

Toyohashi Sports Flash

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

豊橋ゆかりのアスリート特集



Tokyo 2020 Olympic & Paralympic Games
Toyohashi Athlete Edition

鈴木亜由子

Ayuko Suzuki



Profile

名前：鈴木亜由子 出身校：豊城中学校

種目：マラソン 時習館高校

年齢：29 名古屋大学

出身地：豊橋市 所属：日本郵政女子陸上部

Name: Ayuko Suzuki

Sport: Marathon

Age: 29

Hometown: Toyohashi

School: Hojo Junior High

Jishukan High School

Nagoya University

Team: Japan Post

大会経歴 Career Highlights

- 2016年リオデジャネイロオリンピック女子5000m・10000m日本代表
- 2018年北海道マラソン 優勝
- 2019年東京2020オリンピック日本代表選考「マラソングランドチャンピオンシップ（MGC）」第2位
- 2016年・2019年・2020年 全日本実業団対抗女子駅伝競走大会（クイーンズ駅伝） 優勝
- 2021年北海道・札幌マラソンフェスティバルハーフマラソン 第3位
- 2016 Rio de Janeiro Olympics Women's 5000m & 10000m - Team Japan
- 2018 Hokkaido Marathon - Champion
- 2019 Tokyo Olympic Japan Qualifier: Marathon Grand Championship (MGC) - 2nd Place
- 2016, 2019, 2020 Japan Corporate Club Team Relay Race (Queen's Ekiden) - Champion
- 2021 Hokkaido - Sapporo Marathon Festival Half Marathon - 3rd Place

マラソンとは？

マラソンは陸上競技の長距離走の種目の一つです。42.195kmの距離の公道コースで行われます。スタートからゴールまで、標高差が42m以下でなければなりません。不正スタートを2回以上した競技者は失格とされます。もちろんショートカット等の不正も失格となります。

マラソンは陸上競技の種目として第一回オリンピック競技大会から始まりました。その時は40kmの距離でした。42.195kmに指定されたのは1924年でした。距離だけでなく、標高、天気、脱水症防止など、様々な要因を考慮しなくてはなりません。

女子マラソンは1984年から行われています。その最初の女子マラソンでジョーン・ベノイト選手が2時間24分52秒でオリンピック記録を樹立しました。現在の女子マラソンオリンピック記録は2時間23分7秒です。ブリジット・コスゲイ選手が2019年シカゴマラソンで樹立した女子マラソン世界記録は現在2時間14分04秒です。

今回のコースは北海道札幌市で行われます。札幌大通公園がスタートとゴールとなっています。最初は大通公園を回り、南へ向かいます。そこで幌平橋を渡り、北に向き変えて、また豊平川を渡り、札幌テレビ塔や札幌駅を通り過ぎ、また南に向き変え、北海道大学を通り過ぎます。これで大通り公園に戻り、1週目の北半分のみをもう1周走ります。

The Marathon

The marathon is one of the road events at the Olympics. It is a 42.195km race held on public roads. From the starting line to the finish line, the change in altitude must be within 42m. Two false starts result in disqualification from the race. Of course, short cuts and any other sort of cheating will also result in disqualification.

The marathon has been an Olympic event since the first Olympics in Athens. At that time, the marathon was held over a 40km distance. The 42.195km distance was established in 1924. Aside from the distance, athletes must also consider changes in elevation, the weather, and hydration throughout the race, presenting a multitude of factors which can play into their overall time.

The first women's marathon was held in 1984, where Joan Benoit set an amazing Olympic cord of 2 hours 24 minutes and 52 seconds, a record which has only been moved slightly since to a time of 2 hours 23 minutes and 7 seconds. The world record women's marathon time is 2 hours 14 minutes and 04 seconds, set by Brigid Kosgei at the 2019 Chicago Marathon.

The Tokyo 2020 Olympic marathon will take place in Sapporo, Hokkaido. The race centers around Sapporo Odori Park, where the start and finish lines lie. The course begins with a lap around Odori Park, before heading south and crossing the Horohira Bridge. Athletes then turn around and head north, crossing the Toyohira River, passing the Sapporo TV Tower, and eventually turning back towards Hokkaido University. Runners then run another loop around the northern half of the course, before finishing at Odori Park.



Maki Takada
高田真希

経歴 Career Highlights

- 2016年リオデジャネイロオリンピック 8位
- 2017年FIBA女子アジアカップ 優勝
- 2018年FIBA女子ワールドカップ 出場
- 2019年FIBA女子アジアカップ優勝
- 女子バスケットボール日本代表キャプテン
- 第22回Wリーグベスト5受賞 (9回目)
- 2016 Rio de Janeiro Olympics - 8th Place
- 2017 FIBA Women's Asia Cup - Champion
- 2018 FIBA Women's World Cup - Team Japan
- 2019 FIBA Women's Asia Cup - Champion
- Japan National Women's Basketball Team - Captain
- 22nd W League Best 5 (9 Time)

Profile

名前：高田真希	出身地：豊橋市	Name: Maki Takada	Hometown: Toyohashi
種目：バスケットボール	出身校：北部中学校	Sport: Basketball	School: Hokubu Junior High
年齢：31	桜花学園高校	Age: 31	Ohka High School
身長：183cm	所属：デンソーアイリス	Height: 183cm	Team: Denso Iris

東京2020大会の見込み Tokyo 2020 Olympics Forecast

オリンピック6連勝中のアメリカ、2016年銀メダルのスペイン、強豪のオーストラリアは強気が出てくるに違いありません。2016年リオデジャネイロオリンピックで8位フィニッシュを記録した日本女子代表は豊橋ゆかりの高田選手と馬瓜エブリン選手の他、宮崎早織選手や赤穂ひまわり選手のようなトップ選手がいますので、そういった強豪チームにどのような激戦を見せてくれるか楽しみです！日本は予選ラウンドにアメリカと対戦しますので、ぜひ観て応援してください！

Six-time consecutive Olympic champion America, 2016 silver medalist Spain, and the regular in the silver and bronze position, Australia, are all sure to come out in full force. However, coming off a top-8 finish at the Rio Olympics, and with basketball stars such as Toyohashi natives Maki Takada and Evelyn Mawuli, as well as top players such as Saori Miyazaki and Himawari Akaho, Japan is sure to put on a strong performance. Japan will face off against America in the qualification rounds, so be sure to tune in and cheer them on!

バスケットボールとは？

バスケットボールは1891年に、冬や雨の日に室内でも運動ができるようにアメリカで発明されたスポーツと言われています。20世紀に入りアメリカの多くの大学でバスケットボールチームが立ち上がり、全国で大会が始まりました。1904年セントルイスオリンピックで公開競技（正式種目ではないが試験的に開催する競技とのこと）として行われ、正式種目になったのは1936年ベルリンオリンピックでした。女子バスケットボールは1976年モントリオールオリンピックから正式種目となっています。20世紀には、多くのプロリーグも設立され、マイケル・ジョーダンなどの選手が入ったアメリカのトップリーグであるNBAは1949年に設立されました。今では世界中で大人気のスポーツで、室内でも野外でもやっている人が多いです。一般的な5人制のバスケットボールだけでなく、東京2020大会から3x3バスケットボールも正式種目となりました。

バスケットボールではボールをバスケットに上から通し得点を取り合います。5人対5人で流動的にコートを行き来し、瞬間的に攻撃から守備に替わります。ボールを持ったまま移動してはいけません。移動するためにドリブルをします。ドリブルとは掌でボールをつきながら、コートを進むことです。もちろん、ボールに対して足は使えません。相手のバスケットまで進むにはチームメートにパスすることも大事です。ゴールの得点はどこからショットを放つかにより異なります。例えば、3ポイントラインの外からショットすれば3ポイントです。3ポイントライン内やスラムダンクは2ポイントになります。反則をされた場合に特別なショット「フリースロー」を受けます。フリースローというのは、指定されたラインから自分のペースでショットを放つチャンスのことです。フリースロー中に相手は守備等できず、見ているしかありません。フリースローでシュートを決めると1ポイントになります。

Basketball

Basketball is said to have been invented in America in 1891, as a sport for students to do indoors during the winter or rainy days. By the start of the 20th century, many universities had basketball teams, and games were held all over the country. Basketball was featured as a demonstration sport at the 1904 Olympics, but did not become an official event until the Berlin Olympics in 1936. Women's basketball became an official event in 1976. Throughout the 20th century, many pro basketball leagues were formed, and the top league in America, the NBA was formed in 1949. This is the league in which legend Michael Jordan would eventually play. Today, basketball is popular all around the world, and played both indoors and outdoors. Aside from the traditional 5 vs. 5 format, a new 3 vs. 3 format has been introduced at the Tokyo 2020 Olympics.

Basketball is a sport in which you shoot a ball through a hoop, and compete to score more points than your opponent. 5 players on each team continuously run the length of the court competing for the ball and the opportunity to score. The players must be able to seamlessly switch between offense and defense. In order to move with the ball in basketball, you must "dribble" the ball. Dribbling means continuously using the palm of your hand to bounce the ball off of the floor. In basketball you are not allowed to use your feet to progress the ball. The amount of points awarded for a successful shot is determined by the position from which the shot was made. If you make it from outside of the arc, it is worth 3 points, and from within is worth 2. In the case of a foul, a "free throw" may be awarded, where a player can shoot unobstructed from a pre-determined line. Successful free throws are worth 1 point each.



彦坂匡克

Masakatsu Hikosaka

Profile

名前：彦坂匡克 出身校：牟呂中学校

種目：ラグビー 春日丘高校

年齢：30 筑波大学

出身地：豊橋市 所属：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

Name: Masakatsu Hikosaka

Sport: Rugby

Age: 30

Hometown: Toyohashi

School: Muro Junior High

Haruhigaoka HS

University of Tsukuba

Team: Toyota Verblitz

大会経歴 Career Highlights

- 2014アジア競技大会 優勝
- 2014 Asia Games - Champion
- 2016年リオデジャネイロオリンピック 4位
- 2016 Rio de Janeiro Olympics - 4th

ラグビーとは？

1900年パリオリンピックで15人制ラグビーが初めて正式なオリンピックスポーツとして実施され、1924年まで開催されていました。1925年から2015年までラグビーはオリンピック種目となっておらず、2016年リオオリンピックから男女それぞれで7人制ラグビーが実施され始めました。

ラグビーは縦100m幅70mの「ピッチ」という競技場でプレーします。15人制ラグビーでは各チーム15人でプレー、7人制では各チーム7人でプレーします。15人制ラグビーは40分ハーフに対して、7人制ラグビーはたった7分ハーフです。

ラグビーは長い間止まらずに続くスポーツです。試合はキックオフで開始されます。この時はボールをキックする前に一度バウンドしないといけません。基本的にボールを前に運ぶには二つの方法があります。一つはボールを持って進むことで、もう一つはボールをキックすることです。このためのキックはキックオフと違い、バウンドさせる必要はなく、落下する前に蹴る「パント」を使います。

ラグビーではチームメイトにパスする時に前へ投げてはいけません。そうすると反則となります。パスだけでなく、選手が前方に落とすことも反則となります。

相手の前進を止めるための最も基本的な守備の技はタックル、ようするにボールを持った相手を倒すために衝突するという意味です。ボールを持っていない選手にタックルすると反則となります。タックルされた選手が倒れずに立ち続け、3人以上がその選手をつかんでボールを奪い合うと「モール」といいます。また地上に転がったボールを後述のスクラムと同じようにボールを奪い合うと「ラック」といいます。

ボールがタッチラインを越えると、「ラインアウト」でプレーを再開します。ラインアウトとは見たことがある人もいると思いますが、各チームの選手が並んで、タッチの外に出したチームでなく、相手チームが投げ込みます。ボールをとるために選手たちが味方を持ち上げたりもします。

もう一つの再開プレーは「スクラム」です。軽い反則が起こったら行われるスクラムで各チーム8人(7人制は3人)が3列に並び、前の列の選手が相手選手とぶつかり合い、反則を犯していないチームの選手が並んでいる選手の間にはボールを入れ、皆が互いに押しながら、ボールを奪い合います。より重い反則が起こったら、相手チームにはペナルティキックが与えられますが、ペナルティキックの代わりにスクラムでの再開を選ぶことも出来ます。

ラグビーで得点方法は4つあります。最も点が高く5点となる「トライ」はボールを相手側のインゴールまで持ち込み直地させることです。トライが出来ると追加得点チャンスであるコンバージョンキックも挑戦できます。このキックを決めると2点となります。プレー中にボールを一度バウンドさせてキックし、ゴールポストを通過すること(ドロップゴール)と、ペナルティキックでゴールポストを通過させることで3点となります。

Rugby

Rugby is played on a 100-meter by 70-meter field, known as a “pitch.” 15-man rugby is played across two 40-minute halves, while rugby sevens is just two short 7-minute halves. Rugby, similar to ice hockey, features long periods of action with no pauses.

Each match begins with a kickoff. When the ball is kicked, it must first be bounced on the ground. Once the ball is in play, there are two basic ways to move the ball across the field. The first is to run with the ball, and the second is to kick the ball, which is known as punting. It is not necessary to bounce the ball before a punt. In rugby, you are not allowed to pass the ball in the forward direction. If you do, it results in a penalty. Even dropping the ball in front of yourself is a violation.

When the ball crosses the touch-line, it is considered a lineout. When a lineout occurs, the players on both teams line up, and the non-offending team throws the ball back into play. In order to catch the ball, players will lift each other into the air. This is the image that many people associate with rugby.

One more common play in rugby is the scrum. After a minor penalty, 8 players from each team, or 3 in the case of sevens, line up facing each other in a pre-determined formation. The non-offending team then puts the ball into the scrum, and both teams fight for the ball. In the case of more severe penalties, the non-offending team is given the choice between a penalty kick and a scrum.

There are four main methods of scoring in rugby. The method that results in the most points is the “try,” where the offence carries the ball into the opponent’s in goal area. This results in 5 points. When a try is scored, the scoring team also gets a chance to kick a conversion kick for an extra 2 points. During play, if a player bounces the ball on the ground and proceeds to kick it through the goal posts, it is known as a drop goal, which is worth 3 points. The final method, penalty kicks, are also awarded 3 points.

八木克勝

Katsuyoshi Yagi



Profile

名前： 八木克勝

種目： 卓球（パラ）クラス7

年齢： 31歳

出身地： 豊橋市

出身校： 本郷中学校

豊橋商業高校

愛知大学(豊橋校舎)

所属： モルガン・スタンレーグループ（株）

Name: Katsuyoshi Yagi

Sport: Table Tennis (Para) Class 7

Age: 31

Town: Toyohashi

School: Hongo Junior High

Toyohashi Commercial High School

Aichi University (Toyohashi)

Team: Morgan Stanley Group

経歴 Career Highlights

- ・ 世界ランキング8位
- ・ 2017年パラ世界選手権 団体3位
- ・ 2018年アジアパラ競技大会 シングルス3位 団体3位
- ・ 2019年アジアパラ選手権シングルス2位 団体3位
- ・ World Ranking 8th
- ・ 2017 World Championships - Team 3rd Place
- ・ 2018 Asia Para Games - Singles 3rd Place, Team 3rd Place
- ・ 2019 Asia Para Championships - Singles 2nd Place, Team 3rd Place

東京2020大会の見込み Tokyo 2020 Paralympics Forecast

東京2020パラリンピックのクラス7大会は強豪選手だらけです。2016年リオデジャネイロパラリンピックで個人の金メダルをとったイギリスのウィル・ベイリー選手と同年銅メダルを獲得した中国のヤン・シュオー選手の他、パラリンピック4回出場、メダル2回獲得のスペインのヨルディ・モラレス・ガルシア選手も出場します。初出場の八木選手がそのような強豪選手に勝ち、メダルを手に入れるように、精一杯八木選手へエール送りましょう！

The Class 7 tournament at the Tokyo 2020 Paralympics is full of contenders. With 2016 Rio Paralympic individual gold-medalist Will Bayley from Britain, as well as bronze medalist Yan Shuo from China. Yagi will also be joined by the likes of 4-time Paralympian and 2-time medalist Jordi Morales from Spain. Let's give Yagi every ounce of his support so that he can take home a medal in his first Paralympic appearance!

卓球とは？

卓球はテニスの代わりに室内でできるスポーツとして発明されました。テニスのように、ラケットを使いボールを打ち合うスポーツです。テーブルでプレーするので「テーブルテニス」と呼ばれていますが、「ピンポン」とも呼ばれます。

長さ2.74m、幅1.525mの台でプレーします。ボールは直径40mmのプラスチック製ボールです。ラケットにラバーがついており、このラバーでボールの回転をコントロールすることができます。ボールの跳ねる方向をコントロールすることで、相手は打ち返すのがとても難しくなります。

卓球はオリンピックでもパラリンピックでも行われています。パラリンピックでは1960年の第一回パラリンピックから行われ、オリンピックでは1988年のソウルオリンピックから正式種目になっています。

パラリンピックの卓球は障がいのタイプと重さによる11クラスに分かれています。クラス1-5は車いすクラス、6-10は立位、クラス11は知的障害のクラスです。パラリンピック卓球のルールはオリンピック卓球とほぼ同じですが、障害により、ルールに従うことが出来ない場合があり、その場合は特例ルールを作ることもできます。ラケットの持ち方も異なります。例えば、腕がないイブラヒム・ハマト選手は口でラケットを持ちます。

卓球はルールが簡単なので「ピンポンピンポン」と打ち合う音を聞きながら気楽に観ることができます。皆さん、八木選手の活躍に加え、パラ選手の技とすごさをご覧ください！

Table Tennis

Table tennis was created as an indoor alternative to tennis. Like tennis, a racket is used to hit a ball back and forth across a table. The name ping-pong comes from the sound of the ball as it is hit and bounces on the table.

The table is 2.74m long and 1.525m wide. The ball is 40mm around and is made of plastic. The rackets have a rubber surface to allow control over the ball's spin. Because players are able to control the direction of the bounce with spin, it can make it very difficult for the opponent to return the ball.

Table tennis is played in both the Olympics and Paralympics, but unlike most sports it became a Paralympic event before it became an Olympic event, first featured at the first Paralympic Games in Rome, in 1960.

Paralympic table tennis is divided by type of disability and severity. Classes 1-5 are wheelchair classes, 6-10 are standing, and 11 is for athletes with cognitive disabilities. The rules are the same as standard table tennis, except in the case where a rule must be altered to allow play to be possible.

The rules of table tennis are simple, and the sport is fast paced and exciting to watch. Let's all tune in to the Tokyo 2020 Paralympics, cheer on Yagi, and see the amazing techniques and talents of these Paralympic athletes!



Nichika Yamada

山田二千華

©NEC REDROCKETS

Profile

名前：山田二千華	出身地：豊田市	Name: Nichika Yamada	Hometown: Toyota
種目：バレーボール	出身校：豊橋中央高校	Sport: Volleyball	School: Chuo Senior High School
年齢：21	所属：NECレッドロケッツ	Age: 21	Team: NEC Red Rockets
身長：183cm		Height: 183cm	

経歴 Career Highlights

- ・2017年 第11回アジアユース女子選手権大会（U-18）優勝
- ・2019年 第20回女子U20（ジュニア）世界選手権大会優勝
- ・2019年 第20回アジア女子選手権大会優勝
- ・東京2020オリンピックバレーボール女子日本代表内定
- ・2017 Asian Girls' U18 Volleyball Championship - Champion
- ・2017 All-Japan High School Volleyball Championships - Champion
- ・2019 FIVB Volleyball Women's U20 World Championship - Champion
- ・2020, 2021 Japan National Women's Volleyball Team
- ・Qualified for the Tokyo 2020 Olympics
- ・2020年度 バレーボール女子日本代表
- ・2021年度 バレーボール女子日本代表

東京2020大会の見込み Tokyo 2020 Olympics Forecast

2012年ロンドンオリンピックで銅メダル、2016年リオデジャネイロオリンピックで5位という成績のある日本女子代表は東京2020大会の予選ラウンドで2008年、2012年連続金メダリストのブラジルと2018年世界選手権優勝のセルビアという強豪相手と試合しますので、是非、バレーボールを見て、山田選手と日本を応援しましょう！

The Japanese women's team took bronze at the 2012 London Olympics, and 5th place in Rio de Janeiro in 2016. They'll be facing the 2008 and 2012 back-to-back gold medalists of Brazil, as well as the 2018 world champions of Serbia in the preliminary rounds, so be sure to watch and cheer on Nichika and Japan!

バレーボールとは？

バレーボールは19世紀末前後アメリカで、室内で何人でも楽しめるスポーツとして発明されました。20世紀に世界中に広がり、1949年に初の世界選手権大会が行われました。1964年東京オリンピックから男子・女子バレーボール両方が正式種目となっています。

各チーム6人で、18m x 9mのコート上でプレーします。高さ2.24m（女子）のネットがコートを半分に分け、2チームがボールをネット越しに打ち合い、相手側のコート内にボールを落ちさせる、または相手チームにボールをアウトさせるのが目的です。各得点后、サーブという打ち込みでまた打ち合いが始まります。「レシーブ」、「トス」、「スパイク」という3つの打ち方があります。「レシーブ」では相手側から来たボールのスピードを収め、チームメイトが「トス」できるように準備します。「トス」は、チームメイトが最後の「スパイク」をうまく打てるように準備します。どのチームメイトにパスするか、どの高さなどを考えた上でします。最後は攻撃的な「スパイク」です。選手が飛び跳ねてトスで準備されたボールを下向きに相手側に打ちます。3回以内にボールを相手側に返さなければいけないので、この3つの打ちで得点可能性を最適しています。

試合は5セットマッチで行われます。セットは先に2点差以上で25点を取ったチームの勝ちです。ポイントを取ったらサーブ権をもらいます。マッチは先に3セットをとったチームの勝ちです。ただ、マッチは2対2の引き分けで5セットまで行った場合、最後のセットは15点まで行われます。

Volleyball

Volleyball was created near the end of the 19th century in America. It was intended to be a sport that could be played inside, and by any number of people. Throughout the 20th century, volleyball continued to gain popularity, and the first world championship was held in 1949. Volleyball became an official Olympic event, for both men and women, beginning with the 1964 Tokyo Olympics.

Volleyball takes place on an 18m x 9m court, with 6 players on each team. The court is divided by a 2.24m high net (for women, and 2.43m high for men.) The two teams hit the ball back and forth across the net, attempting to ground it on the opponent's side of the court. The game is started with a serve after each point. Volleyball is split into 3 main movements: passing, setting, and spiking. The pass is the first move after the ball crosses the net. The athlete stops the spike/serve of the opponent, while delivering the ball to their teammate who will perform the set. The setter then places the ball at an optimal position in the air for the spiker to deliver a powerful hit. Finally, the spiker jumps up into the air and hits the ball downwards into the opponent's court. The ball must be returned within three hits, so these three moves are optimized to allow maximum scoring opportunity.

Matches consist of 5 sets. Each set is played to 25 points, and you must win by at least 2 points. After a team wins a point, they get to make the next serve. The first team to win 3 sets wins the match. In the case of a 2 vs 2 tie, the final set will be played to 15

名前：馬瓜エブリン

種目：バスケットボール

年齢：26

身長：180cm

出身地：豊橋生まれ、東郷町育ち

出身校：桜花学園高校

所属：トヨタ自動車 アンテロープス

Name: Evelyn Mawuli

Sport: Basketball

Age: 26

Height: 180cm

Hometown: Toyohashi・Togo

School: Ohka High School

Team: Toyota Antelopes



名前：馬瓜ステファニー

種目：3x3バスケットボール

年齢：22

身長：182cm

出身地：豊橋生まれ、東郷町育ち

出身校：桜花学園高校

所属：トヨタ自動車 アンテロープス

Name: Stephanie Mawuli

Sport: 3x3 Basketball

Age: 22

Height: 182cm

Hometown: Toyohashi・Togo

School: Ohka High School

Team: Toyota Antelopes

名前：富永啓生

種目：3x3バスケットボール

年齢：20

身長：185cm

出身地：名古屋市

出身校：桜丘高等学校

レンジャーカレッジ

(9月編入) ネブラスカ大学 (米) (From September) University of Nebraska

Name: Keisei Tominaga

Sport: 3x3 Basketball

Age: 20

Height: 185cm

Hometown: Nagoya

School: Sakuragaoka High School

Ranger College

Keisei Tominaga

富永啓生



名前：間宮誠

種目：3x3バスケットボール

ポジション：サポートコーチ

年齢：26

出身地：東京都

所属：三遠ネオフェニックス

Name: Makoto Mamiya

Sport: 3x3 Basketball

Position: Support Coach

Age: 26

Hometown: Tokyo

Team: San En Neophoenix

3x3バスケットボールとは？

FIBA (国際バスケットボール連盟)によると、3x3は世界中で最も人気のある都市型団体スポーツであるそうです。友達とプレーする人が多いですが、最近公式なスポーツとして扱われるようになってきて、東京2020オリンピックでオリンピック種目としてデビューします。3x3は5人制バスケットほど大きいスペースを必要とせず、3人でできるため、より多くの人が始めやすいスポーツです。オリンピック種目に追加され、参加者が増え、一般のバスケットボール観客にも人気が出ると考えられています。

3x3は5人制バスケットボールとルールが異なり、コートも違います。3x3はプロバスケットボールが使うコートの半分(横15m×縦11m)でプレーします。つまり、ボールが相手側に渡ると反対側に進むのではなく、その同じハーフコートで続きます。チームは3人とサブ1人で構成されます。5人制バスケットとはポイント配分が違い、アーク(5人制バスケットボールのスリーポイントアーク)の外からシュートを決めると2点、アークの内からのシュートとフリースローは1点になります。シュートが決まったら、相手ボールになり、シュートしたりする前に、アークの後ろまで進まなければなりません。3x3ではパーソナルファウルは記録されません。つまり何度ファウルをしても大丈夫です。一方、テクニカルファウルは2度犯すと退場となります。シュート中のファウルはアーク内ですると1フリースローに、アーク外ですると2フリースローになります。試合時間は10分です。各チームにタイムアウトが1つあります。3x3の特定のルールがない場合、ふつうの5人制ルールを使います。先に21点を得点したチームの勝ちです。引き分けの場合、延長戦になり、先に2点を得点したチームの勝利です。

3x3 Basketball

According to The International Basketball Federation (FIBA), 3x3 basketball is the most popular urban sport in the world. Many people have played it with their friends for years, and it has more recently become an official sport. In 2020, it will make its Olympic debut as an official event. 3x3 requires less space and less people than standard basketball, making it more accessible to more people. It will likely become even more popular with its inclusion in the Olympics.

3x3 basketball has some different rules than standard basketball and is played on a different court. 3x3 uses only half of a standard full-length basketball court. In other words, when possession of the ball changes, you don't run to the other side of the court, you play on the same side at the same hoop. Teams consist of 4 players; 3 on the court and 1 substitute. Shots made from outside of the arc are awarded 2 points, and those made inside the arc are awarded 1. After a shot is made, possession of the ball goes to the other team, and before play can resume again, the ball must be taken back outside of the arc. Personal fouls are not recorded in 3x3, in other words, no matter how many times you foul, you will not be removed from the game. However, 2 technical fouls results in removal from the game. Fouls during shots which occur inside the arc are awarded 1 free throw, and those outside of the arc are awarded 2. Games are 10 minutes long. Each team receives 1 time out. When there is not a specific 3x3 rule, the decision defaults to standard basketball rules. The first team to 21 points wins. In the case of a tie at the end of 10 minutes, the game will move into overtime, where the first team to score 2 points wins.

Host Town Athletes



戦績 Highlights

- ・ 2017テコンドー世界選手権 優勝
- ・ オリンピック世界ランキング 3位
- ・ 2019年ヨーロッパ選手権大会 2位
- ・ 2017 Taekwondo World Champion
- ・ Olympic World Rankings - 3rd
- ・ 2019 European Championships - 2nd

Profile

名前：アレクサンダー・バッハマン

Name: Alexander Bachmann

詳しくはこちら！

所属：ドイツテコンドー代表

Team: German National Team

Learn more here!

種目：テコンドー 国：ドイツ

Sport: Taekwondo Country: Germany

年齢：26歳

階級：80kg超級

Age: 26

Class: +80kg



経歴 Highlights

- ・ 2006年・2010年世界選手権優勝
- ・ 2016年リオパラリンピック 金メダル
- ・ 世界ランキング 2位
- ・ 2006, 2010 World Champions
- ・ 2016 Rio Paralympics - Gold Medalists
- ・ World Ranking - 2nd

詳しくはこちら！

Learn more here!



ホストタウン相手国のドイツとリトアニアについてはこちら！

Find out more about Germany and Lithuania here!

豊橋市HP

Toyohashi Official Site



ドイツテコンドー連盟

German Taekwondo Union

(Instagram)



ドイツホストタウンマップ

German Host Town Map



2021年7月23日（金）～24（土）「ドイツ・リトアニアPRフェア」開催します！

Also be sure to check out the Germany & Lithuania PR Fair from July 23—24!

#AufgehtsGermany2020 #SekmesLietuva



種目スケジュール - Event Schedule

July 23

東京2020オリンピックスタート！
Tokyo 2020 Olympics Start!



July 25 - August 8

女子バレーボール
Women's Volleyball

July 26 - 28

ラグビー
男子セブンス
Rugby
Men's Sevens



August 7

女子マラソン
Women's Marathon



August 24

東京2020パラリンピックスタート！
Tokyo 2020 Paralympics Start!

August 25

September 3

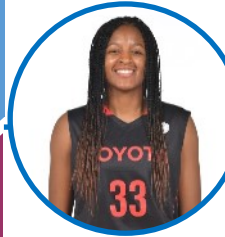
男子ゴールボール

Men's Goalball Tournament



July 24 - 28

3x3バスケットボール
3x3 Basketball



July 27

テコンドー
男子80kg超級
Taekwondo
Men's +80kg



July 27 - August 8

女子バスケットボール
Women's Basketball

August 8

東京2020オリンピック終了
Tokyo 2020 Olympics Finish

August 25 - 29

卓球
男子クラス7
Table Tennis
Men's Class 7



September 5

東京2020パラリンピック終了
Tokyo 2020 Paralympics Finish

選手の皆さん、応援していますので頑張ってください！
Good luck to all of our athletes! We're cheering for you!

さらに知りたい！という人は以下ご覧ください！

Those who want to see more, check out the information below!

CIR

「豊橋CIR」のページで競技の説明、ゆかりのアスリート、国際交流など様々な情報を英語・日本語で届けています！

Check out the “Toyohashi CIR” page for info on different sports, local athletes, and international exchange, in both English and Japanese!



SNS

SNSで「#豊橋ゆかりのアスリート」へ応援メッセージ送みましょう！

Send your messages of support to our athletes on social media! #ToyohashiAthletes

豊橋市「スポーツのまち」づくり課公式SNSをフォローしてください！

Follow Toyohashi Sports on social media!



Facebook: @Toyohashi Sports



Instagram: @do_toyohashi