったときにはきちんと確認しましょう。

#### 飲酒、喫煙等

活動中の飲酒、喫煙、酒気を帯びた状態での活動は禁止です。休憩中に喫煙をする場合は、定められたルールに従いましょう。



#### 薬の服薬

覚せい剤などの違法薬物、その他違法と認識されるすべての薬物について使用または所持を禁止します。医学的に処方されている薬を服用している場合は、事前に現場の責任者に相談してください。

#### 服装等

ユニフォームは、配布の際の着用ルールに従って着用・管理しましょう。また、ユニフォーム等ボランティアとして活動するにあたって提供する物品は、活動時に必ず必要になります。インターネットオークション等で転売および第三者へ譲渡しないでください。

column

#### ア krediyation カード

Field Cast のみなさんには、ア krediyation カードを配付します。ア krediyation カードとは、大会期間中の本人確認のための非常に重要なカードで、活動中は常に着用する必要があります。また、競技会場や選手村等への適切なアクセスの管理をするための機能も果たしています。

- ・ア krediyation カードを忘れてしまった場合、会場内に入れません。大会期間中は常に携帯し、毎日必ず持ってきましょう。
- ・万一、忘れてしまった場合は、現場の責任者等に連絡し、その指示に従ってください。
- ・ア krediyation カードにピンバッジ・ステッカー等を付けたり、穴を開けたりすることは禁止されています。カードが破損すると使用できなくなることがありますのでご注意ください。



#### 時間

私たちはチームとして活動します。他のメンバーに迷惑をかけないよう、時間を守りましょう。やむを得ず遅刻や早退をする場合は、事前に決められた連絡先に連絡するようにしましょう。

#### 秘密保持、個人情報保護

活動に関連して知り得た個人情報、機密情報その他一切の情報を事前の承諾なく開示・漏洩してはいけません。  
活動中、新聞、雑誌、テレビなどのメディアからインタビュー等取材を依頼された場合、すぐに応じるのではなく、まずは現場の責任者に相談しましょう。また、選手、来賓、観客、Field Cast・City Cast および大会関係者に対して、本人の意思に反して個人情報を聞き出すことも禁止です。



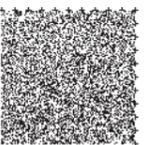
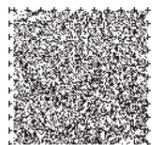
#### 活動中の写真・動画の撮影、SNS による発信

活動中のご自身の携帯電話、スマートフォンおよびカメラ等の使用（写真・動画の撮影、録音を含む）については、定められたルールに従いましょう。活動中は、選手に出会うこともあるかもしれませんが、競技前、大事な本番を控えて集中している選手も多くいます。勝手に撮影して不快な思いをさせるようなことはやめましょう。また、活動に関する SNS \* での発信や交流も、ルールに従って行いましょう。

\* ソーシャルネットワーキングサービス (Social Networking Service) の略で、登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービスのこと

#### その他、以下のような行為はやめましょう

- ・選手、来賓、観客、Field Cast・City Cast および大会関係者に対し、東京2020大会とは関係のない勧誘行為
- ・活動に関し、第三者から不当な金品の借用または贈与、もしくは供応の利益を受ける行為
- ・許可なく大会の運営に使用される備品、配布物品等を持ち帰る行為



## VI. 安全管理・注意事項

column

### アンブッシュ・マーケティングとクリーンベニューについて

オリンピック・パラリンピックには、以下のようなルールもあります。

#### アンブッシュ・マーケティングの禁止

オリンピック・パラリンピックに関わる知的財産を使用したマーケティング活動は、大会パートナー企業等に限定されています。

アンブッシュ・マーケティングとは、故意であるか否かを問わず、大会パートナー企業以外がオリンピック・パラリンピックに関わる知的財産やそのイメージを広告・販売促進・集金活動に使用することであり、いわゆる便乗広告、便乗商売等を意味します。

例えば、大会パートナー企業ではない企業が「TOKYO 2020開催記念キャンペーン」などといった大会に関連付けた販促活動を行ったり、大会開催会場で特定の企業のロゴが入った横断幕を掲げる等といった行為が該当します。権利を持たない企業によるアンブッシュが頻発してしまうと、大会パートナー企業のマーケティング活動が成立しなくなり、大会運営に必要な人、物資、お金が不足する事態を招き、大会運営や選手強化に大きな影響を及ぼします。活動をするときには、アンブッシュと受け取られるような行為はやめましょう。

#### クリーンベニュー

オリンピック憲章には、オリンピックに関連するすべての会場内での商業的な広告や企業ロゴ等のブランド表示、宣伝行為を掲出することを禁じる、いわゆる「クリーンベニュー原則」が設けられています（パラリンピックにも準用）。クリーンベニューとは、大会用の装飾と承認された大会パートナーの存在のみが見られる状態にあることをいい、会場内にあるブランド表示等はマスキングの処理を行います。例えば、活動する際に、特定の企業広告のほか、政治的、宗教的な宣伝を身体や身に付ける物に表示したりしてはいけません。活動するときは、提供されるユニフォーム以外のものは身に着けないようにしましょう。

## 2) ハラスメント

オリンピック憲章に定められている通り、人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治的またはその他の意見、国あるいは社会のルーツ、財産、出自やその他の身分などを理由とした差別的言動は禁止です。

同様に、パワーハラスメント、セクシャルハラスメントおよびその他の一切のハラスメント（精神的もしくは身体的苦痛を与える行為、活動環境を悪化させる行為）もしないようにしてください。

何気ないひと言に傷つく方もいます。メンバー同士が気持ちよく活動できるよう、無意識の言動にも注意しましょう。

女性なんだから  
そんなことまで  
しなくていいですよ。

いつまでやってるの？  
この活動が終わるまで  
休憩はなし！



うーん、日本人なら  
すぐにわかること  
なんだけどな。

なぜ豚肉が  
食べられないんですか？  
美味しいですよ、  
試してみましょうよ！

## 3. 緊急時の対応

活動中に思わぬ緊急事態に遭遇することがあるかもしれません。そのような場合でもあわてず、落ち着いて、次の4つの行動を心がけてください。

### 緊急時対応の原則

- ①自分自身の身の安全を守ることを最優先してください。
- ②被害等を発見したときは、自分だけで判断するのではなく、速やかに現場の責任者に報告してください。
- ③現場の責任者の指示に従って行動してください。
- ④避難が必要なときは、観客など周囲の人に声をかけながら、あらかじめ指定された避難場所に避難してください。

緊急事態ごとに注意が必要な事項は、以下のとおりですので、ご自身の安全を確保するために、対応行動をあらかじめイメージしておきましょう。

また、避難場所や避難経路をあらかじめ確認しておき、適切な避難行動ができるように心がけましょう。

## 1) 地震

### 【地震発生時】

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、まずは落ちついて、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。

### 身体防護のポイント「まず低く、頭を守り、動かない」

緊急地震速報が放送されたら、速やかに姿勢を低くし、机などがあれば下にもぐるなど頭を防護し、揺れがおさまるまで、その場で動かないようにしてください。



(提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

### 【地震直後】

#### 建物内にいる場合

火の元確認・初期消火：揺れがおさまってから火の始末をしましょう。

あわてて行動しない：周囲を確認せずに外に出ると、転倒や落下物、ガラス破片などによりケガをするおそれがありますので、注意しましょう。

窓や戸を開け、出口を確保：揺れがおさまってからドアなどを開け、出口を確保しましょう。

#### 屋外にいる場合

門や扉には近寄らない：ブロック塀などは崩れるおそれがありますので、近寄らないようにしましょう。また、ビルや高所からの落下物にも注意しましょう。

火災・津波に備える：周辺で大規模火災が発生している場合や、津波が予想される沿岸部にいる場合は、安全な場所へ速やかに避難しましょう。

## VI. 安全管理・注意事項

### 【地震後】

正しい情報を入手することが、何よりも大切です。不正確なうわさや伝聞情報などが流布することもあります。現場の責任者等や、ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得るように心がけましょう。

## 2) 火災

### 【初期消火】

火災の発生を発見したらまずは周囲の人に知らせましょう。

自分自身の身の安全を守るために、消火器の使い方を覚えておきましょう。

初期消火の限界は、炎が天井に届くまでが目安ですので、退路を確保しながら初期消火することが重要です。



### 【避難】

火災からの避難でまず大事なものは、煙を吸い込まないことです。口や鼻をハンカチなどで覆い、できるだけ低い姿勢をとり、安全な場所に避難しましょう。

#### 避難経路の選択

出火場所を避け、煙等の影響のおそれがない経路を選択しましょう。エレベーターは、火災により使用できません。

#### 避難の方法

煙は上方から溜まりますので、低い位置には比較的きれいな空気が残っており、視界も確保しやすくなります。そのため、ハンカチ等を口と鼻にあて、煙を吸い込まないよう低い姿勢で避難しましょう。

万一、煙で視界が悪くなった場合は、方向が分からなくならないよう左右どちらか片側の壁に触れながら避難しましょう。



非常口、避難口そのものの場所を表す避難口誘導灯



非常口や避難口までの通路や経路を表す避難経路誘導灯

## 3) 気象災害（台風、集中豪雨、落雷、高潮、竜巻など）

### 最新の気象警報・注意報に注意しましょう

気象警報・注意報は、「注意報」「警報」「特別警報」など段階があります。

#### 大雨、洪水、高潮等の場合

地下街や半地下の場所、海や河川に近いところなどでは、冠水や高潮、河川はん濫の危険がありますので、むやみに近づかないように注意しましょう。

また、洪水や高潮への事前の備えとして、各自治体で発行しているハザードマップ等を参照し、浸水が予想される区域や高潮の高さを確認しておくといでしょう。

#### 落雷や竜巻の場合

夏は、集中豪雨などで突然の落雷、竜巻の危険があります。

雷鳴が聞こえたら、樹木や電柱などの高いものに近づかないように注意しましょう。

開けた場所にいる場合は、鉄筋コンクリートの建築の中などに避難しましょう。

近くに安全な場所がないときは、樹木や電柱などの高いものから離れた場所で、姿勢を低くして待機しましょう。

竜巻が発生した場合は、建物内の安全な場所や、物陰やくぼみなどに隠れて竜巻の通過を待ちましょう。



## 4) テロ

### 爆発が起こったら

とっさに姿勢を低くし、身の安全を図りましょう。

周囲で物が落下している場合には、落下が止まるまで、頑丈なテーブルなどの下に身を隠しましょう。

### 化学剤、生物剤が散布された場合

口と鼻をハンカチで覆いながら、その場から直ちに離れ、外気から密閉性の高い屋内の部屋または感染のおそれのない安全な地域に避難しましょう。

避難した屋内では、窓を閉め、目張りにより室内を密閉し、できるだけ窓のない中央の部屋に移動しましょう。

### 核物質が散布された場合

閃光や火球が発生した場合には、失明するおそれがあるので見ないようにしましょう。

遮へい物の陰に身を隠しましょう。近隣に建物があればその中へ避難してください。地下施設や鉄筋コンクリートの建物であればより安全です。

上着を頭から被り、口と鼻をハンカチで覆うなどにより、皮膚の露出をなるべく少なくしながら、爆発地点からなるべく遠く離れましょう。その際、風下を避けて風向きとなるべく垂直方向に避難しましょう。

## 私たちがつくりあげる未来とは

東京2020大会を通じて、ボランティアに多くの関心が集まりました。そして、大会ボランティア・都市ボランティアには、合わせて24万人以上の応募があるなど、募集人数を大きく超える応募がありました。

こうしたボランティアのエネルギーを、大会後の社会にどのように還元することができるでしょうか。ここでは、大会後のボランティアについて考えてみたいと思います。

## 私たちがつくりあげる未来とは

### 東京2020大会後のボランティア社会を考える

東京2020大会の活動を通じて得られたさまざまな気づき、行動、成功や失敗、ディスカッション、反省、新しい価値観など、それぞれの経験が次の社会を動かすエネルギーとなるはずです。そのエネルギーこそが、東京2020大会後に未来を変える力となることが期待されます。ここで、私たちが、どのような点で社会にインパクト（影響）を与えるかを紹介します。

#### 多様性への理解

私たちが接する選手をはじめとする世界中の方々は、性別、年齢、文化や国籍、心身機能、性的指向、性自認、宗教・信条や価値観、キャリアや経験、ライフスタイルなどにおいて多様です。また、活動を共にするボランティア同士も同様です。

これまで、お互いの多様性を理解しながら行動することは、当たり前とされながらも、その実際はとても難しい状況がありました。世界中から多くの人が集う、オリンピック・パラリンピックを通じて、「多様性を受け入れ、お互いに理解し合う」ことは、インクルーシブな社会の実現に欠かせないプロセスなのです。私たちの経験が、新しい社会の1ページをデザインします。

#### ボランティア文化の醸成

世界では、災害、紛争、貧困、医療、教育、福祉、環境保全等、さまざまな分野において多くのボランティアが活躍しています。しかし、生活の身近なところにボランティアが存在している場合と、そうでない場合があります。

ボランティアが文化として享受されるためには、活動に興味のある人を中心に単に各分野におけるボランティア活動が盛んになればよいということではなく、それを取り巻くすべての人々にボランティア活動について理解してもらうことが重要になります。

オリンピック・パラリンピックを支えるボランティアの活動の姿を通じて、多くの方のボランティア理解が促進されることが期待されます。

#### ボランティアを支える環境づくり

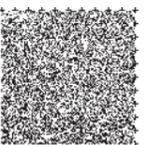
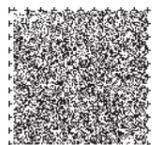
ボランティア活動をはじめとするさまざまな社会活動が継続的に展開されるには、個人が所属する企業や学校をはじめとする組織や団体、あるいは家族やパートナーの理解がとても重要になります。

東京2020大会を支えるボランティア活動が、ボランティア活動に対する意識向上につながり、社会がボランティア活動を支えていく文化を形成することができれば、すべての国や地域において展開されるさまざまな社会活動へと接続されることでしょう。また、ここでボランティア活動を共にした方とのネットワークは、つながりと広がりをもさらに加速させるものになるでしょう。

東京2020大会におけるボランティア活動は、大会を越えて、未来へと続いていきます。



©アマナ



# 私たちがつくりあげる未来とは

## ボランティアの本質的理解

ボランティアは、さまざまな課題と直面し、それを解決することでさまざまな人を笑顔にする活動です。これから私たちの暮らす社会では、未曾有の出来事等によって、時には困難に直面することもあるかもしれません。

ボランティアの先駆的な試みによってこれまで多くの方が支えられてきたように、まさにボランティアから展開されるさまざまな活動は、私たちに笑顔をもたらしてくれます。

ボランティア活動には、さまざまな分野、活動形態がありますが、その活動は、最後には一人ひとりに笑顔をもたらします。だから、ボランティア活動は、魅力的な活動なのです。

東京2020大会を支える私たちが、そのことに気づき、ボランティアの本質を理解することができれば、ボランティア文化は強固なものになるでしょう。

繰り返しになりますが、すべての人々が幸せに暮らすため、これから世界中で「多様性と調和」に関する議論がますます重要になります。

大会を支えた私たちのさまざまな経験が、その礎になることは間違いありません。



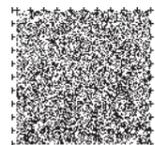
## column

### ロンドン2012大会ボランティアのその後

ロンドン2012大会では大会ボランティア（ゲームズメーカー）と各都市の観光ボランティア（アンバサダー）の7万人以上が活躍しました。イギリス国内では、大会後もこうした多くのボランティア経験者が継続的に活動できるように、さまざまな組織が情報提供や活動のマッチングを行う取り組みを実施しています。

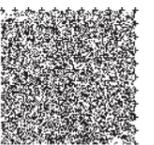
2012年5月に設立された「ジョイン・イン（Join In）」では、地方自治体やスポーツ関連団体等と連携し、ボランティア活動を促進するキャンペーンや、スポーツボランティアのマッチングサイトの運営等を行い、大会後もボランティア活動を促進する取り組みを行っています。2016年以降は、「スポーツ アンド レクリエーション・アライアンス（Sport and Recreation Alliance）」に活動が引き継がれ、地域のスポーツボランティア活動の検索提供や募集情報を提供しています。

また観光ボランティア（アンバサダー）として活躍したボランティアも、例えば、ロンドン市では「チーム・ロンドン（Team London）」のウェブサイトを運営し、ボランティア活動のマッチングを行っています。また、サッカーの会場となったコベントリー市では、「EnV」という社会的企業（ソーシャルエンタープライズ）を立ち上げ、「コベントリーアンバサダー」が現在もさまざまなボランティア活動を継続しています。こうした各取り組みの結果、ロンドン2012大会後も大会を支えたボランティアが継続的に活動を展開していることが報告されています。



いよいよ東京2020大会が始まります。  
Field Cast・City Castが大会を動かします。

さあ、出番です!!



## 【あ】

暑さ対策	160
アンブッシュマーケティング	167
一校一國運動	47
インクルージョン	98
エンブレム	57
オストメイトマーク	125
オリンピアド	46
オリンピズム	43
オリンピック憲章	43
オリンピック・ムーブメント	47
オリンピックシンボル	45
音声による情報が得にくい方へのサポート	145

## 【か】

会場	78
活動上のルール	165
嘉納治五郎	37
気づく力	121
休戦	48
教育プログラム	93
競技	60
緊急時の対応	168
近代オリンピック	37
クリーンベニュー	167
車いすを使用されている方へのサポート	127
高次脳機能障がい	152
行動力	121
高齢の方へのサポート	136
古代オリンピック	36
国旗	106
コミュニケーション	117

## 【さ】

サポートの基本	123
参画プログラム	90
視覚による情報が得にくい方へのサポート	138
持続可能性	86
失語症	152
手話	147
障害者のための国際シンボルマーク	125

障害の社会モデル	99
女性参加	50
「心身機能」のちがい	113
ストック・マンデビル大会	38
スムーズビズ	95
聖火リレー	42
精神障がい	150
「性」のちがい	108
「世代・ライフステージ」のちがい	111
組織体制	58

## 【た】

大会概要	56
大会ビジョン	55
ダイバーシティ	98
対話力	121
知的障がい	149
杖や歩行補助具を使っている方へのサポート	134
伝えること理解することが 難しい方へのサポート	148
テーブルオリエンテーション	144
東京2020 NIPPON フェスティバル	91

## 【な】

内部障がいのある方へのサポート	148
中村裕	38
乳幼児連れの方へのサポート	137
妊娠中の方へのサポート	135
認知症	153

## 【は】

発達障がい	151
ハート・プラスマーク	125
ハラスメント	167
パラリンピックシンボル	45
パラリンピックの価値	44
パラリンピック・ムーブメント	47
ハラール	105
バリアフリー	100
ピエール・ド・クワベルタン	37

筆談	147
フラッグハンドオーバーセレモニー	49
「文化」のちがい	105
文化プログラム	90
ヘルプマーク	125
補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)	154
ほじょ犬マーク	125
ホスピタリティ	120
ボランティアとは	27

## 【ま】

マスコット	57
マタニティマーク	125
耳マーク	125
盲人のための国際シンボルマーク	125

## 【や】

ユニバーサルデザイン	100
ユニフォーム	165

## 【ら】

リーダーシップ	22
ルードウィヒ・グットマン	38

## 【わ】

私は輝く	9
------	---

## 【A】

AED	163
-----	-----

## 【C】

City Cast(シティ キャスト)	15
---------------------	----

## 【F】

Field Cast(フィールド キャスト)	15
------------------------	----

## 【K】

「Know Differences, Show Differences」	97
--------------------------------------	----

## 【L】

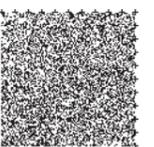
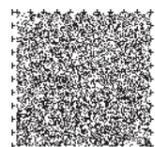
LGBT	109
------	-----

## 【S】

SDGs	86
SNS	166
SOGI	109

## 【T】

Tokyo Tokyo FESTIVAL	92
----------------------	----







The Worldwide Olympic Partners



Tokyo 2020 Olympic Gold Partners



Tokyo 2020 Olympic Official Partners



Tokyo 2020 Olympic Official Supporters

AOKI Aggreko ECC KADOKAWA Google コクヨ 清水建設 TANAKA ホールディングス  
乃村工務社 パーク24 パソナグループ 丸大食品 モリサワ ヤフー  
産業経済新聞社 北海道新聞社



The Worldwide Paralympic Partners



Tokyo 2020 Paralympic Gold Partners



Tokyo 2020 Paralympic Official Partners



Tokyo 2020 Paralympic Official Supporters

AOKI Aggreko ECC オットーボック KADOKAWA Google コクヨ 清水建設  
TANAKA ホールディングス 乃村工務社 パーク24 パソナグループ 丸大食品 モリサワ ヤフー  
産業経済新聞社 北海道新聞社



制作協力

