

niponica

看日本

にほにか

no. 27

特辑

奥运会即将来临！





完成予想イメージバースであり、実際のものとは異なる可能性があります。
Copyright (C) 大成建設・梓設計・隈研吾建築都市設計事務所共同企業体 著作権者の許可なく複製、転載、第三者開示等の行為を禁止する。

niponica
にほにか
no. 27 目录



连系选手与伴跑者的伴跑绳

本刊的刊名“にほにか(niponica)”源于“日本”的日语发音“Nippon”。“にほにか(niponica)”是向世界广泛介绍现代日本社会、文化的杂志，除了日文版以外，还有英文版、西班牙文版、法文版、中文版、俄文版、阿拉伯文版，共以7种语言出版发行。

特辑
奥运会即将来临！

- 04 跃入世界体育项目行列的
日本武道
- 10 运动新项目在街头诞生
- 14 同战残疾人奥运会
- 16 得到继承的奥运遗产
- 19 专栏：运动项目图标的
历史

- 20 奥运会的技术支持
- 22 尽享日本美食
羊羹
- 24 散步看日本
御台场、丰洲
- 28 日本特产
跑步用日式布袜鞋

封面：空手道选手清水希容（摄影：AFLO）

no.27 R-011105

发行：日本国外务省
邮编100-8919 东京都千代田区霞关2-2-1
<https://www.mofa.go.jp/>

特辑

奥运会即将来临！

2020年7月，东京2020奥运会与残疾人奥运会将在日本拉开帷幕。
一个以1964东京奥运会的遗产为基石展望未来的体育盛事，将呈现一个全新的风貌。

奥林匹克体育馆内景示意图（示意图由大成建设、梓设计、隈研吾建筑都市设计事务所JV制作，JSC提供）
（注）图为预想完工示意图，与竣工后的实际状态可能会有差异。



空手

Karate

跃入世界体育项目行列的 日本武道

东京2020奥运会将空手道新列为竞赛项目，同时，柔道自1964年的东京奥运会以来在世界上逐步受到人们的喜爱，并成为国际性竞赛项目。

作为世界性的竞赛项目而不断获得发展的日本武道，有着其独特的魅力。

追求“形”美的精湛的格斗术

空手道 (Karate)，是作为一种徒手格斗的竞技而发展起来的武道。起源于冲绳的被称为“手”的武术，是空手道的原型，后来它与中国的武术相融合，并由此产生了空手道。据传在之后的1920年代，冲绳当地所钻研的空手道开始在日本

全国普及，不久，移居海外的人们把这项竞技带到了世界各地。现在，Karate 已经成为一个世界通用词汇，据说空手道选手在日本有200多万人，而在全世界共有1亿3000万人以上。

空手道包括两个部分的竞技，即“冲拳”与“击打”或“踢腿”等使用全身动作的“进攻技”，以及面对进攻时的“防御技”。所谓“技”（招术），

不是单纯的用以击倒对手的格斗术，而是为保护自身免受敌方伤害，即护身术的含义较强。因此，空手道的竞技或练习的前提设定都是在保护自身不受来自对手各个方向进攻的伤害的同时击倒对手。

被东京2020奥运会列为竞赛项目的空手道，有两个种类的比赛。一是“形”，即选手单人在赛场上进行演武，裁判根据训练程度及熟练程度等表现力来进行评判。根据评判决定得分，不仅要看正确性，还要看气魄、态度、刚劲度、招术的缓急等，能表现出犹如敌人就在眼前时的那种逼真感，就能获得高分。

“形”，被认为是空手道所使用的身体技术的积累，先人们使这种技术积累达到了精湛的程度。进攻技的“冲拳”、“踢腿”与防御技的“防守”等均是“形”的竞技（即招术）构成要素，如果不理解这些竞技的含义，则无法表现真正的“形”。练习时就要带着与敌手对峙的真实感，平日里对

每一个动作都一丝不苟，坚持训练，就能够表现出扣人心弦的“形”。

另一种竞技是“组手”，即两名选手在赛场上进行一对一对战。以正确的姿势朝着规定的部位恰当地使用竞技（施展招术），并以此获得分数，这是一种实战形式的竞技。以“冲拳”、“踢腿”等动作产生跃动感的攻防，是“组手”的特征。与追求“形”美的演武不同，“组手”的魅力在于速度感。

左页：在世界空手道锦标赛女子“形”个人赛中两次荣获冠军的清水希容选手
摄影：MUTSU KAWAMORI / AFLO
上方：在世界空手道锦标赛男子“形”个人赛中三次荣获冠军的喜友名谅选手
摄影：ABACA / AFLO

第一次观赛 就会产生浓浓乐趣 空手道 观赛小贴士

“形”的看点

奥运会的空手道比赛形式

参加奥运会的“形”比赛的国家与地区代表共10人。晋级到决赛的选手要经过4场演武。

观赛要点

在比赛中，一个“形”只能使用一次。请注意观察选手的战略战术，看看他们是在什么时机展示出自己擅长的“形”。

不要错过选手的“运气呐喊”！

“形”的动作过程中，在击倒假想对手的瞬间，会出现“运气呐喊”的场面，其时机因不同的“形”而有所不同，但是，在运气呐喊的同时，会有“冲拳”、“踢腿”等大的竞技动作，这一瞬间可以说是“形”的最高潮。



“冲拳”的运气呐喊



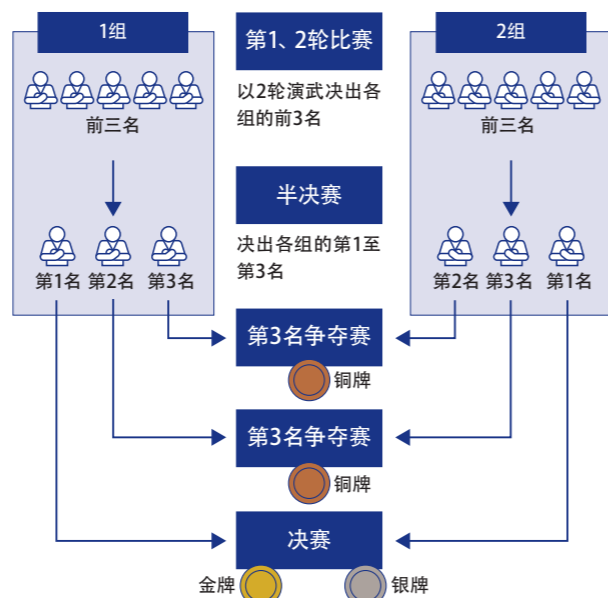
“踢腿”的运气呐喊

从防守的姿势腾空跳起，在空中踢腿呐喊。

观赛要点

“运气呐喊”，是连续竞技的一个间断，对选手来说也是一个很重要的动作。当这一场面出现时，请大家务必鼓掌喝彩。

“形”的比赛形式 分成各为5人的两个组



根据半决赛决出的名次排列，1组的第2名与2组的第3名，以及1组的第3名与2组的第2名分别进行争夺第3名的比赛，然后由两组的第1名进行决赛。

观赏不同流派的“形”

比赛中能使用的“形”有98种。主要是系东流、刚柔流、松涛馆流及和道流“四大流派”的“形”。现在，演武中较多的是系东流和刚柔流。不同流派的动作各有不同，这也是“形”的观赏要点。



系东流 “Chatanyara Kushanku”

前提设想是对手在稍远处，快速的直线动作是其特征。看点在于速度感与利索感。



刚柔流 “Suparimpei”

以近距离交战为设想，在躲开对手攻击的同时不断出招，曲线性动作是其特征。看点在于柔中寓刚的连续动作。

川崎衣美子
第59届全日本学生空手道锦标赛女子“形”比赛冠军，第10届亚洲青少年空手道锦标赛冠军。
摄影：逢坂聪

观赛要点

你可以在一边想象对手如何应对动作一边观看比赛，这样会更觉乐趣。从选手身后的角度观看比赛，仿佛有一种与选手共同作战的感觉，不妨可以试试。

“组手”的看点

“组手”，是两名选手进行对战，并以淘汰方式决出胜者。在比赛中，使用“冲拳”、“踢腿”、“击打”三种动作朝规定的部位进行攻击，根据竞技的有效分数来决出胜者。“组手”的特征在于“寸止”（SUNDOME），也就是说，不是实际击打对手，而是在即将击中对手时停止动作。

距离与时间的策略，就是“组手”的看点。双方并不攻击到对方，或是即使受到攻击也保持在能够防御的位置，这就是所谓的“间合”，一旦进入“间合”状态，战斗会在瞬间起动，请大家千万不要错过这一瞬间。



正在进行“组手”比赛的植草步选手（右）与希腊的Eleni Chatziliadou选手。照片提供：空手道杂志《JKFan》

柔道

Judo



2018年的柔道大满贯（柔道国际比赛）男子90公斤级冠军向翔一郎选手（左）与格鲁吉亚的Ushangi Margiani选手。
摄影：松尾 / AFLO SPORTS

发展成为国际性竞赛项目

柔道，是从日本传统的格斗术“柔术”中脱胎而来的武道。以投技、固技等技法，巧妙地利用对手的力量，这是柔道竞技的特征。

柔道比赛是由两名选手在8至10米的四方场地上进行。使用投技把对方以几乎仰面的状态摔倒在地，或是使用固技将对方压住，并使这一状态保持到超过规定的时间，便获“一本”，即获胜。而在技法不完整时，则获得“技有”，而两次获得“技有”，则被视认为“合技一本”而获胜。同时，比赛结束时如果没有选手得到“一本”的话，“技有”便可决定胜负。

男子柔道从1964年的东京奥运会开始被列为正式比赛项目，而女子柔道则是在1992年的巴塞

罗那奥运会开始成为正式比赛项目。现在，有200个以上的国家与地区加入了国际柔道联盟，并有柔道高手涌现。尤其是在法国，注册的柔道选手人数超过了日本。除了柔道发源国日本，在世界各地也出现了与各国文化相融合的独特柔道风格。今后，柔道作为一项国际性竞技项目将会不断获得发展。

视障者的残疾人奥运柔道赛

视障者柔道是从1988年首尔（汉城）残疾人奥运会开始正式成为比赛项目的。无论视力障碍程度如何，视障者柔道与奥运柔道一样，选手按照性别和级别进行分组。

与奥运柔道不同的是，选手从相互扯住对方道服的状态开始进入比赛。能否从这一状态开始使用技法击倒对方，则成为胜负的分水岭。比赛中，选手全力互施竞技，令人摒息凝视的快速较量过程，是残疾人奥运柔道的很大看点。



2016年里约残奥会视障者柔道57公斤级铜牌获得者广濑顺子选手（左）与阿塞拜疆的Sabina Abdullayeva选手。
摄影：AFLO SPORTS



视障者柔道是从相互扯住对方道服的状态开始进入比赛的。
摄影：AFLO SPORTS



池田大亮选手在表演精彩娴熟的技巧。
©FISE Hiroshima 2018 / Cedric de Rodot - Hurricane Group - FISE

运动新项目 在街头诞生

东京2020奥运会将在奥运史上首次实施“城市体育”的计划。体育运动与音乐、时尚融为一体的热烈氛围，很受人们的欢迎，尤其是年轻人。

运动选手与观众们共享赛事高潮，这一奥运史上划时代的观赛形式将引人注目。

滑板 街道/公园

滑板运动，是年轻人街头文化的代表。自从被欧美的“极限运动”大会列为比赛项目后，滑板便成为一项根据得分决定胜负的竞技项目。在这次的奥运会上，滑板比赛将设“街道赛”与“公园赛”的两种，“街道赛”是在设有阶梯与扶手等的赛道上进行，“公园赛”则是在碗状的场地上进行。动感强且具个性的技巧（腾空动作、旋转等技艺），无疑将会赢得高分和观众的喝彩。



BMX（越野自行车） 自由式公园赛

BMX自由式公园赛，是在奥运会的自行车比赛中首项以技巧的难易度及美观度而非速度来决定胜负的比赛种类。选手在大大小小各种弯曲面复杂组合的场地上，在规定的1分钟内进行技巧表演。一流的选手甚至可以跃到跳台的两倍之高处，与自行车成为一体地纵横旋转，或是只使自行车旋转，各种复杂技巧的组合非常吸引人。演技构成中的独创性也是评判的要点。

左下：中村轮梦选手
©JCF 2018
左下：正在投篮的铃木庆太选手（球衣号码7）
©3x3.EXE PREMIER 2017

3x3篮球

“街头篮球”是一项日常在街上进行的运动，2007年，“街头篮球”制定了世界统一规则。场地是通常篮球场的一半，各队3人出场。在10分钟内得分多的一方，或是先行获得21分的一方为优胜。由于投篮的时间限制（投球时限）只有12秒这一独特的规则，所以比赛过程较快。精彩有趣的比赛实况解说以及音乐等的娱乐氛围，也是这一运动项目的特征所在。



“先锋攀岩”，是攀登高度的竞赛。照片中的攀登者是2018年青年奥运会的竞技攀岩综合赛冠军土肥圭太选手。
摄影：LUKAS SCHULZE/OIS/IOC/AFP/AFLO



“抱石攀岩”是三个领域中唯一不系安全绳的。照片中的攀登者是两次（2016年与2019年）获得IFSC世界杯赛年度冠军的榎崎智亚选手。
摄影：AFLO SPORTS

攀岩

攀登自然岩壁即为“攀岩”，后来发展成为一种竞技比赛。人工岩壁上设有各种颜色的凸起物，借助这些凸起物为手脚支撑点，不使用工具，朝着终点目标进行攀登。近年来，日本各地的攀岩设施在增多，攀岩爱好者的队伍也在扩大，培养出出色选手的土壤亦已成熟。

奥运会上，攀岩是以“速度攀岩”、“抱石攀岩”及“先锋攀岩”（难度攀岩）这三个领域的综合得分进行评判的“综合性”竞赛。能获胜的，究竟是擅长特定项目的选手，还是具有综合实力的选手，大家将拭目以待。



挑战“速度攀岩”的野口启代选手（左）与韩国的Sa Sol选手。
摄影：JMSCA/AFLO

攀岩的三个领域

速度攀岩

两名选手沿着设定在高15米的95度岩壁上两条同样的路线进行攀登，以时间取胜。为确保安全，选手都系上安全绳。优秀选手中，男子能以5~6秒、女子能以7~8秒到达顶点，胜负在于霎那间，这就是速度攀岩的看点。

抱石攀岩

4至5米高的岩壁上设有数条线路，根据在规定时间内“攀登完成的线路数量”来决定胜负。如果两名选手攀登完成的线路数量一样，则根据达到被称为“zone”的高度的次数以及完成攀登所需次数（次数少的为胜）来决定胜负。

先锋攀岩

在限定的时间内沿着设在高12米以上的岩壁上的线路进行攀登。达到较高地点者获胜。为确保安全，选手须系安全绳。



随时随地可享攀岩乐趣！日本的攀岩运动

现在，日本全国各地有600多个攀岩健身馆，攀岩作为一项男女老少皆宜皆乐的运动正在得到普及。颜色鲜艳的凸起物在照片上特别亮眼，这也是人们喜爱攀岩的理由。

摄影：B-PUMP Tokyo 秋叶原



同战残疾人奥运会

残疾人奥运会的举行，有着无数的人们从各个方面提供的支持。盲人马拉松中与选手同行的伴跑者、开发比赛用具以进一步提升选手能力的企业等，本篇将带大家认识一下这些幕后英雄。

摄影：小原孝博

一样的步幅，一样的斗志和心愿

选手 **井内菜津美**
伴跑者 **日野未奈子**

上：手系伴跑绳的井内菜津美选手（左）与伴跑者日野未奈子。
右：与大学田径选手一起进行练习的机会也很多。



我们的工作并不只是陪跑。”伴跑者日野未奈子这样说道。不仅是比赛，在移动或换衣等比赛之外的场合为选手提供帮助，这也是伴跑者的重要任务。双方大多从练跑开始就一直在一起，伴跑者常常还会像教练那样给选手一些建议。“为选手创造一个能轻松跑步的环境，这是我们的职责。在提建议时，亦注意使用能让选手保持积极心态的话语。”

日野未奈子现在的伙伴是1500米与5000米的日本记录保持者*井内菜津美选手。“与日野未奈子在一起，就能破纪录。”井内菜津美选手信赖自己的伴跑者，并以“不把残疾作为妥协的理由”为座右铭，坚持不懈地刻苦练习。

* T11级。2019年6月时的数据信息。



上：佐藤圭太选手（左）与远藤谦。摄于从事赛用假肢开发的Xiborg公司所在的新丰州Brillia跑步体育场。
右：远藤谦任社长的Xiborg公司开发的比赛用假肢。
下：运动场内设有由NPO运营的“假肢的图书馆”，任何人都能在这里体验比赛用假肢。



探寻赛用假肢的可能性

选手 **佐藤圭太**
工程师 **远藤谦**

远藤谦长期以来一直利用机器人技术对步行用假肢进行着开发。而使他决心挑战比赛用假肢的，是出于他的一个想法，“如果假肢选手能打破健全人的记录，无疑能给残疾者们带来勇气。”

最先表示愿意参与这一挑战的，是佐藤圭太选手，2016年里约残奥会上唯一一位使用日本制造的假肢参加短距离赛跑的选手。他说：“理想的假肢能感受到反弹，仿佛能使人从地面获取能量。”远藤谦认为，“蹬地时的反冲力最好能高于重心，但是，要符合选手的感觉是有难度的。”尽管有这些困难，但他仍然坚持与选手密切配合进行开发。东京2020残疾人奥运会即将来临，他将努力发挥与选手合作的优势去应对挑战。





1964

大舞台激情再现 奥运体育场

左：1964年10月10日，第18届奥运会举行盛大的开幕式，约7万5000名观众见证了这一历史时刻。照片中的体育场是主赛场，开幕与闭幕式、田径比赛、足球及马术比赛曾在这里举行。

摄影：AFLO

下：崭新的奥运体育场，释放出木材的温馨感。在设计上，它通过将自然风引进体育场内来改善观赛环境。观众席的设计充分考虑到入场观众多样性，并且，无台阶的通道方便了所有人的利用。东京2020奥运会的开幕与闭幕式、田径比赛、足球比赛将在这里举行。奥运会结束后也将用于举办体育活动。

得到继承的奥运遗产

1964年的东京奥运会留下的有形及无形遗产，将如何被东京2020奥运会与残疾人奥运会所继承，并是否会在奥运会及残疾人奥运会结束后继续得到利用。这里，让我们来认识一下奥运遗产的昔日与今日。

2020

©大成建设、粹设计、隈研吾建筑都市设计事务所JV制作/JSC提供
(注)示意图为完工预想图，与竣工后的实际状态可能会有差异。植被是完工后约10年的预期状况。



日本近代建筑设计的典型 国立代代木竞技场

国立代代木竞技场建于1964年东京奥运会举办时，是由近代日本建筑的巨匠丹下健三（1913-2005）设计的现代主义风格建筑。利用了高张力的动感吊顶造型，在世界上实属罕见，在当时引起很大关注。当时游泳比赛在第一体育馆（照片中的左上建筑）举行，篮球比赛在第二体育馆（照

片中的右下建筑）举行。东京2020奥运会，这里将成为奥运会的手球赛场，以及残疾人奥运会的轮椅橄榄球和羽毛球的赛场。今次对场馆进行了耐震改建施工，大会结束后，这里依旧被用作比赛场馆以及音乐会会场。

摄影：PIXTA



是武术圣地，也是音乐圣地 日本武道馆

1964年的东京奥运会首次将柔道列为比赛项目，而日本武道馆就是作为柔道赛场而建。奥运会结束两年后，世界著名摇滚乐队披头士乐队来日本并在日本武道馆举行了公演，当时轰动了整个日本。自那以后，除了武道之外，这里也成为音乐演出的圣地而受到日本国内外音乐家的憧憬。在东京2020奥运会上，这里将成为柔道（奥运会与残疾人奥运会）以及空手道（奥运会）的赛场。目前场馆建筑正在进行耐震加固以及无障碍化施工。

©公益财团法人日本武道馆

1964 , 2020

东京湾地区新建的国际游泳馆 东京水上运动中心

东京水上运动中心，将成为东京2020奥运会与残疾人奥运会的游泳赛场，以取代1964年时的国立代代木竞技场。奥运会的游泳、跳水及艺术游泳比赛以及残疾人奥运会的游泳比赛将在这里举行。预定奥运会结束后，

1万5000人的座席将缩小到5000个座席，并被用作国际游泳馆以及对东京都民开放的游泳馆。

2019年1月预想的奥运会时的示意图
版图提供：东京都政府



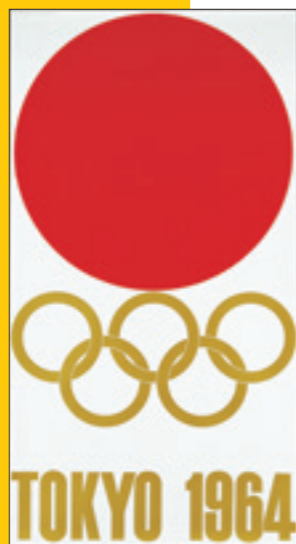
奥运会的标识设计

会徽、圣火接力火炬、运动项目图标，……。

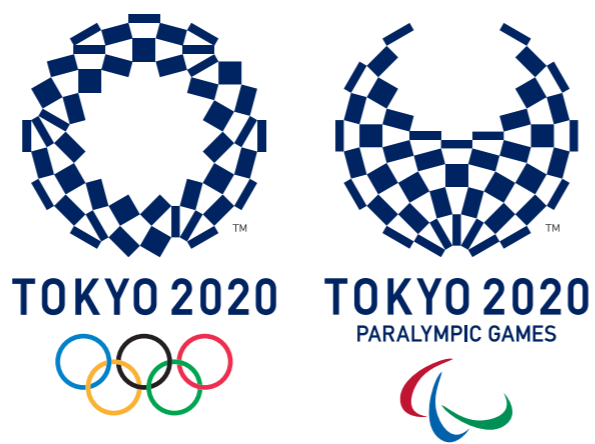
两届东京奥运会的标识设计，在为大会增辉添彩的同时，以超越语言的交流形式表达着一种希望。

会徽

奥运会会徽，代表着奥运会的形象。1964年东京奥运会的会徽，将金色的五环与日本国旗日之丸进行大胆的组合，以表现体育比赛的纯粹及强烈激情。而东京2020奥运会的会徽，以日本的传统图案靛蓝市松方格花纹（ICHIMATSU）为设计原型，以形状各异的三种四角形的相互连接，表现超越差异、追求“多元与和谐”的意愿。



官方海报上的1964年东京奥运会的会徽
艺术总监：龟仓雄策 收藏：新潟县立近代美术馆、万代岛美术馆



2020东京奥运会与残疾人奥运会的会徽
©Tokyo 2020



火炬

东京2020奥运会与残疾人奥运会的圣火接力火炬，以樱花为设计主题，5片花瓣是使用铝挤压技术成形的。铝挤压技术因可以用于制做无缝的复杂截面，所以也被用于新干线列车的制造。火焰从5片花瓣中升起，并在火炬的中央汇成一束，照亮人类的“希望之路”。火炬的部分材料是废铝材的再利用，这些废铝材来自东日本大地震后为重建家园而搭建的临时房屋，它也在告诉世界，灾区正在恢复家园。2020年3月，奥林匹克圣火将在樱花开放时被点燃，并在之后的121天内在日本各地接力传递。

©Tokyo 2020

运动项目图标的历史

象形图标是一种信息传递的便利形式，一看就能明白。1964年东京奥运会首先使用运动项目图标，而后在世界上得到了推广。当时，日本人及运动员中真正懂英语的人较少，于是，大会主办方设想使用象形图标来表示运动项目，并因此而制做了20个比赛项目以及赛场与选手村设备用的象形图标。那时制做的洗手间的象形图标现在已经被用于世界各地。这次主办方公布了东京2020奥运会33个项目的50种图标以及残疾人奥运会22个项目的23种图标，这些图标以更加精致的设计来表示身体动作及比赛用具。今次的奥运会不仅保持了1964年奥运会的运动项目图标所具有的信息传达这一功能，而且在设计上也充分表现出运动选手的矫健形象。找找自己爱好的运动项目的象形图标，想来亦是很有趣的。

©IOC ©Tokyo 2020

	东京1964奥运会	东京2020奥运会	残疾人奥运会
田径			
击剑			
柔道			
排球			
篮球			
射击			

奥运会的技术支持

本篇介绍的各种技术，将为东京2020奥运会的选手、观众以及运营人员等提供接待与后援。



以日语“未来”与“永远”两个词汇组合冠名的2020东京奥运会吉祥物“MIRAITOWA”（左）和以日本著名樱花品种“SOMEI YOSHINO”（染井吉野）与英语“so mighty”（非常强大）的组合而冠名的2020东京残奥会吉祥物“SOMEITY”（右）。
©Tokyo 2020



照片由丰田汽车公司提供
©Tokyo 2020

与在场观众展开互动 东京2020奥运会吉祥物 机器人

通过安装于头部的摄像头来认知走近的人，一旦有人走近，就会以眼睛的表情及小型关节单元的自然动作来表达各种感情并进行沟通。科研人员目前正在摸索其与远程位置的其他机器人的链接。



照片由NEC提供

准确而快速 人脸识别系统

东京2020奥运会与残疾人奥运会在史上首次引入人脸识别系统。大会相关人员只要在入口处的装置上拍摄脸部照片，并将内置IC芯片的ID卡轻轻覆盖读取窗，这样就能与事先注册在系统内的人脸图像数据进行链

接，完成身份确认。这一系统使用了脸孔、虹膜、指纹及掌纹、手指静脉、声音、耳声学（以人耳无法听见的声音进行识别）等的生物认证技术，在70多个国家与地区已经有1000多个这样的系统在运作。世界一流的高精度使身份确认更加准确并快速。

未来型车辆现身东京 燃料电池巴士

燃料电池的原理是使氢气与空气中的氧气发生化学反应，从而产生电能。燃料电池巴士就是以燃料电池为动力源，行驶时不会排放二氧化碳及对环境有害的物质。燃料电池巴士不仅环保，而且能平稳地加速，噪音小，乘坐舒适。到2020年，以东京为中心将推出100辆以上的燃料电池巴士，奥运会期间将行驶于羽田机场周边。以今次的奥运会为契机，未来型车辆将会很快走进人们的日常生活。

2019年7月时的信息



燃料电池巴士“SORA”，照片由丰田汽车公司提供。

与选手成为一体，行驶犹如F1赛车 田径比赛用轮椅

由原本专门从事摩托车制造的商家设计制造的田径比赛用轮椅“CARBON GPX”，是根据选手的需求及

身体状况而手工定制，以有助于发挥选手丰富的竞赛经验。精致的做工受到日本国内外残奥选手的青睐。车架使用碳纤维与树脂的复合材料，极其轻量化，能使一流选手的最高时速达到35公里以上。



照片由OX ENGINEERING Co., Ltd.提供

减轻奥运会期间的重体力劳动 动力辅助

动力辅助服内置角度传感器、马达等，汇集着日本卓越的机器人技术精华，穿着简单，作业时的腰部负担可减少约40%，因而将有助于奥运会工作人员搬运食物及废弃物或是将行李装上巴士等作业。动力辅助服现已用于建筑行业以及医疗护理等领域，其功能已通过实际验证。



照片为松下公司提供的“ATOUN MODEL Y”

为使用轮椅的观众提供帮助 生活支援机器人

一家至今已开发出多种伙伴机器人的日本著名汽车厂商，为今次的奥运会开发出了用于接待坐轮椅的观众的机器人。小型的机身上安有可伸缩的机臂，以此来端送食物，或是捡起地面上的物品等。并且，在轮椅席上点了饮料后，机器人会将饮料送到席位上交给客人。这些机器人的工作，使坐轮椅的观众能够舒适地观赏精彩的比赛。



照片为丰田汽车公司开发的“HSR”与“DSR”

羊羹

因其对运动的功效而再受关注的 日本传统糕点

摄影●小山幸彦 (STUH) 照片提供●PHOTO LIBRARY



标准的“熬制羊羹”。食用时把长条状的羊羹切成2至3公分的厚度。

羊羹是典型的日本传统糕点，其做法是先将红豆煮熟并滤成豆沙，加入砂糖和琼脂熬煮，然后倒入模具中凝固而成。标准型羊羹为长方形，浓郁的红豆颜色接近黑色，沉甸甸的。切成片后排列摆放的状态非常娇艳，甚至曾被文豪谷崎润一郎（1886～1965）赞为有“冥幻深邃”之感。羊羹甜味浓郁，所以，建议与带有苦味的绿茶一起享用。

羊羹据传是在十五世纪左右与禅宗（佛教之一派）文化一起传来日本的，最初是把红豆沙与葛根粉等揉合后蒸熟做成“蒸羊羹”。不久到了十九世纪，出现了使用琼脂做的“熬制羊羹”，后来，“熬制羊羹”

一直成为羊羹的主流，直至今日。羊羹所使用的原料，除了红豆外，还有白芸豆、红薯、栗子、柿子，各地人们在把浆状的煮液倒入模具进行凝固的工序中融入各种创意做成不同形状的羊羹，其中还有富士山形状的羊羹。

“熬制羊羹”使用较多的砂糖，且水分较少，可保质较长时间，所以，作为可保存的茶点而受人喜爱。同时，因为能方便地补充营养，所以受到登山者及其他运动爱好者的青睐，近年来甚至还出现了专为从事体育运动的人开发的“运动羊羹”。一家老字号的糕点大商家在2012年推出了海藻盐配方的羊羹产品。人在长时间运动后，

身体在出汗的同时也会流失矿物质，而海藻盐中含有矿物成分，能及时地给身体以补充。此外，运动时摄入糖分，会使血糖值出现剧烈波动，这样反而会导致低血糖。因此，“运动羊羹”选用了可以被身体慢慢吸收的糖分来抑制低血糖的风险。

“运动羊羹”还有一个特征在于容器包装。为能作为运动时的补给食物，各家制造商在包装上动足脑筋，力图做到不沾手且用一只手就能简单地开封。

作为传统日式糕点的羊羹，如今也成为一种高营养食品，今后它也许会在新的场合更多地发挥其特有的功能。



只需用手指轻按就能挤出内装的羊羹，在运动时用一只手就能简单地食用。

井村屋开发的“运动羊羹”



名为“AMANOHARA”的羊羹，用豆沙表现富士山，用琼脂表现天空。这是创业380年的老字号商铺“两口屋是清”以其新品牌“结”（YUI）的工艺技术精心制作的。



1. 日本漫画界的巨匠松本零士（代表作有《银河铁道999》等）设计的水上巴士“HIMIKO”。它连接着御台场、丰洲与观光名胜浅草。

2. 在御台场的Diver City Tokyo Plaza的广场上，矗立着日本人气动漫《机动战士高达》系列的独角兽高达的等身大塑像（全长约20米）。在馆内的“THE GUNDAM BASE TOKYO”，限量品以及各种动漫商品琳琅满目。

©创通·SUNRISE ※塑像的照片摄于2019年6月

3. 东京的食品流通基地丰洲市场。这里一早就热气腾腾，从早晨5点开始就可以参观了。



东京湾地区——未来与传统在这里交汇

御台场、丰洲

为迎接东京2020奥运会与残疾人奥运会，东京湾地区的御台场与丰洲正在进行着新的开发。在不断发展的超现代化城市中，这里与保留着东京旧时氛围的街区毗邻，古老传统与时代新潮在这里交汇。

摄影●逢坂聪

东京湾开始填海造地，最早是在十六世纪左右。自那以来的约400年，填埋地不断扩大，并且，填埋地上建起了新的街区。今天，为迎接东京2020奥运会与残疾人奥运会，这个街区成为建设主要赛场以及选手村的一大基地。与时俱进的勃勃生机，是今日御台场与丰洲的魅力之一。

前往御台场与丰洲，最好是走甚有情趣的水路，从东京的人气观光景点浅草乘坐水上巴士约需一个小时。伴着水鸟的啼鸣和轻轻的波浪声，水上巴士先后到达丰洲、御台场。

十九世纪中期，为构筑海上防卫，东京湾建





4

4. 2013年在御台场的Diver City内开业的滑板专门公园。无论儿童还是成年人，不问年龄、不问经验，任何人都能参加滑板学校的学习。



5

5. 台场公园的石墙很美。在这里可以望见御台场的高楼群。
6. 将于2020年7月在御台场开业的大型游轮码头，世界最大的豪华邮轮将在这里停靠。



6

起了砲台，并被称为“台场”，这也是地名的由来。现在，这里成为砲台公园对外开放。因周围没有建筑物，所以更觉天空之辽阔，东京湾的水景让人心旷神怡。

近年来，御台场作为一个娱乐街区而获得发展，并成为一个大型商业设施及多种多样的娱乐设施集中的人气地区。东京国际邮轮码头将于2020年7月开业，它将成为一个新的海上门户，

世界最大的豪华邮轮“伊丽莎白女王号”及“海洋光谱号”将在这里停靠。御台场海滨公园已被决定用作东京2020奥运会与残疾人奥运会的铁人三项等的赛场。

另一方面，丰洲则是以1923年关东大地震后的废墟瓦砾处理为契机而进行填埋造地的区域，这里曾经是建有造船厂等的工业地区。走在丰洲的街头，可以看到很多产业遗迹，例如晴海桥梁，



7

7.8. 丰洲今后街区建设的主题是“SPORT×ART”，而“新丰洲Brillia跑步体育场”就是这一主题的代表性设施。



8



9

9.10. 使用船锚制做的艺术纪念物(左)与晴海桥梁(下)等，丰洲曾经有过繁荣的造船业，留存至今的诸多历史遗迹向人们讲述着曾经的那段历史。

10



1837年创业的佃煮老字号店铺“天安本店”。佃煮，是一种将贝类、海藻、小鱼等用酱油、砂糖煮成的食物，可保存较长时间。



左：MONJYAYAKI是在调成较稀状的面粉里掺入肉、蔬菜、鱼介后烧烤而成的。“MON吉”是一家人气店，因面浆中使用秘传的汤汁而有名。
上：MONJYAYAKI的配菜料

它曾连接着码头与货物车站，列车曾在这里来来往往。利用废旧船锚及螺丝钉制做的艺术纪念物分布在57个地点，成为孩子们以及情侣们休闲的人气景点。

此外，近年来，这一地区也在进行着住宅地开发，如今高层公寓林立，并成为东京的新兴居住区。

“SPORT×ART”，是该地区建设的主题，剧场及体育设施也在不断建设与完善。例如丰洲GURURI公园，它是沿丰洲一带呈U字形的周游型公园，全长约4.5公里，它作为东京新的跑步区域而引人关注。当然，2018年开张的丰洲市场也是游客们一定要去看看的，此外还有很多各种

各样的游览路线，丰洲欢迎来自世界各地的人们。

如果时间充裕的话，也可以去毗邻的月岛及佃这些工商街区逛逛，在高层公寓的脚下的这块保留着旧时风貌的街区，体味一下古老的东京情调。MONJYAYAKI（一种肉菜面饼）是月岛的名特产，月岛有一条街上MONJYAYAKI的店铺一家连着一家。而在佃岛，有着制做佃煮（用鱼等熬煮的甜咸味的食物，能够长期保存）的老字号店铺，在这一带可以尽情地享受传统的东京美味。

不断发展的御台场、丰洲，成为东京的新面孔，同时，在这块土地上，历史留下的痕迹依然历历在目。漫步街头，传统与现代两种丰富的表情会给人带来特有的乐趣。



御台场及丰洲区域地图

- 产业遗迹
- 新丰洲Brillia跑步体育场
- 东京都中央批发市场 丰洲市场
- 台场公园
- 御台场滑板公园
- THE GUNDAM BASE TOKYO
- 东京国际邮轮码头

- 交通指南
- 从成田机场前往浅草，乘坐京成成田SKY ACCESS线的特快列车约60分钟。乘坐水上巴士从浅草到御台场海滨公园约50分钟，到丰洲约70分钟。
- 垂询
- 东京游轮（水上巴士）
<https://www.suijobus.co.jp/>
东京观光官方网站“GO TOKYO”
<https://www.gotokyo.org>



“地下足袋”样式的跑步鞋“MUTEKI”（中央）与“Toe-Bi”（右上）。均由KINEYA提供协助。

左上：在作业现场发挥作用的“地下足袋”。右下：与日式服装搭配的一般的白色“足袋”。

日本
特产 18

踏地稳实、健步有力 跑步用日式布袜鞋

摄影●逢坂聪

日语中的“足袋”(TABI)，是日本的传统布袜，袜头部分将大脚趾与其他四只脚趾分开，这一独特的形状带来一种贴合感，而且非常便于活动。古时的“足袋”是用皮革制做的，后来出现了丝和棉做的“足袋”并渐渐普及。到了十九世纪末(明治时代)，出现了带橡胶底的“地下足袋”(JIKATABI)，可以穿着直接在户外行走。脚底感觉实在，且不易打滑，所以，如今在建筑行业以及林业等作业现场依然很受青睐。

现在，日本人一般都穿西式服装，很少看到

有人脚上穿“足袋”或“地下足袋”。但是，近年来，有观点认为跑步鞋的过度保护功能容易导致受伤，因此，“足袋”再次受到人们的关注。鞋底较薄，以近乎赤脚的感觉进行跑步，这一点得到越来越多的跑步者的同感，具有运动功能的“地下足袋”跑鞋受到人们的欢迎。亲爱的读者，如有机会你不妨也穿上“地下足袋”跑鞋在跑步中体验一下自古以来人们所熟悉的“足袋”的轻便性。

niponica

にほんか

〈中国語版〉

no.27

发行：日本国外务省

邮编100-8919东京都千代田区霞关2-2-1

<https://www.mofa.go.jp/> (外务省网页)

<https://web-japan.org/> (有关日本讯息的网站)