



M・アカデミー 会報

M・アカデミー 広報部

第 118 号

2024 年 2 月 15 日

発行責任者：石上 敬久 〒146-0085 東京都大田区久が原 2-3-9-203

編集責任者：平尾 敏

2024 年を迎えて

副会長 長沼 秋男



改めまして新年のご挨拶を申し上げます。

日本列島は地球温暖化の影響を受けながらも、ここ関東では新年から穏やかな日差しが続き、晴れやかな新年を迎えることができました。しかしながら地球規模で考えると異常気象に伴う災害が各地で散見され予断を許さない日々が続いています。

残念なことに我が国も例外ではなく、元旦早々から大規模な能登半島地震が発生しました。一か月経った現在も現地では厳しい状態が続いています。そのご家族や被災された方々に心よりお悔やみとお見舞い申し上げます。一刻も早い復旧を願いたいと思います。

昨年は M・アカデミー 30 周年を迎え、小・中学生陸上競技交流大会も記念大会として多くのクラブからの参加をいただき盛大に開催をすることができました。あいにくの雨模様ではありましたが雨に打たれながらも懸命に走りゴールする元気な選手の姿を見ることができました。大会運営では M・アカデミー 会員とジュニア 会員保護者の協力はもとより、日頃から M・アカデミー を支えていただいている東京陸協の審判員の多大なお働きもあり選手の皆さんも思いっきり挑戦する事ができました。この場を借りて熱く御礼申し上げます。

さて、今年は次の 10 年にむけた最初の年になります。40 周年に向けて「次の M・アカデミー」を意識した施策を考え、実行しなければなりません。特に会員の高齢化問題は最大のテーマです。たくさんの若い人たちが入ってくるような会にしなければなりません。三年前にスタートしたファミリー 会員制度はジュニア コーチの白柳さんのアイデアと実行力で成果を上げつつありますが、もっともっと施策を膨らませていきたいと思います。M・アカデミー の運営について会員皆様のご意見をお聞かせください。

世界に目を転じますと、パリオリンピックまであと 6 ヶ月となりました。フランスオリンピックでスポーツの渦になる予感がします。ビッグイベントが待っています。世界最高のアスリートが集結します。競技を楽しむだけでなく、大会を取り巻く雰囲気興奮と熱狂の中にパリの魅力を発見しましょう！

最後に個人的なことではありますが、第 1 回から一昨年まで連続で抽選に外れていた東京マラソンに初参加できることになりました。悲願の東京マラソンに 15 年目で当選しコロナで 2 年延び今年 75 歳で走る事になりました。肉体的、精神的に大変ではありますが勇気を持って東京の街を悔いの無いように私は駆け巡ります。フルマラソンの集大成にしたいと思っています。

M（マラソン）・アカデミーは、設立30年を契機に佐々木名誉会長の「M・アカデミーは永遠なり」の声掛けを再認識し新たな歩みを初め一年が経とうとしております。課題であった会員の高齢化問題に関わる若返り戦略はどうなったでしょうか。総会に向けてこの点をまとめてみたいと思います。



当会は、規約第3条の目的に「陸上競技を通じ会員相互の健康と親睦を図り、併せてジュニアの育成と公認審判員の養成を通じ陸上競技の振興に寄与すること」を目的とする。」とありそこに向かうところがあります。この目的を達成するために各部が年間の計画を立て遂行しているところですが、上期の総括から見てみると今年は少し足踏みをしている状態にあるようです。しかしながら規約の目的の上段にある「陸上競技を通じ会員相互の健康と親睦を図り」については、前年度にジュニア陸上競技教室の白柳コーチの提案で試行した「多摩川ランニング」を新たな練習会として計画的に行なうことによりM・アカデミージュニア（以後「Jr」と表示します。）会員保護者の積極的な参加が見られ、その参加者からファミリー会員が生まれております。この練習会参加者がイベント大会に参加し優秀な成績を残すこともできております。来年度におきましては、多摩川ランニングと復活した皇居ランニング、箱根駅伝コースの試走会（シニア会員が参加しやすいウォーキングでもよい）も含めて練習会を充実させることにより、ファミリー会員の増加による会員の若返り及び健康管理と親睦を図りたいと考えます。

次に、目的の後段にあります「ジュニアの育成…」についてですが、この点は、昨年の6月に各クラブから開催を期待されており当クラブの最大のイベントである小・中学生陸上競技交流大会を伝統のアスリートファーストに徹して実施し成功裡に終了することができました。正に陸上競技の振興に寄与する事ができたと自負しております。この大会も来年度は継続開催し、多くの小・中学生に参加をしていただきオリンピックに出場するトップアスリートの心境（目標の記録を出せた喜び…勝った喜び、負けた悔しさ）を少しでも体験することによりスポーツ参加の楽しさを体現して頂きたいと考えます。

また、直接的なジュニア育成においては、Jr会員対象の陸上教室（以後「教室」と表示します。）の開催があります。今年度の教室は50名の継続Jr会員から始まり40名の教室体験者があり35名が新規入会をしました。現在は85名のJr会員が1部（低学年）と2部（高学年と中学生）に分かれて毎週土曜日の教室に参加しております。コーチは5名（今年度スタートコーチ1名増員）体制となり充実した教室を展開しております。教室の成果として月1回程度大会に参加し自己記録を更新しているJr会員もいます。卒業したJr会員には、陸上競技を継続し国スポ（注1）の出場を果たした者も居ります。来年度はこの教室をM・アカデミーの重要な事業活動の一つとして位置づけ陸上競技の振興に寄与したいと考えます。

さて、当会の来年度の方向性を決める総会は3月30日（土）の開催となっております。会員の皆様には万障繰り合わせての参加をお願いいたします。

（注1）国スポ：国民体育大会（俗称：国体）は2024年から「国民スポーツ大会」と改称されました



近況報告

2024年1月31日現在の在籍数は小学生69名、中学生15名、計84名となりました。今年度の新規入会者は34名となっています。



■ 駅伝シーズンのご報告

M・アカデミージュニアコーチの白柳です。

この冬はM・アカデミージュニアの恒例の駅伝大会への参加だけでなくM・アカデミー（大人）で駅伝大会に参加したり、箱根駅伝の試走会を開催したりとここ数年で最も充実した駅伝シーズンとなりました。そこで今回は駅伝大会や企画にフォーカスしたご案内となります。



《箱根駅伝試走会 11月19日（日）》

参加者はM・アカデミーから3名、コーチ陣から3名、ジュニアの中学生から2名。合計8名で箱根駅伝花の2区（23.1km）を楽しみながら走りました。有名な権太坂よりも戸塚の壁（20kmを過ぎてから残り3km）が非常にきつかった印象でした。知名度の高い箱根駅伝ですが実際に走ってみることでランナーの凄さを感じたり、観戦する際にさらに楽しめたりする企画です。引き続き3区以降も試走会を進めていきますのでM・アカデミージュニアの保護者様にも積極的にご参加して頂きたいと思います。

《東京クロスカントリー大会 12月5日（日）》

小学生女子の部で以下のメンバーが力走しました。（1.5km×3区間）

1区：手塚 菜緒さん 2区：鈴木 紬さん 3区：関口 陽香さん
記録は19分48秒で7チーム中5位という結果でした。

中学生は個人で5名が個人種目で参加しました。

（3km 甲斐谷くん・佐藤くん・高橋くん・日比野くん 1.5km 白柳くん）

各自が自分で目標を立て全員が好走をしています。



《東京キッズ駅伝 12月17日（日）》

こちらの大会は例年長い距離に興味のある子供たちでメンバーを組んで参加している駅伝の大会となります。

前日に大田区の小学生駅伝というスケジュールが数年続いてありますが小学4年生が長距離種目に参加出来る数少ない大会となっております。

駅伝女子の部で以下のメンバーが力走しました。（1.5km×4区間）

1区：手塚 菜緒さん 2区：関口 陽香さん

3区：高橋 直央さん 4区：鈴木 紬さん

記録は25分23秒で7チーム中6位という結果でした。

小学4年生から初の1.5kmの長距離種目に飯島 壮太郎さんと手塚 麻緒さんが果敢に挑戦しました。

飯島くんは2位（5'58）で表彰を受けております。





《グリーン駅伝大会（大田区周回駅伝） 1月8日（月・祝）》

こちらの大会は大田区の新年の恒例行事となっている駅伝大会です。今後は新年の恒例行事として参加していきたいと考えております。今回は参加希望状況から大人2チーム・中学生1チームが参加しております。

■中学男子の部（3.2km×4区間）

M・アカデミー 記録 46分36秒 11位（参加45チーム）

1区：佐藤 翔太さん 2区：白柳 大地さん

3区：甲斐谷 ランディー類さん 4区：日比野 穰さん

■一般の部（5.6km×4区間）

M・アカデミーS 記録 1時間39分8秒 20位（参加47チーム）

1区：飯島 啓さん 2区：久保田 葉子さん

3区：久保田 佳男さん 4区：白柳 敦史

M・アカデミーT 記録 1時間45分27秒 32位（参加47チーム）

1区：佐藤 洋一郎さん 2区：富永 季代実さん

3区：手塚 豪さん 4区：民田 大さん

グリーン駅伝大会後に参加者から継続的に駅伝への参加希望の声があり、城南島羽田マラソンの駅伝の部に急遽エントリーをする流れとなりました。

《城南島羽田マラソン 1月28日（日）》

■30km 駅伝の部（3km×10区間）

M・アカデミー 記録 1時間57分57秒 2位（参加7チーム）

1区：白柳 大地さん 2区：白柳 敦史

3区：富永 佳博さん 4区：手塚 豪さん

5区：甲斐谷 ランディー類さん 6区：関口 由美子さん

7区：久保田 佳男さん 8区：民田 大さん

9区：白柳 敦史 10区：富永 佳博さん

全体で1km4分を切るペースで走り切ることが出来ました。

駅伝に参加した保護者の皆様はお子様の陸上興味だけでなくご自身のランニングにも興味があり、教室後の保護者様を対象としたランニングに参加をして頂いております。

その力試しという意味合いで駅伝に参加をしています。

こちらの大会では前半が1位のチームと競っていたこともあってほど良い緊張感で襷を繋げたと感じるレースでした。



最後になりますが楽しみながら保護者様も一緒に走りませんか？

ジュニアの母体となるM・アカデミーでは大人（保護者様）を対象としたランニング企画も開催しております。グリーン駅伝の保護者チームと城南島羽田駅伝へのエントリーは多摩川ランニング（練習会）の成果を試す場として参加しております。

◎第1・第3土曜日 多摩川ランニング（教室開催終了後に開催）

◎第2・第4土曜日 皇居ランニング（14時頃を目安に開催）

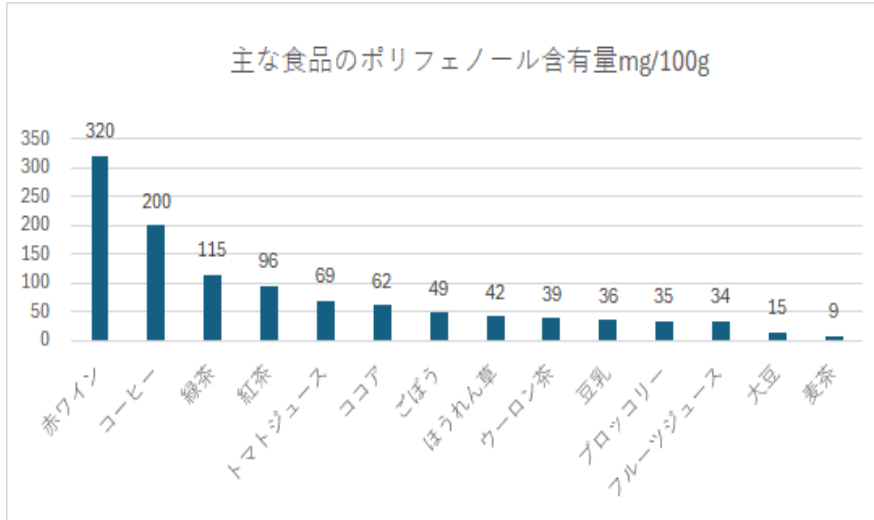
◎不定期 箱根駅伝試走会（本年度は1区と2区を試走済み、3区以降の試走を企画中です）

大人も楽しく走ることができる陸上競技のクラブチームとしての活動に継続的に注力していきたいと思っております。

アンチエイジングに有効なコーヒー

平尾 敏

コーヒーに含まれる成分の中で、大きな役割を果たしているのがポリフェノールとカフェインです。カフェインは覚醒作用や脂肪燃焼効果などが期待できる成分。そして、ポリフェノールは活性酸素を消去する抗酸化作用を発揮します。以下のグラフは主な食品に含まれているポリフェノールの量です。この食品群では赤ワイン



ンがトップですが次がコーヒー。コーヒーカップ1杯(150mL)に約300mg程度のポリフェノールが含まれています。その量は緑茶、紅茶、ココアを大きく抜いてダントツです。

抗酸化成分のポリフェノールにはどのような健康効果があるのでしょうか。

岐阜県高山市で約3万人を対象に行われた調査では「**総ポリフェノール摂取量が多くなるほど総死亡リスクや脳卒中リスクが低くなる**」事が確認されています。

多い人はコーヒーカップ換算で一日約3杯のコーヒーを飲んでいるそうです。例えば心血管疾患では17%、脳卒中では31%死亡リスクが軽減されると報告されています。

また、糖尿病リスクを下げる効果としてもコーヒーの役割には大きいものがあります。

- ① 糖を取り込む際に働くインスリンの効きをよくする
- ② 小腸において糖の過剰な取り込みを阻害し、血糖値の上昇を抑える
- ③ 高血糖時に起こる体内の炎症を抑える 等が報告されています。コーヒーポリフェノールの抗酸化、抗炎症作用が効いているのではないかとされています。

次にコーヒーのカフェイン効果について調べてみます。

一番有名な話が「寝覚めのコーヒー」ですね。寝起きでぼんやりする…というときにもコーヒーを飲んでしばらくすると気分がシャキッとします。これはコーヒーに含まれるカフェインの働きによるものです。強い苦みを持つカフェインは、じつは植物が昆虫に打ち勝つための防御物質なのだそうです。カフェインはコーヒーをはじめ、お茶、ココア、コーラ飲料、滋養強壮ドリンクやエナジードリンク、さらにチョコレートにも含まれています。覚醒作用を持ち、倦怠感の抑制、片頭痛の緩和などの用途で、風邪薬などにも配合されています。過去にはドーピング規制の対象になっていた事もあります。カフェインの強みは、通常食品成分が通り抜けることができない血液脳関門(血液中から脳組織への物質の移行を阻む仕組み)を突破して、脳に入っていくことです。このようにして直接脳に働きかけるカフェインはアルツハイマー型認知症リスクの低減を始め、パーキンソン病リスクも抑えるという研究もあります。

こうしてみるとコーヒーには万能の効果があるように見えますが、何事も程々が宜しいと思います。最後にコーヒーに頼りきらない注意をお示しします。

- ① カフェインの摂り過ぎに注意・・・一日にコーヒーカップ3杯位を目途にしましょう。
- ② 加齢とともにコーヒーの代謝が低下します。

お年を召して来たら夕方以降のコーヒーは睡眠を妨げることもあります。

- ③ 空腹時にはコーヒーのがぶ飲みを控えましょう。



2024年審判講習会開催（有資格者、S級、A級、B級、新B級資格取得）

	開催日・会場	時 間	主催団体	各会場へのアクセス
第1回	2月24日（土） 武蔵野市総合体育館	9：30受付 10：00開始 既得・新規	東京陸協	武蔵野市総合体育館 JR三鷹駅下車徒歩15分 西武池袋線東伏見駅下車徒歩15分
第2回	3月 2日（土） （青梅市）	9：30受付 10：00開始 既得・新規	東京陸協	S&G たまぐーセンター （青梅市文化交流センター） JR 青梅駅下車徒歩5分 青梅市上町 374
第3回	3月 9日（土） 港区スポーツセンター	9：30受付 10：00開始 既得者のみ	東京陸協	港区スポーツセンター JR 田町駅芝東口下車徒歩6分 港区芝浦 1-16-1
第4回	3月10日（日） 立正中学・高校 （大田区）	9：00受付 9：30開始 既得・新規 ◎上履き持参	東京陸協 東京高体連 共催	立正中学・高校「行学ホール」 都営浅草線「西馬込駅」西口下車 徒歩5分：大田区西馬込 1-5-1
第5回	3月16日（土） 港区スポーツセンター	9：00受付 9：30開始 新規取得者のみ	東京陸協	港区スポーツセンター JR 田町駅芝東口下車徒歩6分 港区芝浦 1-16-1
第6回	3月23日（土） （東京陸協内）	東京陸協事務所【 既得者対象：各回30名以内 】 6-① 9：00～11：00（8：30～受付） 6-② 12：00～14：00（11：30～受付）		
第7回	3月31日（日） 岩倉高校 （台東区）	9：30受付 10：00開始 取得・新規	東京陸協 東京中体連 共催	岩倉高校 JR 上野駅入谷口出て左1分 台東区上野 7-8-8
第8回	4月 7日（日） 大島町役場	10：30受付 11：00開始 既得・新規	東京陸協	大島町役場会議室 大島町元町 1 - 1 - 14 島部居住者・在勤者のみ対象です
平日夜間の部：東京陸協事務所で下記9回実施します。【既得者対象：各回30名以内】 【18:30～20:30】（18:00 受付開始） 夜① 3月 4日（月） 夜② 3月11日（月） 夜③ 3月14日（木） 夜④ 3月15日（金） 夜⑤ 3月18日（月） 夜⑥ 3月25日（月） 夜⑦ 3月28日（木） 夜⑧ 4月 4日（木） 夜⑨ 4月11日（木）				
今回の講習会は事前申込制です。受講者は「Google フォーム」であらかじめ会場を選び、必要項目を入力し送信して下さい。東京陸協ウェブサイトから行えます。				

1 既得審判員講習

- 受講資格 東京陸協登録者
- 必要な物 ルールブック、ハンドブック、審判手帳 筆記用具
- 受講料 2,000円 現金をご用意ください。
- 講習内容 ※2024年度ルール修正および2023年度内の競技運営上の諸問題について

2 新B級資格取得講習

- 受講資格 東京陸協登録者で18歳以上65歳未満 健康で積極性があり協調性のある方（2024年度 日本陸連登録が必要になります。4月以降必ず手続きを行ってください。）
- 必要な物 筆記用具、昼食、審判員手帳に貼る写真
- 受講料 2,500円（含む資料代、審判手帳代他）現金をご用意ください。
- 講習内容 審判員としての心得、ルールおよび審判技術の解説

3 その他連絡事項

- ◎ 会場には受付開始時間以前には入らないで下さい。
- ◎ 当日、東京陸上競技協会公式物品の販売を予定しております。
- ◎ Google フォームは代理入力も可能です。もし入力が困難等ありましたら事務局までご相談下さい。
- ◎ 申込みせず会場に行った場合は受講できませんので、必ず事前にお申込み下さい。
- ◎ 発熱、風邪症状がある場合は出席をご遠慮ください。
- ◎ 東京陸協事務所は、千代田区飯田橋 3-3-7 秋穂セントラルビル1階

2024年度東京陸協競技会予定

期 日	競 技 会 名	競 技 場 ・ 競 歩 路
4月13日(土)～14日(日)	第87回東京陸上競技選手権大会(混成競技・リレー競技)	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
4月13日(土)～14日(日)	第1回東京陸協競技会 兼東京ライジングスター陸上2024(中学棒高跳・四種競技) 兼第87回国民スポーツ大会東京都代表選手選考会	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
4月13日(土)	第16回東京都中学生春季陸上競技会 兼第87回国民スポーツ大会東京都代表選手選考会	八王子市上柚木公園陸上競技場
4月20日(土)～21日(日)	第17回東京都中学生春季陸上競技会 兼第87回国民スポーツ大会東京都代表選手選考会	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
4月27日(土)～28日(日)	第87回東京陸上競技選手権大会 兼第87回国民スポーツ大会東京都代表選手選考会	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
4月27日(土)～28日(日)	東京ライジングスター陸上2024	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
5月4日(土・祝)～5日(日・祝)	第29回ジュニア陸上競技・チャレンジカップ東京	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
6月2日(日)	第1回東京陸協小学生競技会	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
7月15日(月・祝)	第78回国民スポーツ大会東京都代表選手選考会	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
7月28日(日)	日清食品カップ東京都小学生陸上競技交流大会	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
8月24日(土)～25日(日)	JOC第55回U16陸上競技大会東京都代表選手最終選考会 兼第36回東京ジュニア陸上競技大会	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
10月12日(土)～13日(日)	第3回NAGASECUP	国立競技場
10月26日(土)～27日(日)	第30回ジュニア陸上競技・チャレンジカップ東京	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
12月8日(日)	第5回東京クロスカントリー	立川・昭和記念公園
1月1日(水・祝)	第73回元旦競歩大会 兼第87回東京陸上競技選手権大会競歩大会	神宮外苑・絵画館 20km競歩路コース

2024年度主要競技会上期(4月～9月)日程(案)

4月	14日(日)	第108回日本陸上競技選手権大会・35km競歩	石川	輪島	主催	日本選手権
	21日(日)	第30回世界チーム競歩選手権	トルコ	アンタルヤ	国際	
	21日(日)	第26回長野マラソン	長野	長野	主催	
	24日(水)～27日(土)	第21回U20アジア陸上競技選手権	UAE	ドバイ	国際	
5月	3日(金・祝)	第108回日本陸上競技選手権大会・10000m	静岡	小笠山総合運動公園静岡スタジアム	主催	日本選手権
	4日(土)～5日(日)	パハマ2024世界リレー	パハマ		国際	
	19日(日)	セイコーゴールデングランプリ陸上2024 東京	東京	国立競技場	主催	
	20日(月)～21日(火)	アジアリレー	タイ	バンコク	国際	
6月		第70回全日本中学校通信陸上競技大会	全国各地		主催	
	14日(土)～15日(日)	アジア投てき選手権	韓国	木浦	国際	
	22日(土)～23日(日)	第108回日本陸上競技選手権大会・混成競技	岐阜	岐阜メモリアルセンター長良川競技場	主催	日本選手権
	22日(土)～23日(日)	第40回U20日本陸上競技選手権大会・混成競技	岐阜	岐阜メモリアルセンター長良川競技場	主催	日本選手権
	27日(木)～30日(日)	第108回日本陸上競技選手権大会	新潟	デンカビッグスワンスタジアム	主催	日本選手権
	27日(木)～30日(日)	第40回U20日本陸上競技選手権大会	新潟	デンカビッグスワンスタジアム	主催	日本選手権
7月	6日(土)	ホクレン・ディスタンスチャレンジ2024 北見大会	北海道	北見市東陵公園陸上競技場	主催	
	10日(水)	ホクレン・ディスタンスチャレンジ2024 網走大会	北海道	網走市営陸上競技場	主催	
	13日(土)	ホクレン・ディスタンスチャレンジ2024 士別大会	北海道	士別市陸上競技場	主催	
	17日(水)	ホクレン・ディスタンスチャレンジ2024 深川大会	北海道	深川市陸上競技場	主催	
	20日(土)	ホクレン・ディスタンスチャレンジ2024 千歳大会	北海道	千歳市青葉陸上競技場	主催	
	28日(日)～8月1日(木)	第77回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	福岡	博多の森陸上競技場	主催	
8月	1日(木)～11日(日)	パリ2024オリンピック競技大会	フランス	パリ	国際	
	13日(水)～15日(金)	第59回全国高等学校定時制通信制陸上競技大会	東京	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場	主催	
	17日(土)～20日(火)	第51回全日本中学校陸上競技選手権大会	福井	福井運動公園陸上競技場	主催	
	27日(火)～31日(土)	U20世界陸上競技選手権大会	ペルー	リマ	国際	
	7日(土)～8日(日)	第59回全国高等専門学校体育大会陸上競技	北海道	釧路市民陸上競技場	主催	
	調整中	日清食品カップ 第40回全国小学生陸上競技交流大会	調整中		主催	



SDGsとは **人類がこの地球で暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき目標**
貧困、紛争、気候変動、感染症。人類はこれまでになかったような数多くの課題に直面しています
このままでは、**人類が安定してこの世界で暮らし続けることができなくなると心配されています**
そんな危機感から、世界中のさまざまな立場の人々が話し合い、課題を整理し、解決方法を考え、
2030年までに達成すべき具体的な目標を立てました

それが「**持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals : SDGs)**」です。SDGsはわかりづらいので、この先勉強していく中でどういうことをみんなで考えることにしましょう！

例えば、地球温暖化はどうしてできたのか？地球の人口はどのように増えてきたのか？世界の貧困はなぜ起きるのか？どうして戦争はなくなるのか？などなど。そして、SDGsは何に貢献するのか？

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」としてSDGsが国連総会で採択されたのは2015年です。15年間で実現しようとしたこのアジェンダはすでに9年が過ぎようとしています。目標まであと6年しかありませんが現実にはなかなか難しい状況にあると言っても過言ではありません。世界中の人たちが心を一つにして取り組むことが大事です。

M・アカデミーは“走る喜び”を体験するスポーツクラブです。SDGsの考え方に賛同し、クラブとして実現に向けた活動をしていきたいと思えます。

SDGsの実現に向けて一緒に活動をしていきましょう。

会報には毎号、SDGsの内容を掲載していきます。お父さん、お母さんは子供たちと一緒に考えていただきたいと思います。特に、今私たちに何ができるのかを話し合っていきたいと思えます。会員のなかでお孫さんたちがいる方も同じようにお話の輪を作ってください。

お願い：記事作りのスタッフに参加しませんか？

世界中で何万人もの子供たちがSDGsの実現に向けて活動をしています。地球の未来に向けて何ができるか、一緒に考えて実践しお仲間になりましょう。特にジュニアメンバー歓迎！

次号予告

- ① SDGs 17の目標とは
- ② 今、世界の人口は80億人・・・1950年は25億人、1960年は30億人
- ③ 世界の子供たちが取り組んでいるSDGsとは