

▲新潟ふれ愛プラザ(江南区)での練習。何度もダッシュを繰り返す

ショの

先天性の

# 競技は自己表現の

車いすランナーの挑戦 パラスポーツの 道を切り開く

奥田 柊さん (中央区在住)

特集

の場。ほした。



▲中学生の頃からさまざまな競技会に積極的に出場

## 規制中、コースの通行・横断や 車両の出入庫はできません。看板 や警備員の指示に従い、迂回通行 してください。 フィニッシュ 新潟市陸上競技場 鳥屋野潟 スタート デンカビッグスワン スタジアム交差点前 -般道(車道)の交通規制 凡例 全面通行止め 片側通行止め(矢印方向へ通行可

- ・感染拡大防止のため、事前申し込みを行った団体 以外の沿道での応援は控えてください。
- ・大会開催の有無は、当日の5時に同大会ホームペー ジ=**右**=で告知します。
- ・市役所駐車場・白山公園D駐車場は前日の22時〜当日の19時、 市陸上競技場駐車場は前日・当日の終日使用できません。 ・西海岸公園市営プールは、当日は13時に開館します。

交通規制 区間	交通規制時間	規制車線	交通規制 区間	交通規制時間	規制車線
<b>S</b> ⇔ <b>O</b>	8:00~ 8:55	全車線	₿⇔₽	8:55~12:20	全車線
<b>1</b> ⇔2	8:00~9:20	片側車線	<b>Ø</b> ⇔ <b>®</b>	9:20~12:40	全車線
<b>2</b> ⇔ <b>3</b>	8:20~ 9:30	全車線	(B) ⇔ (D)	9:10~13:45	全車線
3⇔4	8:25~ 9:35	全車線	<b>(((((((((((((</b>	9:10~13:45	全車線
4⇔6	8:15~ 9:50	全車線	<b>②</b> ⇔ <b>②</b>	9:25~13:45	全車線
6 ⇔ 6	8:30~ 9:40	全車線	20 ⇔ 29	9:25~13:45	全車線
6⇔7	8:30~10:05	全車線	<b>②</b> ⇔ <b>②</b>	9:25~14:15	河川遊歩道
<b>∂</b> ⇔3	8:35~10:05	全車線	<b>②</b> ⇔ <b>③</b>	9:40~14:55	河川遊歩道
<b>3</b> ⇔ <b>9</b>	8:35~10:05	片側車線	<b>3</b> ⇔ <b>3</b>	9:35~15:05	片側車線
<b>9</b> ⇔ <b>0</b>	8:30~11:00	全車線	24 ⇔ 25	9:50~15:15	橋上歩道
<b>⊕</b> ⇔ <b>⊕</b>	8:30~11:00	全車線	3 4 €	9.50 - 15.15	河川遊歩道
<b>0</b> ⇔ <b>0</b>	8:25~10:45	全車線	<b>②</b> ⇔ <b>③</b>	10:10~15:20	全車線
Ð⇔Ð	8:50~10:45	全車線	<b>3</b> 6 ⇔ <b>3</b> 7	9:55~15:45	全車線
13 ⇔ 14	8:50~10:50	全車線	<b>1</b> ⇔ <b>2</b> 8	8:25~10:30	全車線
Ø⇔₿	8:35~12:00	全車線	<b>②</b> ⇔ <b>②</b>	8:30~15:45	全車線
⊕⇔⊕	8:35~12:00	全車線	Ø ⇔ 🖯	8:40~16:00	全車線

# シティマラソン



荒木 祐哉さん(ÉRĔĒRŪŃ)

中学3年生の時に駅伝大会に出場したことがきっかけで陸上競技 を始め、現在はクラブチームで市民ランナーとして走り続けています。 仕事と競技の両立のために短時間で効率的に練習することで、社会 人になってからも自己記録を更新することができています。



▲休日は市陸上競技場で強度の高い

2018年の新潟シティマラソンで は2位に終わり、その悔しさをばね にトレーニングに励んできました。 4年ぶりに開催される今大会では必 ず優勝したいです。今後は東京マラ ソンなど国内トップレベルのレース で2時間15分台を出すことを目標 に、競技に取り組んでいきたいと 思っています。





山路 善幸さん・敏子さん(中央区在住)

息子に誘われて約8年前に夫婦でランニングを始め、健康維持を 兼ねて走り続けています。4年前の新潟シティマラソンでは初めて 2人でフルマラソンに挑戦し、そろって完走することができました。 大勢のランナーと一緒にゴールを目指すのは、まるでお祭りのよう

な高揚感がありました。



▲市スポーツ協会主催のフルマラソ ンセミナーにも2人で参加

感染症の影響でなかなか走れない 時期もありましたが、今は主に週末 に練習を重ねています。大会には普 段離れて暮らす息子や娘も出場する など、マラソンは我が家の家族行事 の1つになっています。それぞれの 目標に向かって、みんなで楽しく走 りたいと思います。

走る人、応援する人、支える人。それぞれの形で新潟シティマラソンに参加する皆さんに話を聞きました。



# ダンスの応援で

渡邊 鈴さん(新潟清心女子高等学校ダンス部2年)

私たちダンス部員は、大会やイベントでの演技披露に向けて日々 練習を重ねています。新潟シティマラソンの当日は「にいがたランナー 応援し隊」として、沿道からダンスでランナーを応援します。

4年前のシティマラソンで応援に参加した時は、ランナーの方が

私たちに手を振ってくれたり、「あ りがとう」と声をかけてくれたりし て、とてもうれしい気持ちになりま した。私たちもいつも周りの方々の 応援を受けて活動しているので、今 回はその感謝を伝えるつもりで笑顔 で踊り、ランナーの皆さんに元気に なっていただきたいです。



▲シティマラソン当日に披露するダ ンスを練習する同部部員の皆さん

竹内 和子さん(豊照サッカー少年団)

縁あって地元のサッカー少年団のお手伝いをしており、約50人の 団員のうち小学校低学年以下の団員と土・日曜に楽しく活動していま す。子どもたちの成長を実感し喜びを分かち合えるのがとてもうれ しく、みんなの笑顔にいつも元気をもらっています。

新潟シティマラソンでは、団員の 保護者と一緒に給水所を担当しま す。日頃私たちは地域の皆さんに支 えられて活動しているので、地元を 走るランナーのお役に立てればと 思っています。これからも選手の笑 顔を支える側として、スポーツに関 わっていきたいです。



▲豊照サッカー少年団の団員と保護 者の皆さん



### 高橋 尚子さん

(シドニーオリンピック女子マラソン金メダリスト)

新潟シティマラソンは、心躍る華やかな街と、風が吹き 抜ける海沿いの両方を楽しめるコースが特徴です。以前の

大会では、萬代橋を思い切り走るランナーの喜ぶ姿が印象に残っています。

また、ランナーを迎える応援やボランティアの皆さんがとても身近に感じら れ、アットホームな雰囲気も魅力的だと思います。皆さんの笑顔があふれる大はい楽しむことができました。今年も「ユニバーサルラン」に参加します。時間 会に今年も参加できることを楽しみにしています。

## ゲストランナーからのメッセージ 永田 務選手

(東京2020パラリンピック男子マラソンT46クラス銅メダリスト)

走ることの魅力は、いろんな場所で風景を楽しんだり、 同じ場所でも季節や時間による違いを感じたりできる

ことだと思います。昨年の「新潟シティマラソンランニングフェスティバル」では、 走りながら参加者の皆さんとお話をしたり、一緒に写真を撮ったりと、時間いっ も距離も走り方も自由に、一人一人のやり方でマラソンを楽しみましょう!

河川遊歩道(全面通行止め

主な迂回路