

東京都障害者スポーツ指導員協議会

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 12 階東京都障害者スポーツ協会気付

# 協議会たより

第116号 発行平成20年9月27日

## 理事会報告

平成 20 年度第 3 回理事会

記録 近藤(和)

日時：8月6日(水) 19:00～

場所 飯田橋スポーツ協会

出席：植田、岡、近藤(和)、松浦、佐野(守)、井上、江上、高山、矢本、秋山、近藤(清)、佐野(里)、大森、三浦、島、有泉

### 《報告事項》

#### 1. 会長挨拶

#### 2. 都スポーツ協会より報告

- ・ 都大会重度障害者競技会スポーツの集いの実施へ向け準備を進めている
- ・ 北京パラリンピック日本選手団の結団式、壮行会が8月4日行われた。
- ・ 東京 2009 アジアユースパラゲームズ、11月30日にNHK厚生文化事業団と昭和記念公園で障害者駅伝においてもスポ指の皆さんの協力を頂くようになると思うのでその際はよろしくお願いします。

#### 3. その他

##### 1) 都スポーツ協会との懇談会

- ・ テーマを決めて懇談会を実施すべき、センターの現場サイドの職員とも会議を設けては等の意見が出た。総務部会にて検討することとなる。

### 《協議事項》

#### 1. 今後の事業予定

##### 1) 総務部会

##### 関東ブロック監事会報告

- ・ 前田会長が関東ブロック長に再任された。
- ・ 植田、高山両理事が全国指導者協議会の報告を行った。
- ・ 各ブロックより現状や活動報告があった。
- ・ 植田副会長より11月15.16日で開催する関東ブロック障害者スポーツ実践研究発表会について説明。  
主催：関東ブロック 会場：総合スポーツセンター 内容：15日 講義（内部障害者の理解について）  
センターの事業体験：（知的スポーツ、車いすバスケット教室）  
実践発表会：東京は大森理事、近藤理事が発表 懇談会：15日に親睦を深めるため会費制で実施  
シンポジウム：各都県の活動を報告
- ・ 植田副会長、高山理事より中級講習会について報告 日障スポ協会の公認取付、カリキュラムも大凡決定した。8月末周知予定、便り、ホームページにて周知。（関東ブロックへは、メール配信）参加費は当日受付にて徴収。当日の補助は総務部会にて担当する。
- ・ 三浦理事より杉並地域大学の進捗状況の報告 カリキュラム大凡決定、区報で公募、指導員協議会三浦、松浦理事講師協力
- ・ ホームページについて 新規情報を8月末頃アップしたい。（活動写真の更新も含め）  
トップページのトピックをクリックで中に入れるように変更出来ないか？ 問い合わせる。

##### 2) 研修部会

- ・ 年度総会時の研修のもち方について検討する。（総会5月）

##### 3) 広報部会

- ・ 9月24日原稿締め切り 内容：会員からの意見、理事の紹介、スポーツセンターの事業、理事会報告、納涼祭協力の感想、懇談会の報告、パラリンピック参加者の感想、中級講習会の要綱、活動協力の用紙配布等を予定している。発行部数も1700程、

印刷、封入作業 9月27日10:00～16:00の予定

##### 4) 会計

・日本障害者スポーツ指導者協議会より今年度の登録者リストが届いた。(最新の東京都を活動基盤にしている人のリスト)

## 2.事務局より

・活動協力会員が減っている 原因は、資格取得コレクターや学生(卒業時に資格取得し、都外へ転出する方が多い)の増加。活動会員登録書の記入量が多いため登録しない人も多いのでは? 登録及び更新方法を簡易なものに工夫すると共に魅力ある活動協力事業を提供する等検討したい。

## 3.その他

・総合SCの納涼祭協力者は、13:00 集合(エプロン、軍手持参)、暑いので水分補給と暑さ対策を各自で実施。

・次回の理事会 10月16日(木)19:00 多摩スポーツ協会  
総務部会 10月2日(木)19:00 スポーツ協会

# スポーツ協会との懇親会を行いました。

スポーツ協会との懇談会報告 記録 三浦

日時:7月15日(火) 午後7:00~ 場所 飯田橋スポーツ協会

出席:スポーツ協会 大坪会長、足立、前田副会長、関、尾崎、朝比奈理事、大山参与  
指導員協議会 前田、植田、近藤(和)、井上、江上、神保、矢本、島、三浦

### 人材バンクについて

システム構築がされつつある。地域との連携を図るために、協議会を含めて、目に見える体制づくりが必要。協議会よりも各センターからの依頼に登録者の反応が良い。

学校では東京女子体育大など、とりくみが下級生に引き継がれている例や、アデコ株式会社では「社内研修」の一環としてとりくまれている。

### 障害者駅伝の開催について

2008年11月30日 立川の昭和記念公園にて開催、主催はNHK厚生文化事業団、指導員協議会の協力で行う。みんなの原っぱでのイベント予定。チームの構成は「視覚」「聴覚」「肢体」などのランナーで構成。

### 東京国体について

2013年9月に東京国体が予定されているが、同じ時期に「障害者国体」も開催される。

### アジアユースパラの開催について。

来年(2009年)9月に「アジアユースパラ」が開催される。実施まで1年弱となった。

スポーツ協会と、指導員協議会の協力が必要、とりわけ審判は競技役員の経験者が必要となる。また「受付」「輸送」の役割も担うことが求められている。

若い指導者の養成が課題となっている。

# 活動会員からの活動報告

悪天候ながら頑張りました!!! 今年のたこ焼き...

### 納涼祭を終えて

準備まで曇りだった空がたこ焼きを焼き始めて間もなく雨、風...ガスを使っているため体育館ではできずそのままグラウンドで待機。様子を見ながら焼き始めましたが人も疎らで昨年のようにタコ焼きも売れず...こんな天候でせっかくお手伝いに来てくれた方々に良かったのか悪かったのか?? 今回のお手伝いの募集方法を少し変えてハガキで連絡したのですが、出席なのか欠席なのか連絡がない方がいたり、ボランティアとは言えそれはどーなのかなあ...連絡するのが常識かなあ...と思いつつ。ホントに毎年お手伝いをいただいている方々には頭が下がる思いです。本当に感謝しています。ありがとうございました。来年も懲りずに宜しく願いいたします。天気にも恵まれ、楽しい納涼祭になることを祈ってまあ~す。(近藤清子)

## スポーツの集い(第 42 回)に参加しました!!



今回初めてスポーツの集いに参加させていただきました。選手の方たちの頑張る姿、楽しむ姿を間近に見ることができ、仕事にも熱が入りました。競技だけでなく、盆パラボクスやディスコタイムなど体を好きなように動かすことのできる時間もあり、職員の方たちやボランティアの方たちも入り交じって楽しむ姿を見て、選手の方たちとサポートする方たちが一つになることができる貴重な場だと思いました。またぜひ参加させていただきたいと思います。(蛭田春香)

9月3日晴天。つい最近までは夏とは思えないような大雨で寒く、奇跡を一步先取りしたようなそんな日々が続いておりました。このボランティアをやったきっかけは、友人が以前行ったことがあり、大変勉強になったとのことで興味を持った私は夏休み期間を利用し参加することにしました。その時の思いは、「勉強になる」と言うよりも「行っておいの方がいいだろう」となんとも不明瞭でいい加減の気持ちで臨んでいました。今、考え直すとなんて恥ずかしい事か…。私の周りにはとても熱心な友人がいます。子供達や障害者の方たちとキャンプへ行ったり誕生日会をやったりと積極的にコミュニケーションをとりとても充実しているように見えました。そんな友人を間近で感じ触発され少しでも…とっていました。スポーツの集いの日、会場に着いてみると多勢のボランティアの方々。その多さに圧巻しましてしばし立ち尽くしてしているとやはり学生ボランティアの方々が多くいるのに気がつきました。意識の高さに脱帽し、もっとアンテナを外にはりめぐらせねばと深く考え直しました。体育館に入るとより驚き、大人数・多団体のスポーツ選手がいてやる気と熱意がひしひしと伝わってきました。途中で障害者の方とダンスを踊る時間が設けられて輪の外で手を叩いて楽しく拝見していましたが、周りの人からの誘いもあり私もとび入り参加させて頂きました。誰かれとなく見知らぬ私と一緒に踊り意思疎通は困難なものの心と心では見えぬ何かに通じ合ってもっと深く関わりたい、お手伝いしたいという意識が来た時よりも何倍にも膨らんで、こんなにも楽しい時間があつたのかと感動すら覚えました。直に触れ合える機会はこれだけでしたが、大玉ころがしやリレー等、中学生も参加してお互いよく理解できただろうと思います。この日をどのくらい待ちわびてきたか、どのくらい練習してきたか、どのくらい仲間と協力してきたか、私の想像をはるかに越える努力をされてきたのだと感じます。懸命な姿って本当に美しいです。大会が終わり、選手が帰って行く中その背中には達成感にも満足感にも満ちた輝きがそこにはありました。改めてこの「スポーツの集い」に参加してみても競走し合う、だけれどもお互い協力しながら、助け合いながら、楽しむ心を持ち合わせて一生懸命力の限り頑張る！ことを学びました。勉強やバイトにばかり忙しい日々がありました。一日のみでしたが自分の可能性が広がったような気がします。「障害者スポーツインストラクター」という職種も興味が沸いて自分が勉強している業界以外にも見い出せました。今回は学校を通じた参加でしたが、積極的にこれから参加、協力をして少しでも心が通えるように、そして自分自身の成長の為に是非行っていきたくと思っています。つたない文章で大変申し訳ありませんでした。このような機会に参加させて頂きまして大変ありがとうございました。又、私によければ、お手伝い等ご協力いたしますので、どうぞよろしくお願いします。長文、読んでいただきありがとうございました。(川島祐子)



水泳大会にも会員の皆様のご協力をいただきました。

### 「障害者水泳大会～輝く笑顔に魅せられて～」

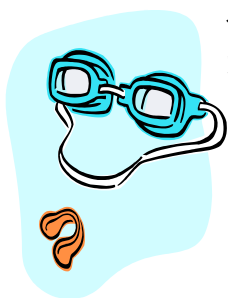
7月13日に行われた「障害者水泳大会」に競技役員として参加させて頂きました。私の担当は「速報・用紙運搬」でした。仕事の関係でゴールや表彰台の近くで選手一人一人の表情を手取るように見せて頂いておりました。

私は「大会」というと、勝つこと、1位という順位ばかりを気にかけて一喜一憂してしまいがちです。けれどもこの大会に参加された選手の皆さんは、1位でもビリであっても、例えば、運悪く「失格」という憂き目にあっても「泳ぎきった」ということを心から喜び、自信に満ちあふれた表情をしていました。もちろん、金・銀・銅のメダルをもらうという榮譽を受けた方たちの笑顔はとても輝いていました。

この大会に参加して、「スポーツ」をするということは、障害の有無に関係なく、そのスポーツを楽しみながら、自分の力を最大限に発揮することで「大会」を目指し、一生懸命練習を重ねて、大会はその結果よりも「満足できる力を発揮できたか」に意義がある、という原点を教えてくださいました。

私も皆さんに負けぬように、心からスポーツを楽しみながら、今日よりも明日、明日よりも未来へと向上していきたいと思いました。(水野宏美)

## 「多摩・水泳記録会に参加して」



今回、私は水泳記録会の補助員として大会に関らせていただき、とても貴重な素晴らしい経験が出来たと感じています。救助員としてあまりお役には立てませんでした。選手の皆さんがゴールを目指して懸命に泳ぐ姿を間近で見ただけで心がいっぱいでした。今年は北京オリンピックもあり、選手の皆さんも気合い十分のように見えました。中には、いい記録が出た選手の喜ぶ姿を見てまるで北島康介選手を思わせる場面もありました。見ている側を感動させられる力を持つスポーツは改めて素晴らしいものだと思います。今回の大会に参加できたことに感謝します。ありがとうございました。(河田梨絵)



日本障害者スポーツ協会主催 8月30日、31日に行われた

## 全国研修会に参加して

私は今回、初めて全国研修会に参加させていただきました。私は一度社会に出ましたが、水を使ったりハビリがしたい、体育と医療を結びスポーツ施設のバリアフリー化を進めたいという思いがあり、現在は青森県の理学療法士の養成校に通う学生(1年)です。4月に指導員の資格を取得したばかりの未熟者です。そんな私が160名もの応募の中から抽選で選ばれこの研修会に参加できたことは、本当に幸運でした。

2日間の研修では、脳性麻痺の障害特性の講義と実技(ポッチャ、グループワーク(ポッチャのボールを手作りし、ボールを使ったニュースポーツを考える)を行いました。

脳性麻痺の講義は内容が濃く、障害特性とそれをふまえた運動指導の留意点(ストレッチなどのケアの重要性、多様性のある運動学習と効率的な姿勢設定の重要性)を知ることができました。また「筋力強化で痙性が増強するという根拠は無く、積極的に進むべき」ということも勉強になりました。講義内容が濃い分、難しい部分もありましたが、知って指導するのと知らずに指導するのでは安全管理の面でも違いが出てくるので、講義の復習も必要であるし、実践できるように経験を積むことも必要だと感じました。

実技では実際にポッチャの選手のプレーを見ながらルールを理解し、選手と一緒にプレーしました。投球の際に距離を把握することや微妙な力加減、戦略、集中力などポッチャの奥深さを感じました。特に私はランプスのセッティングをさせていただきましたが、選手のサインを読み取り、ランプスを正確にセットするのが難しく、即席では決して補えない選手との信頼関係と介助者の高い技術が必要だと感じました。また、パラリンピック種目では、最重度の障害者スポーツ種目であるということなので、重度の方が社会参加をする機会を広げるためにも、ポッチャの普及は必要だと思います。

グループワークでは、ポッチャにとらわれず、ボールを使ってのニュースポーツを考え出す作業を行いました。ここでは想像力を働かせる難しさと楽しさを感じました。小学生の頃は何でも遊びに変えていたのに、今の自分は脳みそが凝り固まっているなあと感じました。6つの班に分かれて考えたので、他の班の発表では自分とは違った視点でのアイデアを知ることができて勉強になりました。

2日間を通して、スポーツが障害者の生活の質を向上させる一つ的手段として、大きな可能性をもっていると改めて感じ、もっと実践での経験を積みたいという意欲が高まりました。また、交流会に参加したことで、良い出会いがあり、活動の場を見つけるチャンスにもつながりました。(交流会への参加はお勧めです!)このチャンスを活かし、実際に活動するという次の一步につなげ、将来的には地元八戸での活動につなげられたらと思います。そして、自分の力をつけるとともに、青森県の指導員の先輩方と力を合わせて、青森県の障害者スポーツの発展に貢献したいと思います。最後になりましたが、スポーツ協会の皆様、奥田先生、藤田先生、出本先生、北原先生、実技補助スタッフの皆様、貴重なお時間をありがとうございました。(上田歩)



# 2008年北京パラリンピックが舞臺終了!!

## 東京 2009 アジアユースパラゲームズ開催レセプションとパラリンピック視察

(社)東京都障害者スポーツ協会 近藤和夫

9月11日～15日の間、来年9月に東京で開催される東京2009アジアユースパラゲームズの組織委員会(Tokyo2009AsianYouthParaGamesOrganizingCommittee 以下TAYPOCと言う)の事務局員として、北京市内のホテルで9月13日にTAYPOCが主催し開催された東京2009アジアユースパラゲームズ招致へのレセプションの協力と来年の大会運営の参考とする為の北京パラリンピック視察という機会を頂きました。

レセプションには、アジア諸国を中心に48カ国の団長及び関係者約300名に参加頂き盛大に行われ、ユース大会への期待と関心の高さを知ることができました。

また、個人的には、スポーツ協会で実施しているJICA研修に参加した研修生が選手団長として北京に来ており、レセプションで再会できたことは大変うれしく感じ、また自国で責任ある立場で活躍している姿を目にすることができ、我々も負けてはならない、と身が引き締まる思いも感じました。

実は、私にとって北京は3回目の訪問で、1回目は1994年のFESPIC大会の時で自転車の多さと大陸らしいほこりっぽい空気が印象に残っています。2回目は昨年ゴールボール競技のリハーサル大会で、車の激増と自転車の激減した道路と空が見えずスモッグで息苦しく感じる空気と建設ラッシュが続く街並みが印象に残っています。そして3回目の今年は、車のナンバーの奇数と偶数で規制され交通量の減った道路、青空が見え夜には星も見える空と建設中だった高層の建物が完成している街並みが印象に残りました。

今回のパラリンピックの運営については、TV放映や多くのメディアによる報道で紹介された通り『最高のパラリンピック大会』であったと思います。

日本選手団本部に激励に伺った際、団長や副団長が、『ボランティアの対応、選手団対応、競技運営等どれをとっても申し分のない運営』と絶賛されていましたし、空港から北京市内に至る道路や市内にびっしりと飾り付けられたパラリンピック旗、ボランティア等のマンパワー等どれを取っても中国の力を感じました。競技においても国策として選手強化に取り組み圧倒的な強さを誇示した中国の力を改めて認識した大会でした。

我が国のアスリートを取り巻く練習環境や社会環境等は、欧米諸国に比べると数段後れを取っています。障害を持っていてもそれぞれのスポーツするステージや目的に応じて容易に活動できる環境を望む思いが切実に浮かび上がってきます。スポーツ環境の整備等に皆さんと共に努力し続けたいと思います。これからもよろしくお願ひいたします。

来年の9月には、TAYPOC主催の東京2009アジアユースパラゲームズが開催されます。きっと多くのスポーツ指導員の方々に、ご協力と活躍頂く場面が続々と出てくるのが予想されます。その際は、ご支援ご協力の程よろしくお願ひいたします。

## 北京パラリンピック大会に参加をして

東京都障害者総合スポーツセンター 増田 徹



今回の北京パラリンピックは、オリンピック前から中国ということではいろいろな面で心配する面が多かった大会でした。特に食事のことははじめ、大気汚染、水など特に衛生面でした。食事については日本選手団の栄養サポートの管理栄養士さんにJOCからの資料をいただいたり、またオリンピック終了後JPCからJOCの報告書いただいたりして下準備をしました。カナダのゴールボール男子代表も、北京入りの前に日本で最終合宿をしたいという申し出があり、各国もそこらへんを懸念していたようでした。

8月31日にゴールボールチームは北京に入りました。実際に選手村に入村してみると心配されていた空気もほとんど気にならず、選手村の中であれば、水や衛生面について問題はありませんでした。ただひとつ、中国はトイレトペーパーを流す習慣がなく、選手村のアパートでみんなトイレトペーパーを流したためトイレが詰まり、団長会議でトイレトペーパーを流さないようにと注意があったそうです。競技会場のトイレに入ると流していないトイレトペーパーが普通の屑籠に入っているだけだったので匂いもあり不衛生さを感じましたが...

心配されていた食事も、日本人の味付けに近いせいかととてもおいしくストレスを感じませんでした。村内もアテネでは、なだらかな斜面の場所にあったので、全体的になだらかな坂道でしたが、今回は平坦な場所にあったため車いす使用者にも移動が楽であったように思います。いろいろな意味でオリンピック前には心配した部分が多かったですが、アテネよりストレスがなく生活ができたように思います。

また、大会もオリンピック仕様がほとんどパラリンピック仕様になっており、その徹底差がすごかったです。大会を支えてくれたボランティアもオリンピックを含め、延べ 10 万人がかかわっていたそうです。(オリンピック 7 万人。パラリンピック 3 万人)会場のボランティアの人達も一生懸命尽くしてくれました。観客も毎試合ほとんど満員でゴールボールに限っては試合前の盛り上げ方、観戦マナーも非常によかったと思います。

ゴールボールはアテネに引き続き女子が出場しました。アテネでは銅メダルを獲得したので周囲の期待がとても大きいものでした。

競技は、8 カ国出場して総当たりの予選リーグを行い、上位 4 カ国による決勝トーナメントで順位を決定しました。日本は、予選リーグ 2 勝 5 敗で最終結果が 7 位という結果でした。決勝トーナメントに出場して前回以上の結果を目標にしていたので、結果的に満足のできるものではありませんでした。いままで 4 年間支えてくれた皆さんの 1 番の恩返しの結果を出すという気持ちでいたのですが、残念ながら結果で出せずに大変申し訳ない気持ちでいっぱいです。

## 北京パラリンピックに参加して

東京都障害者総合スポーツセンター 瀬上健司

ふと気づく。中華人民共和国国歌を鼻歌で口ずさむ自分いることに。

北京国家体育场（国家スタジアム：通称「鳥の巣」）を会場とした陸上競技開催期間中のことです。メダルセレモニーの国旗掲揚で流れる国歌の中で、この国歌が極めて多かったこと。また、この国の国民の異常とも思える熱狂ぶりが、外国人である私の脳裏を洗脳していました。

今回、陸上競技日本代表チーム（選手 29 名）のスタッフとして帯同してまいりました。競技の特性上、様々な種目、様々なクラスがあり、細かいことに触れることは到底出来ませんが、今回「鳥の巣」のフィールド内に、鉄人と称される二人の選手のエスコートとして一緒に入場できたことは、他のスタッフが出来なかった貴重な経験として心に残しておきたいことです。試合の結果については、選手の想いがあることに配慮して触れませんが、この二人の選手とは、尾崎峰穂選手（F 1 1・やり投・東京都）パラリンピック 7 大会連続出場の長年世界のトップクラスに君臨する全盲の鉄人と、大井利江選手（F 5 3・円盤投・岩手県）F 5 3 円盤投ワールドレコードホルダー、還暦でも進化を続ける鉄人です。

「失礼ながら」と、先にお断りさせていただきますが、この二人は決して若くありません。しかしながら、その肉体は不断の努力、トレーニングの継続によるものと考えられますが、新車のように故障知らず。若いアスリートには見習うべきところが多いのでしょうか。

役割的に恵まれていたとは言え、感情移入しながら、いちばん身近に雄姿を見せて貰えたことに感謝したいと思います。

最後に、冒頭の中華人民共和国をはじめとして、世界の競技レベルは上昇しています。今大会では多くのワールドレコードやパラリンピックレコードが誕生しました。今後、陸上競技は異なるクラスが統合し、ポイントスコアで競うような競技方法に移行していく傾向にあります。その分、競争率も上がり、ますます厳しい戦いとなって行くことでしょう。

鉄人は素晴らしい。それに続く若い選手が育つ土壌を作ることが、これからの日本の課題の一つなのだと思います。



## 事務局からのお知らせ

### § 「2008 年度協力依頼 兼 申込書（後期）」の日程がきました。

今年春にお送りした「協力依頼兼申込書」とダブっている個所があると思いますが、後期分ができました。日程の都合がついたという方、忘れていたという方、ぜひご協力をお願いいたします。

申込方法 郵送またはFAXで東京都障害者スポーツ協議会事務局まで  
締め切り 10月14日(火)まで

注) 11月2日(日)「第19回障害者バドミントン大会」の補助員の参加希望者の締め切りのみ10月5日とさせていただきます。直接スポーツセンターまでお問い合わせください。

### § 「平成 20 年度中級障害者スポーツ指導員養成講習会」の実施要項ができました。

前回お知らせしました中級講習会の詳細が決まりましたのでお知らせいたします。  
この機会にぜひ研鑽を積んで下さい。申込みは開催要項をご覧ください。

### § 第 1 回関東ブロック「障害者スポーツ実践研究会」のお知らせ

今年度初めて開催する研究会です。今までと違い実践発表を中心に行うので現場にいる指導員の方には学ぶところが多いと思われます。ぜひ参加してみたいかでしょうか？  
申込みは、メール(info@tcsid.jp)か FAX にてお願いいたします。

### § アンケートのお願い

別紙(同封資料・返信用封筒)のとおり筑波大学よりアンケートの依頼がありました。  
「調査協力をお願い」の内容にご同意いただけた方は、ご協力をお願いいたします。

### § ボランティア・補助員募集のお知らせ

日程	行事名	場所	募集人数	締め切り、その他
10月25日(土)	えのき祭	大橋えのき園	20名	<b>10月10日</b> 手当なし 昼食支給
H21年 2月20日(金)	社会見学	未定	5名	<b>H21年1月9日</b> 手当あり(3000円) 昼食自己負担

問い合わせ先 目黒区立大橋えのき園目黒区大橋 2-19-38 担当 稲田・馬場・浅井・福中  
03-3465-5192 Fax03-3465-5193

### NPO 法人日本障害者スポーツ指導者協議会へ登録継続された方にお知らせです。

今年度日本障害者スポーツ指導者協議会より継続登録した方で、まだ東京都障害者スポーツ指導員協議会の活動会員へ継続登録していない方、初級講習会を終了した方、住所変更等ある方等、活動会員の登録をお勧めいたします。登録用紙については事務局にお問い合わせください。

活動会員とは...「より積極的に協力活動したい!!」「もっと情報が欲しい!!」という方に登録していただき活発な活動をはかるための会員です。年 5 回情報を送ります。

### 編集後記

いまだ夏の気分で、Tシャツで過ごしているけど、朝晩の寒さに思わず毛布を出してしまった。なんと気持ちがいいんだろう!!起きたらお昼になってた(;\_ \_)。NHK の大河ドラマ「篤姫」の面白さにひかれ本で読むことにした。ドラマと本の内容を重ね合わせながら読んでいるが、將軍家定が薨去したのを知ったのは 1 ヶ月後で気丈夫な篤姫が一人で涙を流す場面は思わずもらい泣きをしてしまった。(宮尾登美子著 新装版天璋院篤姫(上下)講談社文庫 2007 年)