パンプキン OFF TIME オフタイム
「見・食・遊・学」情報マガジン www.7ip.jp
パンプキンオフタイム 検索
2020 SPRING VOL.18

五輪直前情報

今大会から加わる 新競技&新会場をチェック!

日本で五輪が開催されることからメダルを狙える競技として野球とソフトボールが再び加わったこと、バスケットボールに3人制が登場したこと、若者の興味関心をひくために今大会から採用される競技が4つあることなどをご存知でしたか?
新国立競技場のほかにも、新しく建設された競技場もあるので、この機会に五輪にまつわる豆知識を身につけてみてください。

313

新しく加わった競技はこの4つ

形、組手と2部門で開催される

空手

敵がいると仮定した際の攻撃と防御の技を組み合わせた演武で、一人ずつ競技する「形」。一度見せた技は同じ試合では使えないため、多彩な技を繰り出さなければなりません。一対一で勝負する「組手」は、攻撃の技を決められた部位に適切に繰り出すことでポイントがゲットでき、競技時間内に多くポイントを獲得した方が勝ち。

日程 「形」「組手」ともに8月6日(木)、7日(金)、8日(土)
開催場所 日本武道館
編集部が注目する選手
形／男子:**喜友名 諒**(きゆな・りょう)
女子:**清水 希容**(しみず・きよう)
組手／男子:**荒賀 龍太郎**(あらが・りゅうたろう)
女子:**植草 歩**(うえくさ・あゆみ)

ジャンプ、空中動作、回転といった技を競う

スケートボード

曲線的で複雑なコースで技を見せる「パーク」、身近にある階段や手すり、坂道や壁などに見立てたコースで技を繰り出す「ストリート」と2種目を開催。選手が技の順番や種類、コース取りを選択し、難易度やオリジナル度、安定感や浮遊感などを総合的に見て審査員が評価・採点します。

日程 「ストリート」7月26日(日)、27日(月)／「パーク」8月5日(水)、6日(木)
開催場所 有明アーバンスポーツパーク
編集部が注目する選手
ストリート／男子:**池田 大亮**(いけだ・だいすけ)
女子:**西村 碧莉**(にしむら・あおり)
パーク／男子:**平野 歩夢**(ひらの・あゆむ)
女子:**四十住 さくら**(よそずみ・さくら)

色とりどりのホールドをつかみ自力で登る

スポーツクライミング

同じ条件に設定された15メートルの壁を2人同時に登り速さを競う「スピード」、4メートルの壁を制限時間内にいくつ登れるかを争う「ボルダリング」、制限時間内に15メートル以上の壁のどの地点まで到達できるか勝負する「リード」の3種目複合で男・女それぞれが競います。3種目の総合ポイントで競うのは今大会が初めて。総合力を発揮できる選手の活躍に注目です。

日程 8月4日(火)〜7日(金)
開催場所 青海アーバンスポーツパーク
編集部が注目する選手 男子:**楢崎 智亜**(ならさき・ともあ)
女子:**野口 啓代**(のぐち・あきよ)

板を駆使して波を乗りこなす

サーフィン

男女20人ずつの選手で競技が行われます。ショートボード(約183センチメートル)に乗り、技術、独創性、スピード、ダイナミックさなどのテクニックを競い、ジャッジによって採点。約20分間、各選手が10本程度のライディングを行い、そのなかで点数の高い2本の合計点で勝敗が決まります。

日程 7月26日(日)〜28日(火)
開催場所 釣ヶ崎海岸サーフィンビーチ
編集部が注目する選手 男子:**五十嵐 カノア**(いがらし・かのあ)
女子:**松田 詩野**(まつだ・しの)

日程は天候によって変更になる場合があります。事前に公式HP(tokyo2020.org/jp/)でご確認ください。

新しく建設された会場はこちら

オリンピックスタジアムをはじめ、五輪に備えて各所で新しい競技場が建設されています。既存の施設に追加してつくられた施設、まっさらな敷地に一からつくられた施設など、さまざま。新競技のスケートボードやスポーツクライミングも新しい競技場で行われます。大会後、これらの施設は五輪レガシーとして市民の憩いの場、運動施設など、様々な使われ方をするようで、今後の使い道については模索中です。

◀葛西臨海公園の隣にできたカヌー・スラロームセンター。五輪後は、国内外の大会会場をはじめレジャー施設等の幅広い利用を検討中。

競技場名	開催競技	住　所
武蔵野の森総合スポーツプラザ	バドミントン	東京都調布市西町290番11
	近代五種(フェンシング)	
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>)	東京都府中市朝日町三丁目／調布市西町／三鷹市大沢五・六丁目
有明アリーナ	バレーボール	東京都江東区有明一丁目11番
有明体操競技場	体操	東京都江東区有明一丁目10番1号
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)	東京都江東区有明一丁目7番
	スケートボード	
青海アーバンスポーツパーク	バスケットボール(3x3 バスケットボール)	東京都江東区青海一丁目1番
	スポーツクライミング	
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>)	東京都江東区青海三丁目地先
海の森水上競技場	カヌー(スプリント)	東京都江東区青海三丁目地先
	ボート	
カヌー・スラロームセンター	カヌー(スラローム)	東京都江戸川区臨海町六丁目1番1号
夢の島公園アーチェリー場	アーチェリー	東京都江東区夢の島二丁目1番4号
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)	東京都江東区辰巳二丁目2番1号
伊豆MTBコース	自転車競技(マウンテンバイク)	静岡県伊豆市大野1826番地

当時は正式種目だった驚きの競技

パリ五輪で初めて開催された「鳩射撃」は、約300羽の鳩が射撃の的になりました。ベルギーの選手が21羽の鳩を撃ち落として優勝。パリ五輪では、泥だらけのセーヌ川で200メートルのコースに、ポールやボートによじ登り、水に潜って船の下を泳いだりする「水中障害物競走」を開催。他にもこんな競技が行われていました。

距離飛込

セントルイス五輪でたった1度だけ開催された競技。プールサイドから飛び込み、顔をつけたまま動かずに浮いたまま1分以内にどこまで進めるかを競うため、観客からは見えない地味なレース。金メダルを獲得したアメリカの選手の記録は62フィート6インチ(19.08メートル)でした。

綱登り

1896〜1932年まで、5回実施。座った状態で腕の力だけでロープを登ります。最初、ロープの長さは49フィート(約15メートル)でしたが、2回目の五輪大会では25フィート(約7.6メートル)に。最初の大会ではギリシャの選手が金メダルを獲得。ロープの最上部まで登ることができた2人の選手のうちの1人でした。

全国に点在する 春の絶景スポット

この時期にしか見られない！

東京
春に咲く花々を愛でるのにピッタリ
国営昭和記念公園

春の訪れとともに桜が開花します。それに続くように22万球のチューリップ、菜の花、ムラサキハナナ、アイスランドポピー、ネモフィラ、シャーレーポピーと花々の開花リレーがスタート。フラワーフェスティバルが3月下旬から5月下旬にかけて行われます。

見頃 3月下旬から5月下旬

富山
青と白のコントラストが美しい
雪の大谷ウォーク（立山黒部アルペンルート）

標高2,450mの立山室堂平は豪雪地帯で、特に室堂付近の「大谷」は、吹きだまりになっているため深さは20mを超えることも。除雪してできる巨大な雪の壁「雪の大谷」では、間近に見て、触れられる春から初夏限定のイベントが開催されます。

見頃 4月中旬～6月中旬

岩手・秋田
鏡沼が雪解け時に見せる奇跡
八幡平ドラゴンアイ

通称・八幡平ドラゴンアイは、岩手と秋田にまたがる八幡平の山頂付近にある鏡沼で見られる現象です。冬季期間、雪で隠れていた鏡沼に雪解け水が流れ込み沼の縁から次第に湖面が出現。中央部だけに雪が残り、龍の眼のように見えることからこう呼ばれています。

見頃 5月下旬から6月上旬

群馬
晴天で湖面に日が射す午前中が◎
奥四万湖

地元の人々の間では、“四万ブルー”と呼ばれ親しまれている奥四万湖。四万ブルーになる理由は、透明度が高いので青い光が奥底まで届き赤い光が吸収されて青くなるなど、諸説あります。特に青がキレイに見えるのは、冬から春にかけてです。

見頃 3月上旬の午前中

栃木
世界からも注目を集める藤の花の名所
あしかがフラワーパーク

うす紅、紫、白、黄色と色彩豊かな藤が頭上に咲いています。ほかにも、園内ではたくさんの球根たちが芽吹き、約2万球ある色とりどりのチューリップや菜の花などが咲き誇っています。同時期に見頃を迎える雪柳もとてもきれいです。

見頃 4月中旬～5月中旬

奈良
エメラルドグリーンに輝く神秘的な淵
みたらい渓谷

みたらい渓谷は、大小様々な滝や底まで透けて見える清流が流れています。急な上り坂や、足がすくみそうな吊り橋がかかっていますが、よく整備されていてとても歩きやすいです。新緑がきらきら輝く春は、エメラルドグリーンがより美しく感じられます。

見頃 4月～5月

縦長の日本は、春と言っても美しい花々が咲き乱れる地域もあれば、雪が解け切らず深くつもっている地域もありさまざま。春の訪れを感じていただける、この時期にしか見られない絶景スポットを紹介します。ポカポカ陽気に誘われて出かける足取りも軽くなりそうです。

北海道
春はウグイスの鳴き声が聞こえる
釧路湿原国立公園

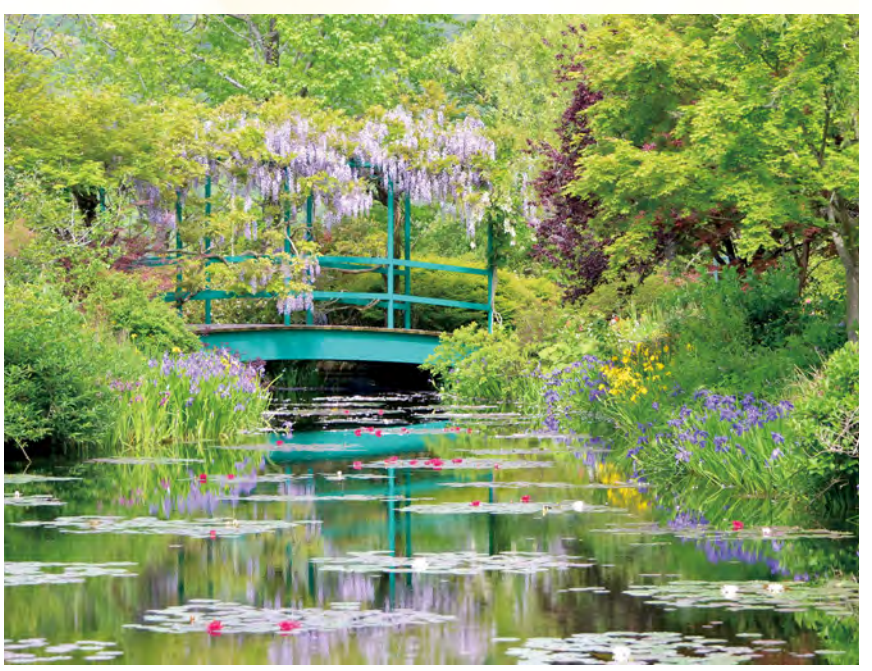
多くの展望台から見られる釧路川ですが、春はカヌーで川下りするのがおすすめ。芽吹きにはまだ早く、すすきの姿を多くみかける4月は、釧路川本流に雪解け水が注ぎ込み水位の上昇により目線が高くなり、より遠くまで景色が楽しめます。

見頃 4月下旬から5月上旬

高知
フランスより正式に名称を頂いた唯一の場所
北川村「モネの庭」マルモッタン

色とりどりで目にも鮮やかな花の庭、さまざまな色彩のスイレンが水面に咲き、周囲には藤や柳、桜が配された水の庭、地中海をイメージしてつくられて4月にリニューアルオープンする光の庭など、さまざまな庭を観賞できます。

見頃 3月上旬～



ナゾトキ
VOL.2

松丸亮吾君がお届けするナゾトキに挑戦!

松丸 亮吾

東京大学に入学後、謎解き制作集団AnotherVisionの2代目代表として団体を急成長させた。イベント・放送・ゲーム・書籍・教育など、様々な分野で一大ブームを巻き起こしている謎解きの仕掛人。主な著書に『東大 松丸式 数字ナゾトキ 楽しみながら考える力がつく!』(ワニブックス)がある。

多角的思考力を鍛えるナゾトキ

さまざまな視点に立ち物事を客観的に見つめるための「多角的思考力」が求められます。柔軟に思考を切り替えて答えを導きだしましょう。

？に当てはまる言葉を答えましょう。

問題1
難易度 ★☆☆
解答の目安 5分

秋	→	イカ
イス	→	牛
梅	→	M
駅	→	？
檻(おり)	→	殻

ヒント:すべてひらがなにしましょう

問題2
難易度 ★★☆
解答の目安 10分

秋	→	イカ
イス	→	牛
梅	→	M
駅	→	？
檻(おり)	→	色

ヒント:すべてひらがな以外の別の表記にしてみましょう

掲載した問題はここから紹介しました!

正解した方の中から抽選で3名様にプレゼント

『東大 松丸式 数字ナゾトキ ー 楽しみながら考える力がつく!』
(ワニブックス) ¥1,000円(税別)
5つの力を鍛える章を解き進めていくことで、算数や数学を解くために必要な能力を高めることはもちろん、仕事や日常生活でも役立つ力が身につきます。勉強ギライの子どもも、ひらめきたい大人も、ただナゾトキを楽しみたい人も必読です。

書籍プレゼントへの応募方法

①会員登録がまだの方
ページ下段の「会員登録方法」をご確認のうえお申し込みください。

②会員登録がお済みの方
こちらのQR コードよりお申し込みください。

応募の締切:4月20日(月)
ナゾトキの答えは**4月21日(火)**にWEBで発表します。正解した方の中から抽選で3名様に『東大 松丸式 数字ナゾトキ ー 楽しみながら考える力がつく!』をプレゼントします。
応募方法は左記を確認してください。

お天気キャスター木原実
オフタイムの過ごし方 vol.14

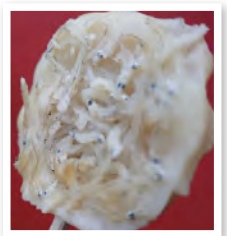
「安・近・楽」お手軽旅 ～春の号～

1960年7月17日東京都大田区池上にて誕生。2歳の時、神奈川県藤沢市に転居。日本大学芸術学部演劇学科を卒業後、声優・神谷明氏の事務所に所属する。レポーター、声優のかたわら、小劇場活動も続行。1987年より日本テレビ系「news every.」のお天気コーナーを担当、翌1988年には劇団『花組芝居』旗揚げ公演『ザ・隅田川』に参加、その後、神谷明氏の事務所を辞して劇団『花組芝居』の座員となる。現在は、木原実事務所の代表。気象予報士の資格に続き、2004年に防災士の資格を取得。2013年7月より、一般財団法人防災検定協会理事に就任。2016年度より日本防災士会参与に就任。

いざ鎌倉!

関東近辺を回ってきたこの企画。しまった!大事なところを忘れていた!というわけで、いざ鎌倉へまいろ～う～♪ JRでも江ノ電でも行ける鎌倉は湘南の聖地です。駅前からすぐに鶴岡八幡宮の参道、若宮大路が始まりますが、食いしん坊大名の木原はすぐ脇を伸びる「小町通り」に突入です。

なんたって食べ歩きの宝庫なのです。まずは「あさひな」で鎌倉かまぼこのしらす串を。素材そのままのシンプルなお味。手始めにかぶりつきます。うん!薄味で上品なお味。しかも食べ歩きにもってこい。ただしです よ、このところ作法が厳しくなったので小町通りの食べ歩きはお店の人に聞いてルールを守ってまいりましょう。さて、今回ランチに選んだのは「カレー」です。



あさひな「鎌倉かまぼこ しらす」

「鎌倉野菜農家のお店 ドッキリカレー」かん太くん」でいただくドリンクと鎌倉野菜の素揚げがついたこのカレー、ベジタリアンでもビーガンでも大丈夫なように「動物性」使ってません。中辛とはいえ汗が出るほどの辛さではなく「おいら、カレー食ってんど～～!」と満足感ある辛さで、ライスの量も多からずと思いきや、素揚げの鎌倉野菜で満腹感満載です。ごちそうさま。さて、鎌倉なら江ノ電に乗らねばと、「長谷駅」へと向かいます。なんせここには古民家カフェの老舗ともいえる「Café坂の下」があるのです。

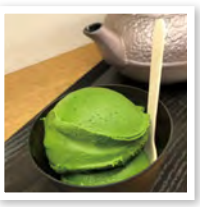
鎌倉野菜カレーかん太くん
「農家のやさいカレー ドリンクセット」

焼きバナナが乗ったパンケーキが三枚にホイップクリーム、アイスクリームがつきキャラメルソースがかかっているうえにメイプルシロップが掛け放題!パンケーキの甘さが抑えてあって憎いねえ。カレーの後でもペロリといけました。さあ、稲村ケ崎の海をちらっと眺めた後再び江ノ電で鎌倉へ。食べたら歩く食べたら歩く。

お次はお茶の時間…とは言っても抹茶ジェラートでござる。おいおいこちらのジェラートはスタンダードの5倍の抹茶成感でした。

「だめだ!もう食えないよお姉さん!」でもお土産なら…。

ご当地の老舗「大船軒」の「押寿し 食べくらべ」小鯵、中鯵、小鯛の押しずしがぎっしり。これなら別腹で入りそう(笑)そんな鎌倉、しまった!この次は忘れずに鶴岡八幡宮にお参りしま～す。



鎌倉茶々「抹茶っ茶ジェラート Level Max」

大船軒「押寿し 食べくらべ」

Café坂の下「バナナキャラメルパンケーキ バニラアイス添え ドリンクセット」

お問い合わせ、お申し込みはパンプキン事務局へ 時間／9:30～18:30 休日／土・日、1/1～3
☎ 03-6238-3939 IY本部内線 3939
fax 03-3263-6003
ホームページ www.7ip.jp
e-mail offtime@pumpkintv.co.jp

春号で気に入った記事を教えて!!

WEB会員登録したら、面白いと思った記事を教えてください。
編集部が今後の参考にさせていただきます。

WEBにアクセスしてアンケートに答えるだけ!

「みんなの投稿」で待っています!

次号はパラリンピックを中心にお伝えする6月上旬発行の夏号です。いよいよ夏季五輪が目前に迫ってきたこの時期、夏休みのご予定はお決まりでしょうか。今年なら五輪を観戦に行く方、日本を脱出して海外旅行を楽しむ方など、さまざまだと思います。

そこで**皆さんの今年の夏の過ごし方**を教えてください。

※情報の投稿にはWEB会員登録が必要です。右記を参照の上、ご登録ください。
WEB会員登録「マイページ」⇒「みんなの投稿」から投稿できます。

会員登録方法

WEB会員ならメリットいっぱい!
★お得情報満載のメルマガが届く!
★キャンペーンやクイズに参加でき、素敵な賞品が当たるチャンスも!
★旅行やチケットのお申込みがカンタン手軽に!

OFFTIMEのWEB会員登録方法
・スマートフォン
・パソコン・タブレット
どこからでも カンタン登録!

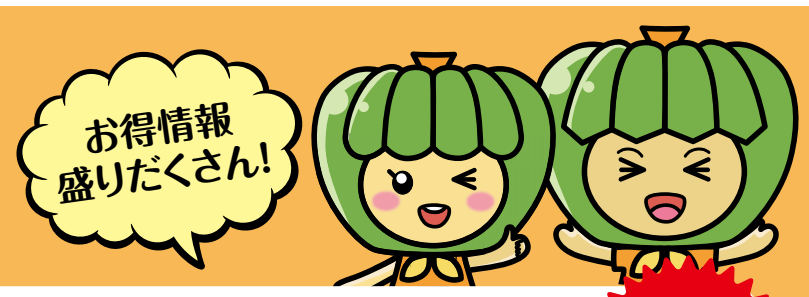
空メールを送る
offtimeregist@7ip.jp に空メールを送信してください。QRコードからアクセス➡

カンタン4項目入力
メールに書いてある専用フォームから『会社コード、社員No、名前、誕生日』を入力してください。

登録完了
パンプキンのWEBサイトは随時更新しております! お楽しみに!

オリジナルサービス

パンプキンEnjoy!



東京ディズニーリゾート

コーポレートプログラム利用券 補助チケット

プレゼントキャンペーン

東京ディズニーリゾート1デーパスポート

大人料金8,200円が6,200円に!

※上記料金は 4/1 以降の新料金です

ドーンと1,000枚

お申込みはコチラから!

318

©Disney

補助額面 2,000円

申込枚数 お一人様2枚まで

映画チケット優待キャンペーン

限定500枚

通常料金

1,800円~1,900円

↓

キャンペーン料金

300円

〒簡易書留 ※送料320円(税込)をご負担いただきます。

販売枚数	500枚
申込制限	同一施設でお一人様4枚まで
チケット有効期限	2020年10月末(予定)
対象映画館	フォーラム・トーホーシネマズ・ユナイテッドシネマ

317

フォーラム
【東北】
※フォーラム那須塩原含む

TOHO CINEMAS
【東北】【関東】【中部】【近畿】
【中国】【四国】【九州】

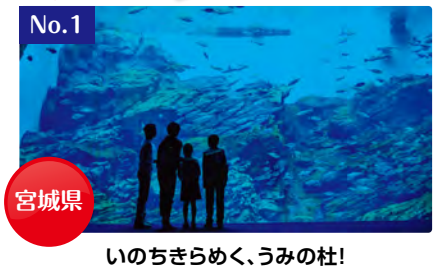
UNITED CINEMAS
【北海道】【東北】【関東】【中部】
【近畿】【四国】【九州】

まとめて777枚

人気レジャー施設!

補助チケットプレゼントキャンペーン

319



No.1 宮城県

いのちきらめく、うみの杜!

仙台うみの杜水族館

No.2 福島県

大迫力! 間近にせまる動物たち!
野生の本能を感じよう

東北サファリパーク

No.3 東京都

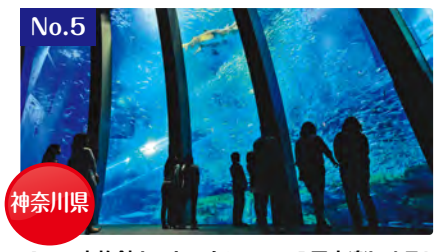
「観て」「遊んで」「くつろげる」
都市型エンターテインメントゾーン

東京ドームシティ

No.4 東京都

直感型テーマパーク!

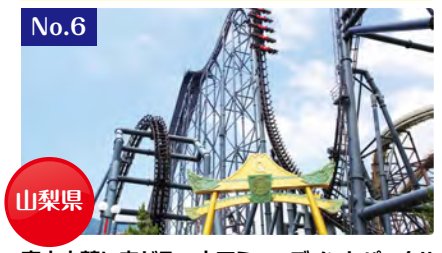
アクアパーク品川



No.5 神奈川県

4つの水族館とアトラクションで1日中楽しめる!

横浜・八景島シーパラダイス



No.6 山梨県

富士山麓に広がる一大アミューズメントパーク!!

富士急ハイランド

No.7 愛知県

わくわくドキドキ、海のテーマパーク!

ラグーナテンボス ラグナシア

補助額面 1,000円

申込枚数 お一人様5枚まで

ご利用方法

- 補助チケットは、現地チケット販売窓口にてご利用いただけます。
- 主に入場券・フリーパス等のチケット購入時に額面分を補助としてご利用いただけます。

カンタン3ステップ

〔WEB専用〕お申込み方法

❶ パンプキンオフタイム 検索 www.7ip.jp

❷「ライフサポート倶楽部」バナーをクリック!

❸ページ中段の『INFORMATION』バナーをクリック!

受付期間 2020年4月12日(日)まで

4月末予定! ※映画券は5月下旬

利用手順 お申込み >> 抽選 >> 当選通知 >> ご入金 ※映画券のみ >> チケット送付

●応募者多数の場合は抽選となり、当選された方にのみ書面にてご案内します。 ●枚数限定でのキャンペーンのため、当選後のキャンセルはご遠慮ください。

●発送方法と送料について 〒簡易書留 今後、原券チケット類(映画券、観劇、遊園地パスポート等)をお送りする際は追跡と受取確認が可能な**簡易書留**で郵送させていただきます。左記マークがあるキャンペーンについては、一部送料320円(税込)をご負担いただきますのでご了承ください。

編集後記

わたしのオフタイム

Pumpkin「OffTIME」Springをご覧いただきありがとうございます。
今号では、五輪直前情報という事で注目の新競技のご紹介をしております。若い日本人選手の活躍が期待される競技ばかりです、事前にぜひチェックしてみてください。また、「春の絶景スポット」の特集では、日本各地の春を感じるスポットをご紹介しております。
春は芽吹きの季節、自然のパワーをもらって日々の疲れを吹き飛ばしに、ぜひ足を運んでみてください。

瀧澤めぐみ

オフタイム・春号 2020年3月1日 季刊発行 第18号 発行人／渡邊健志 編集人／瀧澤めぐみ