（C）日刊スポーツ新聞社



◆今日はどんな日　北アルプス西穂高岳で登山中の高校生パーティーに落雷、11人が死亡（1967）◆出来事▼音や声が出る日本初の本格的トーキー映画「マダムと女房」が東京で封切り（1931）▼JR山手線の全駅で終日禁煙がスタート（1992）

# 東京初の4000人台

全国では7月31日、新たに1万2342人の新型コロナウイルス感染者が報告され、4日連続で過去最多を更新した。10都府県で過去最多が相次ぎ、かつてない感染拡大が全国的に加速している状況が鮮明になった。東京都は4058人と発表。28日に初めて3000人を超えたばかりだが、初の4000人台に達し、過去最多を更新した。前週の土曜日と比べて2930人も増加。直近7日間の平均では1日当たり2920人となり、前週比は217％に上った。29日の都のモニタリング会議では増加ペースが継続すれば、7日間平均が東京五輪終了後の8月11日時点で約4532人になるとの試算が示され、専門家が「これまで経験したことのない爆発的な感染拡大に向かっている」と警鐘を鳴らしていた。

2日から緊急事態宣言の対象となる、埼玉、千葉、神奈川の首都圏3県もいずれも過去最多となった。埼玉は1036人で、初めて1000人超え。千葉は792人で、2日連続で最多を更新。神奈川は1580人で、4日連続で1000人台。やはり宣言が出される大阪府も1040人で、5月8日の1018人以来の1000人超えとなった。

国内では栃木、群馬、新潟、静岡、京都、沖縄の各府県も過去最多を更新。その他多くの地域でも感染状況が急激に悪化しつつあり、危機感が高まっている。死者は計9人。厚労省によると、重症者は41人増えて667人となった。

## 10都府県で過去最多、感染拡大加速

## 市長、選手に『おかえり』

プロジェクトの中心を担った東京五輪の競泳日本代表の国内高地トレーニング拠点となった「GMOアスリーツパーク湯の丸」（長野県東御市）が、24年パリ五輪に向けて常設化する方向であることが7月31日、分かった。コロナ禍で海外遠征が困難な中、標高約1750㍍の同地で最終調整。女子200㍍と400㍍個人メドレー2冠の大橋悠依（25＝イトマン東進）にも原動力となった。19年10月に開設し、東京五輪までの「仮設」として運営してきたが、資金面などの問題も改善。五輪終了後に市議会での検証を経て、競泳強化拠点の1つとして「常設」が決定される見通しだ。

## 高地トレ拠点 長野 東御市

### 東京五輪までの「仮設」として運営も

東京五輪の競泳日本代表の国内高地トレーニング拠点となった「GMOアスリーツパーク湯の丸」（長野県東御市）が、24年パリ五輪に向けて常設化する方向であることが7月31日、分かった。コロナ禍で海外遠征が困難な中、標高約1750㍍の同地で最終調整。女子200㍍と400㍍個人メドレー2冠の大橋悠依（25＝イトマン東進）にも原動力となった。19年10月に開設し、東京五輪までの「仮設」として運営してきたが、資金面などの問題も改善。五輪終了後に市議会での検証を経て、競泳強化拠点の1つとして「常設」が決定される見通しだ。

プロジェクトの中心を担った東御市の花岡利夫市長（70）にとっても、大橋のひと言が市民の理解を得る活力だった。日本代表が同地で初合宿を行った19年11月、対面だった彼女が『このプールを造ってくれてありがとうございます』って駆け寄ってきてくれたんです。喜んでくれるアスリートのために頑張らないと思った。金メダルをとってくれたことは、ホッとしたし、安心した。私と萩野（公介）くん、瀬戸（大也）くんたちとのあいさつも『おかえり』『ただいま』なんですよ。湯の丸を出撃拠点に選んでくれた責任の重さも感じました」。市役所隣接の公民館には市民と喜びを共有するため、練習に訪れた全選手のサイン色紙や写真を飾った応援コーナーを設置。大橋の色紙下には金の花を2つつけて祝った。

### 資金面などクリア！24年パリでさらに金量産!!

約13億円の建設費、運営維持費も年間約7000万円が見込まれていたため、反対の声も多かったが、試行錯誤を重ねながら、企業の寄付金だけでなく「ふるさと納税」で全国から支援を募った。返礼品は、地元産のシャインマスカット、チーズ、ワイン、牛肉、ビールなど。19、20年度合計で個人は2万6500件を超え、企業からは寄付を含めて110件超。維持費もスキー場運営と併設することで約3500万円に削減し、今後も市の一般財政負担はなくなった。

### 年間維持費半分に削減

昨年4月にはJOC（日本オリンピック委員会）から氷泳競技強化センターと認定された。東京から数時間の距離で利便性も抜群。準高地と低地を迅速に移動出来るメリットも大きい。「これからは湯の丸をどう生かしていくかが重要。科学的な根拠とトレーニングとの兼ね合いで世界と戦える。代表拠点のNTC（味の素ナショナルトレーニングセンター）は国際レベルだが、NTCの高地トレバージョンのような存在になれたら良い」と同市長はさらなる共闘に挑む。

## 他競技も施設使用要望

水泳、陸上だけでなく、柔道、重量挙げなど他競技からも施設使用の要望もある。現在も陸上の中長距離選手やパラリンピック出場選手が合宿中。現地スタッフらに定期的なPCR検査を徹底するなどしてコロナ感染者を出さず、防止対策の実績も出来た。トビウオジャパンの〝虎の穴〟として「湯の丸からセンターポールに日の丸を！」を合言葉に本格稼働する。【鎌田直秀】

## 千葉で緊急事態宣言後も TDR営業継続

オリエンタルランドは31日、運営する東京ディズニーランド（千葉県浦安市）と東京ディズニーシー（同）について、千葉県で新型コロナウイルス緊急事態宣言が発令される8月2日以降も営業すると発表した。入園制限と時短は継続する。8月31日まで、営業時間は土日を含めて午前10時～午後7時とする。入場者数はそれぞれ1日原則5000人程度までに抑える。園内での酒類提供は行わない。まん延防止等重点措置が適用されている現在と同様の制限内容となる。昨年6月末まで約4カ月間休園したが、再開以降は再び宣言が発令されても営業を維持してきた。

28日、女子200㍍個人メドレーで金メダルを獲得し笑顔でピースする大橋

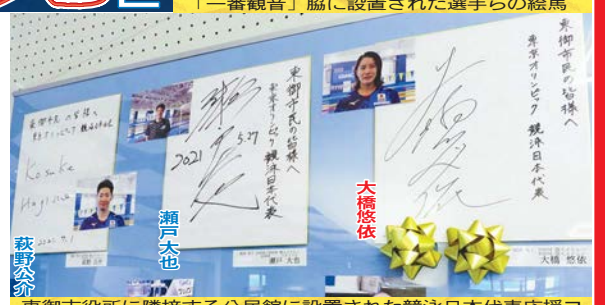

GMOアスリーツパーク湯の丸の屋内プール外観（GMOアスリーツパーク湯の丸提供）

GMOアスリーツパーク湯の丸の屋内プール（GMOアスリーツパーク湯の丸提供）

屋内プールに直結するトレーニング施設（GMOアスリーツパーク湯の丸提供）

東御市指定文化財「一番観音」如意輪観音像の脇には競泳日本代表が記した絵馬（奥左）や子どもたちが書いたポスターなどを掲示した応援コーナー

「一番観音」脇に設置された選手らの絵馬



東御市役所に隣接する公民館に設置された競泳日本代表応援コーナーに飾られた選手の写真や色紙

日刊スポーツのGMOアスリーツパーク湯の丸完成紙面を手に、日本代表の活躍を願う東御市の花岡利夫市長（撮影・鎌田直秀）


GMOアスリーツパーク湯の丸の目の前にあるスキー場に放牧されている牛たち

## 入り交じる五輪スタッフでもわだかまりありません

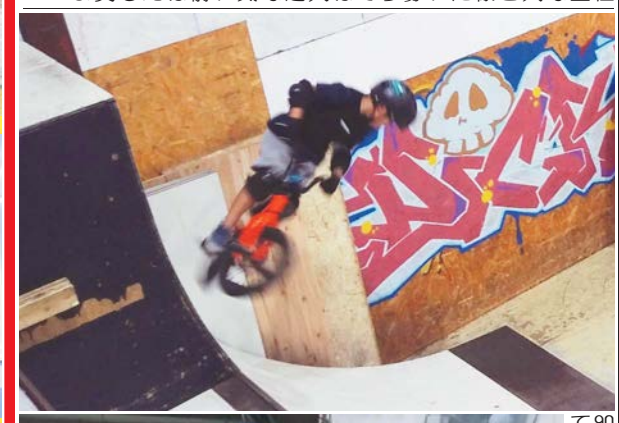
## 無償のボランティア お金目的じゃない 尊敬しています 時給ありアルバイト

東京五輪を支える運営スタッフ内でアルバイトとボランティアが入り交じっている。20代アルバイトの男性が「上のユニホームは支給されますが、ズボンは自前です。ボランティアの方はグレーのアシックスをはいています」と明かした。ボランティアかアルバイトかは互いにわかる状態だという。同じような業務で、バイトは有償、ボランティアは無償。両者はどのように思っているのか。

ソフトボールの決勝が行われた神奈川県横浜市の横浜スタジアムで近くの路上で20代アルバイトの男性は歩行者に通行止めの説明を行っていた。「時給1200円で8時間勤務。いいバイトです」。別の20代男子大学生アルバイトは、選手の動線確保、会場内の消毒・清掃などを担当。「ボランティアの方とほとんど同じ業務です」ときっぱり。その上で「自分はお金のために働いているが、ボランティアの方たちの姿や思いは尊敬している」と話した。

一方、無償で働くボランティアの人たちに不満はないのだろうか。40代の会社員の女性は「もともとお金目的で始めたわけではない。お金をもらっている人がいるのも仕方がない」と前向きだ。「女性は海外に滞在した経験が生きるかもしれないと思いボランティアに応募した。一般客の案内を行うはずだったが無観客開催で白紙となり、実際の業務は会場のボランティアの出欠確認となった。本来とは違う業務を担当することになったが「選手を支えたい気持ちや大会を成功させたい気持ちは変わらない」と前向きだ。60代男性は「実はボランティアだけがもらえるチョコやクッキーがあるんです。ささやかなご褒美がうれしい」と、わだかまりはなさそうだ。【沢田直人】

会場に向かうボランティアの男性



90度の壁をターンする小学生 ▼高さ約1・2㍍の台から初めて滑走する生徒を安達プロが指導

## 中村輪夢なら逆転金とれる!!

### 5歳から知る07年王者安達プロ太鼓判

**BMX（パーク）予選2位**

東京五輪で初登場の競技となったBMX（パーク）の、7月31日に行われた予選で2位通過した中村輪夢（19）の活躍を、東京・板橋区のBMXスクール「トリニティー」（佐藤圭介代表）で小学生を指導する安達浩樹プロ（42）が「大丈夫、輪夢なら逆転で金メダルをとってくれる」と太鼓判を押した。

安達プロは現在のBMX日本選手権の前身ともいえる「エンドポイント81」の2007年年間王者に輝いたスゴ腕だ。「その年の岡山大会で5歳の輪夢に会っていて、ものすごい高い壁からヒューと滑って、とんでもない高さのジャンプを決めた。すごい子どもが出てきたなぁ、と驚きました」と当時を振り返る。

安達プロはトリニティーで、定期的にコーチを務め、「真っすぐブレずに前に進んで、ターンを切ったらまた真っすぐに戻る」がモットー。これは「輪夢がそうなんです。とにかく誰よりも高い位置を目指す。それには強く真っすぐ走るしかない。軸がブレないから着地も安定していてケガも少ない」と解説し「決勝をよく見ていてください。高いジャンプができるから、そこに5つぐらいの技を入れてきますから」と予想。決勝での逆転金メダルを信じていた。【寺沢卓】

## 送迎バス園児死亡「車内確認不十分」

福岡県中間市の双葉保育園に通う倉掛冬生ちゃん（5）が送迎バス内で意識不明の状態で見つかり、死亡した問題で、運転していた40代の女性園長と一緒に園児を降ろす作業に当たった女性保育士が県警に「車内を十分に確認しなかった」と話していることが31日、捜査関係者への取材で分かった。2人は作業中、バスで泣いていた別の園児をあやしていたことが市への取材で既に判明。園長も県警に「（冬生ちゃんの降車を）確認したわけではない」と説明しており、冬生ちゃんを降ろし忘れた疑いがある。

## 海の家で盗撮

兵庫県警豊岡署は31日、海の家で中学1年の女子生徒（12）の着替えを盗撮したとして、迷惑防止条例違反の疑いで京都府福知山市の自営業松村孝樹容疑者（44）を現行犯逮捕した。容疑を認めている。逮捕容疑は31日午後1時40分ごろ、兵庫県豊岡市の海水浴場にある海の家で、女子生徒が着替えていた更衣室の隣から壁を越えて小型カメラを差し入れ、盗撮した疑い。

更衣室にカメラ差し入れ

## 缶詰使って簡単魚料理

◆健康手抜きごはん

東日本大震災の後、南相馬で訪問診療に行きました。家族を亡くし、1人暮らしの男性がいました。テーブルの上には、食べかけのサバ缶がポンと置いてありました。ご飯だけ炊いて、サバ缶をおかずにしていたのです。寂しいなと思いました。

同行してくれた管理栄養士と相談し、簡単に作れる健康手抜きごはんの作り方を教えることにしました。包丁を持つのは苦手と言うので、ちぎったキャベツをフライパンに入れ、その上に残ったサバ缶を汁ごと入れます。あとはふたをして、熱が回るのを待つだけ。最後にキャベツとサバ缶の汁がうまくしみるようにかき交ぜ、サバの身はあまり壊れないよう豪華な感じを残しておくことがコツです。

このような簡単な工夫を3つほど教えたところ、この男性の生き方は少しずつ前向きになっていきました。

米タフツ大学の調査では、魚を週2回食べる人は週1回しか食べない人に比べて、アルツハイマー型認知症の発症が41％も減少。

サバやサンマ、イワシなどの青魚には、DHAやEPAというオメガ3脂肪酸がたくさん含まれています。

瓶詰や缶詰を上手に使えば、魚料理も簡単です。

◆男の料理本

「医師が考える楽しく人生を送るための簡単料理『鎌田式健康手抜きごはん』（写真）」（集英社）というタイトルの料理本ができました。包丁を使わず、電子レンジだけで数分で出来てしまう超簡単な健康レシピ等をご紹介しています。コロナに負けない食生活、この本で始めてみませんか。

医師・作家 鎌田實のコロナに負けない生き方 15




## 国内の新型コロナウイルス感染者

7月31日午後8時現在

国内での確認　92万6342人（+1万2342）　1万5192

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 北海道 | 4万4424 | (+284) | 1425 | 福井 | 1606 | (+29) | 36 | 岡山 | 8184 | (+65) | 127 |
| 青森 | 2698 | (+22) | 32 | 山梨 | 2408 | (+30) | 21 | 広島 | 1万2134 | (+65) | 179 |
| 岩手 | 2002 | (+21) | 47 | 長野 | 5294 | (+41) | 84 | 山口 | 3295 | (+17) | 80 |
| 宮城 | 9906 | (+65) | 91 | 岐阜 | 9588 | (+18) | 188 | 徳島 | 1788 | (+10) | 63 |
| 秋田 | 1017 | (+7) | 20 | 静岡 | 1万0883 | (+168) | 157 | 香川 | 2272 | (+43) | 32 |
| 山形 | 2141 | (+15) | 47 | 愛知 | 5万4081 | (+287) | 1008 | 愛媛 | 2925 | (+19) | 77 |
| 福島 | 5756 | (+83) | 162 | 三重 | 5754 | (+44) | 114 | 高知 | 2087 | (+14) | 29 |
| 茨城 | 1万2461 | (+172) | 168 | 滋賀 | 6030 | (+45) | 93 | 福岡 | 3万9349 | (+504) | 532 |
| 栃木 | 8324 | (+170) | 85 | 京都 | 1万8330 | (+199) | 249 | 佐賀 | 2745 | (+23) | 24 |
| 群馬 | 8792 | (+136) | 155 | 大阪 | 11万4135 | (+1040) | 2721 | 長崎 | 3461 | (+17) | 69 |
| 埼玉 | 5万6939 | (+1036) | 849 | 兵庫 | 4万3987 | (+329) | 1316 | 熊本 | 6996 | (+83) | 121 |
| 千葉 | 4万9167 | (+792) | 734 | 奈良 | 8910 | (+59) | 133 | 大分 | 3658 | (+23) | 64 |
| 東京 | 21万7968 | (+4058) | 2283 | 和歌山 | 2971 | (+34) | 49 | 宮崎 | 3228 | (+14) | 27 |
| 神奈川 | 8万3341 | (+1580) | 987 | 鳥取 | 773 | (+15) | 2 | 鹿児島 | 3968 | (+21) | 39 |
| 新潟 | 4017 | (+58) | 54 | 島根 | 730 | (+17) | 2 | 沖縄 | 2万4759 | (+439) | 236 |
| 富山 | 2286 | (+27) | 38 | 空港検疫など | 3506 | (+14) | 5 | クルーズ船（長崎） | 149 | | |
| 石川 | 5105 | (+90) | 118 | チャーター機 | 14 | | | | | | |

ダイヤモンド・プリンセス（横浜クルーズ船）　712人　13

入院・療養【うち重症】　6万1686人［667］
退院・療養解除　83万5626人（+3880）
（31日午前0時現在 厚生労働省による）

計　92万7054人（+1万2342）
死者　1万5205人（+9）

（ ）内は前日からの増加。■内の数字は死者

レイアウト・泉奏緒人