

何回でも
応募できる!
プレゼントも
魅力的!
どしどし応募
ください!

村上清加さん

ハツとした「みんなも苦しんでいられるんですよ」

19歳の時、事故で右足を失った陸上競技選手の村上清加(さやか)さん(34)。絶望の淵をさまようなか、ネットで見かけた言葉に心動かされ、走ることに生きる希望を見いだしました。26歳から本格的に取り組み日本代表に。7月の世界パラリンピック陸上競技選手権(ロンドン)では走り幅跳び5位、100mでも8位入賞を果たしました。次の目標は、もちろん東京での2種目メダルです。

恥ずかしく思う

——7月の世界パラの結果については
村上 2種目とも自己ベストを出せなかった
ので、満足していません。

本番で結果が出せず「私って本当に弱いんだなあ」と思いながら競技場を出た時、涙があふれてきました。

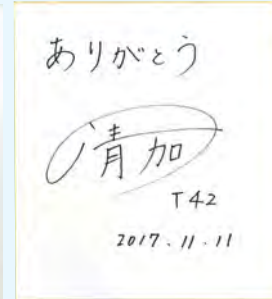
——100日もの入院生活。立ち直りのきつかけは
村上 ネットを見ていた時でした。同じ障がいを持つ方から「私と同じようにみんなも苦しんでいるんですよ」というメッセージに、ハツとしたんです。それまで自分のことしか考

えてこなかったことが急に恥ずかしく思えてきて。それから周囲の人への気遣いをしようと思いはじめました。
——陸上を始めたきっかけは
村上 入院中からずっと「義足で同性の友達にほしいなあ」と思っていました。ネットで見かけた陸上クラブがあることを知り、「退院したらここへ行ってみよう」と思っ

たんです。そこが義肢装具士の臼井(二三男)さんが立ち上げたクラブだったんです。走ることは出来たのですか
村上 最初100mを走るのに何度も転びました。臼井さんからは「とにかく焦らないで」と言われ、まず歩くことから始めました。それが出来てくると少しずつ走る練習に。走り始めた頃は26秒ぐらい掛かりました。
——競技用の義足ははじめましたか
村上 競技を続けていると筋肉が付いてきて、足に当たる部分が段々変わってくるんです。その都度調整して、慣らしていきます。普通の3、4カ月ぐらい掛かります。

「やるしかない」
——走り幅跳びの難しさ
って何ですか
村上 踏み切りですね。体重を義足の真下に掛けないと、カクンと折れて転倒してしまいます。今でも直前になると恐怖心が起きますんですよ。
——食生活で気を付けていることは
村上 体重が変わると義足も合わなくなるので、維持に気を付けています。ふだんは保存料や添加物の少ない食品を取るよう心がけています。

清加さんの「サイン入りポロシャツ&色紙」を読者3人にプレゼント



ポロシャツはS、M、L各1着です。ご希望の方は、はがきに「ポロシャツ(サイズ必)と色紙希望」と書いて、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記の上、〒104-8055、日刊スポーツ新聞社 販売推進部「村上清加」係まで。11月15日(水)必着です。

★応募先★
締切:11月15日(当日必着)

応募方法 応募券1枚を1口として応募できます。右の応募券をはがきにセロハンテープ等でしっかりと貼り、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記までお送り下さい。

宛先 〒104-0045 東京都中央区築地3-5-10 日刊編集センター「11月号 サンクスプレゼント」係

発表:商品の発送をもって当選の発表とします。

10名様に当たる! 1000円分のクオカードをプレゼント!

嬉しいね!

★応募券★
2017年11月号

駅ホームで貧血、転落 昨年100m日本新記録 今年、小学教諭と結婚

村上清加(むらかみ・さやか) 1983年(昭58)7月2日、東京・江戸川区生まれ。小岩高卒業後、ボディボードがしたくて種子島へ。東京へ戻ってからはアルバイトなどを続ける。19歳の時、駅のホームで貧血を起こして転落、電車に巻き込まれ右足を切断した。退院後2009年、義肢装具士・臼井二三男さんが立ち上げた障がい者陸上競技チームの練習に参加。短距離と走

り幅跳びを始める。15年、世界パラ陸上女子走り幅跳び(T42)で3m48を跳び8位。昨年100m17秒20の日本新記録(当時)を出した。今夏の世界パラでは幅跳び5位、100m8位。趣味は美術展鑑賞と陶芸。着物の着付け師範の資格を持つ。今年3月、競技場で知り合った小学校教諭(29)と結婚した。全国有数のスポーツ施設建設を手掛ける長谷川体育施設(東京)勤務。156cm、41kg。血液型はB。

り幅跳びを始める。15年、世界パラ陸上女子走り幅跳び(T42)で3m48を跳び8位。昨年100m17秒20の日本新記録(当時)を出した。今夏の世界パラでは幅跳び5位、100m8位。趣味は美術展鑑賞と陶芸。着物の着付け師範の資格を持つ。今年3月、競技場で知り合った小学校教諭(29)と結婚した。全国有数のスポーツ施設建設を手掛ける長谷川体育施設(東京)勤務。156cm、41kg。血液型はB。



り幅跳びを始める。15年、世界パラ陸上女子走り幅跳び(T42)で3m48を跳び8位。昨年100m17秒20の日本新記録(当時)を出した。今夏の世界パラでは幅跳び5位、100m8位。趣味は美術展鑑賞と陶芸。着物の着付け師範の資格を持つ。今年3月、競技場で知り合った小学校教諭(29)と結婚した。全国有数のスポーツ施設建設を手掛ける長谷川体育施設(東京)勤務。156cm、41kg。血液型はB。

り幅跳びを始める。15年、世界パラ陸上女子走り幅跳び(T42)で3m48を跳び8位。昨年100m17秒20の日本新記録(当時)を出した。今夏の世界パラでは幅跳び5位、100m8位。趣味は美術展鑑賞と陶芸。着物の着付け師範の資格を持つ。今年3月、競技場で知り合った小学校教諭(29)と結婚した。全国有数のスポーツ施設建設を手掛ける長谷川体育施設(東京)勤務。156cm、41kg。血液型はB。

り幅跳びを始める。15年、世界パラ陸上女子走り幅跳び(T42)で3m48を跳び8位。昨年100m17秒20の日本新記録(当時)を出した。今夏の世界パラでは幅跳び5位、100m8位。趣味は美術展鑑賞と陶芸。着物の着付け師範の資格を持つ。今年3月、競技場で知り合った小学校教諭(29)と結婚した。全国有数のスポーツ施設建設を手掛ける長谷川体育施設(東京)勤務。156cm、41kg。血液型はB。

り幅跳びを始める。15年、世界パラ陸上女子走り幅跳び(T42)で3m48を跳び8位。昨年100m17秒20の日本新記録(当時)を出した。今夏の世界パラでは幅跳び5位、100m8位。趣味は美術展鑑賞と陶芸。着物の着付け師範の資格を持つ。今年3月、競技場で知り合った小学校教諭(29)と結婚した。全国有数のスポーツ施設建設を手掛ける長谷川体育施設(東京)勤務。156cm、41kg。血液型はB。



秋・冬も楽しめる南国・沖縄のリゾート
石垣島の夜空に広がる、“美ら星”に出会う旅。
～世界が認める天然のプラネタリウムを望む島～

沖縄本島から南へ約410km、日本最南西端に位置する沖縄県の石垣島。11の有人島からなる八重山諸島にあって、雄大な山々と美しいサンゴ礁に囲まれた南国情緒あふれる島です。



84の星座と全21個の1等星が輝く、360度パノラマビュー
周囲を海に囲まれ、大都市の明かりが届かない石垣島は、国内有数の星空観察エリアです。

人と星空、島の生態系が共存する環境へ
島の人々は古来より、満天に輝く星とともに暮らし、自然や景観を大切に守りながら独自の文化を育んできました。

全国各地の情報発信・地域産品開発などのご依頼、お問い合わせ
株式会社 世界の海援隊 info@kaientai.world http://kaientai.world

国内初の「星空保護区」認定候補地に

こうした取り組みを受けて、昨年5月には、世界60カ所の支部を拠点に光害対策や星空保護を展開する国際ダークスカイ協会（米アリゾナ州）と同協会東京支部の関係者が、石垣島を現地視察。

夜は星空、日中は海や山遊びを満喫！八重山諸島の観光は秋がおすすめです！



八重山諸島の気候は亜熱帯。11月以降の秋でも平均最高気温が20度ほどで過ごしやすい、ゆったりと観光できます。

星空観察でぜひ訪れたい「石垣島天文台」

石垣空港から車で市街地を経て約50分、標高186mの万勢岳（前勢岳）に建つ石垣島天文台は、星空観察や天文観測の人気スポット。



所在地：沖縄県石垣島市新川1024-1
公開日：毎週水曜～日曜
時間：10:00～17:00（入館は16:30分まで）

国際ダークスカイ協会（IDA）

1988年に設立されたNPO団体。本部は米アリゾナ州ツーソン。フィールド調査（夜の明るさや生物への影響など）、技術研究（光害の少ない照明開発など）を実施。

●本土各地▶石垣

Table with columns: 所要時間, 便数. Rows: 東京方面→石垣, 大阪方面→石垣, 名古屋→石垣

●那覇・宮古▶石垣

Table with columns: 所要時間, 便数. Rows: 那覇→石垣, 宮古→石垣

※便数や所要時間は変更になることがあります。航空会社のHPなどで最新情報をご確認ください。

世界の海援隊
プレゼント

応募先

F221-0015
神奈川県横浜市神奈川区神之本町2-45-1F
株式会社 世界の海援隊

※商品の画像はイメージです。
実際にお届けする商品パッケージと異なる場合があります。

1 夜空の石垣島ドレッシング/
パスタ屋ミール

黒胡麻をたっぷり使用し、石垣島の夜空を表現したドレッシングです。国産玉ねぎと白ワインベース。



2 石垣島
満月の夜の塩/石垣の塩

八重山諸島は月齢とともに時と音色が歩む島々。島人が三線の音を奏でる満月の夜に、美しく良質な海水をくみ上げて作られた塩です。



3 星のちんすこう/光楽園

88ある星座のうち84もの星座を見ることが出来る石垣島、八重山諸島。その星たちをイメージしたかわいらしい星型のちんすこうを作りました。



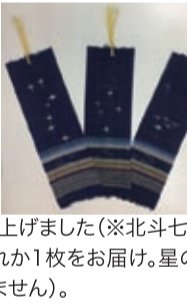
4 石垣島の南十字星
星フィナンシェ/宮城菓子店

アーモンドプードルと焦がしバターの香りを生かし、品良くしっとりとした食感に仕上がっています。



5 八重山上布「星のおしり」/
石垣市織物事業協同組合

苧麻（ちよま）という植物の繊維を主原料とし、自生する草木で染色した伝統的な八重山上布。その織物で作った星のおしりは、八重山地域に關係の深い星々をデザイン。



6 ていんシーサー（青セット）/
米子焼工房

口を開けているオスは幸せを呼び込み、口を閉じているメスはその幸せを逃さないといわれる沖縄の家の守り神「シーサー」。



プレゼントのご応募方法 ▶ハガキに右記①～⑧の必要事項をご記入の上、「サンクスプレゼント」、「世界の海援隊プレゼント」それぞれに応募先にお送りください。

※応募内容の見方とご注意 ※当選の権利は、他人へ譲渡・換金は出来ません。 ※ご応募いただいたのはがきの個人情報、当選された方のみを保護いたします。

賢者患者
睡眠時無呼吸症候群を放置すると、怖い病気を引き起こす！
治そう！
松井 宏夫
1951年富山県生まれ。中央大学卒業。医療最前線の社会的問題に取り組み、高い評価を受けている。

犬といっしょ
一犬が教えてくれた幸せ
31. 不幸な境遇ほど募る依頼心
飼い主が示す力強さ
人に守られていると自覚している犬は、おとなしく、無駄げえもしません。

かみ癖がなかなか直らなくて
現在6カ月になる雑種のメスです。6月に避妊手術を受けています。かみ癖がなかなか直らず、困っています。
三浦 健太
★はがきで質問された方の中から抽選で100名の方をえんしんプレゼント

2017. 11月

スポーツカレンダー SPORTS CALENDAR

※10月15日現在 日付は日本時間 ※日程は変更になる場合があります



日刊スポーツキャラクター ブル男

Main calendar grid with dates 1-30 and sports events listed for each day. Includes categories like Bリーグ, プロ野球, サッカー, etc.

Advertisement for 'フィギュアに恋して' (Fall in love with figure skating) featuring a skater and text about the sport's popularity and upcoming events.

【訂正】10月号で「箱根駅伝予選会」を10月4日と掲載しましたが、正しくは10月14日(土)でした。訂正いたします。

Dr. Kopa's Zen Feng Shui advertisement. Includes a photo of Dr. Kopa and text about feng shui services.

Advertisement for '二黒土星' (Two Black Saturn) and other astrological services, including '三碧木星', '四緑木星', and '五黄土星'.

Advertisement for '六白金星' (Six White Venus), '七赤金星' (Seven Red Venus), '八白土星' (Eight White Saturn), and '九紫火星' (Nine Purple Mars).