



ichingo.app

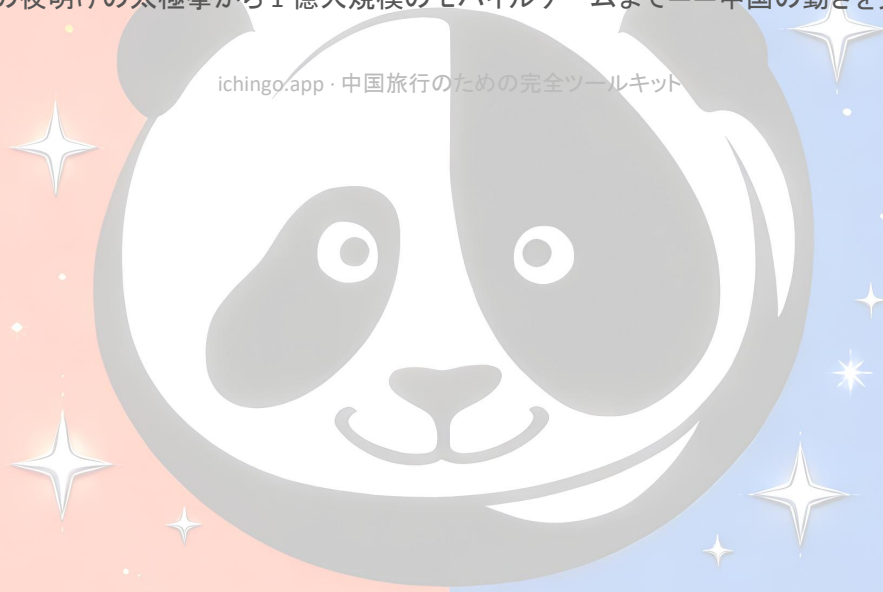
中国文化ガイド

中国のスポーツと運動 — 太極拳からeスポーツまで

太極・乒乓球・广场舞・电竞・王者荣耀

公園での夜明けの太極拳から1億人規模のモバイルゲームまで——中国の動きを完全解説

ichingo.app · 中国旅行のための完全ツールキット



ichingo.app

五訂版

はじめに — 他とは違う動きをする国

中国のどの都市でも、午前6時になると、特別な光景が繰り上げられる。公園は何百人もの人々で埋め尽くされ、太極拳、気功、扇子舞、剣術、バドミントンなどが行われている。引退した夫婦は舗装された広場でスピーカーから流れる音楽に合わせてワルツを踊り、高齢の女性たちは軍隊のような正確さで息の合ったスクエアダンスを披露する。若い男性たちは、熟練した手つきでシャトルcockやハッキーサックを打ち合っている。

夕方になると、もう一つのスポーツの世界が幕を開ける。1億人がスマートフォンで「王者荣耀」を起動し、ライブ配信されるeスポーツトーナメントは6万人収容のスタジアムを満員にし、健康志向の新たな都市住民の間でジム文化が隆盛を極め、全国のあらゆるオフィス、学校、コミュニティセンターに卓球台が設置される。

中国のスポーツと運動文化は、3000年の伝統と21世紀の最先端デジタルエンターテインメントが融合した、まさに両方の側面を兼ね備えた文化です。このガイドでは、その両方を網羅し、それぞれを **ichingo.app** プラットフォームに繋げることで、滞在中にスポーツ体験に参加したり、観戦したり、予約したりできる方法をご案内します。

パート1 — 中国の伝統的なスポーツと運動

中国の伝統スポーツは博物館の展示品ではなく、何億もの人々が日々実践しているものだ。それらを理解することで、中国人の身体、健康、そして時間に対する根本的な考え方が明らかになる。

1A. 太極拳 (太極拳 Tàijíquán) — 動く瞑想

太極拳は世界で最も広く実践されている武術であり、世界中で推定 **3億~5億人の実践者がいる**。中国では、太極拳は朝の定番運動であり、あらゆる年齢層の人々が午前5時半から公園、中庭、屋上、広場などで実践している。

太極拳について	詳細
それは何なのか	陰陽思想に基づいた、ゆったりとした流れるような武術。それぞれの動きがシームレスに次の動きへと繋がり、連続した動作のループを生み出す。その目的は、筋力を鍛えることではなく、気(生命エネルギー)を養い、導くことにある。
5つの主要なスタイル	陳式(最古、最も武術的)、楊式(最も人気があり、穏やか)、呉式、孫式、呉(郝)式。楊式は多くの人が認識しているスタイルで、動きがゆっくりで、動きが大きく、瞑想的である。
健康上の利点	複数の臨床研究により、高齢者の転倒を減らし、血圧を下げ、バランス感覚と柔軟性を向上させ、不安を軽減することが確認されています。中国の病院では、従来の医薬品と併用して処方されています。
いつ、どこで	毎朝午前5時半頃から9時頃まで、中国のほぼすべての公園、広場、公共スペースで見られます。特に天壇公園(北京)、人民公園(上海)、人民公園(成都)は絶好のスポットで

	す。
訪問者も参加できますか？	はい、端に立って観察し、あとは動きを真似すればいいのです。誰もあなたに立ち去るように言うことはありません。このコミュニティは、純粋な興味を持つ人を歓迎します。
外国人向けクラス	主要都市のほとんどで受講可能。料金は、飛び入り参加の場合は1回100円～300円、武当山または陳村での1週間の宿泊コースは2,000円～8,000円。

💡 **旅行者へのアドバイス:** 中国で最も本格的で感動的なスポーツ体験は、なんと無料です。夜明けに公園で行われる太極拳を観戦(または参加)してみましょう。午前6時に目覚ましをセットし、最寄りの大きな公園へ行き、太極拳のグループを探してください。朝霧の中、200人もの人々が息を合わせてゆっくりと動く様子は、一生忘れられない思い出となるでしょう。

1B.ピンポン (乒乓球 Pīngpāng Qiú) — 中国の真の国技

卓球は中国の非公式な国技であり、その圧倒的な強さは想像を絶する。1988年に卓球がオリンピック競技になって以来、中国は**オリンピックの金メダルの60%を獲得している**。代表チームは幼少期から徹底したトレーニングシステムで育成されており、その効果は絶大で、中国のトップ選手の中には、出場機会を得るために他国へ移住する者も少なくない。

- 卓球台は至る所にある。学校、オフィス、工場、公民館、公園、住宅団地など、中国の職場ではコピーメーカーと同じくらい一般的な存在だ。
- 中国の公園でプレーするストリートレベルのプレーヤーは、国際基準から見て驚くほど上手な場合が多く、カジュアルなレクリエーションプレーヤーでさえ、並外れたスピードとスピンコントロールを見せることがある。
- このスポーツは政治的な意味合いも深く持っている。「ピンポン外交」(1971年)——世界選手権で中国とアメリカの卓球選手が交流した出来事——は、両国間の23年ぶりの公式外交交流であり、ニクソン大統領の中国訪問への道を開いた。
- 中国のほとんどの公民館では、テーブルの使用をリクエストできます。通常は無料、もしくは1時間あたり5～10円です。

💡 **ご存知でしたか？** 中国の馬龍は卓球史上最も多くのタイトルを獲得した選手で、主要なタイトルをすべて複数回獲得しています。中国の男女ナショナルチームは、ほとんどの場合、団体戦で世界の他のチームを全て打ち負かすことができるでしょう。近年、中国は卓球の国際的な競争力を高めるため、トップレベルの才能を意図的に発展途上国の選手育成に振り向けています。

1C.バドミントン (羽毛球 Yǎomáoqiú) — もう一つの国民的情熱

中国では、路上、公園、学校の校庭、住宅地など、あらゆる場所でバドミントンがプレイされている。卓球と並んで、中国の一般市民にとって最も一般的なレクリエーションスポーツだ。また、卓球と同様に、バドミントンの世界ランキングでも中国が圧倒的な強さを誇っている。

- どこでも簡単に遊べる—必要なのはラケット 2 本とシャトルコック 1 個だけ(スポーツ用品店で 10 円~30 円程度で購入可能)
- ほとんどの都市で屋内コートが利用可能: 1 時間 20~60 元。Dianping またはスポーツセンターの WeChat ミニプログラムから直接予約できます。
- 林丹は、オリンピックで 2 回、世界選手権で 5 回優勝した、中国を代表するスポーツヒーローの一人で、「スーパーダン」の愛称で呼ばれている。

1D. スクエアダンス (广场舞 Guǎngchǎng Wǔ) — 中国で最も物議を醸すエクササイズ

毎晩、中国のどの都市でも、主に中高年の女性たちが広場や公園、駐車場などに集まり、拡声器で流された音楽に合わせて息の合った集団ダンスを披露する。これが「広場舞(グアンチャンウー)」と呼ばれる広場ダンスであり、現代中国社会において最も特徴的で、同時に議論的となっている現象の一つである。

- 中国全土で推定 1 億人の常連参加者がいるとされるこのスポーツは、地球上で最大規模のシンクロナイズド・レクリエーション活動の一つである。
- 典型的なセッション時間: 平日・週末ともに午後 6 時~午後 9 時。グループは自主的に組織・運営され、参加は完全に無料です。
- 論争的となっているのは、大音量で音楽を流すことで住民とのトラブルや訴訟沙汰に発展し、有名な事件としては、重慶の男性グループがアパートの窓からダンサーに放水銃を撃ち込んだというものだ。
- 政府はスクエアダンスを公衆衛生のための運動として公式に支持しており、主要都市には「スクエアダンスゾーン」が指定されている。
- 訪問者として: 見学は問題ありません。参加も大歓迎です。ほとんどのグループは、外国人の参加を面白く、同時に心温まるものだと感じています。

1E. Shuttlecock (毽子 Jiànzi) — 古代ストリート スポーツ

羽根蹴り(重りのついた羽根を蹴って空中に浮かせ続ける遊び)は、中国で 2000 年以上前から行われており、現在でも公園や公共の場で日常的に行われている。プレイヤーは足、膝、時には頭(決して手は使わない)を使って羽根を空中に浮かせ続ける。熟練したプレイヤーは、驚くほどアクロバティックな蹴りを披露することができる。

- スポーツ用品店やタオバオで、5~20 円で剣子(jiànzi)を購入できます。
- 公園では自然発生的に試合が始まる。シャトルを 10 回連続で蹴り続けることができる外国人は、真の尊敬を集める。
- 競技としての剣子(「剣秋」と呼ばれる)は、世界選手権のある公式スポーツです。

パート2 — 中国の近代スポーツ

過去 30 年間、中国は競技スポーツの卓越性とレクリエーションスポーツのインフラ整備の両方に巨額の投資を行ってきた。その成果は、世界選手権の成績、オリンピックのメダル獲得数、そして中国各地の都市に数多く存在するジム、スタジアム、スポーツ公園など、至るところで目にすることができる。

2A. オリンピックでの圧倒的な強さ — 中国の金メダル獲得マシン

スポーツ	中国の地位	中国が支配的な地位を占める理由
卓球	ゴールドマシン	国の制度では、5 歳から 7 歳で才能を発掘し、8 歳から本格的なトレーニングを開始する。代表チームは非常に強く、内部選考会 はオリンピックよりも厳しい。
ダイビング	史上最多の金メダル	中国はオリンピックの飛び込み競技で 40 個以上の金メダルを獲得している。選手たちは 4~5 歳から水に入る前にゴムマットの上でトレーニングを積む。生体力学的な完璧さを追求することが、中国の文化なのだ。
バドミントン	永久チャンピオン	卓球と同様の才能発掘システム。林丹のオリンピック 2 連覇 (2008 年、2012 年) は、中国スポーツにおける最も偉大な個人成績の一つである。
体操	安定したメダル獲得	中国の体操競技プログラムは、世界で最も厳格なもののひとつである。2008 年の北京オリンピックでは、中国はどの国よりも多い 51 個の金メダルを獲得したが、体操競技はその獲得に大きく貢献した。
ウェイトリフティング	支配的な	中国はオリンピックの重量挙げ競技で常に最多メダルを獲得している。重量挙げ文化は地方都市にも浸透しており、国営のスポーツ学校では体格の良い子供たちを早期に発掘している。
射撃	強い	国際的にはあまり知られていないが、中国で最も安定してメダルを獲得している競技の一つ。施設やコーチングへの投資が盛んに行われている。
サッカー	残念だ	莫大な投資と熱狂的なファンにもかかわらず、中国男子代表チーム (チャイナ・ドラゴンズ) はワールドカップ出場権を 2002 年の 1 回しか獲得しておらず、国の規模や資源に見合わない成績に終わっている。これは国民の大きな不満の種となっている。

2B. サッカー — 中国のスポーツにおける大きな悲劇

サッカーは、中国代表チームの成績が振るわないにもかかわらず、中国で最も人気のある観戦スポーツの一つである。中国スーパーリーグ (CSL) は熱狂的な観客を集め、2010 年代半ばにはカルロス・テベス、ディディエ・ドログバ、オスカルといった世界的なスター選手を記録的な高額年俸で獲得した。

- 中国スーパーリーグ: 16 のプロクラブ。北京国安、上海港、広州 FC が最大規模のクラブ。
- 2026 年ワールドカップへの出場権獲得は、国家スポーツ界における重要な目標である。

- ・レクリエーションとしてのサッカーは本当に人気があり、ほとんどの都市では早朝から深夜まで利用できる人工芝グラウンドで、少人数制の試合 (5 対 5、7 対 7) が一般的です。
- ・NBA は中国のサッカーよりも広く人気があると言えるだろう。レブロン・ジェームズ、コービー・ブライアント (亡くなる前)、そして姚明は、中国のオリンピックチャンピオンに次いで中国で最も知名度の高いアスリートである。

ichingo.app — 中国アプリコネクション: 中国でスポーツを観戦・プレイ:

点評 (大众点評) — 現在地近くの足球场 (サッカー場) または羽毛球馆 (バドミントン ホール) を検索して、コートの予約、料金、営業時間を確認します。ほとんどのスポーツ会場は点平にあります。ichingo.app の完全ガイド。

Keep (Keep アプリ) は、登録ユーザー数 3 億人を超える中国で最も人気のあるフィットネスアプリです。動画によるワークアウトガイド、ランニングトラッキング、ジムのクラス予約、太極拳・気功の動画講座など、充実した機能が揃っています。中国滞在中もフィットネス習慣を維持するのに最適です。

Klook — 太極拳教室、カンフー教室、スポーツツアーなど、ガイド付きスポーツ体験を予約できます。英語対応、国際クレジットカード決済可。詳細は ichingo.app をご覧ください。

2C. バスケットボール — 姚明の遺産

2002 年から 2011 年までヒューストン・ロケッツでプレーした身長 2.29 メートルの NBA センター、姚明 (ヤオ・ミン) は、中国におけるバスケットボールブームを一人で巻き起こした。姚明の NBA での活躍は数億人の中国人ファンに見守られ、バスケットボールをニッチなスポーツから中国で最も人気のあるスポーツの一つへと変貌させた。彼は現在、中国バスケットボール協会の会長を務めている。

- ・NBA は中国に推定 6 億人のファンを抱えており、これは北米以外のどの国よりも多い。
- ・中国全土のあらゆる学校、ほとんどの住宅団地、そして数千もの公共公園にバスケットボールコートがある。
- ・CBA (中国プロバスケットボールリーグ) は、NBA に次いで世界で 2 番目に観客動員数の多いバスケットボールリーグである。
- ・ストリートバスケットボール (三人制、3 対 3) は、中国の都市部の若者の間で非常に人気があり、照明付きの屋外コートで夜間によく行われる。

パート 3 — e スポーツ (电竞) — 中国の新スポーツ帝国

中国は、収益、プレイヤー数、視聴者数、そして文化的意義の面で、**世界最大の e スポーツ市場**です。中国では、e スポーツはサブカルチャーやニッチな趣味ではなく、数億人が視聴する主流のエンターテインメントであり、6 万人収容のスタジアムで競技が行われ、プロ選手はサッカーのスター選手に匹敵する有名人として扱われています。

3A. 規模が理解しにくい

e スポーツの事実	中国の状況
Honor of Kings のデイリーアクティブユーザー数	1 億人以上のプレイヤー数を誇る、史上最もプレイされたモバイルゲーム。テンセントが開発した、MOBA(マルチプレイヤーオンラインバトルアリーナ)の中国版。プレイヤーは 5 対 5 のチームバトルで競い合う。
リーグ・オブ・レジェンド(中国)	中国は LoL 世界選手権で他のどの地域よりも多く優勝している。中国チームは世界で最も恐れられている強豪チームだ。
e スポーツスタジアムの観客	サンフランシスコで開催された 2022 年 LoL 世界選手権決勝戦は、中国で 500 万人以上の同時視聴者を集めた。これはスーパーボウルの中国における視聴者数を上回る数字だ。
プロ選手の給与	中国のトップ e スポーツプロ選手は年間 500 万元から 2000 万元を稼ぐ。トッププレイヤーは、ソーシャルメディアで数百万人のフォロワーを持つ国民的有名人だ。
大学の e スポーツプログラム	中国の数百もの大学が e スポーツを専攻科目として提供しており、ゲーム戦略、チームマネジメント、放送、スポーツ心理学などを網羅している。
政府による承認	e スポーツは 2003 年に中国で正式な競技スポーツとして認められた。現在、中国政府はデジタル経済戦略の一環として e スポーツの発展を支援している。

3B. 中国で最も人気のあるゲーム

ゲーム	中国語名	文化的に重要な理由
王の栄誉	王者荣耀	史上最もプレイされているモバイルゲーム。1 日あたりのプレイヤー数は 1 億人を超える。テンセントが開発。中国の歴史や神話に登場する人物(李白、木蘭、諸葛亮など)が登場する。このゲームを毎日プレイする中国人の数は、ドイツの人口よりも多い。
リーグ・オブ・レジェンド	英雄联盟	世界で最も視聴されている e スポーツ。中国のプロシーン(LPL)は国際的に最も圧倒的な強さを誇っている。このゲームは、中国初の世界的に認知された e スポーツスターを生み出した。
PUBG モバイル	和平精英	中国で 1 億人以上のプレイヤーを抱えるバトルロイヤルシューター。中国版(ピースエリート)は、規制遵守のためグローバル版から大幅に変更されている。
原神	原神	中国のゲームスタジオ miHoYo が制作。世界で最も収益の高いゲームの一つ。中国神話、美学、キャラクターを融合させた、美しくデザインされたオープンワールド RPG。発売から 2 年間で 40 億ドル以上の収益を上げた。
クロスファイア	穿越火線	中国で最もプレイされている PC 向け FPS ゲームで、同時接続ユーザー数はピーク時で 800 万人。韓国で開発されたが、中国で圧倒的な人気を誇る。
オンライン麻雀	麻将游戏	伝統的な中国のゲームは、今やオンラインやモバイルで広くプレイされている。地域によって数十種類ものバリエーションが存在する。伝統的なゲーム文化とデジタルエンターテインメントのつながりが顕著

	に表れている。
--	---------

💡ご存知でしたか？中国政府は未成年者（18歳未満）のゲーム時間を制限しています。平日は1時間、週末は2時間までしか認められておらず、厳格な本人確認が必要です。2021年に制定されたこの規制により、厳しいゲーム制限の下で育った若い世代の中国人が誕生しました。また、制限のある未成年の家族と一緒にゲームをするために大人がスキルを向上させるのを支援する「ゲームコーチング」サービスの市場も急成長しました。

第4部 — 現代のジムとフィットネス文化

中国のジム・フィットネス業界は2015年以降、爆発的に成長した。健康志向の都市部の中産階級、ソーシャルメディアのフィットネスインフルエンサー、そして運動をゲーム感覚で楽しめるアプリなどが牽引役となり、中国はジム文化がほとんど存在しなかった状態から、わずか10年足らずで世界で最も急速に成長しているフィットネス市場の一つへと変貌を遂げた。

4A. ジムブーム

- 中国には、ジム、スタジオ、スポーツセンターなど、13万以上の商業フィットネス施設がある。
- Keepアプリ(Keep運動)は登録ユーザー数が3億人。中国版のPeloton、MyFitnessPal、YouTubeフィットネスアプリを一つにまとめたようなアプリだ。
- グループフィットネスクラスは非常に人気が高く、ヨガ、HIIT、サイクリング、ダンスなどのクラスが午前7時から午後10時までスタジオのスケジュールを埋め尽くしている。
- ランニングは主要なライフスタイル趣味となりつつあり、主要都市(北京、上海、広州)のマラソン大会は応募者数で大幅に超過している。
- ジムチェーン: スーパーモンキー(超级猩猩)とLefit(乐刻运动)は、第1級都市に何百もの店舗を構える有力な中規模市場チェーンです。一日券: 30円~60円

4B. ランニングとアウトドアムーブメント

ランニング、サイクリング、ハイキング、そして屋外フィットネスは、40歳未満の中国都市住民の間で劇的に増加している。主要都市の大気質の改善、都市公園のインフラ整備、そしてフィットネス記録のソーシャルメディア共有といった要素が相まって、新たな屋外スポーツ文化が生まれている。

- 深セン湾公園: 全長15kmの海岸沿いのランニングコースは、中国で最も人気のある都市型ランニングコースの一つで、毎朝夕、多くの人で賑わっている。
- サイクリング: 電動自転車が通勤に主流となっているが、ロードバイク(骑行)は趣味として人気が高まっている。海南島ではUCIプロサイクリングイベントが開催されたこともある。

- ハイキング(徒歩): 山に近い都市では、組織的なグループハイキングが週末の主要なアクティビティとなっている。ほとんどの主要都市では、WeChat グループが毎週週末に無料のコミュニティハイキングを企画している。
- 水泳: 中国は孫楊をはじめとする世界レベルの水泳選手を輩出しており、公共のスイミングプール(1回 15~40 元)はほとんどの地域にある。

ichingo.app — 中国アプリコネクション: 中国のフィットネスアプリとジム予約:

Keep (Keep アプリ/Keep 運動) — 中国で最も人気のあるオールインワンフィットネスアプリ。ユーザー数は 3 億人。ビデオワークアウトプログラム(太極拳、ヨガ、HIIT、筋力トレーニング)、ランニングトラッキング、ジムクラス予約、ソーシャルシェア機能を搭載。英語と中国語に対応。中国滞在中にフィットネスを維持するのに最適なアプリです。

Dianping (大众点评) — 現在地近くの健身房(ジム)を検索して、ジムのレビュー、料金、1 日パスを確認してください。游泳馆(スイミングプール)、瑜伽(ヨガスタジオ)、羽毛球(バドミントンコート)もあります。ichingo.app の完全ガイド。

Meituan (美团) — 多くのジムやフィットネススタジオが Meituan を通じて割引料金の 1 日パスを提供しています。フィットネスクラス、ヨガセッション、スポーツ体験なども予約できます。詳細は ichingo.app をご覧ください。

第 5 部 — 旅行者として中国でスポーツ観戦をする

5A. ライブイベントへの参加

スポーツ	チケット価格	予約方法と場所
中国スーパーリーグ (サッカー)	30 円~300 円	チケットはクラブ公式 WeChat ミニプログラムまたは大麦網(中国版チケットマスター)で購入できます。主なクラブ: 北京国安(工人体育场)、上海港(虹口サッカー競技場)。
CBA バスケットボール	50 円~500 円	Damai またはクラブアプリ経由で購入できます。北京ダックス、上海シャークス、広東サザンタイガースが主要ブランドです。シーズンは 10 月から 4 月までです。
e スポーツーナメント	80 円~1,500 円	Damai を通じて主要イベントをチェックしましょう。LPL(リーグ・オブ・レジェンド・プロリーグ)は、上海をはじめとする各都市の専用 e スポーツアリーナで毎週試合を開催しています。チケットはすぐに売り切れてしまうため、チャンピオンシップイベントは数ヶ月前から予約することをお勧めします。
卓球(ワールドツアー)	50 円~500 円	ITTF ワールドツアーは中国の各都市で開催されます。ITTF のスケジュールをご確認ください。中国代表チームの選手たちを間近で観戦するのは、まさに驚異的なアスリートたちのパフォーマンスです。
マラソン(観戦無料)	無料で視聴可能	北京マラソン(10 月)、上海マラソン(11 月)、広州マラソン(12 月)は最大規模のマラソン大会です。コース沿いの観戦は無料です。参加登録は抽選制で、非常に競争率が高いです。

ichingo.app — 中国アプリコネクション: 中国でのスポーツイベントチケット予約:

Klook — 主要なスポーツ体験や一部の有料イベントの予約を英語で行えます。海外発行のクレジットカードも利用可能です。詳細は ichingo.app をご覧ください。

Trip.com (携程) — Trip.com では、中国のスポーツイベントが文化的な観光スポットと並んで掲載されることがあります。また、他の都市のスタジアムへの交通手段を探す際にも利用できます。詳しい情報は ichingo.app をご覧ください。

Didi (滴滴) — スポーツ会場への行き帰りに便利です。試合当日はスタジアム周辺の公共交通機関の選択肢が限られている場合が多いです。詳細は ichingo.app をご覧ください。

Yandex 翻訳 — カメラ翻訳機能を使って、中国語のみのスポーツ会場の案内表示やチケットシステムを操作できます。中国国内では VPN は不要です。詳しい手順は ichingo.app をご覧ください。

5B. スポーツと運動に関する訪問者向けクイックリファレンス

活動	料金	やり方
朝の太極拳を見る	無料	午前 6 時 30 分までに、どこか大きな公園に行きましょう。近くに立って観察するか、あるいは単に動きを真似してみてください。
スクエアダンスに参加しよう	無料	夕方 (大体午後 6 時～9 時頃) に公共の広場などでグループを探してみてください。近づいて、最後列に立ち、写本を始めてみましょう。きっと歓迎されるはずです。
卓球をする	5 円～15 円/時間	地域センターを探して、卓球室の場所を尋ねてください。ほとんどの地域に、無料またはほぼ無料で利用できる卓球台があります。
バドミントンセッション	20 円～60 円/時間	Dianping で予約しましょう。お近くの羽毛球館を検索してください。平日は通常、事前予約なしでコートが利用できます。
太極拳教室	1 回あたり 100 円～300 円	Klook 経由で英語レッスンを予約できます。主要観光地近郊では、予約不要のドロップインレッスンも利用可能です。
ジム利用券	30 円～60 円	Dianping で「健身房」を検索してください。Super Monkey と Lefit では、柔軟なデイリーアクセスを提供しています。
公共のプール	1 回あたり 15 円～40 円	Dianping で「游泳馆」を検索してください。主要都市のプールはほとんどが高品質です。
e スポーツのライブ中継を観戦しよう	80 円～500 円	LPL やトーナメントイベントのご予約は Damai 経由でどうぞ。上海は e スポーツの中心地です。

最後に——社会構造としてのスポーツ

中国では、スポーツや運動は個人の成績よりも、コミュニティ、長寿、そして社会的なつながりを重視して

いる。公園の太極拳グループは競争しているのではなく、共に呼吸を合わせている。広場で踊る人々はパフォーマンスをしているのではなく、仲間意識を育んでいる。オフィスの卓球台は娯楽のためではなく、ゲームの合間に交わされる5分間の会話のためにあるのだ。

一見すると最も孤独な活動に見えるeスポーツでさえ、中国では主に社会的な体験となっている。チームでプレイし、皆で観戦し、ソーシャルメディアで延々と議論される。ゲームはあくまでもきっかけであり、人との繋がりこそが重要なのだ。

夜明けの太極拳に参加したり、地元の人と卓球で勝負したり、卓球のレジェンドの練習を見学したり、eスポーツの選手権を観戦したりと、中国のスポーツは、中国の人々が自分の体、コミュニティ、そして互いに関わっているかについて、本質的な何かを教えてくれるでしょう。

このドキュメントで紹介されているすべてのアプリ(Dianping、Keep、Klook、Meituan、Didi、Trip.com、Yandex Translate など)のガイドについては、**ichingo.app** **をご覧ください**。中国を体験するための完全なツールキットです。

