

**Dear Colleagues and Friends,**

We are sending you Vol. 26 of Tokyo Metropolitan Government: WHAT'S UP, the email newsletter issued by the International Affairs Division of the Tokyo Metropolitan Government.

**Today's contents:**

•**Tokyo 2020 One Year Anniversary**

Events for the Tokyo 2020 One Year Anniversary: TOKYO FORWARD are underway.

•**Policy for Promotion of the Global City Strategy**

The Tokyo Metropolitan Government Policy for Promotion of the Global City Strategy has been compiled.

•**Power conservation**

We are requesting residents to try to save electricity while also being careful about heatstroke. This includes changing AC temperature settings, room lighting levels, and PC monitor brightness.

•**COVID-19 Response**

We are requesting residents for their cooperation in getting vaccinated as soon as possible, and being sure to take the basic steps to prevent infection.

•**Tokyo Updates**

An article on the Japan National Stadium, where many exciting competitions took place during the Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020. It is scheduled to be the venue for the 2025 World Athletics Championships, which Tokyo has been selected to host.

---

Tokyo 2020 One Year Anniversary  
- TOKYO FORWARD -

---

Taking the occasion of the first anniversary of the Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020, at which athletes from around the world delivered courage and hope to all, the Tokyo Metropolitan Government is holding the Tokyo 2020 One Year Anniversary: TOKYO FORWARD with the aim to share the significance, excitement and memories of the Games, as well as to utilize and

leave to the future the numerous forms of the legacy that was born through the Games. The three key events are as follows:

## 1. Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020 One Year Anniversary Ceremony

**DAY 1:** Saturday, July 23, 2022, at Japan National Stadium

- Ceremony

Matsuoka Shuzo and Hirai Rio emceed the commemoration of the first anniversary of the Games, which included a parade by Olympians, Paralympians and volunteers; a mixed team relay with athletes and children; and a live performance by singer/songwriter SennaRin.

- Sports experience

- Hands-on sports experience: Two sports (BMX and rowing (Paralympic Games))
- Digital sports experience: Two contents (VR wheelchair race, physical ability test using AI)
- Others: Included an exhibition of the Tokyo 2020 Games opening ceremony costumes, competition equipment signed by medalists, and other items; cultural experience; and showcasing the restoration of the Tohoku area.

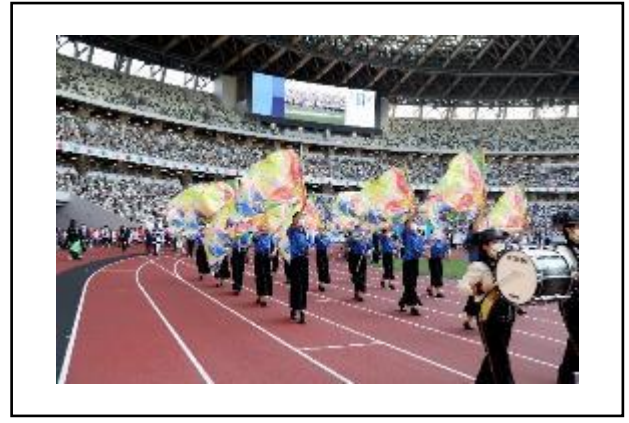
**DAY 2:** Thursday, July 28, 2022, at Tachikawa Stage Garden

- Sports experience

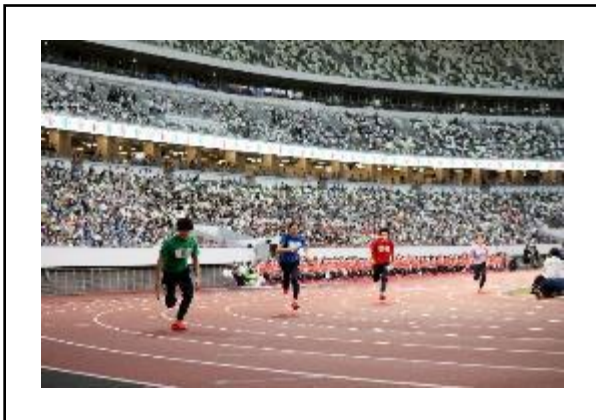
- Contents that could be enjoyed by everyone were held, such as experiencing some of the sports held during the Games (sports climbing, Paralympic judo, boccia), and experiencing a wheelchair race using digital technology and a physical ability test using AI. In addition, the Olympic and Paralympic mascots, Miraitowa and Someity made an appearance, and there was an exhibition of items such as competition equipment signed by medalists.



Participants



Entrance parade



Mixed team relay



Live performance (SennaRin)

The following are some other events to come.

## 2. Tokyo 2020 Paralympic Games One Year Anniversary Event

On August 24, at the Ariake Area, wheelchair basketball exhibition matches and performances by athletes and artists will be held. The first period for applications to attend this event has ended, but the second application period will be from August 2 through 8 (a drawing will be held in the event that applications surpass seats). The event will also be streamed live in multi-angles. For details, see [the dedicated web page \(external link\)](#).

## 3. Tokyo Legacy Half Marathon 2022

A half marathon (21.0975 kilometers), starting and finishing at the National Stadium, will be held using the Paralympic Games marathon course.

In line with this, the IOC is also scheduled to hold a sporting event where children can mingle with top athletes and experience the value of the Olympic Games.

In addition, with the aim to raise enthusiasm for the Tokyo Legacy Half Marathon 2022, the Virtual Tokyo Legacy Half Marathon 2022 will be held for one month from October 1 through 31. Participation from anywhere in the world will be possible through a running app. Entries are accepted [at this site](#) from 12 noon, July 22 (Fri.) to 5 p.m., August 31 (Wed.).

\*Many other events are scheduled to be held to mark the reopening of facilities. For details, please see the [Sports TOKYO Information website](#).

---

## Policy for Promotion of the Global City Strategy

---

The Tokyo Metropolitan Government aims to build upon the legacy of the Tokyo 2020 Games and have Tokyo become the world's city of choice—a city that can pick up on and agilely respond to global trends such as digital transformation, the shift to zero carbon, and heightening awareness of social inclusion.

Initiatives to raise Tokyo's international presence are essential to achieving this goal. Policy for government-wide implementation of such initiatives was compiled in June 2022 as Policy for Promotion of the Global City Strategy.

Please see the details [here](#).



---

## Power conservation

---

Under the three keywords of Herasu (save ), Tsukuru (generate) and Tameru (store) electricity, or HTT, the Tokyo Metropolitan Government is requesting the public for their cooperation in ensuring a stable supply of electricity, centering on saving electricity.

We will appreciate the cooperation of those of you residing in Tokyo in taking

the following actions, while being careful about heat stroke.

- Firmly implement Cool Biz and keep the room temperature at 28°C. (2% reduction in power consumption)  
(Please be careful about heat exhaustion and do not go to extremes to save power. Air circulation using fans or air circulators is also effective.)
- Be sure to turn off the room's air conditioning when it is not used. (0.6% reduction)
- Review room lighting fixtures and settings (Light level should be around 500 lux) (2.5% reduction)
- Reduce excessive use of ventilation fans through their proper operation. (0.4% reduction)
- Turn off toilet seat warmers and hot water in the washroom, reduce PC monitor brightness, unplug unused electrical appliances and turn off power strips with switches to reduce standby power. (0.3% or more reduction)
- Turn off lights during lunchbreak, etc. (0.4% reduction)

\*Power consumption reductions noted above are rough estimates.



---

## COVID19 Response

---

The number of new positive cases is rising in Tokyo.

We request those of you residing in Tokyo to please get vaccinated as soon as possible and continue to firmly [implement basic infection prevention measures](#).

---

## Tokyo Updates Article

### “Explore the Japan National Stadium, Home of the Fervor and Energy of the Tokyo 2020 Games”

---

The Japan National Stadium was witness to many a close match and heated battles during the Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020. And with the stadium now officially slated to host the upcoming 2025 World Athletics Championships, it is quickly becoming a new Tokyo landmark.

- Become an "Athlete" on the Tokyo 2020 Track and Field

Since April 1, 2022, visitors have been able to explore designated areas of the stadium through the Japan National Stadium tour. The stadium currently hosts sporting events such as athletics tournaments and soccer matches. The tour, however, lets the general public explore areas of the stadium that they normally would not be able to access.

Tour participants enter through Gate E on the Gaien Gate (South Gate) side of the stadium. The first stop is the running track and grass field where the athletics events for the Tokyo 2020 Games took place. Here, participants can walk (or run!) on the same track the athletes actually ran on during their events, and see for themselves how, when their foot hits the ground, the pushback from the track has a sort of spring-like effect. This helps propel athletes forward, letting them go a bit faster than they might otherwise be able to.



Source: Tokyo Updates



Source: Tokyo Updates

Please look forward to future issues featuring the latest initiatives taken by the Tokyo Metropolitan Government. We will be more than happy if this information serves as reference to you in tackling the challenges our cities share in common.

Please check out the social media accounts managed by TMG.



International Affairs Division  
Office of the Governor for Policy Planning

8-1 Nishi-Shinjuku 2-chome, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001

Find more information on the TMG website.  
You can view previous issues of WHAT'S UP [here](#).

This mail is sent to colleagues who have exchanged contact details with us in the past.

If you do not wish to receive this newsletter, please inform us by email.

If you would like to have it sent to another email address, or would like to add another email address, please also inform us by email.

7月号の参考和訳（リンクは英語版のみに掲載）

## Dear Colleagues,

東京都外務部から、メールマガジン「WHAT'S UP」Vol.26を配信いたします。

## Today's contents:

### ・「東京 2020 大会 1 周年記念」

「東京 2020 大会 1 周年記念～TOKYO FORWARD～」を展開します。

### ・「国際都市戦略プロジェクト」推進方針

東京都は、「国際都市戦略プロジェクト」推進方針をとりまとめました。

### ・節電

熱中症に注意しながら、冷房の室温調整、照明照度の見直し、パソコン画面の明るさ抑制など節電にご協力ください。

### ・コロナ対策

都内在住の皆様におかれましては、早期のワクチン接種にご協力をお願いいたします。また、引き続き、基本的な感染防止対策の徹底をお願いいたします。

### ・Tokyo Updates

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会で熱戦が繰り広げられた国立競技場。2025 年世界陸上競技選手権大会の東京開催が決定し、会場として予定されています。

---

## Tokyo 2020 One Year Anniversary - TOKYO FORWARD -

---

世界中のアスリートが、勇気や希望を届けてくれた東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開催から 1 周年。節目となるこの機会を捉え、大会開催の意義、感動や記憶を共有するとともに、大会を通じて生まれた数々のレガシーを活用し、そのレガシーを未来へつないでいくことを目的に、東京都では「東京 2020 大会 1 周年記念～TOKYO FORWARD～」を展開します。

以下のとおり、その中心となる 3 つのイベントを紹介します。

### 1 東京 2020 オリンピック・パラリンピック 1 周年記念セレモニー

【DAY 1】2022 年 7 月 23 日（土）国立競技場

#### ○ セレモニー

MC に松岡修造さん、平井理央さんを迎え、オリンピック・パラリンピアンやボランティアによる入場パレードや、アスリートと一般の方との混合チームリレー、SennaRin さん（シンガーソングライター）によるライブパフォーマンスなど、大会 1 周年を記念するイベントを開催



○ 競技体験

- ・競技体験：2競技（BMX、ボート（パラリンピック））
- ・デジタル競技体験：2コンテンツ（VR車いすレーサー、AIを活用した体カテスト）
- ・その他：東京2020大会の開会式衣装やメダリストのサイン入り競技用具等の展示、文化体験、被災地復興情報の発信などのコンテンツを実施

【DAY 2】2022年7月28日（木）立川ステージガーデン

○ 競技体験

東京2020大会で実施された競技（スポーツクライミング、パラリンピック柔道、ボッチャ）の体験や、デジタル技術を活用した車いすレース体験、AIを活用した体カテストなど、誰でも楽しめるコンテンツを実施。また、ミライトワ・ソメイティの出演や、メダリストのサイン入り競技用品等を展示。



Participants



Entrance parade



Mixed team relay



Live performance (SennaRin)

今後も以下のイベントを実施しますので、楽しみに。

## 2 東京 2020 パラリンピック 1 周年記念イベント

8 月 24 日に、有明アリーナで、車いすバスケットボールのエキシビジョンマッチやアスリート、アーティストによるパフォーマンスなどを行います。

第一次募集は締め切りましたが、第二次募集を 8 月 2 日～8 日まで実施します（申込多数時、抽選）。また、イベントの様子はマルチアングルのライブ配信でお楽しみいただけます。詳細は、特設ホームページ（外部サイトヘリンク）をご覧ください。

## 3 東京レガシーハーフマラソン 2022

### 3. Tokyo Legacy Half Marathon 2022

国立競技場をスタート・フィニッシュとする東京 2020 大会のパラリンピックマラソンコースを活用したハーフマラソンコース（21.0975 キロメートル）を開催します。

あわせて、I O C が、子供たちとトップレベルのアスリートが交流し、オリンピックの価値を体験できるスポーツイベントを実施する予定です。

また、「東京レガシーハーフマラソン 2022」に向けた気運醸成を目的として、10 月 1 日（土）から 10 月 31 日（月）までの 1 か月間、「バーチャル東京レガシーハーフマラソン 2022」を開催します。ランニングアプリを使って世界各国から参加が可能です。7 月 22 日（金）12:00 から 8 月 31 日（水）17:00 まで、こちらのサイトでエントリー可能です。

※この他にも施設の再開に合わせたイベントなどを多数開催予定です。

詳細はスポーツ TOKYO インフォメーションホームページをご覧ください。

---

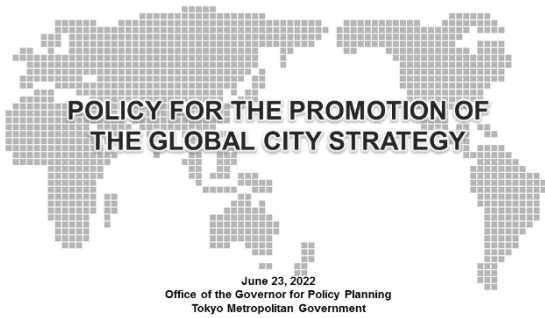
## 「国際都市戦略プロジェクト」推進方針

---

東京都は、東京 2020 大会で培ったレガシーを発展させ、脱炭素化や DX、共生社会への意識の高まりなど、世界の潮流を察知し機敏に対応する「世界から選ばれる都市」を目指しています。

その実現に必要な都政の国際展開力を高める取組を、全庁を挙げて展開するための方策を、2022 年 6 月、「国際都市戦略プロジェクト」推進方針としてとりまとめました。

詳細はこちら。



## 節電に向けたお願い

都では、H T T（Herasu（to save electricity）, Tsukuru（to generate electricity）, Tameru（to store electricity））をキーワードに、節電をはじめとした電力確保のご協力をお願いしているところです。

都内在住の皆様におかれましても、熱中症にご注意の上、改めて以下の取組をお願いできますと幸いです。

- ・クールビズの徹底により冷房の室温は 28°Cを目安とする（▲2%）

（熱中症予防に注意して、無理のない節電をお願いします。扇風機やサーキュレーターによる空気の循環も効果的です。）

- ・居室使用時間以外の空調停止の徹底（▲0.6%）

- ・照明照度の見直し（居室は 500 ルクス程度）（▲2.5%）

- ・換気ファンの適切運用による過剰な換気の削減（▲0.4%）

・トイレ便座暖房や洗面給湯等の停止、パソコン画面の明るさ抑制、電源プラグの抜去及びスイッチ付電源タップのスイッチオフによる待機電力オフ（▲0.3%以上）

- ・昼休み等の消灯実施（▲0.4%）

※（ ）は削減電力量の目安



---

## COVID19 Response

---

都内では新型コロナ新規陽性者の数が上昇しています。

都内在住の皆様におかれましては、早期のワクチン接種にご協力をお願いいたします。また、引き続き、基本的な感染防止対策の徹底をお願いいたします。

---

### TOKYO UPDATES 記事紹介

#### 東京 2020 大会の熱戦の舞台、国立競技場を知る

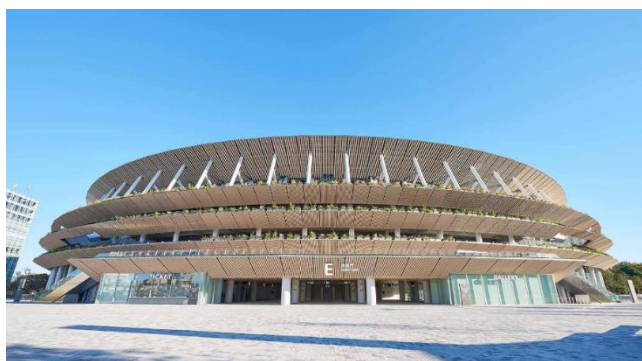
---

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、東京 2020 大会）で熱戦が繰り広げられた国立競技場。2025 年世界陸上競技選手権大会の東京開催が決定し、会場として予定されている。

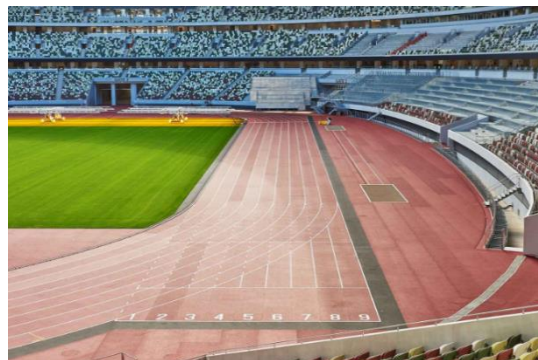
アスリート気分を味わえるトラック&フィールド

2022 年 4 月 1 日より、国立競技場の指定エリア内を自由に見学できる「国立競技場スタジアムツアー」が開催されている。現在、国立競技場では、陸上競技の大会やサッカーの試合などが行われているが、ツアーでは普段、一般客が「入れない」「見られない」場所を見学できる。

ツアーの見学者は外苑門側 E ゲートから入場。最初に向かうのは、東京 2020 大会で陸上競技の舞台となったトラック&フィールドだ。選手が走ったトラックを、実際に歩いたり走ったりできる。このトラックを走ってみると、確かによく弾む。足を着いた瞬間に押し返すような反発があり、スピードの出やすさを実感できるはずだ。



Source: Tokyo Updates



Source: Tokyo Updates