

リフォームパートナー

Have a break!



HITOKI TIMES

2020年2月 通刊31号



代表 森本

SCENERY

世界の絶景

今月の PICK UP

ヴァイカル湖 / ロシア



世界一の透明度を誇る「バイカル湖」。気温が -30°C を下回る冬の時期になると、湖面はすべて氷に閉ざされます。その氷のあまりの透明度の高さは、クリスタルのような輝きを見せます。

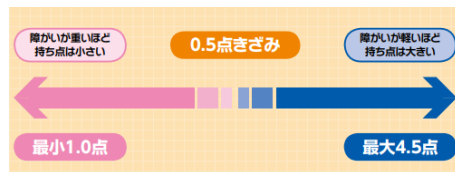


引用: <http://jp.xinhuanet.com/>



下肢などに障がいのある選手が車いすに乗って戦うバスケットボールです。巧みな車いす操作、素早いパスワークなど車いす同士の激しい攻防が魅力です。

■障がいの種類・程度によるクラス分け



障がいの程度によって、各選手に持ち点が設定されます。持ち点は 1.0 点から 0.5 点きざみで 4.5 点まであります。障がいが軽いほど点数が高く、重いほど点数が低くなります。コート上の 5 名の合計点を 14 点以内で編成することで、障がいの軽い選手だけでなく重い選手にも出場機会が生まれます。

■車いすバスケット特有のルール

◎トラヴェリングとダブルドリブル

車いすバスケットボールではボールを保持して車いすを 3 回連続でプッシュするとトラヴェリングになります（片手でこいでも 1 回のプッシュとなります）。トラヴェリングにならないためには、2 プッシュ以内につき 1 ドリブルをしなければなりません。なお、車いすバスケットボールにはダブルドリブルのルールはありません。



◎車いすが転倒したら

試合中に車いすが転倒した場合は、自力で起き上がらなければなりません。起き上がることができない場合は審判の判断で試合が中断され、スタッフや選手が起き上がりをサポートします。もしボールを持ったまま転倒すると相手チームのスローインになります。



■車いすバスケット特有の技術・戦略

◎ティルティング

ジャンプの代わりに、車いすの片輪を上げて高さを出す技術。

◎スクリーンプレー

車いすの幅を利用し「スクリーン（壁）」となり、味方の攻撃機会を作り出すこと。



◎バックピック

車いすバスケットボールでは、攻守が交代した後、選手が自陣のコートに留まっている光景を目にすることがあります。これは相手選手を攻撃や守備に参加させないようにしているのです。その他にも、障がいの重い（動きが遅い）選手を止め、その選手よりも自分が先に攻撃側コートに到達することで数的有利を生み出すプレーなど、状況に応じて誰を止めるかを使い分けます。

RESIDENTIAL

海外不動産情報

今月の PICK UP

ホーチミン / ベトナム



賃貸マンション

家賃 \$ 1,000 /月

ワンルーム

約 109,900 円 / 月

1区レタントン
まで車で5分

川沿い

バルコニー

デザイナーズ

家具付き

警備員常駐



物件名

所在地

ホーチミン市1区

広さ

40 m²

築年数

不明

設備他

家賃には、電気、水道、ガス、高速インターネット(光ファイバー)、ケーブルTV、ハウスキーピング、ランドリーサービス(アイロン付)等の料金が全て含まれています。

☺株式会社ひといき不動産 TEL:000-000-000

出典: <https://www.able-nw.com/>

RANKING

世界と比較して日本を知る

出典: <https://www.mofa.go.jp/>

今月の PICK UP

男女平等ランキング 2020



順位	国名	昨年順位
1位	アイスランド	1
2位	ノルウェー	2
3位	フィンランド	4
4位	スウェーデン	3
5位	ニカラグア	5
6位	ニュージーランド	7
7位	アイルランド	9
8位	スペイン	29
9位	ルワンダ	6
10位	ドイツ	14
121位	日本	110

RECIPE

お手軽にできる世界の料理

今月の PICK UP

ラタトゥイユ / フランス



- 材料
- ・ サヤインゲン 4 本
 - ・ 赤パプリカ 1 個
 - ・ 玉ネギ 1/4 個
 - ・ プチトマト 8 個
 - ・ ナス 1 本
 - ・ オリーブ油 小さじ 1
- 調味料
- ケチャップ 大さじ 1.5
 - 砂糖 小さじ 1
 - ▲ ハーブソルト 小さじ 1/2
 - ▲ こしょう 少々



- ① 全ての野菜を 2 センチ程度に切る
- ② 耐熱容器に、全ての材料と調味料を入れて、均一に混ぜる。
- ③ 耐熱容器に、①、②、オリーブ油を入れて全体を混ぜる。
- ④ 600wの電子レンジで 4 分加熱して、一旦全体を混ぜ合わせ、再び 4 分加熱して全体を混ぜ合わせ、器に盛り完成。

MYSTERY

世界の不思議な場所

今月の PICK UP

カタトゥンボの雷/ベネズエラ



リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480

<http://www.reformpartner.com/>

お問い合わせ先：0120-600-916