



あくら

Chinese

冬青樹

2024年7月 第144号 編集局:岡山市国際交流協議会

2024年7月 第144期
编辑部 岡山市国际交流协议会

特集：カルタ（かるた）

特辑：卡牌游戏歌留多

みなさんは、カルタという遊びを見たりしたりしたことがありますか？日本では、昔からお正月の家族の遊びとしてよく行われていました。「カルタ」という言葉はポルトガル語の札を意味する carta からきています。室町時代にポルトガルから伝わってきました。カルタ、かるた、歌留多など書き表します。

写真にあるように、カルタは文字札と絵札がそれぞれ46枚ずつあります。文字札は読み札で短い文が書いてあり、絵札は取り札で文に関係した絵が描かれています。それぞれひらがなのあ～わまでの一音が書いてあり2枚がペアです。

遊びのルールは、1. 取り札を広げておく。2. 読み札を読み手が読む。3. 取り手ができるだけ早く読み札に合った取り札をおさえる(取る、払う)。4. より多くの取り札を取った人が勝ち、となります。小さな子どもでも楽しむことができ、子どもが文字を覚える遊びにもなります。

江戸時代には、いろは47文字から始まる「いろはカルタ」が作られました。このカルタは、ことわざや大切な教えを題材にしています。アニメや昔話を題材にしたカルタもあります。

また全国各地の伝統や名物などを題材にしたご当地カルタもあります。



大家都见过或玩过纸牌游戏歌留多吧？在日本，自古以来都是家庭过年时流行的游戏。「歌留多」一词源自葡萄牙语 carta，意为纸牌。室町时代从葡萄牙传入。写为“カルタ”，“かるた”，“歌留多”等。

正如您在照片中看到的那样，歌留多有文字卡和图片卡各46张。文字卡是唱读牌，上面写有短句；图片卡是抓牌，上面画有与之对应的唱读牌上短句相关的图片。每张卡片上都分别写有あ开始到わの平假名的一个发音，两张卡牌组成一对。

游戏规则是：1. 事先铺开抓牌。2. 念牌的人念出唱读牌上的句子。3. 抓牌人尽量精准找出对应的抓牌。4. 找到抓牌最多的一方获胜。即使是小孩子也可以玩得很开心，歌留多也是能帮助孩子记忆文字的游戏。

江戸时代诞生了由伊吕波47文字开始的「伊吕波歌留多」。该歌留多基于谚语和重要教义。也有以动漫和民间故事为题材的歌留多。还有基于全国各地传统和特色的当地歌留多。

<目次>

<目録>

特集：カルタ（かるた）

p 1 特辑：卡牌游戏歌留多

ぶらり：岡山市内のランニングコース

p 2 随便逛逛：冈山市内的跑步路线

シリーズ「人」：日中の友好に尽力した岡崎嘉平太氏

p 4 人物系列：为日中友好事业鞠躬尽瘁的冈崎嘉平太先生

簡単料理：ひんやりデザート・ゼリーを楽しみましょう

p 5 简单料理：一起来享受清凉的果冻甜点

生活情報：岡山市内を走る路線バス・路面電車を利用しましょう

p 6 生活信息：乘坐冈山市内运行的公交汽车和有轨电车

岡山、内の目・外の目：おかやまマラソン2024

p 7 内外两种视角看冈山：2024 冈山马拉松

あくらボランティア編集委員・Facebook・連絡先

p 8 冬青树志愿者编委・Facebook・联络处

岡山県にも 40 年ほど前に作られた「おかやま歌留多」があります。このカルタは岡山青年会議所が、岡山県の名所・人物・



名産品・歴史などの文化遺産を題材にして、岡山県のすばらしさを知ってほしいと思い作りました。備前市には「ろんごカルタ」があります。備前市には国宝の建物の旧閑谷学校があります。



ここでは、今でもお正月などに正しい人間の生き方を考えさせる教えである論語を勉強しています。そこで、この論語をカルタにして楽しんでほしいと作りました。

「歌がるた」と言われるカルタもあります。これは百人一首という選ばれた百人の人が作った古い歌(和歌)を絵札と文字札に書いたものです。絵札と文字札が 100枚ずつあります。絵札にも文字(和歌)が書いてあります。

カルタは文字札に書かれた言葉が難しいものもありますが、カルタ遊びをしながらいろいろ学習できる日本の伝統的な遊びです。機会があれば、一度チャレンジしてみましよう。

岡山县也有约 40 年前诞生的「岡山歌留多」。这个歌留多是由岡山青年会议所制作的，以冈山县的名胜、人物、土特产、历史等文化遗产为题材，想让人们了解冈山的精彩而制作的。备前市有「论语歌留多」和被指定为国宝的建筑物「旧闲谷学校」。在这里，即使是现在的新年正月等，也有很多人正在学习让人去思考正确的生活方式的论语。于是，把论语做成歌留多，希望更多人熟知它。

还有一种「歌歌留多」。这是被称作百人一首(和歌选)，即在图片卡和文字卡上写由被选中的一百个人创作的和歌。图片卡和文字卡分别有 100 张。图片卡上也写有文字(和歌)。

歌留多虽然在文字卡上写有比较难的句子，但是一种能在一边玩歌留多的同时一边学习的日本传统游戏。如果有机会，也去尝试玩一次吧。

ぶらり：岡山市内のランニングコース

みなさんは健康のためにウォーキングやジョギングをしていますか？特別な場所でもなくても手軽にできるので多くの方がしていますね。岡山市内にあるコースを 2 つ紹介しましょう。

① 岡山ドーム周回コース

JR山陽本線の北長瀬駅近くにあります。周辺には岡山市民病院、ショッピングセンター、未来ふれあい総合公園などがあり、みんなが楽しめる場所です。

ランニングコースは、全長550mでそれほど長くはありませんが、コースは競技場のトラックと同じ素材のブルーのゴムで、2レーンと同じくらいの幅があり、周りもコルク素材です。水飲み場やアイスクリームも売っている自動販売機もあります。

歩行者や家族連れもいるのでスピードを出して走るには注意が必要ですが、自分のペースで楽しく走ったり歩いたりできる初級コースです。気軽にチャレンジしてみましよう。

随便逛逛：岡山市内の跑步路线

为了健康，您步行或慢跑吗？很多人之所以这样做是因为它不需要特别的场地也能很容易做到。在这里我们介绍两条冈山市内的跑步路线。

1. 岡山圆顶体育场环形路线

位于 JR 山阳本线的北长瀬站附近。周边有冈山市民病院、购物中心、未来交流综合公园等，是可供大家尽情游玩的场所。

跑道并不长，全程 550 米，但跑道是由蓝色橡胶制成的，与运动赛场跑道的材料相同，宽度有两车道宽，周边也由软木材料制成。还有饮水机和连冰淇淋都出售的自动售货机。

快速跑步时需要注意行人和携带老少的人群。不过，这是一个可以按照自己的节奏享受跑步和步行乐趣的初学者路线。一起来轻松尝试挑战一下吧。

② 旭川・百間川ランニングコース

観光スポットの岡山城や後樂園に沿った旭川と、その旭川が危険なほど増水した時に水を逃がすために造られた百間川の川沿いを走る総延長約11 kmのランニングコースです。全区間4m幅で黒アスファルト舗装され、平坦で自転車も車も通らない安全なコースを走ることができます。500mごとに距離表示がありペースを計りながらの練習もできます。トイレは川沿いに数か所あります。

旭川沿いには3 kmコース(相生橋南～新鶴見橋北 片道1.5 km折り返し)百間川沿いには10 kmコース(海吉橋南～百間川橋北 片道5km折り返し)も設定されています。

コース全部を走るときは、周回コースでないのでスタート地点には戻ることができません。スタート地点に戻するには自分の目標をよく考え距離表示を見て、計算をしながら途中で引き返します。完走すると、帰りは路線バスを利用することになります。

ジョギングが趣味の友人が、コース全部を走ってみました。「家の近くの百間川の海吉橋南をスタートしました。緑の操山を左手に見ながら走ります。百間川の河川敷に入ると、家族連れや若者たちも増えてきます。バスケットボールのコート、ラジコン場、子ども向けの遊具広場などの施設がいくつもあり、気分爽快。旭川と分かれるところにはテニスコートもあります。旭川沿いに出ると広々とした景色が広がり、サークル活動に励む大学生にも出会います。やがて、岡山城や後樂園が近づくと早くもゴールです。たくさんの人に励まされ頑張ろうという気持ちがいっぱいになりました。」と爽やかな顔で話してくれました。

河原の中につくられたコースは日陰が少ないですが、街灯がないので明るい時間帯に、豊かな水辺の自然を楽しみながら走るのがお勧めです。ぜひ一度チャレンジしてみましょう。

2. 旭川・百間川跑步路线

这是一条沿着冈山城和后乐园等观光景点运行的旭川及在旭川涨水至危险高度时为了泄水而修建的百间川的河岸，全长约11公里的跑步路线。整个路段宽4米，铺有黑色沥青，可以在平坦且没有自行车和汽车通行的安全路线上跑步。每500米有一个距离指示器，可以一边练习一边测试配速。河边设有好几处公厕。

旭川沿岸设有3公里路线(相生桥南至新鹤见桥北单程1.5公里往返)，百间川沿岸也设有10公里路线(海吉桥南至百间川桥北单程5公里往返)。

当跑完整个路线时，因为不是环形路线所以无法返回起点。想回到起点，需要仔细思考自己的目标，看着距离指示器，一边计算一边沿途返回。跑完全程返回时就乘坐公交汽车了。

一位爱好慢跑的朋友试着跑完了全程。带着清爽的表情对我说：“从我家附近的百间川海吉桥以南出发。边跑边看着左手边绿郁的操山。当进入百间川的河道时，全家出行的人们和年轻人也多了起来。篮球场、无线电遥控场、儿童游乐广场等设施应有尽有，让人精神气爽。与旭川分支的地方还有一个网球场。沿着旭川河堤走下去，开阔的风景蔓延开来，还能遇见活跃于社团活动的大学生。最终，走近冈山城后乐园时就很快到达终点了。一路上受到很多人的鼓励，让人充满了坚持跑下去的愿望。”

球场建在河床中央，几乎没有阴凉处，但因为没路灯，所以建议在亮堂的时段，一边跑步一边欣赏丰富的河岸边自然景观。务必来试着挑战一次噢。



シリーズ「人」：日中の友好に尽力した岡崎嘉平太氏

人物系列： 为日中友好事业鞠躬尽瘁的冈崎嘉平太先生

岡崎嘉平太は、1897年岡山市の隣の吉備中央町で生まれました。小学校1年生の時、家を火事で失い、総社市に移りました。また、父親が早く亡くなったため母親に育てられました。たいへん優秀で、今の岡山朝日高校から、東京帝国大学に進みました。卒業後は、日本銀行や大使館に勤務しドイツや中国の上海にも駐在しました。



写真提供：岡崎嘉平太記念館

また実業家として企業経営にも力を発揮しました。彼が最も力を注いだのは、日本と中国の友好に尽くしたことです。学生時代に中国からの留学生と交わる中で、日本と隣の中国は仲良くしなければいけないと考え、お互いの国の幸せのために努力しようと決心しました。ところが、そのころ日本は中国と戦争をしていました。1945年戦争が終了しても交流はありませんでした。そこで、貿易の発展を通じてお互いの国を行き来することから始めようと考えました。日本側の交渉団の先頭に立ちたびたび中国を訪れ、その回数も100回にもなりました。当時の中国の周恩来首相ともよく話し合い親友となりました。中国の人々と真心をもって親しく交わり誠実な人柄で信頼され尊敬されました。

日本と中国の国交が正常化したのは、今から52年前の1972年9月です。当時の田中角栄首相と、中国の周恩来総理が共同声明に署名し実現しました。その1か月後には、記念として2頭のジャイアントパンダ「カンカン」「ランラン」が贈られ、大きな話題となりました。周総理は国交正常化に向けて努力した嘉平太を中国に招待した時、「中国には『水を飲むときには、井戸を掘った人のことを忘れない』という言葉があります。国交正常化の井戸を掘ったのは岡崎さんたちです」とその労をねぎらったということです。

岡崎嘉平太は、アジアの発展を目指し、次の世代の人材育成にも力を入れました。1989年に92歳で亡くなりましたが、その遺志により翌年、岡崎嘉平太国際奨学財団が設立されました。財団は、日本の大学院の修士課程進学を目指し留学を希望するアジア諸国の学生に奨学金の支援を行っています。これまで中国・タイ・マレーシア・インドネシア・ベトナム・ミャンマー・台湾・フィリピンから140名以上の留学生が支援を受けています。彼らはアジアの発展には欠かせない人材になって活躍しています。「信はたて糸 愛はよこ糸 織り成せ人の世を美しく」という言葉は彼の信条としていた言葉です。

吉備中央町には「岡崎嘉平太記念館」があります。展示室には、嘉平太が使っていたいろいろなものが展示されています。定期的に、写真展、作品展なども開催され、町民をはじめ多くの人々の親しみやすい交流の場となっています。

岡崎嘉平太は1897年生まれ、岡山市隣の吉備中央町。小学1年生時、火災で家を追われ、総社市に転居。父の早逝により母に育てられ、優秀な成績で岡山朝日高校から東京帝国大学に進学。卒業後、日本銀行や大使館勤務を経て、ドイツや中国上海に駐在。

実業家としての活躍も、日中友好事業に没頭。中国からの留学生と交わり、国交正常化に向けて努力。1945年戦争後も、貿易の発展を通じて日中交流を促進。1972年国交正常化後、2頭のジャイアントパンダを贈られ、大きな話題。周総理に招待され、中国に滞在し、井戸を掘った人のことを忘れないという言葉に感銘を受ける。

1972年9月、日中邦交正常化。52年経たず、当時の田中角栄首相と周恩来総理が共同声明に署名。1か月後には、2頭のジャイアントパンダ「カンカン」「ランラン」が贈られ、大きな話題。周総理は国交正常化に向けて努力した嘉平太を中国に招待し、「中国には『水を飲むときには、井戸を掘った人のことを忘れない』という言葉があります。国交正常化の井戸を掘ったのは岡崎さんたちです」とその労をねぎらった。

岡崎嘉平太は、アジアの発展を目指し、次の世代の人材育成にも力を入れました。1989年に92歳で亡くなりましたが、その遺志により翌年、岡崎嘉平太国際奨学財団が設立されました。財団は、日本の大学院の修士課程進学を目指し留学を希望するアジア諸国の学生に奨学金の支援を行っています。これまで中国・タイ・マレーシア・インドネシア・ベトナム・ミャンマー・台湾・フィリピンから140名以上の留学生が支援を受けています。彼らはアジアの発展には欠かせない人材になって活躍しています。「信はたて糸 愛はよこ糸 織り成せ人の世を美しく」という言葉は彼の信条としていた言葉です。

吉備中央町には「岡崎嘉平太記念館」があります。展示室には、嘉平太が使っていたいろいろなものが展示されています。定期的に、写真展、作品展なども開催され、町民をはじめ多くの人々の親しみやすい交流の場となっています。

ゼラチンパウダーを使うとゼリーは簡単に作ることができます。ゼラチンパウダーは箱入りで売っています。その中は5g入り的小袋に分けられています。この1袋5gで250mLのゼリーを作ることができます。

作るときに注意することが2つあります。

●ゼラチンパウダーは80°C程度で溶けます。よく溶かして混ぜ合わせます。

●ゼリー液は10°C～15°Cで固まります。少し冷ましてから冷蔵庫でよく冷やして固めます。

さあ、作ってみましょう。

※フルーツゼリー

(缶詰のフルーツを使います)

フルーツの缶詰・・・1缶、ゼラチンパウダー5g(1袋)、砂糖・・・大さじ1(甘さを確認して好みで増やしてもよい)

- ① 缶詰からシロップとフルーツを分けておく。
- ② シロップに水を加え、250mLになるようにし、砂糖と一緒に鍋に入れ火にかける。鍋の縁から小さな泡が出てきたら80°Cになっているので火を止め、ゼラチンパウダーを入れ混ぜ溶かす。
- ③ フルーツを器に入れ、少し冷ました②を流し入れる。その後冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

※牛乳とフルーツのゼリー

牛乳・・・500mL ゼラチンパウダー10g(2袋)

砂糖・・・大さじ2(甘さを確認して、好みで増やしてもよい)

フルーツの缶詰・・・1缶

- ① 牛乳500mL、砂糖を鍋に入れ火にかける。鍋の縁から小さな泡が出てきたら火を止め、ゼラチンパウダー10gを入れ混ぜ溶かす。
- ② 缶詰のフルーツだけを器に入れ、少し冷ました①を流し入れる。その後冷蔵庫で冷やし固める。

(ガラスのコップなどに分けて入れてもよい)

※200mLの紙パックジュースを使って

200mLの紙パックジュース(お好きなもの)

ゼラチンパウダー5g(1袋)

- ① 紙パックジュースの上をハサミで切りとっておく。(パックは後で使うので、ていねいに切り取る)
- ② 器に50mLの熱湯とゼラチンパウダーを入れ混ぜ溶かす。ゼラチンパウダーを溶かした器にジュースを流し入れ、よく混ぜる。
- ③ 混ぜたジュースを紙パックにもどし冷ます。冷蔵庫で冷やし固める。



食用明胶粉可以轻松制作果冻。明胶粉是盒装出售的。盒中被分成了5克装的小袋。用这样5克装的一小袋便可以制作250毫升的果冻。

制作时需要注意的有两点。

●明胶粉在80°C左右融化。需要充分溶解混合。

●胶状液体在10°C至15°C时凝固。让它稍微冷却一下后再放入冰箱中充分冷却以使其凝固。

那么，让我们来尝试制作吧。

※水果冻

(使用水果罐头)

水果罐头・・・1罐，明胶粉5g(1袋)，

砂糖・・・1大茶匙(确认甜度并根据自己的喜好增加砂糖量)

- 1 将罐头中的糖浆和水果分开。
- 2 将糖浆加水至250mL，和砂糖一起放入锅中并开火煮。锅的边缘形成了小气泡时意味着温度已达到80°C，关火并加入明胶粉混合溶解。
- 3 将水果放入容器中，倒入稍微冷却的2。然后放入冰箱冷藏至凝固即可。

※牛奶水果冻

牛奶・・・500mL 明胶粉10g(2袋)

砂糖・・・2大茶匙(确认甜度并根据自己的喜好增加砂糖量)

水果罐头・・・1罐

1. 牛奶500mL和砂糖放入锅中开火煮。锅的边缘形成小气泡时关火，加入10g明胶粉混合溶解。
2. 仅将罐头里的水果放入容器中，倒入稍微冷却的1。然后放入冰箱冷藏至凝固。

(也可以分装至玻璃杯等容器中)

※使用200mL装的纸盒果汁

200mL的纸盒果汁(自己喜欢的)，明胶粉5g(1袋)

1. 用剪刀剪掉纸质果汁包的顶部。(稍后需要使用该包装盒，因此请谨慎操作)
2. 往容器中加入50mL沸水和明胶粉并搅拌溶解。将果汁倒入融化了明胶粉的容器中，搅拌均匀。
3. 将搅拌好的果汁倒回纸盒中。放入冰箱冷藏至凝固。

④ 取り出すときには、紙パックの周りに熱湯をかけ、器に取り出
す。(やけどには気をつけましょう)

生のパイナップル、キウイフルーツ、メロン、パパイヤ、イチジクなどは生で使うとゼリーが固まらないので、砂糖と一緒に煮て使うようにします。こうしたフルーツも缶詰を使うと安心です。
暑い夏、手作りゼリーで楽しんで！

4. 取出時、在紙盒周围淋上开水，然后取出放入容器中。(小心别被烫伤)

使用新鲜的菠萝，猕猴桃，哈密瓜，木瓜，无花果等，果冻将无法凝固，所以与砂糖一起煮沸使用。这样的水果还是用罐装的更安心。

炎炎夏日
尽情享受亲手制作的果冻带来的乐趣吧。

生活情報：岡山市内を走る路線バス・路面電車を利用しましょう

ふだんは自動車や自転車の利用が多いというみなさん、岡山市内で駐車、駐輪が大変だったことはありませんか？そこで、路線バスや路面電車を使ってお出かけはいかがでしょう。

岡山市では路線バス・路面電車を利用しやすくするため、いろいろサービスを行っています。

まず、路線バス・路面電車の運賃無料デーを設けています。昨年度は計5日間、岡山市を一部でも通過する路線バス・路面電車が、誰でも、何度でも運賃無料となりました。好評だったので今年度も続けるとのことです。まもなく発表があると思います。お買い物等にとっても便利です。

また、昨年12月1日～今年1月3日には、路線バス・路面電車の運賃の最大200円キャンペーンを行いました。バス運賃が高くても200円以内に収まるというもので、これも多くの人利用し大人気でした。

さらに、65才以上の人を対象に「ハレカハーフカード」も発行されています。スマホからアクセスすれば、簡単に受け取ることができ、これを使うと、岡山市の路線バス・路面電車の運賃が半額になります。駐車場を探す手間も無く、また、時間を気にすることなく買い物やレジャーを楽しむことができるということで、これも大変好評のようです。

昨年末、ハレカハーフカードを持っている筆者も自宅付近のバス停から岡山駅西口までバスを利用しました。通常の運賃なら片道260円です。ところが、260円→最大200円→ハレカハーフカードで100円になり、160円も安くなりました。

また、来年度から岡山市民がバスを利用しやすいように、岡山市と市内を走る9つのバス会社が、バス路線を見直すなど一緒に考えていくことになっています。

自家用車や自転車を使い慣れている人には、バスの利用は少し不便に感じるかも知れません。が、天気の良い時には、バス停まで歩いて行ったり、乗り換えの時には少しでも歩いて行ったりすることはウォーキングにもなり、健康にもプラス！家に車を置いて、バスや電車でのお出かけを楽しみましょう。

生活情報：乘坐岡山市内运行的公交汽车和有轨电车

对于经常使用汽车和自行车的人来说，冈山市内停放汽车，自行车时您是否有感到困难过？那么，何不乘坐当地的公交汽车和有轨电车出行呢。

为了让大家更方便地使用公交汽车和有轨电车，冈山市提供了各式各样的便捷服务。

首先，设定了公交汽车和有轨电车的免费乘坐日。去年合计有5天，穿行于岡山部分地区的公交汽车和有轨电车，无论谁，乘坐多少次都是免费的。由于受到一致好评，今年也将继续这样的服务。相信很快就会正式公告。购物等真的非常方便。

另外，从去年12月1日至今年1月3日，推出了乘坐公交汽车和有轨电车最多只收200日元的活动。乘坐巴士再贵也不超过200日元，乘坐的人也很多，深受大家喜欢。

此外，还向65岁以上的老年人发放了「Hareka 半价卡」。如果使用智能手机扫描码，可以轻松接收，使用它后乘坐冈山市的公交汽车，有轨电车票价都是半价。免去了寻找停车场的繁琐，还无需担心时间问题可以尽情享受购物和休闲娱乐活动，这似乎也很受欢迎。

去年年末，同样持有「hareka 半价卡」的笔者也从家附近的公交车站乘坐公交汽车前往岡山站西口。正常票价是单程260日元。不过，价格从260日元变成了最多200日元，再变成「hareka 半价卡」使用后的100日元，居然便宜了160日元。

此外，从下一个年度开始，以方便冈山市民乘坐巴士，冈山市和市内运行的9家巴士公司将共同考虑修改巴士路线。

对于习惯使用私家车或自行车的人来说，乘坐公交车可能会有些不方便。可是，天气好的时候步行到公交车站，需要换乘的时候即使是近距离的步行也都是对身体很好的运动。把车放在家里，一起来享受公交车和电车出行的乐趣吧。

2015年11月に始まったおokayamaマラソンが今年も開催されることになりました。

日時は11月10日(日曜日)8時45分スタート。マラソン42.195km、ファンラン5.6kmの2種目で、スタートはジップアリーナ岡山の前、フィニッシュはシティライトスタジアムです。制限時間があり、マラソンは6時間(41.8km地点)、ファンランは1時間(5.6km地点)です。

2023年の大会では、マラソンの定員が戻り、ファンランが復活し、コロナの影響で取りやめになっ



2023年開催時のスタート地点

ていた飲食ブースやステージイベントが再開され、15,000人近くの選手がマラソンに挑戦し、13,635人が完走しました。岡山市に住む人はもちろん、沖縄、北海道や海外からの参加もありました。このおokayamaマラソンを完走した友人がいるので感想を聞いてみました。

瀬戸内市に住む60代の中山さんは、長距離走を始めて45年、フルマラソン歴は35年です。岡山市に住む50代の森岡さんは、フルマラソンには初めての挑戦でした。二人が参加した動機は、日ごろ車や電車でしか通れない道を自分の足で景色を楽しみながら走ることができること、身近で見慣れたコースなので見通しが立ちやすいことなどだそうです。

中山さんは、「体力の限界がきて走れなくなっても、沿道の応援に力をもらってゴールでき、より深い達成感を味わえたので参加してよかったです。これからも最高年齢のランナーになれるように健康に気をつけて走り続けたいと思います。」と話してくれました。日本各地や外国でのマラソン大会に参加した経験のある中山さん、いつまでも元気で走り続けてくれることでしょう。

森岡さんは、「若いときから持っていた、一生に一度はフルマラソンを完走したいという夢が実現できて、大きな達成感を味わうことができました。視覚障がいの方と伴走ボランティアの姿、沿道で応援してくれる多くの人たち、高校生ボランティアの姿に感動しました。」と話してくれました。忙しい仕事の合間に挑戦するフルマラソンに充実感もたいへん大きかったことでしょう。

2015年11月开始的岡山马拉松今年也将如期举行。

日期和时间是11月10日(星期天)8点45分开始。比赛由42.195公里的马拉松和5.6公里的欢乐跑两个项目组成,从岡山 Zip Arena 开始,至城市之光体育场结束。有时间限制:马拉松(41.8公里点)6小时,欢乐跑(5.6公里点)1小时。

2023年的马拉松运动会,恢复了马拉松的定额人数,趣味跑又恢复起来,受新冠疫情的影响而中止营业的餐饮摊位和表演活动再次重新放开,近15,000名运动员参加了马拉松挑战,13,635人跑完了全程。不仅是冈山市在住的居民,来自冲绳,北海道及海外的居民也有参加。我有个朋友跑完了岡山马拉松全程,所以我去听了一下他的感想。

住在濑户内市的60多岁的中山,从事长跑已有45年,完成全程马拉松已有35年。住在冈山市的50多岁的森冈是第一次挑战全程马拉松。两人参加的动机是,能够在平时只有汽车和电车才能行驶的道路上,用自己的脚一边跑步一边欣赏风景,据说由于是身边熟悉的路线所以更容易预测各种状况。

中山说,“即使是体力到达极限跑不动的时候,得到沿途大家的鼓励跑到终点,体验到更深层次的成就感,能参加真的很开心。今后也为了成为最高龄的跑者,在照顾好健康的同时持续跑下去”。

森冈说,“我年轻时就有的一生至少完成一次全程马拉松的梦想终于实现了,我感到无比的成就感。我被随同视力障碍者陪跑的志愿者的身影,沿途呐喊助威的人们和高中生志愿者们所感动”。在繁忙的工作之余挑战全程马拉松的充实感也是非常大的吧。

フルマラソンには気軽には参加できませんが、ファンラン、ボランティア、沿道での応援と、自分の体力や興味に応じた参加の仕方や楽しみ方があります。筆者も2度ほど沿道で応援しました。一生懸命走るランナー、オリンピックメダリストの有森裕子さん、コスプレして走る人、TVタレントなどの姿も見え、わずかな間でしたが大会の雰囲気をも十分に味わうことができました。



2024年開催のPR懸垂幕

健康な身体と心を目指したい、地域を元気にして盛り上げたいなどから、岡山市だけでなく日本全国の多くの都市・地域、海外の多くの国で市民マラソンが行われています。スピードやタイムを競うだけでなく、楽しく家族で参加、仲間と参加、ピクニック気分での参加など動機はいろいろです。2023年のおかやまマラソンの経済効果は、17億円にもなるという岡山市の発表もありました。

2024年の申し込みは終わりましたが、ランナーの岡山市民県民優先枠もあります。みなさんも一度参加してみてもはどうですか？

虽然不能随便参加全程马拉松，但是可以参加趣味跑，志愿者工作，沿途助威，还可以根据自己的体力和兴趣来参与和享受。笔者参与了2次沿途助威。看到全力奔跑的选手，奥运奖牌得主有森裕子，身着奇装异服奔跑的人，经常上电视的演艺界人士等，虽然时间很短，但能够充分感受马拉松运动会的气氛。

从以健康的身心作为目标，活跃地区健康气氛的初衷出发，不仅是冈山市，在日本全国很多的城市地区以及海外很多国家都在举办市民马拉松。参与的动机不仅仅是速度和时间的较量，还有和家人一起开心参加，和小伙伴一起参加，以郊游心情参与等各种动机。冈山市宣布，2023年冈山马拉松的经济效果达到了17亿日元。

2024年的报名已经截至。每年报名时都有冈山市市民县民马拉松跑者的优先名额。大家不妨尝试参加一次呢？

あくらボランティア編集委員

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、ザヒド・マハムド
英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語の6か国語で年4回発行しています。



冬青樹志願者編委

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、扎西德·买哈穆德

《冬青樹》每年发行4期，有英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语6种版本。

Facebook

岡山市国際交流協議会の公式Facebookでは、当協議会のニュースやイベント情報等を多言語で発信しています。二次元コードにアクセスし、ぜひご覧ください



<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

Facebook

岡山市国際交流協議会の公式 Facebook 已经开通了，协议会的新闻和活动信息都会通过多种语言在这里发布。请扫描二维码进入浏览吧。

<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

連絡先

友好交流サロン(西川アイプラザ4階):

〒700-0903 岡山市北区幸町10-16

TEL:086-234-5882

岡山市役所国際課:

〒700-8544 岡山市北区大供1-1-1

TEL:086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

联络处

友好交流沙龙(西川广场4楼):

〒700-0903 岡山市北区幸町 10-16

TEL: 086-234-5882

岡山市役所国際課:

〒700-8544 岡山市北区大供 1-1-1

TEL: 086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

