ЖУРНАЛ ОБ ИНТЕРЕСНЫХ
ЛЮДЯХ И СОБЫТИЯХ

#4 (46), 2026

AKYL
-
KENES

МАСАО ОМОРИ: МЭР СОЛНЕЧНОЙ ОКАЯМЫ

МАРАФОНСКИЕ РЕКОРДЫ ЮКИ КАВАУЧИ

СЭЦУКО ОХАСИ: ПЯТЬ ЦЕННОСТЕЙ IPU



ОК, ОКАЯМА!



AI ЖИ көмегімен жасалған
сделано с помощью ИИ

Ол өткізіп алды, ал сен ЖІБЕРІП АЛМАЙСЫҢ!

Барлық маңызды спорттық оқиғаларды BeeTV-ден тамашала

Она пропустила, а ты НЕ ПРОПУСТИШЬ!

Смотри все важные спортивные события в BeeTV

«КаР-Тел» ЖШС-іне 13.12.2018 жылғы № 18022428 мемлекеттік лицензиясын ҚР Ақпарат және коммуникация министрлігі берген.
Государственная лицензия № 18022428 от 13.12.2018 года выдана ТОО «КаР-Тел» Министерством информации и коммуникаций РК.

The Imperial Tailoring Co.
Императорский Портной

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ МУЖСКОЙ ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ: КОСТЮМЫ: РУБАШКИ, СМОКИНГИ, ПОЛО И ДЖИНСЫ. КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ СОЗДАЁТСЯ НА ЗАКАЗ —В ЕДИНСТВЕННОМ ЭКЗЕМПЛЯРЕ, С УЧЁТОМ ВАШИХ ПОЖЕЛАНИЙ И СТИЛЯ.

Республика Казахстан. г. Астана,
ул. Кайым Мухамедханова, 11
тел.: +7 7172 52 44 72;
моб.: +7 777 227 5598
E-mail.: astana@mytailor.ru

Республика Казахстан. г. Алматы,
ул. Кабанбай Батыра, 88
тел.: +7 7272 58 82 20;
моб.: +7 777 221 8374
E-mail.: almaty@mytailor.ru



grey cardinals

Лидирующее коммуникационное агентство в Казахстане и Центральной Азии

Невидимая сила сильных брендов

Стратегический PR

Креативные спецпроекты

Работа со СМИ и блогерами

Коммуникации в ESG и GR

Антикризисный PR и репутационный менеджмент

Внутренние коммуникации

Имиджевые кампании

PR международных поездок и мероприятий

+7-727-311-56-63 hello@greycardinals.org www.greycardinals.org

AKYL - KENES ©

ЖУРНАЛ ОБ ИНТЕРЕСНЫХ ЛЮДЯХ И СОБЫТИЯХ



Фотография на обложке: здание IPU в Окаяме, Дауржан Аугамбай

УЧРЕДИТЕЛЬ
ТОО «Ақыл-кеңес Консалтинг»
ИЗДАТЕЛЬ
Дауржан Аугамбай
ВЕРСТКА И ДИЗАЙН
Надежда Саринова

Журнал «Akyl-kenes» зарегистрирован в Министерстве информации и коммуникаций Республики Казахстан

Свидетельство о регистрации №16425-Ж от 31 марта 2017 г.

Журнал издается с июня 2017 года.

Республика Казахстан, 010000, г. Астана, район Нура, ул. Достык, здание 2, НП 2

Тираж: 500 экз.
Отпечатано в типографии «Print House Gerona». г. Алматы, ул. Сатпаева 30 А/3, уг. Набережная Хамита Ергалиева, офис 124, тел.: +7 (727) 250-47-40

© Akyl-kenes, 2017-2026

www.akylkenes.kz
Заявки на размещение рекламы в журнале просим направлять на daurzhan@akylkenes.com

Редакция журнала знакомится с предложениями читателей, не возвращает и не рецензирует не заказанные редакцией материалы и иллюстрации. В случае заинтересованности в материалах, редакция журнала вступит в переписку с автором публикации. Редакция журнала не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка и любое использование материалов, опубликованных в журнале «Akyl-kenes», допускается только с письменного согласия учредителя журнала.



#4, 2026

КЕЙСЫ

10 **ОК, ОКАЯМА!**

ЛИЦА

28 **МАСАО ОМОРИ:**
МЭР ЗЕМЛИ
СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

44 **СЭЦУКО ОХАСИ:**
ПЯТЬ ЦЕННОСТЕЙ IPU

56 **ЮКИ КАВАУЧИ:**
СИЛА ВОЛИ
И ЛЮБОВЬ К БЕГУ

66 **ТАЛГАТ УМЕШБАЕВ:**
СИЛА ПОСТОЯНСТВА

EVENTS

74 BILLIE JEAN KING 2026:
ДУБЛЬ 2

О, СПОРТ, ТЫ МИР

84 XV ЮБИЛЕЙНЫЙ
ALMATY MARATHON





Перед Азиатскими играми в Нагое я провел две недели в солнечном городе, с которого началось мое первое знакомство с Японией. До этого мне доводилось встречаться с замечательными людьми из этой страны и узнавать о ней из внешних источников. Поэтому город Окаяма запомнится мне на всю жизнь, как город, который встретил меня и подарил частицу Страны восходящего солнца.

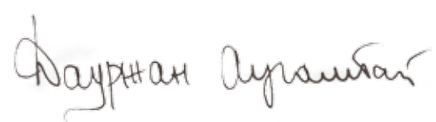
Мне посчастливилось дважды встретиться с мэром Окаямы, господином Масао Омори, тепло встретивший и рассказавший о городе, которым он управляет последние тринадцать лет. Также у меня состоялась встреча с госпожой Сэцуко Охаси, президентом International Pacific University, который является одним из базовых спортивных образовательных учреждений Японии. В этом университете готовят будущих спортсменов и специалистов разного профиля. Об этих людях вы узнаете из их интервью, которые опубликованы в этом номере.

Между встречами я успел осмотреть основные достопримечательности и проникнуться их атмосферой. В те моменты мне хотелось детально рассказать практически обо всем увиденном. Но на деле это оказалось непосильной задачей. Поэтому я постарался поделиться своими впечатлениями в статье о городе, который связан с легендой о Момотаро, мальчике-герое, родившемся из огромного персика. Окаяма известна своими сладкими персиками, который является одним из символов Королевства Солнца.



После поездки в Японию я принял участие в XV Юбилейном Almaty Marathon, который собрал большое количество иностранных участников и предложил любителям бега новые маршруты. Примечательно, что почетным гостем этого самого крупного забега в Центральной Азии в этом году стал Юки Кавaучи, легендарный японский марафонец, который в Алматы пробежал свой сто двадцать девятый марафон быстрее, чем за 2 часа и 20 минут. Его эксклюзивное интервью вы также найдете в этом номере журнала.

Желаю вам приятного чтения и отличного осеннего настроения!





ОК, ОКАЯМА!

Для большинства людей Япония больше всего ассоциируется с такими известными и крупными городами как Токио, Осака, Киото, Хиросима и Нагасаки. В основном, именно эти и другие города представлены в качестве визитных карточек, на которые ориентируются туристы. Но на юго-западе острова Хонсю, в регионе Тюгоку, находится город Окаяма, в переводе с японского языка означающий «холм на холме». Небольшой холм Окаяма стал местом, где в XVI веке был построен знаменитый замок Окаяма. Именно отсюда начинается дальнейшее развитие города.

Окаяма известна как «Страна Солнца» благодаря мягкому климату и большому количеству солнечных дней, а также как Родина Момотаро, который является популярным японским фольклорным героем. Именем мальчика, который родился из гигантского персика, названы международный аэропорт города, железнодорожная линия, главный городской проспект, футбольный стадион и известный джинсовый бренд. Префектура Окаяма славится своими вкусными персиками и виноградом.

Город, омываемый Внутренним Японским морем и защищаемый горами от сильных ветров и тайфунов, известен своим сухим, мягким и комфортным климатом. Основным столпом культурного наследия города является замок Окаяма с его узнаваемыми черными стенами. На берегу реки Асахи возвышается замок Окаяма, являющийся безмолвным свидетелем большого количества исторических событий, связанных с городом.

Фото: Rie Sawade





Фото: Мэрия г. Окаяма

ЗАМОК ОКАЯМА

Конец XVI века известен как эпоха Сэнгоку, когда происходили междоусобные войны между провинциями. В этот период Укита Наоэ, исторический деятель, крупный военный феодал и правитель провинции Бидзэн, начал строить замок Окаяма. Искусный политик умело вел политические переговоры между представителями разных кланов и запомнился признанием силы Оды Нобунаги. Ода Нобунаги был сыном мелкого военного предводителя из провинции Овари. После смерти отца он победил своих родственников в войне за наследство, став главой рода Ода. Являясь одним из выдающихся военно-политических лидеров Японии эпохи Сэнгоку, он посвятил свою жизнь объединению Японии.

Подчинив себе земли центральной Японии, он провел ряд нужных реформ по ликвидации внутренних таможен, развитию свободной торговли и составлению общего кадастра земель.



Фото: Дауржан Аугамбай

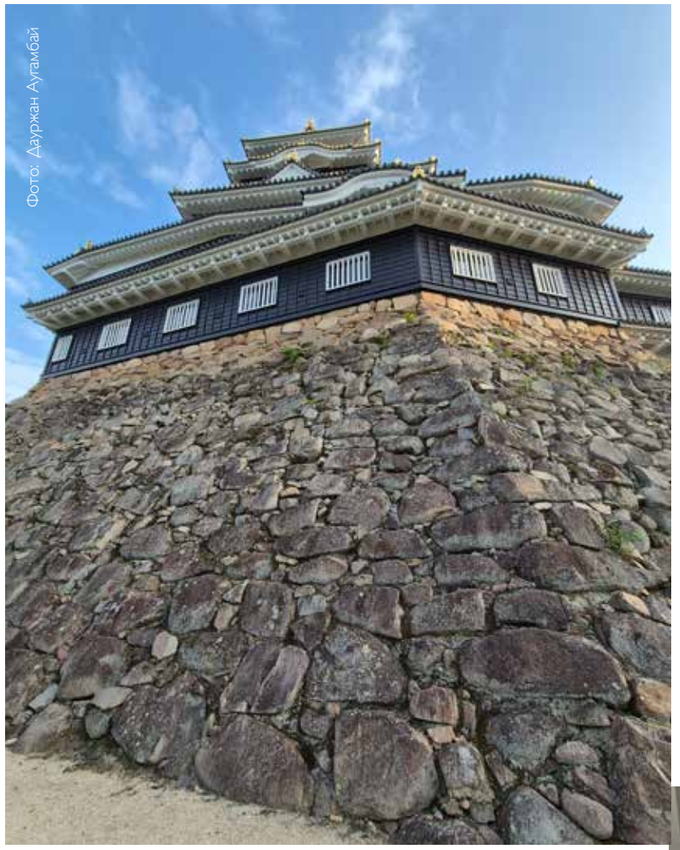


Фото: Дауржан Аугамбай

Завершить начатое дело ему не удалось из-за предательства своего лучшего военачальника Акэти Мицухидэ. Преемником Нобунги стал его генерал Тоетоми Хидэеси, чьим самым преданным и надежным сторонником стал сын Укиты Наоэ – Укита Хидэиэ. Он унаследовал земли и влияние, которые изначально формировались под эгидой завоеваний Нобунаги, став одним из пяти регентов Хидэеси. Именно Укита Хидэиэ в 1597 году завершил строительство замка Окаяма, масштабной перестройкой которого занимался его отец с 1573 года.

Замок Окаяма был обшит черными досками и позолоченными черепичными плитками, став похожим на замок Адзути, принадлежавший Оде Нобунаги, и замок Осака, которым владел Тоетоми Хидэеси.

Все это придавало замку Окаяма величественный и могущественный вид, из-за чего его стали называть Золотым замком ворона. Еще одной бросающейся в глаза особенностью замка является форма разностороннего пятиугольника у основания каменной стены и первого яруса главной башни.

Укита Хидэиэ перенес основную часть укреплений на холм Окаяма и провел комплекс гидротехнических работ, превратив русла реки Асахи во рвы. Эти отводные каналы реки сохранились по сей день, а между ними вырос призамковый город, вытянувшийся с севера на юг. После поражения в битве при Сэкигахаре город перешел в руки Кобаякавы Хидэаки. Новый правитель перестроил внешние оборонительные сооружения и усилил внешний ров Хацука-бори, заодно укрепив ворота, обозначавшие границы города. Постепенно расширяясь, сформировался прообраз центра современной Окаямы.

В 1871 году правительство эпохи Мэйдзи ликвидировало традиционную феодальную систему удельных княжеств, заменив его централизованным государственным управлением. В этот период Окаяма превратилась в административный центр префектуры Окаяма. 1 июня 1889 года в рамках реформ системы местного самоуправления был официально основан город Окаяма. Новая власть начала активно развивать строительство современной городской инфраструктуры, для чего были засыпаны рвы и убраны крепостные стены замка. Единственным сооружением, которое *(после реставрации)* сохранило свой облик, является Башня для любования Луной. Сегодня замок Окаяма является музеем, в котором находится современное выставочное пространство с интерактивными стендами, экспозициями золотых сятихоко, самурайских доспехов и воссозданных интерьеров.

Строительство главной железнодорожной линии Санъе Синкансен, которая объединяет Хиросиму и Осаку, и других веток способствовало бурному развитию города. Благодаря удобному расположению города и его разветвленной инфраструктуре Солнечный город со временем превратился в региональный транспортный центр западной Японии. Сегодня Окаяма является удобной локацией, откуда можно съездить на острова Внутреннего Японского моря, известные своими художественными объектами, и в исторический город Курасики, сохранивший свою первозданность. Окаяма также соединяет остров Хонсю с островом Сикоку через мост Сэто.

Фото: Дауржан Аугамбай



Фото: Дауржан Аугамбай





Фото: Дауржан Аугамбай

САД КОРАКУ-ЭН

На противоположном берегу реки Асахи через мост Цуруми-баси находится сад Кораку-эн, являющийся второй главной достопримечательностью города и предметом гордости. Идея разбить столь великолепный сад пришла Икэде Цунамасу, правителю княжества Окаяма в 1687 году. Изначально сад задумывался как место для отдыха правителя и его семьи, но иногда в него разрешалось входить его вассалам. В эпоху Мэйдзи обширный ландшафтный сад Кораку-эн был обновлен в 1884 году и открыт для жителей города.

Ландшафтный сад знаменит своими большими лужайками с пышной растительностью, что заметно отличает его от большинства японских садов.

Но все же ему присущи все традиционные элементы японского сада в виде островов и холмов на искусственных озерах, журчащие ручьи, красивые пруды и уникальный пейзаж. При входе в сад можно услышать пение журавлей, которые живут в этом саду. Вдоль прогулочных дорожек, пронизывающих всю территорию сада, виднеется немало павильонов для медитаций и чайных домиков.

Сад Коракуэн входит в тройку самых прославленных садов Японии, в число которых входят сад Кэнроку-эн в Канадзаве и Кайраку-эн в Мито. Его отличают ухоженные газоны, сливовые и вишневые деревья и рощи сакуры, которые преобразовывают сад в зависимости от времени года.



Фото: Дауржан Аугамбай

Сад раскрывает свое разнообразие во всей красе, когда весной покрывается нежно-розовыми лепестками цветущей сакуры, летом утопает в изумруде зелени, осенью обретает желто-пламенный окрас, а зимой обволакивается снежной негой. Изысканный дизайн сада объединяет в себе разные стили, включающие в себя сухой ландшафт *(каресансуй),* искусственные холмы *(цукияма)* и водный ландшафт в виде прудов и водопадов *(сюкке-эн).*

Особое внимание на себя обращает павильон Рютэн, считающийся одним из исторических сооружений сада. Его конструкция отличается простотой, удобством и изяществом. Пространство первого этажа не имеет стен и полностью открыто, создавая ощущение единения человека с окружающей средой.



Фото: Дауржан Аугамбай



Фото: Дауржан Аугамбай

Павильон находится за холмом и через него протекает небольшой ручей, являющийся источником умиротворяющих звуков. В русле ручья разложены цветные камни, по которым неспешно течет вода. Каждый посетитель может снять обувь, сесть на деревянный пол, слушать звуки воды и любоваться садом.

Изначально это место использовалось местными правителями и их гостями для отдыха, медитаций и поэтических состязаний. Во время них люди располагались внутри помещения, рассаживаясь вдоль протекающего ручья. Они пускали по воде деревянную чашу с саке, и пока она доплывала до следующего человека нужно было успеть сочинить стихотворение.



















Фото: Дауржан Аугамбай



ЛЕГЕНДА О МОМОТАРО

Как известно, культ персиков в Окаяме тесно переплетен с героем японского фольклора. Речь идет о Мальчике-Персике, который, согласно преданию, родился из гигантского плода. По этой причине во время городского фестиваля «Окаяма Момотаро Мацури», совпадающего с периодом сбора урожая, и летним фестивалем в замке Окаяма улицы украшаются персиковыми фонариками. В эти дни торговцы предлагают сотни видов десертов из свежесобранных белых плодов. Персики добавляются во фруктовые деликатесы, которые в изобилии можно найти на фермерских рынках и в торговых лавках. Главным лакомством считается «киби-данго» в виде небольших шариков, приготовленных из просяной муки. Именно они упоминаются в местной легенде о Момотаро.

Момотаро родился из гигантского персика, который был выловлен из реки пожилой четой. Когда они открыли персик в нем был обнаружен ребенок, который рассказал, что был послан им богами. Момотаро вырос большим и сильным, оказавшись намного сильнее, чем другие дети в деревне.

Достигнув подросткового возраста, юноша покинул дом, чтобы бороться с демонами, который свирепствовали в тех землях. Они обитали на острове демонов Онигасима, куда отправился молодой герой. По дороге он подружился с говорящими собакой, обезьяной и фазаном, согласившиеся помочь ему. Взамен он должен был поделиться с ними своими киби-данго. На острове совместными усилиями Момотаро и его новые друзья-животные одолели демонов. Они вместе возвратились домой с трофеями, взяв в плен главаря демонов.



Фото: Утагава Хиросигэ, 1850, The Metropolitan Museum of Art

Типаж Момотаро был сформирован и описан в школьных учебниках, издававшихся в период Мэйдзи. Также известна история литературного Момотаро, известная в период Эдо. В ней Момотаро родился не из персика, а от пожилой пары, которая съев волшебный персик, смогла вернуть свою молодость. Версия с омоложением пожилой пары, съедающей найденный в реке персик, связана с тем, что персики считаются эликсиром, который отгоняет злых духов и дарит силу бессмертия. Персик, являющийся одним из немногих плодов древности, обладает тем же ароматом, вкусом и целебными свойствами, как и мифический персик.



Национальная парламентская библиотека, «Эхон такара ситисю», Сантоан Кеден, 1804 г., ID:000010063401

ФАКТЫ ОБ ОКАЯМЕ

№1

В столице солнечного света впервые в мире на тротуаре была уложена тактильная плитка для слабовидящих людей. В 1965 году японский инженер и изобретатель Сэйити Миякэ изобрел систему текстурированного индикатора поверхности тротуаров, пешеходных переходов, лестниц и платформ для помощи в ориентации пешеходам с нарушением зрения.



Фото: Дауржан Аугамбай

Уроженец Окаямы на свои средства создал плитки с узором в виде выпуклых точек и полос, которые можно было обнаружить наощупь. Выпуклые круглые точки сообщают человеку с плохим зрением об опасности дальнейшего движения и необходимости остановиться перед светофором или препятствием. Длинные параллельные полосы сигнализируют о безопасном пути движения.

18 марта 1967 года в городе Окаяма на улице перед государственной школой для слепых возле японской дороги национального значения впервые в мире были установлены эти блоки. Они были специально выкрашены в яркие цвета, чтобы люди с плохим зрением и когнитивными нарушениями могли их легко распознать. Годы спустя тактильное покрытие доказало свою пользу и эффективность, благодаря своим преимуществам безопасности и навигации. Вскоре использование этих блоков стало обязательным на всех станциях Японской национальной железной дороги. Это изобретение быстро распространилось по всему миру и применяется практически во всех странах мира.

№2

Мягкий климат Окаямы часто сравнивают со средиземноморским, благодаря чему регион славится невероятно вкусными и крупными белыми персиками *(Хакуто Симидзу)* и мускатным виноградом.

В Окаяме производится порядка 90% японского винограда сорта «Мускат Александрийский». Более половины общего объема производства персика в Японии приходится на долю Окаямы. Белые персики, выращиваемыми в Окаяме, требуют тщательного ухода. Белым персик называется благодаря белоснежной кожуре с легким розовым румянцем. Фермеры упаковывают в бумажный пакет каждый плод, до того, как он будет сорван с ветки.

Это обеспечивает сохранность мякоти персика, мягкость его кожуры и ускоряет созревание. Только в Окаяме сохранилась традиция обертывания перскиков в бумажные пакеты в то время, как в других регионах используются промышленные системы защиты растений от насекомых и неблагоприятных факторов природы.

Фото: Pixabay





Фото: Мэрия г. Окаяма

Фермеры Окаямы уверены, что выращиваемые ими персики являются самыми совершенными в мире. В Окаяме на специализированных фермах проводится церемония сбора персиков, которая начинается с того, что плоды срывают прямо в этих защитных пакетах. Но до этого фермеры проводят обязательный церемониальный инструктаж. Не разрешается оценивать персик наощупь, поскольку нежная мякоть белого персика может повредиться. Поэтому фермеры учат определять спелость по оттенку кожицы сквозь небольшие надрывы в бумаге, а также по сладкому аромату, который источает зрелый плод.

При этом сбор урожая не любит спешности и резких движений. Церемония требует от людей терпения, аккуратных и легких движений. Участнику церемонии нужно правильно зафиксировать ветку одной рукой, а другой, мягко обхватив плод у основания, плавным выкручивающим движением отделить его от черенка. Аккуратность требуется для того, чтобы не сжать плод и не поломать другие ветки, не повредив соседние завязи и листья.

Собранный плод кладется в специальную корзинку. Процессы сбора и трапезы строго разделены. Собранные фрукты можно забрать с собой в виде памятного сувенира. Желающим попробовать персики будут предложены ранее собранные и охлажденные персики. На некоторых фермах охлажденные плоды плавают в небольших прудах с чистой ледяной водой, откуда можно их вылавливать сачками.

Поэтому во фруктовом королевстве сбор знаменитых белых персиков является доброй традицией бережного ручного сбора, которая также называется охотой за персиками. Эта церемония возведена в ранг особого эстетического ритуала из-за деликатности самих плодов. А дегустация невероятно вкусных персиков и вовсе является отдельной темой для разговора.

№3

Старое здание городской ратуши было построено в 1968 году. Концепция планировки этого здания была удачно выбрана. Линия, проходящая от центра дороги, ведущей к вокзалу, совпадает с центральной осью многоэтажного здания. Уникальная точность заключается в том, что на их пересечении расположен рабочий стол мэра города.

Особого внимания заслуживает использование знаменитой местной керамики «бидзэн» в качестве облицовочного материала для фасада здания. Благодаря усилиям проектировщика, стремившегося придать зданию местный колорит, в регионе удалось наладить промышленное производство этой керамики.

Изделия «бидзэн» обладают фактурой, напоминающей японскую бумагу. С точки зрения дизайна, почти был достигнут баланс между вертикальными элементами из белого алюминия, образующими навесной фасад, и конструкциями из нержавеющей стали на первом этаже.

Самобытный и сдержанный подход архитектора позволил зданию мэрии получить Архитектурную премию Японской федерации строителей *(BCS Prize)* в 1970 году во время XI Церемонии награждения. Эта ежегодная награда вручается за выдающиеся архитектурные сооружения в Японии владельцу здания, проектировщику и подрядчику.

В 1970 году премию за здание мэрии города Окаяма, спроектированное в стиле модернизма, получили Администрация города, архитектурное бюро «Yamasita Sekkei» и строительная компания «Fujita» соответственно.



Фото: Дауржан Аугамбай



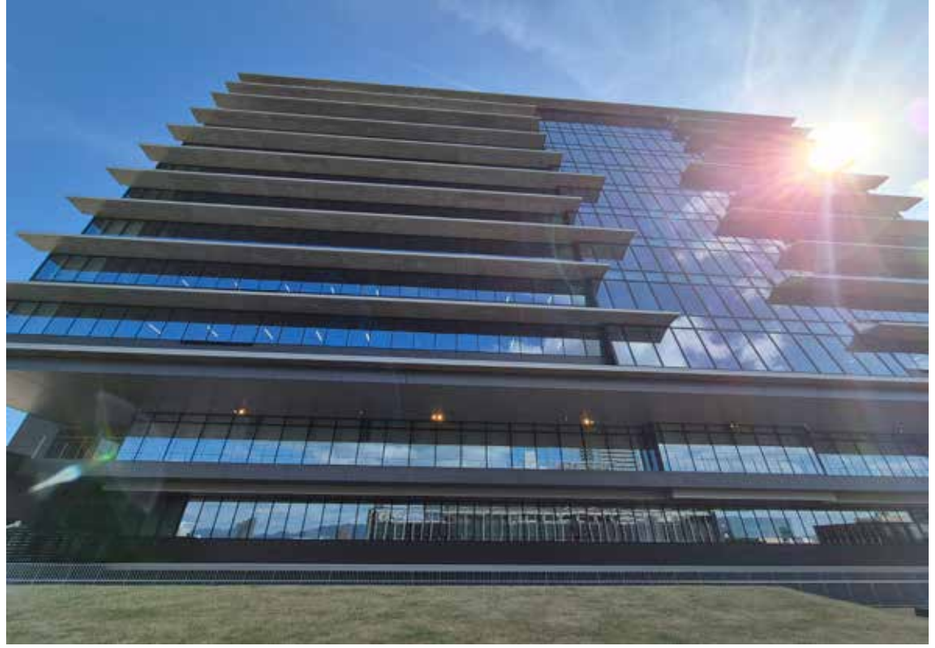




Фото: Дауржан Аугамбай

Сама премия BCS была учреждена в 1960 году по инициативе **Тоуэмона Такэнаки** *(1877–1965)*, первого директора Ассоциации строительных подрядчиков. Он является выдающимся японским архитектором, предпринимателем и политиком, который сыграл ключевую роль в становлении современной строительной индустрии Японии и признании ценности строительных технологий.

Глава старейшей строительной империи являлся потомком в четырнадцатом поколении древнего рода плотников и строителей храмов, чей семейный бизнес зародился еще в 1610 году. В 1899 году он официально реорганизовал семейное дело, основав современную корпорацию Takenaka Corporation, сегодня входящая в пятерку крупнейших генеральных подрядчиков Японии. Она известна возведением такого культового объекта, как Токийская телебашня в 1958 году.

В основу премии легло убеждение, что для создания выдающегося здания необходимы взаимопонимание и сотрудничество между заказчиком, архитектором и строителем, а также высокое мастерство реализации проектных решений. Учредитель премии руководствовался убеждением, что качество и величие здания зависят не только от первоначального архитектурного проекта, но и от строительных технологий, которые воплощают его в жизнь. Комплексная оценка строительных объектов способствует формированию качественного архитектурного фонда, развитию культуры и защите глобальной окружающей среды.

Сегодня старое здание мэрии перестало отвечать современным требованиям сейсмостойкости. Поэтому муниципальные власти переезжают в новый 17-этажный небоскреб с двумя подземными этажами, отвечающий всем современным требованиям безопасности.

Повышенная сейсмоустойчивость обеспечивается мощным сейсмоизоляционным слоем, который интегрирован со специальными амортизаторами из резины и стали. Они расположены между четвертым и пятым этажами. Общая площадь нового здания составляет около 56 000 м^2, что примерно в два раза больше старого.

Дизайн новой городской ратуши вдохновлен главной достопримечательностью города, напоминая «Замок ворона». Фасад новой ратуши сочетает выразительные темно-серые стены и контрастные белые карнизы.



Фото: Дауржан Аугамбай

В оформлении интерьеров здания была использована древесина из префектуры Окаяма, а стойки регистрации украшены элементами из традиционной шелковой ткани ручной работы «Удзе Цумуги», которую изготовили местные ремесленники. Если ранее все основные окна обслуживания граждан были разбросаны по разным филиалам и корпусам, то в новом здании они объединены на втором и третьем этажах. Отныне граждане могут с комфортом проходить все административные процедуры, не теряя время. Для семейных граждан внутри мэрии обустроена детская зона и специализированные окна для консультаций. На верхних этажах доступна открытая смотровая терраса для всех желающих. Оттуда открывается панорамный вид на городские кварталы и привокзальную улицу Сиякусесудзи. Также со смотровой площадки можно увидеть старое здание, которое будет вскоре снесено. В рамках масштабной реконструкции городского центра на его месте планируется разбить общественный парк и площадь для отдыха горожан.





Открытость городской власти подтверждается тем, что новый зал заседаний городского совета имеет полностью стеклянную стену. Она символизирует прозрачность работы мэрии, которая предусмотрела специальные места для граждан с маленькими детьми, желающих присутствовать на заседаниях. На церемонии завершения строительства новой городской ратуши, которая состоялась 11 июля 2026 года, **Масао Омори**, мэр города Окаяма, отметил одну символическую деталь. Она заключается в том, что старая ратуша была построена ровно в сотый год эпохи Мэйдзи, а новое здание – в сотый год эпохи Сёва по традиционному японскому летоисчислению.

ЧАСТИЦА ПРОШЛОГО

Недалеко от Окаямы, всего в двадцати минутах езды на поезде, находится прекрасно сохранившийся исторический квартал Бикан в городе Курасики. Можно с уверенностью сказать, что этот квартал является островком истории, в котором сохранилась атмосфера эпохи Эдо *(1603–1867 г.г.)*.

Здесь располагаются большие старинные дома, магазины и склады, большинство из которых было построено в период правления сегуната Токугава. Название эпохи связано с городом Эдо, на сегодняшний день являющийся городом Токио. В те годы Эдо был столицей Японии и резиденцией сегунов, которые установили жесткий контроль над страной после многовековых веков феодальных войн.

Фото: Дауржан Аугамбай



Фото: Дауржан Аугамбай

Одним из таких зданий является первый в Японии частный художественный музей мецената и бизнесмена **Охары Магосабуро** *(1880-1943),* который был основан в 1930 году. Он гордился своей коллекцией живописи, которая пополнялась благодаря его протеже в лице местного художник Торадзиро Кодзима.

По поручению своего покровителя он путешествовал по Европе, где выбирал и скупал картины для музея. Так, работы Эль Греко, Гогена, Моне, Пикассо и Матисса оказались в одном музее с японскими полотнами. В результате этот небольшой музей, внешне, чем-то напоминающий греческий храм, стал местом, где хранится живопись западной и японской живописи XX века.

Город, сохранивший свой исторический архитектурный облик, словно является тем местом, куда Машина времени привозит людей, чтобы увидеть старую Японию. В этом тихом месте можно прогуляться вдоль старинных каналов, вокруг которых растут плакучие ивы. Поэтому Курасики еще называют «маленькой японской Венецией», где маленькие лодки курсируют вверх и вниз по изысканному каналу.



На некогда торговой улице можно увидеть немало белых зданий, в которых ранее располагались традиционные склады, называемых «Кура». В них хранились продовольствие и различные товары. Большое количество складов отразилось на названии города Курасики, которое переводится как «город складов». По размерам и внешнему виду старинных домов вдоль набережной можно легко понять, что Курасики был вотчиной тогдашних успешных предпринимателей. Сегодня в них разместились сувенирные магазины, кафе, музеи, кафе и лавки ремесленников.





Фото: Дауржан Аугамбай





Фото: Мэрия г. Окаяма

Также Курасики известен, как «джинсовая столица» Японии, куда приезжают ценители моды со всего мира. В этом районе можно найти как крупные магазины, многочисленные аутлеты, так и крытые старинные торговые улицы.

СВЯТИЛИЩЕ КИБИЦУ-ДЗИНДЗЯ

Этот исторический храм, посвященный божеству Кибицухико-но-Микото, обладает статусом национального сокровища. Считается, что он послужил прообразом героя легенды о Момотаро. Построенная в 1579 году великолепная и длинная крытая галерея протяженностью более 360 м храма считается истинным шедевром архитектуры. Она повторяет естественный рельеф холма, мягко следуя его подъемам и спускам.

Этот храм возводился в течение четверти века по приказу третьего сегуна Асикага Есимицу. Храмовый комплекс состоит из шести построек: Ватари-дэн *(галерея)*, Цури-дэн *(павильон у пруда)*, Саймон-дэн *(церемониальный зал)*, Конро *(крытый переход)*, Хай-дэн *(зал для молений)* и Синсэн *(зал для подношений)*. Весь он признан важной культурной ценностью префектуры Окаяма.

Как и в саду парке Кораку-эн, в стенах храма можно прочувствовать дыхание истории и любоваться не только внутренним убранством. Здесь можно проводить не только древние ритуалы и церемонии, но и совершать стандартные синтоистские обходы и молитвы. Ценители красивой природы могут любоваться ею в любое время года: цветением сакуры весной, яркими красками гортензий в летнее время и яркой листвой осенью. Говоря о ритуалах, они тесно связаны с местными легендами. В окрестностях храма можно увидеть скалу Яги, где, согласно преданиям, была установлена стрела для поражения демонов.

Есть и место Окама-дэн, где, согласно поверью, под котлом была захоронена голова поверженного демона Уры. Известный синтоистский ритуал «Нарукама» помогает предвидеть будущее, благодаря звуку, который издает котел. Если пар и кипение из него издают громкий гул, то загаданное желание сбудется. Если гул из котла окажется тихим и резким, то возникнут трудности при его исполнении.

Храм, перестроенный в 1425 году, является единственным сооружением в Японии, который был построен в архитектурном стиле «Кибицу-дзукури», обладающим статус национального сокровища. Ключевыми особенностями стиля храма являются две полувальмовые двускатные крыши «Крылья птицы», объединенные в одну структуру. Главное святилище и зал для молящихся находятся под одной крышей.

Здание, возведенное на высоком, округлом каменном фундаменте *(камэбара)*, сочетает в себе смешение сурового самурайского стиля Большого Будды и элементы школы Дзэн. Стиль Кибицу-дзукури считается высшей точкой развития средневекового японского зодчества.

МЭР ЗЕМЛИ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА



Фото: Мэрия г. Окаяма

Япония является удивительной страной, сочетающей в себе древние традиции и современные технологии. Единственная империя, сохранившаяся до наших дней, была основана, как государство, более 2 500 лет назад. Императорская династия не прервалась, и ее продолжает 126-ой Император Нарухито, занявший престол 1 мая 2019 года.

В Японии насчитывается порядка 780 городов, а Окаяма стала первым японским городом, чей градоначальник дал интервью журналу **Akyl-kenes**. Город Окаяма известен своей необычной архитектурой, богатой историей, уникальными традициями и культурными особенностями. Из-за большого количества ясных дней в году город Окаяма называют Землей солнечного света. **Масао Омори**, японский государственный и политический деятель, мэр города Окаяма, рассказывает о своем городе и делится своими советами. В октябре 2025 года он в четвертый раз был переизбран на пост мэра.

БИОГРАФИЯ

В 1977 году Масао Омори окончил юридический факультет престижного Токийского университета. В том же году он поступил на службу в Министерство строительства Японии. В разные годы Масао Омори занимал ряд ключевых постов, включая должность Генерального директора по планированию политики в условиях стихийных бедствий в Кабинете министров Японии. В структуре Министерства земли, инфраструктуры, транспорта и туризма Японии он работал в качестве Генерального директора по планированию политики *(налоговая система и земельные ресурсы)* и возглавлял Бюро национального и регионального планирования.

Впервые на высокую муниципальную должность Масао Омори был избран в октябре 2013 года. Позже каждые четыре года он переизбирался на пост мэра, а в октябре 2025 года он в четвертый раз вступил в должность главы городской администрации.

ДЕСЯТЬ ВЫЗОВОВ

Перед мэром и его командой стоят десять вызовов, преодоление которых приведет к дальнейшему совершенствованию и развитию города.

1) Создание удобной транспортной сети и формирование «Центрального городского района», наполненного улыбками жителей.



Фото: Мэрия г. Окаяма

Благодаря конструктивному диалогу с местными торговыми кварталами, представителями бизнеса и общественными объединениями мэрия планирует сформировать удобное пространство, где люди всех возрастов, от детей и молодежи до пожилых граждан, смогут работать, интересно проводить время и отдыхать. Будет пересмотрена организация общественного транспорта, как внутри центра, так и на маршрутах, связывающих его с пригородами, что позволит превратить город из пространства, ориентированного на автомобили, в город, ориентированный на людей.

2) Надежная защита богатой природы пригородов Окаямы.

Обширные природные ландшафты, окружающие город, являются уникальной чертой Окаямы, отличающей ее от других крупных городов государственного значения. Они также считаются достоянием, которым по праву гордятся все жители города. Мэрия и люди стремятся к гармоничному сосуществованию города с природой, бережно охраняя «сатояму» *(традиционные сельские ландшафты)* и сельскохозяйственные угодья.

Сельское хозяйство также будет развиваться в рамках реализации таких инициатив, как продвижение бренда «Окаяма» и подготовка нового поколения фермеров.

3) Строительство открытого города, привлекательного для бизнеса и жителей со всей Японии

Благодаря использованию транспортной сети, являющейся предметом национальной гордости, будут активно выявляться потребности бизнеса для стимулирования компаний размещать свои предприятия в Окаяме. Город позиционируется как большой транспортный узел, связанный с внутренним и с международным рынками.

Мэрия будет активно поддерживать деятельность как уже существующих местных предприятий, так и стартапов, созданных в этом регионе. Для объединения всех имеющихся сильных сторон будет выстроен диалог с представителями деловых кругов и научного сообщества.

Фото: Дауржан Аугамбай





Фото: Дауржан Аугамбай

4) Развитие сферы образования и популяризация спорта.

Человеческий капитал играет ключевую роль в будущем развитии Окаямы. Она превратится в «город образования», где будут формироваться и развиваться профессиональные кадры. В городе будет уделено особое внимание спорту, который сплачивает всех жителей, способствуя укреплению физического и психического здоровья.

5) Окаяма – синоним качественного здравоохранения.

Опираясь на мощный медицинский потенциал и высокий уровень профильных ресурсов, в городе будут развиваться передовые медицинские технологии. Тем самым будут формироваться новые отрасли экономики через объединение усилия бизнеса, научных кругов и органов власти. Жители будут обеспечены комплексными услугами, которые охватывают все этапы: от профилактики и лечения до долгосрочного ухода.

6) Поддержка взаимопомощи в сообществе и внутри семей.

Для обеспечения пожилых людей полноценной и насыщенной жизнью город реализует инициативы по поддержанию здоровья, адаптированные к местным условиям. Сочетая уход в специализированных учреждениях и помощь на дому, создается среда, в которой пожилые люди и их опекуны могут чувствовать себя спокойно и уверенно. Особое внимание уделяется созданию доступной и комфортной городской среды для людей с ограниченными возможностями.

В РАЗНЫЕ ГОДЫ МАСАО ОМОРИ ЗАНИМАЛ РЯД КЛЮЧЕВЫХ ПОСТОВ, ВКЛЮЧАЯ ДОЛЖНОСТЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПОЛИТИКИ В УСЛОВИЯХ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ В КАБИНЕТЕ МИНИСТРОВ ЯПОНИИ

7) Обеспечение мер безопасности.

По сравнению с другими регионами Японии, город Окаяма находится в относительно благоприятных условиях, поскольку здесь редко случаются масштабные стихийные бедствия. Наводнения и оползни происходят практически ежегодно, а также существуют опасения по поводу цунами и разжижения грунта в случае прогнозируемого землетрясения в желобе Нанкай. Готовясь к наихудшим сценариям и принимая меры для снижения рисков посредством подготовки и оснащения пунктов эвакуации, мэрия работает над строительством безопасного и надежного города.

8) Создание благоприятной среды для самореализации женщин и воспитания детей

Мэрия стремится создать регион, где женщинам комфортно работать. Для этого усиливается поддержка в вопросах воспитания детей и развития необходимой инфраструктуры, включая учреждения по уходу за детьми и создание возможностей для трудоустройства. В партнерстве с бизнес-сообществом планируется активное назначение женщин на руководящие должности в органах местного самоуправления и включения их в состав консультативных советов.

9) Создание города с богатой историей и культурой.

В процессе развития города мэрия и жители города будут опираться на его многочисленные историко-культурные объекты, включая замок Окаяма, район сада Коракуэн и регион Кибидзи. Формирование новой культуры в городе создает особый предмет гордости для его жителей.

10) Продолжение административной и бюджетно-финансовой реформ.

«Соизмеряй доходы с расходами и контролируй траты» – это старая истина, имеющая огромное значение и для сферы государственного управления. Мэрия будет твердо проводить административную и бюджетно-финансовую реформы, чтобы обеспечить стабильное предоставление качественных государственных услуг в долгосрочной перспективе.



Фото: Дауржан Аугамбай

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Окаяма является столицей японской префектуры Окаяма в регионе Тюгоку, в которой проживает порядка 720 000 человек. Город был основан 1 июня 1889 года, со временем превратившись в региональный транспортный и образовательный центр. Окаяма является красивым городом с богатой древней культурой и историей.

Он известен такими яркими достопримечательностями, как Коракуэн *(один из трех лучших традиционных садов Японии)* и замок Окаяма, входящий в список ста лучших японских замков. Город связан с легендой о Момотаро, войдя в Глобальную сеть обучающихся городов ЮНЕСКО (GNLC) в 2016 году.

Во время Второй мировой войны город подвергся значительным разрушениям из-за воздушных налетов в 1945 году. После войны была проведена реконструкция города, включая замок. Линия Санъе-синкансэн и мост Сето-Охаси значительно улучшили транспортную доступность, а город объединился с Мицу, Надасаки, Такэбэ и Сэто в период с 2005 по 2007 год. Экономика Окаямы включает в себя производство станков, химикатов и продуктов питания.

Замок Окаямы был построен в XVI веке Укитой Наоэ *(1529-1582)* и его сыном Укитой Хидэиэ *(1573-1655)*. После убийства деда и гибели отца маленький Укита Наоэ бежал с семьей, а в возрасте семи лет он возглавил клан Укита. Позже он стал вассалом более могущественного рода Ураками. Укита Наоэ являлся влиятельным военачальником периода Сэнгоку, во время которого имели место междоусобные войны и создавались различные союзы. Ведя тонкую дипломатию с крупными силами региона, Наоэ в итоге сверг своих бывших господ из клана Ураками, перейдя под знамена объединителя Японии Оды Нобунаги. Позже он связал судьбу своего рода с кланом Тоетоми Хидэеси. Будучи военным феодалом и правителем провинции Биттю, Укита Наоэ вошел в историю как один из самых мудрых, хитрых и воинственных политиков своей эпохи.



Фото: Дауржан Аугамбай



Фото: Дауржан Аугамбай

Его малолетний сын, Укита Хидэиэ, унаследовал власть над кланом и оказался под покровительством Тоетоми Хидэеси, впоследствии став одним из пяти регентов страны. Хидэиэ верно служил Тоетоми Хидэеси, как и его дядя Укита Тадэиэ, который выступал в качестве лидера дружины клана Укита в составе армии Тоетоми Хидэеси во время осады замка Такамацу в 1582 году. В том же году Ода Нобунага был убит, но осада замка продолжалась до тех пор, пока он не капитулировал через два дня. После сдачи замка Тоетоми Хидэеси поспешил в Киото, оставив юного Хидэиэ правителем провинций Бидзэн, Мимасака и Биттю.

ЗАМОК ОКАЯМА

Новую страницу в истории замка начали писать представители клана Укита в XVI веке, по инициативе которых началось возведение нового замка, сейчас являющийся украшением города. После захвата замка Укита Наоэ начал его крупную перестройку, превратив его в свой военный штаб и центр города. После его смерти завершением проекта занимался его наследник. При строительстве замка особое внимание уделялось системе оборонительных сооружений. Усилиями инженеров того времени было изменено русло реки Асахигава.

В результате этого река превратилась в естественный ров и защиту восточной стороны замка. Позже была построена главная шестиуровневая башня *(донжон)* с характерными черными лакированными досками на стенах и черепицей с позолотой.

В 1597 году, когда возведение замка было завершено, он имел более двадцати ворот и свыше тридцати сторожевых башен, которые получили название «башни Ягуара». В первой половине XVII века произошел ряд исторических событий, по итогам которых замок Окаяма перешел в руки клана Икэда. В эпоху Эдо он считался весьма могущественным и разветвленным. Представители этого клана держали несколько замков в разных провинциях Японии, включая белоснежный Замок Химедзи, также известный как Замок Белой цапли. Новые владельцы внесли изменения во внешний вид замка Окаяма.



Фото: Дауржан Аугамбай



Фото: Дауржан Аугамбай

Стены и крыша главной башни замка Окаяма были выполнены из дерева, покрытого черным лаком, из-за чего строение получило название Замок Ворона, став прямой противоположностью замку Химедзи. Некоторое время на крыше замка красовалась золотая черепица, благодаря чему жители прозвали бастион Замком Золотого ворона. Тогдашние правители из клана Икэда внесли в архитектуру сооружения определенные изменения и дополнения, дополняя комплекс новыми зданиями и перестраивая устаревшие.

В 1620 году дайме Икэда Тадакацу велел построить башню Цукими Ягура *(башня Любования Луной),* которая сохранилась до наших дней. В 1964–1966 годах часть фасада была восстановлена из железобетона с сохранением общего исторического внешнего вида. В период с 1686 по 1700 годы дайме Икэда Цунамаса заложил сад Кораку-эн, считающийся одним из известнейших и красивейших японских садов современности. Изначально сад был предназначен исключительно для феодала и его свиты.



Фото: Дауржан Аугамбай

Из окна правителя открывался превосходный вид на сад с многочисленными деревьями и большим прудом в центре. В течение всего года менялись краски сада, позволяя любоваться садом и наслаждаться умиротворением, который он дарил.

Шли годы, а замок оставался хранителем истории города. В 1996 году в честь 400-летнего юбилея замка фигуры мифического существа с телом рыбы, головой тигра, поднятым вверх хвостом и острым плавником на спине *(Сятихоко)* были вновь покрыты позолотой. Сятихоко используется в качестве противопожарного оберега и, согласно поверью, может вызывать дождь. Сегодня в подвальном помещении замка можно увидеть экспозиции, посвященные военным сражениям феодальной эпохи, а также коллекции старинных свитков и оружия. На первом этаже замка Окаяма посетителям предлагаются интерактивные действия, позволяющие лучше узнать историю замка.

На сегодняшний день замок имеет не только архитектурную, но и особую историческую ценность. Окаяма является регионом с богатой историей.



Фото: Дауржан Аугамбай

В восточной части префектуры Окаяма находится город Бидзэн, который до 1871 года не входил в состав современной префектуры. Город славится своим традиционным гончарным искусством. Мастера изготавливают свои изделия из глины без применения глазури, обжигая их в дровяных печах. Использование краски красной сосны придает посуде уникальную текстуру и природные оттенки.

На территории современной префектуры Окаяма находится историческая область Киби. Это древнее царство в Японии, которое было могущественным независимым государством, позже вошедшее в состав японского государства. Главной достопримечательностью Киби является главный синтоистский храм провинции Биттю *(кибицудзиндзя)*, расположенный в городе Окаяма. Национальное сокровище Японии знаменито своей уникальной архитектурой *(стиль кибицу-дзукури с двойным коньком крыши),* не имеющей аналогов, длинной крытой галереей длиной более 360 м и связью с японским богатырем Момотаро, о котором слагались легенды. Согласно верованиям храм служил защитой от мифологических угроз, которые когда-то влияли на регион.

Интересно, что равнина Киби как географический и археологический район в десятки раз больше, чем компактный комплекс пирамид в Гизе. В отличие от плато Гиза, где расположен Некрополь, Киби является обитаемой долиной с полями и деревнями.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЗАМОК ИМЕЕТ НЕ ТОЛЬКО АРХИТЕКТУРНУЮ, НО И ОСОБУЮ ИСТОРИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ. ОКАЯМА ЯВЛЯЕТСЯ РЕГИОНОМ С БОГАТОЙ ИСТОРИЕЙ.





Animo *(исп.)* – жизненный девиз Юко Аримори: «Вперед!», «Живее!». Этот монумент установлен в Комплексном спортивном парке префектуры Окаяма. Wikimedia Commons.

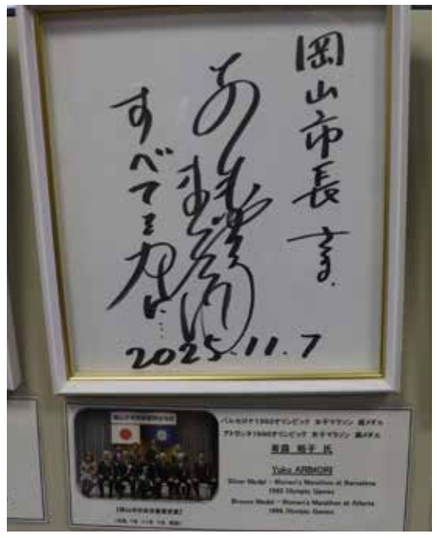


Фото: Мэрия г. Окаяма

ОКАЯМА – СПОРТИВНЫЙ ГОРОД

Окаяма, в котором работает крупный спортивный университет International Pacific University *(IPU)*, считается спортивной кузницей Японии. Также Окаяма является родиной ряда известных японских спортсменов, прославивших свою страну. Остановимся лишь на некоторых из них.

Юко Аримори родилась в 1966 году в городе Окаяма, являясь его почетным гражданином. Она является известной японской легкоатлеткой и профессиональным марафонцем. Окончила факультет физического воспитания Японского университета спортивных наук. Юко Аримори является одной из первых участниц женского марафона в Японии, а с июня 2025 года занимает пост президента Японской ассоциации легкоатлетических федераций *(JAAF)*. Ее первым соревнованием стал Женский марафон, который проводился в Осаке в 1990 году.

Юко Аримори завоевала серебряную медаль в женском марафоне на летних Олимпийских играх 1992 года в Барселоне, став первой японской спортсменкой, получившей олимпийскую медаль в этой дисциплине. Она показала результат 2:32:49, отстав на восемь секунд от победительницы забега.

Через четыре года, на летних Олимпийских играх 1996 года в Атланте, она финишировала третьей, став первой японской спортсменкой, выигравшей медали на двух Олимпийских играх подряд.

Хотя Юко Аримори пробежала на четыре минуты быстрее, чем в предыдущем олимпийском забеге, она уступила бегунье из Эфиопии Фатума Роба, которая выиграла золотую медаль со временем 2:26:05. Аримори стала первой женщиной, получившей профессиональный статус JAAF после ее выступления на Олимпийских играх в Атланте.

В 1999 году она стала первой спортсменкой, получившей профессиональный статус от Олимпийского комитета Японии *(JOC)*. После завершения спортивной карьеры Юко Аримори занимается социально-спортивной деятельностью. Она работала послом доброй воли Фонда ООН в области народонаселения.

Сибуно Хинако родилась 15 ноября 1998 года в городе Окаяма. Она является японской профессиональной гольфисткой, которая выступает в турах LPGA Tour и LPGA of Japan Tour *(JLPGA)*. Хинако является победительницей Британского женского открытого чемпионата, чемпионкой Женского турнира Mitsubishi Electric им. Хигути Хисако и вице-чемпионкой Американского женского открытого чемпионата.



Спортсменка получила широкую мировую известность под ярким прозвищем «Улыбающаяся Золушка» *(Smiling Cinderella)* за свое постоянное позитивное поведение и лучезарную улыбку на поле. В Японии она пользуется огромной популярностью. В 2019 году она одержала четыре победы в турнирах Японской женской профессиональной ассоциации гольфа, оказавшись в числе лучших игроков Японии.



В августе 2019 года Хинако сыграла на престижном мейджор-турнире AIG Women's Open *(на тот момент – AIG Women's British Open)*, который проходил в Великобритании. Ее дебют за границей оказался триумфальным, когда 20-летняя гольфистка сенсационно одержала победу на этом турнире, завоевав свой первый титул мейджора в карьере. Тогда она показала результат «минус 18», опередив Лизетт Салас на один удар. Хинако стала первой японской гольфисткой за сорок два года, сумевшей завоевать этот престижный титул. Гольфисты часто бывают сосредоточенными, невозмутимыми и скрытными, но именно тогда Хинако победила, сияя своей знаменитой улыбкой.

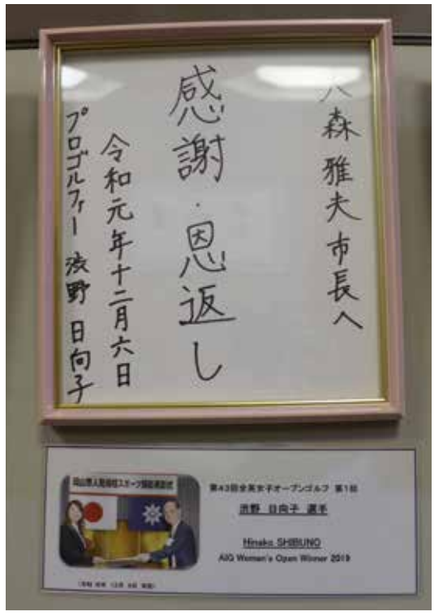


Фото: Мэрия г. Окаяма



нальные тренировки по гимнастике в возрасте четырех лет. Отец Синносукэ Оки был болельщиком тренера Синносукэ Абэ, который тренировал профессиональную бейсбольную команду «Ёмиури Джайентс» из Токио. Он назвал своего сына в честь тренера, чтобы тот стал спортивной «суперзвездой».

Стиль игры гольфистки отличается заметной атлетичностью, что объясняется ее спортивным детством. Она родилась в семье легкоатлетов. В детстве Хинако увлекалась софтболом и бейсболом, попав в команду средней школы, где она училась. Она была единственной девочкой в составе, причем отбивала мяч левой рукой. Хинако начала играть в гольф в возрасте восьми лет, впервые взяв клюшку в клубе Pal Green Golf Club. В подростковом возрасте она поняла, что хочет полностью посвятить себя гольфу. На данный момент ее отец Сатору Сибуно работает государственным служащим в мэрии города Окаяма. В прошлом он был успешным спортсменом, профессионально занимаясь легкой атлетикой *(метание диска и толкание ядра)*.

Синносукэ Ока родился 31 октября 2003 года в японской префектуре Окаяма. Японский гимнаст и член гимнастического клуба «Токусюкай» начал свои профессиональные тренировки по гимнастике в возрасте четырех лет. Первую победу Ока отпраздновал в третьем классе младшей средней школы, когда он стал чемпионом в личном многоборье на Всеяпонском чемпионате по легкой атлетике среди средних школ. В июне 2019 года на первом юниорском чемпионате мира по спортивной гимнастике Международной федерации гимнастики *(FIG)* 15-летний Синносукэ Ока завоевал золотую медаль в мужском личном многоборье и бронзовую медаль на параллельных брусьях.

В апреле 2022 года Синносукэ Ока получил полный разрыв передней крестообразной связки правого колена, в результате чего выбыл на восемь месяцев. На X чемпионате Азии по спортивной гимнастике в Сингапуре японский атлет стал чемпионом в мужском личном многоборье, а также завоевал серебряные медали на перекладине и на параллельных брусьях. В преддверии Летних Олимпийских игр в Париже он занимает второе место на чемпионате Японии, а в финале Кубка NHK спортсмен завоевал золотую медаль в мужском личном многоборье. Это позволило ему войти в состав национальной сборной.



Фото: Мэрия г. Окаяма

В июле 2024 года Синносукэ Ока стал чемпионом в мужском командном первенстве по спортивной гимнастике на Олимпийских играх в Париже. На той же Олимпиаде он становится лучшим в мужском личном многоборье по спортивной гимнастике *(86,832 баллов)* и бронзовым призером в мужских соревнованиях на параллельных брусьях *(15,300 баллов)*. Четвертой наградой на Олимпийских играх в Париже стала золотая медаль в мужских соревнованиях на перекладине *(14,533 баллов)*.

23 июля 2025 года он стал чемпионом в мужском командном первенстве по спортивной гимнастике на Всемирной летней универсиаде 2025 в немецком Рейн-Руре. 21 сентября 2026 года в финале мужского личного многоборья по гимнастике на Азиатских играх 2026 в Японии Синносукэ Ока занял второе место с результатом 84,698 балла.

Кира Кимура родился 30 июня 2004 года в городе Окаяма. Японский сноубордист, выступающий во фристайле, является Олимпийским чемпионом 2026 года в биг-эйре, обладателем Кубка мира 2023/24 годов в дисциплине «биг-эйр», призером этапов Кубка мира сезона 2023/24, а также бронзовым призером Всемирных игр X-Games 2026 года.





Фото: Мэрия г. Окаяма

После ряда успешных выступлений на различных Кубках мира и Европы FIS по сноуборду и фристайлу *(биг-эйр, слоупстайл, парк и пайп)* Кира Кимура был включен в олимпийский состав сборной Японии по сноуборду. 5 февраля 2026 года в квалификации мужского биг-эйра по сноуборду на зимних Олимпийских играх в Милане-Кортине он вышел в финал с результатом 173,25 балла. Через три дня Кимура завоевал золотую медаль, набрав 179,50 баллов.

Это достижение стало не только первой золотой медалью сборной Японии на Зимних Олимпийских играх 2026 года, но и первой олимпийской медалью Японии в мужском биг-эйре. Во время финала все решилось на последнем прыжке, поскольку Кимуре, который не был в числе первых, терять было нечего.

Он исполнил элемент «switch backside 1980», за который получил от судей 90,5 баллов. В итоге общей суммы баллов стало достаточно, чтобы подняться на пьедестал. Ключом к победе обладатель Хрустального глобуса считает многократную отработку техники в межсезонье с использованием воздушной подушки и других тренировочных приспособлений.

ЯПОНИЯ И КАЗАХСТАН

Дипломатические отношения между Японией и Казахстаном были установлены 26 января 1992 года. Если посольство Японии в Казахстане открылось в 1993 году, то посольство Казахстана в Токио – в 1996 году. В 2016 году отношения между странами были выведены на уровень расширенного стратегического партнерства, которое базируется на тесном политическом, экономическом и гуманитарном диалоге. Япония является одним из ключевых партнеров Казахстана в Азии.

На сегодняшний день важную роль играет многосторонний формат «Центральная Азия – Япония», созданный в 2004 году. Его целью является создание новой основы для расширения дальнейшего сотрудничества, чтобы вывести отношения между Японией, Казахстаном и странами Центральной Азии на новый уровень. За двадцать лет сотрудничества Япония и Казахстан достигли позитивных результатов в разных областях. Япония является одним из ключевых инвесторов и технологических партнеров Казахстана.

К сожалению, я ни разу не был в Казахстане. Но участие казахстанских спортсменов в XX Азиатских играх, которые проводились в Нагое-Аити, и приезд национальной сборной Казахстана по легкой атлетике в Окаяму стал хорошим поводом лучше узнать Казахстан. Я уверен, что казахстанские атлеты также получили хорошую возможность открыть для себя Японию с новой стороны.

АҚЫЛ-КЕҢЕС МАСАО ОМОРИ

Во время учебы на юридическом факультете Токийского университета я увлекался игрой в большой теннис. В свое время я достаточно активно участвовал во многих теннисных турнирах. Я продолжал играть в теннис до тех пор, пока не стал мэром города Окаяма. Я всегда любил и продолжаю любить спорт, поэтому постоянно поддерживаю его.

Окаяма хорошо представлена в таких видах спорта как футбол, волейбол, баскетбол и настольный теннис. Футбольный клуб «Фаджиано Окаяма» *(Fagiano Okayama)*, основанный в 2004 году, играет в лигах J1 и J2. Он принимает другие клубы на своем домашнем стадионе City Light Stadium. Женский волейбольный клуб «Окаяма Сигалз» (Okayama Seagulls) был основан в 1999 году.



Фото: Мэрия г. Окаяма

Мужская баскетбольная команда «Трайхуп Окаяма» *(Tryhoop Okayama)* представляет город с 2018 года и играет на Zip Arena Okayama. Местный клуб по настольному теннису «Окаяма Риветс» *(Okayama Rivets)* действует с апреля 2018 года. Он является одним из клубов-основателей профессиональной японской Т-Лиги настольного тенниса *(T-League)*.

В качестве мэра города Окаяма я регулярно встречаюсь с различными спортсменами, включая местную профессиональную команду по настольному теннису. Игроки клуба «Окаяма Риветс» принимали участие в Летних Олимпийских играх 2024 в Париже. Томоказу Харимото является лидером и главной звездой клуба. На Олимпийских играх в Париже он представлял сборную Японии, выступая в мужском одиночном разряде, мужском командном турнире и в миксте с Хиной Хаятой. В одиночном разряде он дошел до четвертьфинала, заняв пятое место. В командном разряде сборная Японии с его участием дошла до полуфинала и заняла четвертое место.

Исходя из этого, проявляя заботу о спорте, я, как политик, также забочусь о гражданах города Окаяма. Особый приоритет отдается вопросам безопасности. Несмотря на то, что Окаяма относительно защищена от больших землетрясений, в регионе таится угроза тайфунов, проливных дождей и оползней. Поэтому для жителей была разработана эффективная система предупреждений.

ОКАЯМА ХОРОШО ПРЕДСТАВЛЕНА В ТАКИХ ВИДАХ СПОРТА КАК ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ И НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



Фото: Дауржан Аугамбай

В Окаяме строго контролируются правила дорожного движения, особенно для велосипедистов и пешеходов. В городе действует жесткая система штрафов «Blue Ticket System» за нарушение правил дорожного движения. Они предписывают водителям всегда и в любом случае уступать дорогу пешеходам на переходах.

Я также постоянно прислушиваюсь к мнению граждан, чтобы понимать их нужды и потребности. Тесно придерживаясь принципов ОЭСР, мэрия тесно сотрудничает с этой организацией в рамках международной урбанистической инициативы «Мэры-чемпионы за инклюзивный рост». Она направлена на повышение уровня инклюзивности в обществе и устранение экономического и социального неравенства в городах по всему миру. Эта программа позволяет мне продвигать стратегию развития Окаямы, которая базируется на повышении комфорта для жизни граждан, усилении жизненной стойкости и динамизма жителей, а также безопасности людей. К слову, низкий Индекс преступности в Окаяме является хорошим индикатором.

Что касается устойчивого городского развития, я со своими коллегами уделяю внимание вопросам, связанным с доступностью жилья, интеграцией цифровых технологий в концепцию «умного города» и достижением углеродной нейтральности в условиях ускоряющейся урбанизации. Для достижения этих целей необходимо слышать голос каждого жителя города. Основываясь на предложениях с их стороны, нужно принимать комплексные решения, которые пойдут во благо. При этом в своей работе обязательно нужно действовать системно и масштабно.

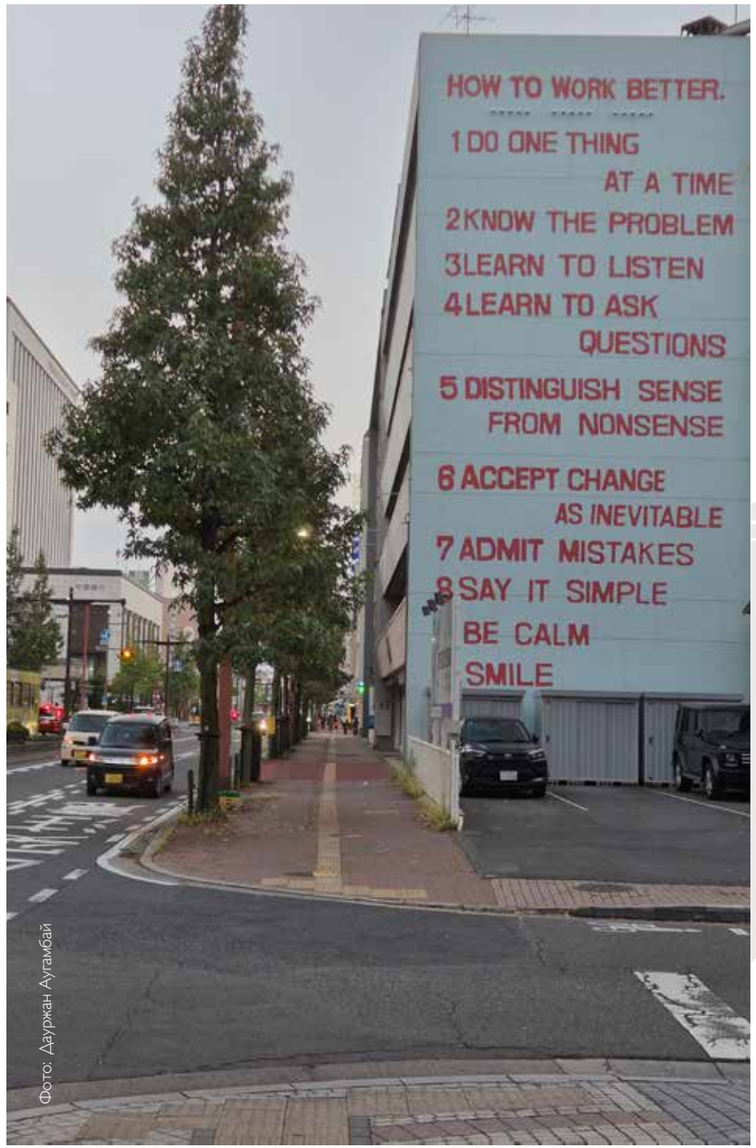


Фото: Дауржан Аугамбай

ақыл-кенес
ЖУРНАЛ ОБ ИНТЕРЕСНЫХ ЛЮДЯХ И СОБЫТИЯХ

ЯСНО МЫСЛЯЩИМ – ЯСНО ИЗЛОЖЕННОЕ

akylkenes.kz
akylkenes.media

ПЯТЬ ЦЕННОСТЕЙ IPU



Фото: IPU

Япония развивает человеческий капитал через системные инвестиции в образование, создание условий для непрерывного обучения людей и поддержку высоких стандартов образования. Образование является одним из столпов, на которые опираются государство и общество. Оно вносит свой весомый вклад в поддержку Индекса человеческого развития в Японии, высокое значение которого помогает стране быть конкурентоспособной во всех отраслях экономики.

Спорт в стране Восходящего Солнца сочетает в себе глубокие национальные традиции, доступность массового спорта и поддержку современных командных игровых дисциплин корпоративным сектором. При этом спорт играет одну из ключевых ролей в становлении характера человека, усилении социальной структуры общества, развитии экономики и укрепления национальной идентичности.

Спортивное образование в Японии находится в приоритете, благодаря чему страна стабильно показывает отличные результаты на крупных международных соревнованиях. **Сэцуко Охаси**, президент International Pacific University *(IPU)* в Японии и Новой Зеландии, доктор философии и Директор Японской ассоциации университетов и спорта, рассказывает журналу **Akyl-kenes** об истории становления и развития IPU, об его инфраструктуре и ценностях.



Фото: IPU

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Уникальный для Японии университет создавался как масштабный образовательный проект японского педагога и предпринимателя Хироси Охаси. Его становление включало в себя несколько ключевых этапов. В 1966 году была создана частная вечерняя школа, в которой в самом начале обучались всего четыре школьника. Она и стала основой для будущего университета. Недостатки традиционной японской школы подтолкнули Охаси изменить подход к обучению, что в будущем позволило ему раскрыть скрытые потенциалы детей. Он запускает крупную образовательную сеть SOSHI Educational Group *(SEG)*, которая со временем охватила все уровни образования от детских садов до высших учебных заведений. «SOSHI» означает «созидание стремлений».

С командой ведущих экспертов в области высшего образования из стран Азиатско-Тихоокеанского региона Охаси формирует Концепцию международного вуза нового типа. Целью ставится создание «идеальной модели образования XXI века». В 1990 году открывается Международный тихоокеанский колледж IPC в новозеландском городе Палмерстон-Норт, в 2015 году переименованный в IPU New Zealand. Это заведение стало одним из первых частных высших учебных заведений в Новой Зеландии, ориентированных на подготовку специалистов в сфере международных отношений, бизнеса и языков.

В 2007 году благодаря зарекомендовавшей себя в Новой Зеландии образовательной модели, в Окаяме открывается полноценный университет. Он всецело ориентируется на глобализацию образования, предлагая программы двойных дипломов, котирующихся в Японии и Новой Зеландии.

АРХИТЕКТУРА IPU

Новый кампус в Окаяме создавался как ультрасовременный научно-образовательный и спортивный центр, получивший мировую известность благодаря своей неповторимой архитектуре. История трансграничного образовательного проекта, который соединил Новую Зеландию и Японию, связана с большой архитектурной идеей, связанной с проектированием университетского кампуса. Хироси Охаси доверил эту сложную задачу **Тадао Андо**, всемирно известному японскому архитектору и лауреату Притцкеровской премии. Он создал футуристичный и гармонирующий с природой комплекс зданий из гладкого монолитного бетона, что сделало кампус IPU в Окаяме местной достопримечательностью. В дизайне зданий были совмещены минимализм из голого бетона и элементы традиционной японской архитектуры *(веранды «Энгава» старейшей школы Сидзутани)*.

По рассказам **Хироси Охаси**, председателя совета директоров IPU, после успешного запуска образовательного проекта в Новой

Зеландии он долго искал место в Японии для открытия второго университета в рамках этой концепции. Одним из рассматриваемых вариантов был город Окаяма. На вершине холма стояли здания, оставшиеся от существовавшего здесь ранее двухгодичного колледжа. К нему вели сто двадцать четыре ступени, которые нужно было преодолеть. Атмосфера очень напоминала кампус того университета, который был создан «с нуля» в Новой Зеландии. Именно тогда основателю захотелось вдохнуть новую жизнь в эти постройки и окружающее пространство, предложив здесь совершенно иной формат университетского образования.

Несмотря на относительную удаленность университета от города, это место казалось достаточно удобным. Здесь было достаточно пространства, чтобы расширить кампус вокруг уже существующих зданий. Знаковой стала первая встреча Хироси Охаси с выдающимся архитектором Тадао Андо, которая имела место на острове Наосима, у комплекса Benesse House. Это здание являет собой уникальный комплекс, объединяющий музей современного искусства и арт-отель, спроектированный архитектором, с которым и состоялась та знаковая встреча.

Какое-то время Хироси Охаси занимался реконструкцией зданий и обустройством всей территории для открытия нового университета. Именно тогда он заметил, что между входными воротами и самими зданиями простирается обширный свободный участок земли. Размышляя над тем, как распорядиться этим пространством, Хироси Охаси требовался талант архитектора, который смог бы создать новый символ для университета. В итоге Тадао Андо соглашается взять проект, который объединил бы в своих стенах академическое и физическое воспитание молодежи.

Поскольку в кампусе на тот момент пока еще не было здания для физического воспитания, Хироси Охаси попросил архитектора создать символическое здание, которое соответствовало бы концепции университета. Тадао Андо предложил проект спортивного кампуса «TopGun», который стал своего рода «воротами» в новый университет. Здание гармонично вписалось в уже существующий архитектурный ансамбль, вдохнув в него новую жизнь. Вместе с другими зданиями университета оно пробуждало в студентах мечты, стремления и страсть к новым достижениям.

Вслед за спортивным кампусом появились новые кампусы «Философия» *(Philosophia),* «Гармония» *(Harmony),* «Вдохновение» *(Inspire)* и «Открытие» *(Discovery),* которые все были спроектированы Тадао Андо. При этом пятое здание потребовало от Тадао Андо особенно напряженного труда. Дело в том, что в стенах этого здания должна была вестись работа по развитию некогнитивных навыков в соответствии с образовательным процессом в IPU. Совместными усилиями на территории университета появились уникальные здания, наполненные смыслом и содержанием.

КАМПУС «TOPGUN» (2007-2009)

Первое здание, спроектированное архитектурным бюро «Tadao Ando Architect and Associates» для IPU. Атлетический зал, взаимодействуя с главной улицей, образует своего рода символические ворота и создает динамичную перспективу вдоль оси «север – юг». Внешний облик сооружения формируется чередованием V-образных опор и стеклянных фасадов. Внутреннее пространство, занимающее два уровня между восточной и западной частями здания, включает в себя концертный и спортивный залы, а также помещения для занятий дзюдо и кендо.



Фото: Shigeo Ogawa



Фото: Shigeo Ogawa



Фото: Shigeo Ogawa

Функциональные зоны независимы друг от друга, однако они деликатно связаны между собой системой внутренних и внешних лестниц. Концепция проекта заключается в том, чтобы сделать все здание комфортным пространством для физической и ментальной подготовки спортсменов. Оно символизирует ворота в будущее.

УЧЕБНЫЙ КОРПУС «PHILOSOPHIA» *(2008–2013)*

Второе здание, построенное после спортивного кампуса «TopGun», связано с концепцией традиционной японской террасы «Энгава» в виде внутреннего дворика. Оно представляет собой пространство, где студенты собираются для общения и обучения. Здание состоит из двух параллельно расположенных учебных крыльев, объединенных общей крышей, а также отдельного шестиугольного зала для семинаров. Восточный фасад, обращенный к главной улице, оформлен колоннами и широкими свесами кровли. В центре между двумя пролетами находится фойе со сводчатым потолком, куда через верхнее окно проникает мягкий свет.



Фото: Shigeo Ogawa

ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ НАУКИ «INSPIRE» *(2017–2018)*

Этот объект предназначен для проведения исследований, направленных на подготовку профессиональных спортсменов и тренеров. В состав комплекса входят беговая дорожка, проходящая сквозь здание и тянущаяся вдоль подъездной дороги к кампусу, а также тренировочные залы и помещения для мониторинга. Крыша, накрывающая более двух третей беговой дорожки, поддерживается рядом V-образных легких стальных опор, которые перекликаются с V-образными колоннами корпуса «TopGun». Фасад, создающий ощущение скорости, является «лицом» кампуса, которое открывается взору посетителей, прибывающих сюда со стороны станции.

ЗДАНИЕ «DISCOVERY» *(2014–2019)*

Оно выполнено в минималистичном стиле из гладкого монолитного бетона, стекла и железа. В центре здания «Открытие» расположена винтовая лестница без видимых опор. Она служит символом идеи о том, что люди бросают вызов самим себе, создавая нечто совершенно новое и оригинальное. Эта идея обрела форму благодаря колоссальному труду Тадао Андо. Под общей крышей, объединяющей пересекающиеся на территории кампуса старые и новые планировочные оси, расположены прямоугольный и овальный объемы. Между ними находится открытое пространство, наполненное естественным светом и воздухом – подходящее место для разнообразных дискуссий и обмена идеями.

НЕСМОТРЯ НА ОТНОСИТЕЛЬНУЮ УДАЛЕННОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА ОТ ГОРОДА, ЭТО МЕСТО КАЗАЛОСЬ ДОСТАТОЧНО УДОБНЫМ

СТУДЕНЧЕСКАЯ СТОЛОВАЯ «HARMONY» *(2015–2016)*

Это третье здание, созданное бюро Tadao Ando Architect and Associates для IPU. Столовая расположена у подножия холма, ведущего к первым университетским корпусам. Это место для отдыха и общения с друзьями. Как и в случае с «Philosophia», здесь воплощена концепция «Энгавы»: широкие свесы кровли, опирающиеся на легкие стальные конструкции, формируют открытые пространства, связывающие внешнюю среду с интерьером. Мост, ведущий от террасы второго этажа в сторону холма, спортивная площадка между столовой и соседним спортзалом, а также другие элементы архитектурного ансамбля объединяют старые и новые объекты, способствуя свободному перемещению по территории кампуса.



Фото: IPU



Фото: Shigeo Ogawa

Ведь не зря этот корпус спроектирован как место для развития таких некогнитивных навыков, как критическое мышление, навыки презентации, лидерство, умение вести дискуссию, стрессоустойчивость и командная работа. Открытое пространство внутри организовано так, чтобы коридоры, лестницы и все зоны активно использовались студентами для интерактива, обсуждений и подготовки к занятиям. Также здание служит главной площадкой университета для проведения конкурсов бизнес-планов, презентаций и ораторского мастерства.

РОЛЬ IPU В РАЗВИТИИ СПОРТА

Основная цель, которая стоит перед университетом, заключается в том, чтобы стать самым популярным в Японии. Университет находится не в центре Японии, к которому относятся Токио, Осака, Нагоя и другие большие города. Многие студенты пытаются поступать в крупные университеты, которые считаются сильными. Определенный дисбаланс в уровне образования в различных регионах не дает всем возможности равноценно развиваться.



Фото: Shigeo Ogawa

Поэтому основная ставка делается на лучших и известных специалистов и тренеров. Они присоединяются к команде университета, готовя сильных выпускников. Поскольку мелкие и средние университеты не имеют больших финансовых возможностей, цель IPU в том, чтобы приоритетно направлять средства на развитие студентов, инфраструктуры и финансовую поддержку студентов.



Фото: IPU

Благодаря этим мерам студенты растут и развиваются в стенах университета. С развитием университета и его студентов развивается регион Окаямы в части усиления конкурентоспособности местных студентов и спортсменов в Японии. В IPU собирается талантливая молодежь, которая не может обучаться в других университетах в силу разных причин и обстоятельств. В университете используются различные технологии для взращивания тренеров и специалистов в области спорта. Это достигается благодаря концепции «лучшие тренеры – лучшие атлеты». На данный момент предпринимаются тактические шаги по обучению атлетов навыкам самосовершенствования и улучшения своих физических и интеллектуальных данных.

То есть помимо наставлений со стороны тренеров, атлеты сами должны это понимать и продолжать работу над собой. В процессе обучения и получения информации от тренера наблюдаются улучшения. Меняются тренировочные процессы и формат взаимодействия атлетов с тренерами. Сегодня научная аналитика становится более важной в части движения тела, его специфики, силы, структуры, мощи и питания. Для полного анализа работы тела в университете имеются все необходимое условия и оборудование. Полученные результаты используются в работе для анализа и улучшения показателей студентов. Для этих целей был создан спортивный центр, в котором тренеры работают над этим.

Поскольку каждый вид спорта сильно отличается друг от друга, соответственно здесь используется индивидуальный подход к каждому из них с учетом особенностей организма каждого студента. Тренеры из разных видов спорта сообща работают над выработкой комплексного подхода, который помогает собрать все необходимые исходные данные.

Они необходимы для анализа результатов в различных видах спорта. Так формируются будущие чемпионы во всех видах спорта. Университет IPU успешно совмещает спорт и образование, которые дополняют друг друга. Вуз широко известен в Японии своими спортивными достижениями, в особенности чемпионской школой женского дзюдо.



Фото: IPU

На сегодняшний день все восемнадцать спортивных клубов IPU являются усиленными спортивными секциями университета. Они регулярно представляют учебное заведение на региональном уровне и завоевывают право участия в национальных и межвузовских турнирах Японии. При этом отдельные спортсмены и команды регулярно представляют страну на мировом уровне. Особенно успешно представлены такие виды спорта как дзюдо *(женщины)*, футбол, регби, баскетбол, легкая атлетика, гандбол, волейбол *(женщины)*, бейсбол, кендо, софтбол и т.д.

АКАДЕМИЯ IPU

Академия начала свою работу три года назад с целью развития молодого поколения, поскольку работа с детьми и молодежью является приоритетом. Будущее благосостояние человека лежит в основе этой идеи. Поэтому мы начали с основ атлетики и некоторых командных видов спорта. Молодежь учится, как правильно тренироваться, узнает больше о спорте и как справляться с травмами. Это позволяет им понимать и любить спорт, на его основе создавая свое будущее благополучие как успешный спортсмен, тренер или функционер. Академия работает с детьми и молодежью разного возраста, представленной в разных видах спорта. После академии они поступают в Университет IPU, где они получают базовые знания.

Студенты и молодежь любят учиться друг у друга, поэтому важным оказалось культурное мероприятие с участием легкоатлетов из Казахстана.

Люди лучше учатся, глядя друг на друга и обмениваясь опытом. Поэтому видя, как тренируются казахстанские спортсмены, японские студенты получили хороший международный опыт. Ведь учить и учиться являются равноценными действиями, которые сочетают в себе мотивацию и улучшение навыков. Казахстанские спортсмены являются яркими, позитивными, сильными и подготовленными атлетами.

Поскольку японские атлеты такие же, было бы правильно дальше развивать дружбу и взаимодействие между детьми и студентами из Казахстана и Японии. Первый визит в зарубежную страну запоминается благодаря впечатлениям от первого города, которые являются особенными. Окаяма не такая большая как Осака и Токио, но и не такая маленькая. Поэтому нам нужно найти повод, чтобы мы чаще ездили друг к другу в гости. Спортсмены и молодежь – это будущие многочисленные послы между нашими странами.

Фото: IPU





Фото: Дауржан Аугамбай

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Концепция двойного образования заключается в предоставлении студентам возможности проходить уникальные программы академической мобильности и получения «двойного диплома», обучаясь попеременно в Японии и Новой Зеландии. Польза такой программы заключается в том, что обмен студентами снимает языковые, культурные и прочие барьеры, сближая страны и позволяя через молодежь усиливать связь между странами в будущем.

Сегодня сеть учебных заведений IPU продолжает расширяться, открывая новые образовательные площадки, включая планируемое открытие кампуса IPU в Токио. В настоящее время благодаря образовательной деятельности SEG примерно в ста образовательных учреждениях в Японии и других странах обучается более 30 000 дошкольников и студентов. В планах имеется расширение деятельности в других странах мира, что дает возможность получения высшего образования для студентов, которые не являются носителями английского языка. Там будут затронуты специальности в области бизнеса, экономики и менеджмента.

К примеру, предлагаются специализированные направления обучения в разных кампусах: «Окружающая среда и международные отношения» – в Новой Зеландии, «Спорт и образование» – в Окаяме, также «Туризм и гостиничное дело» – в Токио. Программа предоставляет возможность взаимного зачета учебных дисциплин, пройденных в разных кампусах.

Фото: Shigeo Ogawa



АҚЫЛ-КЕҢЕС СЭЦУКО ОХАСИ

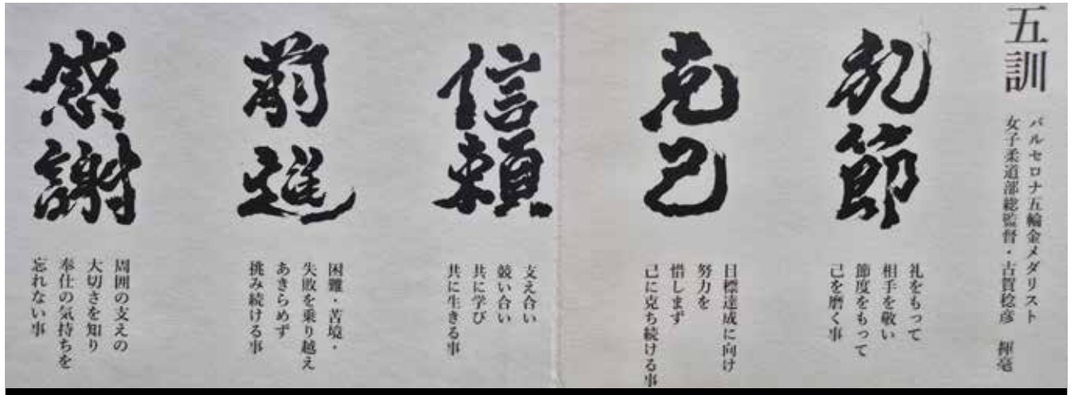
Я всегда позитивно смотрю в будущее. Четко планируя работу и делая акцент на свои сильные стороны, можно добиться хороших результатов. Я уверена, что сильные люди, которые работают над собой каждый день, в один прекрасный день могут достичь всех поставленных перед собой целей. По возможности спорт обязательно должен присутствовать в жизни каждого человека. Цель моей текущей работы заключается во взращивании новой плеяды сильных атлетов. Если каждый человек будет заниматься спортом, то нося в себе частицу спорта, он может транслировать определенные спортивные ценности членам своей семьи. Тогда в каждом доме люди будут иметь общие интересы, крепкое здоровье и взаимосвязь друг с другом.

На пути к светлому будущему нужно не бояться темных дней и проходить через различные испытания, не избегая их. Четкая цель и ясная мечта помогают любому человеку. Поэтому девиз Университета IPU звучит так: «Достигай, мечтай и проходи через испытания».



Фото: IPU

Я УВЕРЕНА, ЧТО СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОБОЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ МОГУТ ДОСТИЧЬ ВСЕХ ПОСТАВЛЕННЫХ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЕЙ



Каллиграфия: Тосихико Кога, чемпион олимпийских игр в Барселоне по дзюдо, гранд-мастер, главный тренер женского клуба дзюдо IPU (2007-2021)

Все начинается с маленькой мечты, которая сталкиваясь с различными преградами и испытаниями, в определенный день становится реальностью. Интересно следить за тем, как растет мечта во время долгого и интересного пути. В этом процессе есть немало элементов «кайдзена».

В заключение я поделюсь пятью важными принципами, которые служат повседневным руководством к действию для всех сотрудников и студентов IPU. Первый принцип звучит так: «Уважение – проявляйте уважение к окружающим и будьте скромны». Второй принцип: «Упорство – прикладывайте максимум усилий для достижения своих целей и самосовершенствования». Третий принцип: «Доверие – поддерживайте друг друга, соревнуйтесь, учитесь вместе и цените членов своего коллектива». Четвертый принцип: «Стремление вперед – продолжайте принимать вызовы, преодолевая трудности, невзгоды и неудачи». Пятый принцип: «Благодарность – помните о поддержке, которую получаете от других, и сохраняйте чувство благодарности».

ТАДАО АНДО

Родился в 1941 году в Осаке. Архитектуре обучался самостоятельно. В 1969 году основал бюро «Tadao Ando Architect and Associates». Удостоен множества наград и премий, в числе которых: премия Архитектурного института Японии за проект «Жилой дом в Сумиеси» *(1979 год)*, премия Японской академии искусств *(1993 год)*, Притцкеровская архитектурная премия *(1995 год)*, Золотая медаль Американского института архитекторов *(2002 год)*, Золотая медаль Международного союза архитекторов *(2005 год)*, японский Орден Культуры *(2010 год)*, звание командора французского Ордена искусств и литературы *(2013 год)* и звание великого офицера итальянского Ордена Звезды Италии *(2015 год)*. Преподавательскую деятельность вел в Йельском, Колумбийском, Гарвардском, а также в Токийском университетах.

ХИРОСИ ОХАСИ

Родился в 1944 году в префектуре Гифу. Окончил юридический факультет Университета Кансай. Получил степень магистра в Высшей школе педагогики при Педагогическом университете Хего. Основатель и председатель попечительского совета корпорации «Soshi Gakuen Inc.» *(образовательная группа SEG)*. Им была создана интегрированная система образования, охватывающая старшие школы, технические колледжи, двухгодичные колледжи, университеты и другие высшие учебные заведения, а также программы непрерывного образования – как в Японии, так и за ее пределами. В 1987 году была выдвинута концепция IPU, а в 1990 году, с одобрения правительства Новой Зеландии, был открыт международный вуз IPU New Zealand. В 2007 году был открыт Университет IPU в Японии.

НАГРАДЫ:

Орден Заслуг Новой Зеландии (2007), врученный королевой Елизаветой II. Хироси Охаси является одним из трех иностранцев, удостоенных этой чести. Он стал единственным награжденным из Японии. Новозеландский орден «За заслуги» в области образования. Орден Восходящего Солнца «Золотые лучи на шейной ленте» (2020), врученный императором Японии.

СИЛА ВОЛИ И ЛЮБОВЬ К БЕГУ

Юбилейный Almaty Marathon, который проводился в г. Алматы 27 сентября 2026 года в пятнадцатый раз, ознаменовался участием в нем известного японского марафонца **Юки Каваучи**. Алматинский марафон стал для бегуна первым стартом в Центральной Азии, сто сорок четвертым официальным в карьере и сто двадцать девятым марафоном, в котором он уложился во время 2:20:00. Японского атлета отличает большая частота участия в различных марафонских забегах на стабильно высокой скорости.



Фото: Дауржан Аугамбай

На момент интервью журналу **Akyl-kenes** Юки Каваучи является единственным обладателем мирового рекорда Гиннесса по такому количеству марафонов с таким временем. При этом лучшим результатом атлета является 2:07:27, достигнутый в 2021 году на берегу озера Бива, которое находится в центральной части острова Хонсю. Это озеро известно тем, что в его водах находится несколько известных храмов и святилищ, включая старейший Храм Сирахигэ, известный своими «плавающими» воротами тории.

Главным достижением опытного бегуна является победа на престижном Бостонском марафоне со временем 2:15:58 в апреле 2018 года. После нее бегун-любитель, совмещавший самостоятельные беговые тренировки с полноценной работой государственного служащего, стал известным на весь мир. Видимо, отдавая дань тому великому забегу, Юки Каваучи бежал под стартовым номером «2018» в Алматинском марафоне.

В этом интервью японский атлет рассказывает о своей истории, полной взлетов и падений, которая помогла ему обрести себя. Неоднократно пробегая марафонские дистанции быстрее гроссмейстерского времени, равного 2:10:00, Юки Каваучи известен своими быстрыми финальными отрезками. При любых погодных условиях он отбивает каждый метр, выкладываясь на все 100%.



Фото: Архив Юки Каваучи



Фото: Almaty Marathon



ДЕТСТВО

Моим первым наставником являлась моя мама, которая в свое время являлась бегуньей на средние дистанции. Она тренировала меня до конца начальной школы, после чего у меня появился другой тренер. Она привила мне дисциплину и стремление постоянно улучшать личные рекорды. В возрасте шести лет, когда я учился в первом классе начальной школы, родители записали меня на забег на 1,5 км в рамках детского марафона «Kasumi S&B Cup». Там я занял пятое место, пробежав эту дистанцию за 7,5 минут. Этот результат убедил родителей в наличии у меня таланта к бегу на длинные дистанции.

На следующий год меня начали готовить к тем же соревнованиям, разработав план тренировок, согласно которому я ежедневно пробегал на время дистанции от 800 до 1 500 м.

После года ежедневных тренировок я уже занял в забеге второе место. Вдохновленный таким прогрессом, я продолжил свои ежедневные тренировки на время и придерживался этого распорядка на протяжении всех шести лет обучения в начальной школе – вплоть до самого ее окончания.

С каждым годом дистанции, которые я бегал, увеличивались с 1 500 км до 3 км. При этом, если в спринте я был довольно слаб, то в шоссейных забегах среди своих сверстников я стабильно занимал первое или второе место. Стало очевидно, что бег на выносливость подходит мне гораздо лучше, чем короткие дистанции, поэтому я постепенно стал концентрироваться н более длинных забегах. Честно говоря, когда я только начал бегать в начальной школе, особого удовольствия от бега не получал. Я бегал, потому что так велели родители, а мотивацией для меня служили скорее результаты и время на финише, чем любовь к самому процессу бега. Правда, в будущем это изменилось, и я по-настоящему полюбил бег и начал получать от него удовольствие.

НОВЫЙ МИР БЕГА

Несомненно, бег открыл для меня совершенно новый мир, как в прямом, так и в переносном смысле. Благодаря бегу у меня появилась любовь к путешествиям. Ведь в будущем многочисленные забеги открывали для меня новые города и страны. Путешествия я любил еще до того, как начал участвовать в шоссейных забегах. Но все же одной из главных причин, по которой я стремился участвовать в соревнованиях, стала возможность побывать в разных местах вместе с семьей. Мой первый шоссейный забег состоялся в возрасте шести лет, когда учился в первом классе начальной школы. Соревнование проходило в городе, который находится в 60 км от Токио, где я родился.

В то время я еще толком не понимал, что такое шоссейный забег. Больше всего мне запомнилась сама семейная поездка и радость от получения призов для финишеров. Мне подарили сертификат с моим результатом, закуски, смесь для приготовления карри и овощи, выращенные в той местности.

Позже, будучи школьником, я участвовал во многих шоссейных забегах. Иногда мне удавалось побеждать в соревнованиях, проводившихся в рамках школы или местного сообщества, но на более крупных стартах, куда приезжали бегуны из других городов, я обычно занимал третье, а иногда – второе место.

Поэтому, когда незадолго до окончания средней школы, в возрасте пятнадцати лет, я выиграл забег на 5 км в рамках марафона «Окегава Бенибана», я был невероятно счастлив. Мои родители тоже были в восторге от такого результата. Поскольку ранее мне никогда не удавалось побеждать на дистанции 3 км, успех в забеге на 5 км еще раз укрепил меня в мысли, что я больше предрасположен к более длинным дистанциям. Это также вдохновило меня в будущем испытать себя на более длинных дистанциях.

РЕЦЕПТ УСПЕХА

До средней школы я мог свободно участвовать в любых забегах. Однако старшая школа, в которую я поступил, славилась своей успешной командой по экидену и жесткой системой подготовки. Соответственно регистрироваться на какие-либо соревнования без одобрения тренера было нельзя. Я мог участвовать только в тех стартах, которые выбирал мой наставник. Поначалу это немного расстраивало меня, поскольку мне не хватало той свободы, которая была в начальной и средней школе, когда я мог бегать где и когда захочу.



Фото: Архив Юки Каваучи

Все же, под руководством опытного и квалифицированного тренера я усердно работал вместе со своими друзьями по команде, стремясь к успеху в экидене. В результате плодотворных тренировок мои результаты значительно улучшились. Более того, за три года в старшей школе я получил важные уроки, которые легли в основу не только моей карьеры бегуна, но и всей моей жизни. Я научился правильно настраиваться на бег и освоил разнообразные методики тренировок.

Как известно, в Японии, как и в любой другой стране, практически любая сфера человеческой деятельности отличается высочайшей конкуренцией. В период со второго года обучения в старшей школе и вплоть до самого выпуск из-за плотного графика тренировок меня преследовала череда травм. Несмотря на это я продолжал заниматься бегом. Бегать через боль было совсем не весело; напротив, это приносило лишь разочарование и стресс.

И все же, одной из главных причин, по которой я выбрал именно эту школу, была общая цель команды. Она заключалась в том, чтобы пройти отбор на Всеяпонский чемпионат по экидену среди старших школ *(«Дзэнкоку Коко Экиден»)*.

Это ежегодный престижный чемпионат Японии по экидену, являющийся одним из главных событий в календаре молодежной легкой атлетики страны, собирающий сильнейших бегунов школьного возраста. Он ежегодно проводится в конце декабря в Киото. К участию в национальном первенстве допускаются только те школьные команды, которые прошли отбор на региональных чемпионатах.

Я постоянно напоминал себе, что за всеми этими трудностями должен быть свет в конце тоннеля. Я сильно хотел попасть в основной состав команды, чтобы выступить плечом к плечу со своими друзьями. Именно эти цели помогали мне не сдаваться, несмотря на постоянные травмы. Честно говоря, в тот период я бегал уже не потому, что получал от этого удовольствие. Напротив, я продолжал тренироваться, поскольку был твердо намерен достичь командной цели, веря, что все перенесенные мучения и тяжелый труд в конечном итоге принесут свои плоды.

УВЛЕЧЕНИЯ И ИНТЕРЕСЫ

Помимо бега, моим главным увлечением являются путешествия. Стоит повториться, что именно любовь к поездкам помогла мне в свое время следовать «методу Каваучи». Когда я был бегуном-любителем и совмещал бег с работой государственного служащего, я воспринимал сами забеги как часть тренировочного процесса. Благодаря этому мне удалось добиться результатов, сопоставимых с показателями профессиональных спортсменов.

Тогда меня мотивировали не только сами соревнования, но и возможность открывать для себя новые места. До и после забегов я с удовольствием любовался красивыми местными пейзажами, посещал исторические достопримечательности, пробовал локальную кухню и общался с самыми разными людьми.

Даже став профессиональным бегуном, я сохранил это стремление исследовать новые уголки планеты и познавать мир. Мое «любопытство по отношению к миру» остается одной из главных причин, почему я продолжаю бегать.

МАРАФОНСКИЕ ДИСТАНЦИИ

За свою спортивную карьеру я преодолел множество марафонских дистанций, в том числе все шесть крупнейших мировых марафонов серии World Marathon Majors. Я пробежал марафоны в Токио в 2011 году, в Нью-Йорке в 2015 году, в Берлине в 2016 году, в Бостоне и Чикаго в 2018 году и в Лондоне в 2023 году. Кроме того, в 2025 году я принял участие в Сиднейском марафоне, таким образом, став обладателем титула «Seven Star Finisher» *(финишер серии из семи марафонов)*.

В 2016 году я пробежал Кейптаунский марафон. Однако, поскольку Кейптаун был включен в серию Abbott World Marathon Majors позднее, этот результат не учитывается при выполнении требований для получения статуса «Eight Star Finisher». Поэтому я хотел бы когда-нибудь вернуться в Кейптаун и снова пробежать этот марафон.

Если говорить об Афинском марафоне в Греции, то это один из забегов, которые я очень хочу пробежать. Его высоко оценил Кэндзи Кимихара, являющийся одной из легенд и первопроходцев японского марафона. Он завоевал серебряную медаль в марафонском беге на Олимпийских играх 1968 года в Мехико, а также стал победителем Бостонского марафона в 1966 году. Афины являются родиной марафонского бега, поэтому участие в этом забеге дарит уникальные впечатления, недоступные ни на каком другом соревновании. Надеюсь, что когда-нибудь мне удастся там пробежать.



Фото: Дауржан Аугамбай

МОЙ ПЕРВЫЙ МАРАФОН

Марафон «Беппу-Оита-Майнити» стал моим первым в жизни марафоном, в котором я принял участие в возрасте двадцати двух лет. Это произошло на четвертом курсе университета, всего через месяц после «Хаконе Экиден», одного из самых престижных, популярных и горячо поддерживаемых университетских соревнований по бегу в Японии. Официальное название этих соревнований – Студенческая эстафета «Токио – Хаконэ». Оно ежегодно проводится в первых числах января, являясь важным новогодним спортивным событием, которое собирает миллионы зрителей вдоль трассы и огромную телевизионную аудиторию по всей стране.

Общая протяженность дистанции между Токио и Хаконэ составляет около 217 км. Соревнование проводится в течение двух дней, а дистанция разделена на десять этапов, каждый из которых насчитывает примерно 20–23 км.

В этом серьезном забеге принимают участие двадцать элитных мужских университетских команд из региона Канто, а также сборная, состоящая из сильнейших бегунов университетов, которые не прошли квалификационный отбор.

Сэйити Цуда, мой тренер в Университете Гакусюин, придерживался тренировочной философии, близкой к методу Лидьярда. Она заключается в том, что сначала создается прочная база выносливости, а затем к ней добавляется работа над скоростью. В результате я естественным образом развил выносливость, необходимую для марафона, даже не выполняя специфических марафонских тренировок. Например, в рамках ежедневных занятий я совершал довольно продолжительные пробежки, а раз в одну-две недели я выполнял длительные тренировки на дистанцию более 20 км.

Кроме того, шестой этап «Хаконе Экиден» проходил по трассе с уклоном вниз. В рамках подготовки к нему я почти каждую неделю отправлялся в горы, где проводил более двух-трех часов, бегая по пересеченной горной местности на большой высоте. Думаю, такие тренировки на горных тропах также помогли мне развить выносливость, нужную для марафона. Следуя плану тренера Цуды, я начал забег в сдержанном темпе. Именно этот подход позволил мне в первом же марафоне преодолеть рубеж в 2 часа 20 минут. До отметки 27 км я бежал в темпе примерно 3 минуты 25–30 секунд на один километр. При этом я бежал настолько спокойно и легко, что мог даже разговаривать с бегунами, которые находились рядом.

Всего за месяц до этого я готовился к «Хаконе Экиден», развивая скорость выше 3 минут на один километр. Поэтому темп, заданный тренером, ощущался не быстрее, чем обычная длительная тренировка – пожалуй, даже немного медленнее. В итоге я смог бежать с комфортом и сохранить достаточно много энергии. На отметке 27 км, где встречный ветер сменился попутным, я значительно прибавил темп и смог оторваться от группы, в которой бежал с самого старта. После этого я стал одного за другим обгонять бегунов, отставших от лидирующей группы. Первую половину дистанции я преодолел за 72 минуты, вторую – за 67 минут, в итоге финишировав с результатом 2:19:26. Этот успех не только позволил мне отобраться на Токийский марафон, но и укрепил мою уверенность в собственных силах как марафонца.

НОВЫЙ ЭТАП В ЖИЗНИ

Проработав десять лет государственным служащим, я в конечном итоге решил уволиться и стать профессиональным бегуном. На то было три основные причины. Во-первых, сравнивая работу на госслужбе со своей спортивной карьерой, я понял, что хочу полностью сосредоточиться на марафоне. К 2018 году прошло уже более пяти лет с тех пор, как я в последний раз улучшал свой личный рекорд в марафоне.

Фото: Юки Кавагучи на марафоне в Тэгу в 2011 году *(архив)*





Фото: Юки Каваучи на Фукуокском марафоне 4 декабря 2016 года *(архив)*

Я был твердо убежден, что способен пробежать дистанцию за 02:07:00, но пока мне это не удавалось. Постепенно пришло осознание, что если я завершу спортивную карьеру, так и не достигнув того уровня, на который, как мне казалось, я способен, то буду жалеть об этом всю оставшуюся жизнь.

Кроме того, мой десятый год работы в администрации префектуры Сайтама совпал с моментом, когда я получил право на повышение. Я решил, что если уж что-то менять в своей жизни, то делать это нужно до того, как я продвинусь дальше по карьерной лестнице. Найти мне замену на государственной должности было несложно, но я был убежден в том, что больше ни у кого нет такого уникального опыта, как у меня. Мой путь марафонца кардинально отличался от пути других ведущих японских бегунов.

Вторая причина заключалась в том, что я хотел приносить пользу не только своими спортивными результатами, но и делясь накопленным опытом с окружающими.

Даже работая государственным служащим, я часто получал приглашения выступить с лекциями или принять участие в различных мероприятиях по всей Японии. Однако из-за высокой занятости на работе и плотного графика тренировок мне приходилось отказываться от большинства таких предложений. Я полагал, что переход в статус профессионального спортсмена позволит мне уделять больше времени общению с людьми – особенно с молодежью, от которой зависит будущее страны. Мне хотелось делиться с ними своим опытом и уроками, которые я извлек на своем пути.

Третьей причиной стал успех моего младшего брата, который также стал профессиональным спортсменом. К 2018 году он уволился из частной компании, начав карьеру профессионального ультрамарафонца. Став профессионалом, он смог улучшить свой личный рекорд в марафоне. Его новый результат оставался для него недосягаемым на протяжении многих лет, пока он работал в офисе.

Наблюдая за его успехами, я пришел к выводу, что профессиональный статус может помочь и мне преодолеть затянувшийся период отсутствия прогресса. Я верил, что, пойдя по тому же пути, смогу вновь улучшить свой личный рекорд в марафоне, прервав многолетнее «затишье» в результатах.

ГЛОБАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Мои ближайшие цели ориентированы улучшение личного рекорда в марафоне. Речь идет о результате 02:07:27, который был установлен в 2021 году. Далее нужно пройти квалификацию на Marathon Grand Championship, являющийся отборочным турниром в национальную сборную Японии по марафону для участия в Олимпийских играх в Лос-Анджелесе. Сделать это я планирую в декабре на марафоне «Hofu Yomiuri Marathon».

Кроме того, я хочу увеличить свое наибольшее количество марафонов, пройденных быстрее чем за 2 часа 20 минут, занесенных в Книгу рекордов Гиннесса, до ста пятидесяти. Также я намерен продолжать участвовать в новых для себя марафонах, проходящих в местах, где я еще никогда не бывал. К примеру, Almaty Marathon является одной из таких значимых для меня локаций. Если говорить о более долгосрочной перспективе, то у меня есть цель, связанная с Бостонским марафоном. Дело в том, что всех победителей этого забега приглашают вернуться спустя пятьдесят лет после их триумфа. Поскольку я выиграл этот забег в возрасте тридцати одного года, моя мечта – вернуться туда в 2068 году, чтобы снова преодолеть Бостонский марафон в возрасте 81 года. Для меня это одна из главных целей в моей беговой жизни.



ALMATY MARATHON

Тем, кто участвует в Алматинском марафоне, я советую один-два раза в месяц выполнять длительные тренировочные пробежки, ориентируясь на время, а не на дистанцию. Темп не имеет значения, ведь можно бежать медленно, если нужно. Главное нужно провести достаточно времени «на ногах». В идеале длительность такой тренировки должна соответствовать тому времени, за которое вы планируете преодолеть свою дистанцию.

Я ХОЧУ УВЕЛИЧИТЬ СВОЕ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО МАРАФОНОВ, ПРОЙДЕННЫХ БЫСТРЕЕ ЧЕМ ЗА 2 ЧАСА 20 МИНУТ, ЗАНЕСЕННЫХ В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА, ДО СТА ПЯТИДЕСЯТИ



Фото: Almaty Marathon

Также полезно во время подготовки максимально точно представлять себе трассу предстоящего марафона. Поскольку на маршруте есть перепады высот, не помешает проводить такие длительные пробежки на холмистой местности. Кроме того, если вы живете на меньшей высоте, чем Алматы, то по возможности старайтесь тренироваться в условиях высокогорья. Это поможет лучше подготовиться к забегу.

АҚЫЛ-КЕҢЕС ЮКИ КАВАУЧИ

Мой личный жизненный совет заключен в моем девизе: «Прорыв» *(по-японски – «Гэндзедаха» / «Genjodaha»)*. Бег способен открыть для вас целый мир, но перед лицом нового вызова часто возникают сомнения. Однако, если вы решите остаться на месте и не сделаете первый шаг, ваш кругозор никогда не расширится. На мой взгляд, очень обидно упустить возможность увидеть то, что могло бы открыться вам, если бы вы только решились бросить себе вызов.

До старших классов школы я никогда не выступал на национальном уровне. Поэтому я и представить не мог, что однажды выиграю Бостонский марафон, четырежды буду представлять сборную Японии на чемпионатах мира по легкой атлетике и завоюю бронзовую медаль в марафоне на Азиатских играх. Однако благодаря постоянным небольшим ежедневным усилиям и готовности бросать себе вызов, участвуя в забегах по всему миру и при этом используя подход к тренировкам, отличный от методик других ведущих японских бегунов *(так называемый «метод Каваучи»)*, мне удалось достичь таких результатов.

Если вы еще никогда не преодолевали дистанцию 42,195 км, то не можете знать заранее, какие эмоции испытаете, пересекая финишную черту.



Фото: Almaty Marathon

Именно поэтому я призываю вас сделать первый шаг и принять участие в Almaty Marathon в этом году. Бросьте вызов самим себе, расширьте границы своих возможностей и откройте для себя новый мир! Нет возраста, когда любитель должен прекратить бегать.

СИЛА ПОСТОЯНСТВА



Спорт в Казахстане становится все более модным и востребованным направлением. С каждым годом увеличивается число людей, занимающихся спортом или решивших начать им заниматься. Фитнес-индустрия в стране представлена различными залами, в которых каждый находит для себя что-то нужное. Отдельное место в ней занимает сеть фитнес-студий **Hero's Journey**, об атлетах и тренерах которой публиковался ряд публикаций.

Журнал **Akyl-kenes**, являющийся партнером ряда спортивных федераций и организаций Казахстана, освещает важные локальные и международные спортивные мероприятия. Продолжая серию статей о Hero's Journey приглашаем заглянуть в гости к Hero's Journey Promenade, который находится в Алматы. Этот зал открылся 12 апреля 2025 года и на сегодняшний день является одним из активных филиалов сети.

Талгат Умешбаев, кроссфит-атлет и профессиональный тренер в фитнес-зале Hero's Journey Promenade, продолжает серию статей о тренерах Hero's Journey, делясь своей историей о тренерской работе и своими советами.

ТОЧКА ОТСЧЕТА

С детства всегда занимался спортом, посещая школьные спортивные секции по теннису, баскетболу и таэквондо. В то время у меня не было особой тяги к спорту, так как больше внимания уделял учебе. В старших классах и вовсе перестал заниматься спортом. После окончания школы у меня появилось желание набрать хорошую физическую форму, а в университете начал посещать тренажерный зал. В итоге я начал набирать форму, но без знаний о правильном питании у меня появился избыточный вес, который с 60 кг поднялся до 95 кг. После получения диплома я выглядел достаточно упитанным человеком. Было принято решение привести себя в порядок.

Осенью 2015 года я открыл для себя кроссфит, который сейчас именуют функциональным многоборьем. С этого шага у меня начался новый путь с более профессиональным подходом к спортивной карьере. На сегодняшний день тренерская работа является моей основной деятельностью, которой я занимаюсь.

Он много для меня значит, так как в зале делюсь с атлетами своими знаниями и чувствую отдачу от них. Очень важно понимать, что своей работой я приношу пользу многим людям. Видя их результаты, я радуюсь, что вместе с ними сильнее мотивирует меня. Отрадно осознавать, что наши силы и время не были потрачены впустую.

ПЕРВЫЕ ШАГИ К ТРЕНЕРСТВУ

Тренером я стал совершенно по воле случая. В 2016 году я начал показывать хорошие результаты в кроссфите, что позволило мне делиться своими достижениями, опытом и навыками с резидентами зала. Руководство, заметившее мою тягу к тренерству, предложило мне поработать в качестве ассистента тренера. Мой тренерский путь начался с того, что я начал обучать людей, основываясь на собственном опыте. Прежде всего, я сделал акцент на изучении себя с физиологической и ментальной сторон.

Помимо изучения биомеханики, физиологии и строения человека, необходимо уделять внимание ментальному и психическому состоянию человека. Изучение психологии и коммуникаций позволило мне улучшить свои тренерские навыки. Также я применял на практике свой опыт полученных травм и умение реабилитироваться после них. Постоянно обучаясь и взаимодействуя с другими опытными коллегами по цеху, я продолжал изучать новые методики.



РАБОТА ДО HERO'S JOURNEY

В 2015 году я работал в кроссфит-зале Brute Force, который был одним из первых в Казахстане. В то время все, кто работал в сфере кроссфита, были первооткрывателями и энтузиастами. Далее я перешел в Arlan CrossFit, после чего моя тренерская работа была приостановлена ввиду того, что я начал работать по специальности. Правда, через некоторое время я вновь вернулся к своей прежней работе. Новый этап моей деятельности прошел в стенах зала Invictus Samal, где я проработал достаточно длительный период.

Я вел групповые программы и оказывал услуги персонального тренера. Также я составлял индивидуальный график тренировок, программу питания.

В апреле 2025 года в Алматы открылся второй зал Hero's Journey Promenade. Это современное фитнес-пространство площадью 1 500 м^2 расположено в самом центре Алматы возле Центрального стадиона. Впервые оказавшись в новом зале с четырьмя специализированными залами *(Upper, Legs, Bootcamp и Metcon)*, я был приятно удивлен его оснащением. Он оборудован хорошими тренажерами, вентиляцией, удобными раздевалками, световой техникой и усилен передовыми цифровыми технологиями. Наличие продвинутого и удобного приложения с уникальной начинкой с геймифицированным подходом позволяют любому атлету прогрессировать.

Созданные невероятно комфортные условия являются хорошей основой для любого человека легко втянуться в тренировочный процесс и работать над собой без напряжения. Первые дни работы в новом зале были очень насыщенными, поскольку нужно было держать планку и не потерять клиентов. Основной задачей являлось качественно оказывать услуги в зале. В течение полутора лет все сотрудники зала полностью отдаются работе, чтобы клиенты были довольными.

УНИКАЛЬНОСТЬ HERO'S JOURNEY

Несомненно, главной отличительной особенностью зала Hero's Journey является его приложение. Формат тренировок, используемый в зале, является тем самым магнитом, который удерживает в своей орбите, как начинающих, так и опытных атлетов. В нем имеются готовые различные планы тренировок, которые подходят под разных атлетов с разными целями.



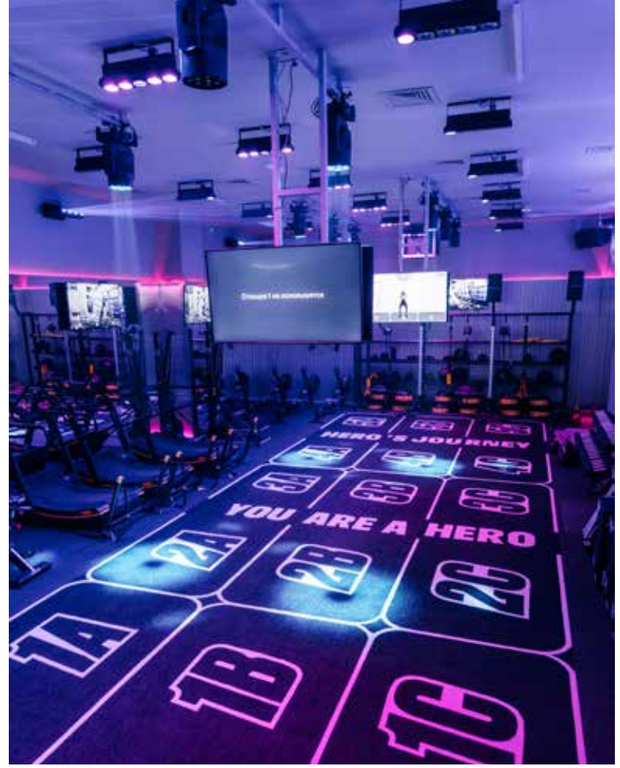
Поскольку у каждого человека есть свои задачи, которые он ставит перед собой, то приложение предлагает различные программы, включающие в себя похудение, набор мышечной массы, повышение выносливости, увеличение силовых показателей и т.д. Каждый атлет может заранее записаться на тренировки, что позволяет ему планировать рабочую неделю и готовиться к предстоящим тренировкам.

Поскольку приложение постоянно обновляется, оно предлагает атлетам интересные мотивационные активности, расширяющие кругозор челленджи, новости, ивенты и отслеживание своего прогресса по лидербордам. Последние позволяют атлетам придерживаться дисциплины и конкурировать с другими атлетами, заодно прокачивая своего цифрового персонажа. Аналитика, синхронизированная с тренировочным процессом, позволяет видеть результаты тренировок по итогам разных периодов, что очень сильно помогает. В конце каждой тренировки лидерборд показывает рейтинг атлетов, поднявших больше веса, сжегших больше калорий и набравших наибольшее количество гантелей.

Кстати, эти виртуальные гантели являются своего рода внутренней денежной единицей зала. На них можно приобрести дополнительные билеты на тренировки, обновить скины для своего персонажа, а также и вовсе взять уникального героя. На тренировках всегда рядом находятся опытные тренеры, которые всегда подскажут, как правильно выполнять упражнения и ответят н возникшие вопросы. Особое внимание они уделяют новым атлетам, максимально адаптируя их в формат тренировок. Такой индивидуальный подход позволяет легче пройти онбординг.

Стоит отметить, что зал отличает большое сообщество, сформированное самими атлетами, которые создает дружескую атмосферу. В рамках сообщества они общаются вне зала, делятся своими успехами, мотивируют друг друга, помогают советами и участвуют в различных спортивных соревнованиях, как в стенах зала, так и за его пределами. Есть также немало и других фишек, которые в совокупности с перечисленными особенностями, выделяют зал Hero's Journey на фоне всей фитнес-индустрии Казахстана.





Несмотря на то, что все филиалы зала Hero's Journey работают по одному формату, у каждого зала есть свои история, сообщество, тренеры и ценности, которые формируются в них. Люди, которые работают и занимаются в зале, создают атмосферу.

ЛЮБИМЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Поскольку я занимаюсь кроссфитом, моими любимыми тренировками являются все разновидности меткона, где вырабатывается выносливость, выполнение большого количества упражнений на среднем и высоком пульсе и интенсивность. Я люблю функциональные тренировки за то, что помимо использования своих физических возможностей, нужно проявлять характер. За экватором таких тренировок остается мало сил и энергии, но нужно не останавливаться и продолжать работу. В конце тренировки появляются большое удовлетворение, неописуемая радость от победы над собой и уважение к себе. Несомненно, атлет прокачивает себя, раз за разом становясь лучше и сильнее.

Также я положительно отношусь к бегу, который помогает развивать кардио-респираторную систему и улучшает физическое состояние человека. Бег должен быть умеренным в плане интервальной работы с учетом своей подготовленности и выносливости. Легкая пробежка на дистанции 5-8 км в легком темпе при пульсе 150-155 ударов в минуту разгружает голову, позволяя отвлечься от проблем и рутинных задач. Бег содержит в себе элементы медитации и разгрузки, являясь хорошим дополнением к снятию накопленного стресса и напряжения. Некоторые люди во время бега находят решения, генерируют идеи и освобождаются от негативной энергии.

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Если говорить о силовых тренировках, то я всегда отдаю приоритет правильной и безопасной технике выполнения упражнений. Ошибочным является стремление атлетов гнаться за весами и попытка быстро ставить все новые личные рекорды. В погоне за такими мнимыми достижениями можно получить травмы, навредить себе и сделать занятия в зале неэффективными. Никогда нельзя смотреть на результаты других, стремясь догнать и перегнать их. У каждого атлета есть свой горизонт возможностей и сил, на которые нужно ориентироваться. При этом неправильная техника никогда не дает результатов.

При работе над повышением выносливости начинающим атлетам я посоветовал бы начинать с комфортного темпа, постепенно его увеличивая. Не нужно прыгать выше головы, стремясь быть наравне с другими атлетами, которые дольше занимаются. Конечно, будет правильным рассматривать их в качестве примера, чтобы иметь перед собой определенный бенчмарк. В такие моменты нужно уметь подавлять свое эго и слушать свое тело.



Вне зависимости от вида тренировок нужно уделять внимание хорошему отдыху, питанию и восстановлению. Выпадение одного из этих аспектов из цепочки влечет за собой отсутствие прогресса и должного результата. Поэтому, каким бы киборгом не считал себя атлет, нужно придерживаться этого простого правила.

Нужно взять на вооружение сбалансированное питание по КБЖУ *(калории, белки, жиры и углеводы)*, которое содержит в себе базовые показатели пищевой ценности рационов и продуктов. Они помогают контролировать вес, поддерживать здоровье и достигать поставленных спортивных целей. Желательно уметь считать объем калорий, поскольку без этого можно не достичь того, к чему стремимся.

Калории *(К)* отражают энергетическую ценность пищи, которая используется организмом на поддержание жизни и способности вести любую активность.

Белки *(Б)* считаются строительным материалом для формирования клеток, роста мышц, ферментов и гормонов. Один грамм белка равен 4 ккал. Жиры *(Ж)* необходимы для работы мозга, функционирования гормональной системы и усвоения витаминов. Один грамм жира равен 9 ккал. Углеводы *(У)* является главным источником быстрой и стабильной энергии для организма. Один грамм углеводов дает 4 ккал. КБЖУ можно рассчитывать несколькими способами в зависимости от цели.

Для расчета базового обмена используется формула Миффлина-Сан Жеора. Сначала вычисляется суточная потребность в энергии в состоянии покоя. Далее учитывается уровень физической активности, после чего полученный результат умножается на коэффициент активности, равный от 1,2 до 1,9 в зависимости от типа активности.



При необходимости расчет можно корректировать под свою цель. Для похудения от суточной нормы отнимается 10–15%, чтобы создать дефицит калорий. Для набора массы прибавляется 10–15%, что ведет к профициту. Стандартное соотношение для сбалансированного питания составляет примерно 30% белки, 20% жиры и 50% углеводы. При этом эта пропорция может меняться в зависимости от диеты и физиологии человека.

Питание и режим являются незыблемой основой тренировочного процесса. Сон является одним из важных восстановителей организма после сложных тренировок, поэтому качественный сон должен стать хорошей привычкой в наше время, когда все хотят успеть все сделать.

Отдельный день отдыха в течение недели позволяет ментально и физически разгружать организм от нагрузок, стресса и напряжения. Нужно отвлекаться от спорта, как сильно бы мы его не любили. Самое главное, нужно помнить, что в спорте нельзя торопить себя и перегружаться. Нужный результат при выполнении этих простых правил не заставит себя долго ждать.

HERO'S CUP

Ранее внутренние соревнования между атлетами проводились на ежеквартальной основе. Любые такого рода соревнования являются отличным поводом вместе собрать наших сильнейших атлетов и их болельщиков. На таких турнирах участники проверяют свои возможности, соревнуются со своими друзьями и весело проводят время.

Во время таких соревнований зал переполняют эмоции и адреналин. Hero's Cup совмещает в себе силовые, функциональные и беговые упражнения, что позволяет выявить сильнейшего атлета по всем параметрам.



Теряя фокус и перескакивая с одного дела на другое, не завершая начатое, человек обманывает себя, теряя время и ресурсы. В наше динамичное и технологичное время невозможно угнаться за двумя зайцами и усидеть на двух стульях. В свое время легендарный Брюс Ли подтвердил важность упорства и постоянства, сказав, что оттачивание одного удара тысячу раз лучше, чем совершение тысячи ударов по одному разу.



В этом турнире нет проигравших атлетов, поскольку любой участник получает большой опыт, выявляет свои слабые и сильные стороны, над которыми нужно работать. Здоровая конкуренция помогает критически посмотреть на себя со стороны, что является очень полезным. На данный момент разработан новый формат этих соревнований, который позволит вовлечь максимальное количество атлетов со всех залов Hero's Journey.

АҚЫЛ-КЕҢЕС
ТАЛГАТА УМЕШБАЕВА

Только через постоянство каждый человек может идти вперед и развиваться. Это касается всех сфер деятельности, включая учебу, работу и тренировки.



hero's journey

САМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ

ФИТНЕС-СТУДИЯ В КАЗАХСТАНЕ

BILLIE JEAN KING 2026: ДУБЛЬ 2

В период с 22 по 27 сентября 2026 года в китайском городе Шэньчжэнь в стенах спортивного центра «Shenzhen Bay» проводился финальный раунд женского чемпионата мира по теннису Billie Jean King. Китайская арена второй год подряд принимала этот крупнейший ежегодный международный командный турнир. В нем приняли участие команды из восьми стран, включая сборную Китая, которая участвовала на правах хозяйки турнира.

Женская сборная Казахстана по теннису, успешно прошедшая квалификацию 10-11 апреля 2026 года в матче против победителей турнира в 2023 году, сборной Канады, играла в числе восьми сильнейших команд мира. По итогам двух дней напряженной борьбы в рамках квалификационного раунда, прошедшего весной этого года, в финальную стадию Кубка Billie Jean King также прошли сборные Бельгии, Чехии, Великобритании, Италии, Испании и Украины. Всего в нынешнем розыгрыше главного командного турнира в женском теннисе приняли участие 148 стран, что стало рекордом. В решающую стадию пробилась сборная Италии, являвшаяся до начала турнира действующей чемпионкой мира. В свою очередь, сборные Чехии и Бельгии в прошлом уже становились победительницами турнира. Журнал **Akyl-kenes**, являющийся медиа-партнером Федерации тенниса Казахстана, рассказывает об итогах прошедшего турнира.







В 2026 году организаторы соревнований ввели новый формат, согласно которому количество команд сократилось с двенадцати до восьми по аналогии с форматом «Финала восьми» *(Final 8)* в Кубке Дэвиса. В 2026 году сохранился тот же формат, в котором финальный этап начался со стадии 1/4 финала. Победившей считалась команда, которая первой выиграет два матча. Каждое из семи противостояний на выбывание состояло из трех матчей: двух одиночных встреч и, при необходимости, одной парной.

УЧАСТНИЦЫ

В этом году квалификационный барьер не смогли преодолеть сборная США *(восемнадцатикратные чемпионки мира)* и сборная Австралии *(семикратные чемпионки мира)*. Одним из фаворитов турнира считалась сборная Италии, которая смогла обеспечить себе место в финальной части, одержав победу над Японией со счетом 3:1. Стабильный состав команды являлся сильной стороной сборной, которая выиграла два последних турнира, а в 2023 году заняла второе место.



Сборные Украины и Великобритании, сыгравшие в полуфинале в сентябре 2025 года, также квалифицировались в финальную стадию, одержав уверенные выездные победы над Польшей и Австралией соответственно.

Сборная Испании, являющаяся пятикратной победительницей Billie Jean King Cup, участвовала во всех финальных стадиях Кубка с момента введения нового формата в 2021 году. В этом сезоне команда обыграла словенских теннисисток. Сборная Чехии, являвшаяся одиннадцатикратным победителем Кубка, в упорной борьбе одержала победу над сборной Швейцарии, которая становилась сильнейшей командой в 2022 году. Этот матч, закончившийся со счетом 3:2, стал единственным противостоянием в квалификации, потребовавший проведения всех пяти матчей.

Сборная Бельгии, занимавшая до турнира семнадцатое место в мировом рейтинге, стала главной сенсацией отборочного этапа. Подопечные Вима Фиссетта обыграли в Остенде сборную США, являющихся рекордсменками по количеству титулов в Кубке Билли Джин Кинг.

Бельгийки становились чемпионками в 2001 году и играли в финале 2006 года, но с 2022 года им не удавалось пробиться в финальную часть турнира.

В итоге сборные Австралии, Канады, Польши, Словении, США, Швейцарии и Японии, не сумевшие пробиться в финальную часть турнира, примут участие в раунде плей-офф Кубка Билли Джин Кинг 2026 года, который пройдет 21-22 ноября 2026 года. К ним также присоединятся семь сборных, успешно прошедших отбор в рамках соревнований трех региональных групп I. Все эти команды будут бороться за право выступить в квалификационном раунде Кубка Билли Джин Кинг в 2027 году.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТУРНИРА

Турнир открылся матчем между сборными Чехии и Великобритании, который завершился со счетом 2:0 в пользу чешской сборной. Итальянская сборная в статусе действующих чемпионок стремилась защитить свой титул и поднять трофей в третий раз подряд.



Ей противостояла сборная Китая, а сам матч стал повторением их четвертьфинального противостояния, которое состоялось в этом же городе в 2025 году. Если в прошлом году итальянские теннисистки обыграли китаянок со счетом 2:0, то в этом году китайская сборная смогла выиграть один матч *(2:1)*. В других четвертьфиналах Украина оказалась сильнее сборной Бельгии, выиграв у нее со счетом 2:1. Сборная Казахстана встретилась со сборной Испании, с которой она уже играла в финальной стадии в Глазго в 2022 году.

ДО МАТЧА

Казахстан: Юлия Путинцева, Анна Данилина, Жибек Куламбаева, Соня Жиенбаева, Юрий Щукин *(капитан)*. **Испания:** Кристина Букша, Джессика Бузас Манейро, Кейтлин Кеведо, Марина Бассольс Рибера, Сара Соррибес Тормо, Карла Суарес Наварро *(капитан)*.

В 2025 году обе сборные выбыли из борьбы на первом же этапе. Испания уступила Украине со счетом 0:2, а Казахстан проиграл команде США со счетом 1:2. В случае победы Испания могла в шестой раз завоевать титул чемпионок мира, а Казахстан мог впервые в своей истории выйти в полуфинал Кубка Билли Джин Кинг. Все свои пять чемпионских титулов сборная Испании завоевала 90-е годы XX века, на которые пришлась «золотая эра». В период с 1989 по 2002 годы испанская команда пять раз выходила в финал.

Ключевыми игроками той сборной являлись Кончита Мартинес и Аранча Санчес-Викарио. Первая на данный момент занимает должность директора Кубка Билли Джин Кинг. Санчес-Викарио является рекордсменкой по количеству проведенных матчевых встреч *(100 матчей)*, по продолжительности выступлений *(16 лет)* и числу побед в одиночных играх *(50)*.

Сборная Казахстана дебютировала в Кубке Билли Джин Кинг в 1995 году, а в 2022, 2023, 2025 и 2026 годах пробивалась в финальную часть соревнований. В составе сборной Казахстана, несмотря на отсутствие опытной Елены Рыбакиной, выступили Юлия Путинцева и Анна Данилина. Они являются ветеранами турнира еще со времен Кубка Федерации *(Fed Cup)*.



Также набрала уверенность Жибек Куламбаева, которая в парном разряде вместе с Анной Данилиной в матче против Канады обеспечила команде выход в финальную часть турнира.

Из прошлогоднего состава сборной Испании остались только Кристина Букша и Джессика Бузас Манейро. Команда рассчитывала на дебютантку Кейтлин Кеведо, которая хорошо проявила себя в квалификационных матчах против Словении. В Порторожe благодаря ее отличному выступлению Испания обыграла Словению со счетом 3:1. Тем самым, команда не прерывает свою серию выступлений в финальной части Кубка.

31-летняя Юлия Путинцева дебютировала в 2014 году, с тех пор приняв участие в 33 матчах Кубка Билли Джин Кинг. Она является самой успешной представительницей Казахстана в одиночном разряде *(24 победы в 36 одиночных встречах)*. Две из этих побед были одержаны в квалификационном раунде 2026 года в матче против Канады. На счету Юлии Путинцевой три титула WTA, а в 2025 году она поднималась до двадцатого места в мировом рейтинге, что стало наивысшей для нее позицией.

Матч между сборными Казахстана и Испании стал вторым в серии встреч между данными командами. В 2022 году на групповом этапе финального турнира Кубка Билли Джин Кинг в Глазго победу со счетом 3:0 одержала Испания. Четыре года назад сборная Казахстана претендовала на выход из группы «С» с первого места, что обеспечило бы заветный выход в полуфинал. Правда, победы над Великобританией со счетом 2:1 тогда не хватило. Историю того противостояния можно прочитать в статье «Пробный шар сборной Казахстана» *(№33, 2023)*.

На корте Emirates Arena Нурия Паррисас-Диас одержала победу над Юлией Путинцевой в упорном трехсетовом поединке, а Паула Бадоса оказалась сильнее в матче против новоиспеченной чемпионки Уимблдона Елены Рыбакиной.

Эти две победы обеспечили Испании недосягаемое преимущество, которое было увеличено до трех побед после парной встречи. Правда, в третьем матче группового этапа Испания потерпела неожиданное поражение от Великобритании со счетом 0:3, в результате чего в полуфинал прошли хозяйки турнира.









По-настоящему сплоченный коллектив, глубина состава и командный дух сыграли решающую роль для сборной Испании в Шэньчжэне. Каждая из спортсменок выложилась по максимуму. Сильной стороной сборной Казахстана стало стремление выиграть, используя накопленный опыт. Позитивный настрой в команде ощущался при выходе теннисисток на корт.

КАЗАХСТАН – ИСПАНИЯ *(1:2)*

Две сборные выдали невероятно напряженные и валидольные матчи, в которых сборная Испании сумела сломить сопротивление упорной команды Казахстана. В первом одиночном матче, который продлился чуть более часа, Джессика Бузас Манейро вывела Испанию вперед, уверенно обыграв Соню Жиенбаеву *(6:2, 6:2)*. Хотя эта победа пока еще ничего не решала, все же он стал отправной точкой для итоговой победы. Для самой Бузас Манейро, на которую оказывалось серьезное давление и возлагались большие ожидания, этот успех стал первым в рамках финального турнира. В последние месяцы испанка не могла выиграть два матча подряд с тех пор, как дошла до третьего круга Уимблдона.

В первом и в пятом геймах испанская теннисистка сделала по брейку, поведя в счете *(5:1)*. Соня Жиенбаева играла лишь свой второй матч в рамках Кубка Билли Джин Кинг, никак не могла переломить ход игры. Но все же при счете 0:40 она смогла отыграться на своей подаче, удержать гейм и сократить отставание до счета 5:2. Бузас Манейро быстро вернула контроль над игрой, уверенно выиграв следующий гейм. Во втором сете она снова сразу же заработала очередной брейк-пойнт. Жиенбаева вновь отыгралась, но вскоре упустила нити игры.





В третьем гейме Бузас Манейро взяла подачу соперницы «под ноль», поведя в счете *(2:1)*. В ответ казахстанская теннисистка продолжала допускать невынужденные ошибки. Выиграв четырнадцать очков подряд, испанская спортсменка довела счет до 5:1, а вскоре поставила точку во второй партии.

Во втором матче Юлия Путинцева *(79)* сравнивает счет, одержав победу над Кристиной Букшей *(6:2, 3:6, 6:1)*. В 2024 году эти теннисистки один раз встречались в Майами, когда победу одержала Путинцева. Ее двадцать восьмая победа в рамках турнира позволила ей сравняться с рекордсменкой сборной Казахстана Галиной Воскобоевой. В этом затяжном поединке обе теннисистки продемонстрировали зрителям отличное передвижение по корту и мастерство. Кристина Букша *(35)*, уступая по сетам, была очень близка к тому, чтобы впервые за последние восемь месяцев одержать волевую победу. Выиграй она тот сет, исход этого матча был бы предрешен. Путинцева вовремя сделала эффектный укороченный удар по диагонали, который оказался решающим.

Уверенная игра Путинцевой, сумевшей поймать свой ритм, удалось выиграть первый сет всего за тридцать три минуты. В начале встречи обе теннисистки уверенно брали свои подачи, но в третьем гейме Путинцева сделала брейк после отправленного Кристиной Букшей мяча в аут. В седьмом гейме Путинцева еще раз взяла подачу соперницы, а затем успешно подала на сет. Во второй партии испанская теннисистка постепенно возвратилась в игру. Первые три гейма прошли в равной борьбе, после чего Кристина впервые в матче сделала брейк. Далее она уверенно взяла свою подачу, поведя со счетом 4:1.

В ответ Путинцева выиграла два гейма подряд, сделав брейк, когда Букша при выполнении удара над головой попала в сетку. Испанская теннисистка тут же ответила обратным брейком, поведя в счете *(5:3)*. В четвертом гейме последнего сета Букша вела со счетом 40:15, однако Юлия Путинцева переломила ход гейма и повела 3:1. После этого счет шел в ее пользу. Букша всячески пыталась переломить ход борьбы, но в шестом гейме снова отдала свою подачу,



позволив Путинцевой эффектно завершить этот блестящий матч. После этого судьба противостояния решалась в парном матче. Анна Данилина и Жибек Куламбаева оказывали серьезное сопротивление Кристине Букше и Саре Соррибес Тормо. Бронзовые призеры Олимпийских игр продемонстрировали блестящее взаимодействие, одержав важную для команды победу *(6:2, 7:5)*.

В третьем гейме казахстанская пара, уступая 0:40, сумела выровнять положение до «ровно», затем упустив брейк-пойнт в пятом гейме. В свою очередь, испанский дуэт сделал второй брейк, доведя счет до 5:1. Второй сет оказался удачным для Данилиной и Куламбаевой, которые сразу же сделали брейк. Это зыбкое преимущество продержалось недолго, когда после сравнявшегося счета борьба продолжилась в седьмом гейме. В нем казахстанки вели со счетом *(0:30)* и *(30:40)* на подачах испанок, но затем получили еще пять брейк-пойнтов. Испанки, отыгравшие каждый из них, сумели удержать свою подачу в гейме, который растянулся на целых семнадцать минут.

После этого казахстанская пара выиграла семь очков подряд, получив очередной брейк-пойнт *(5:4)*. Испанки нашли подход, вскоре выйдя вперед. Далее казахстанский дуэт упустил еще шесть брейк-пойнтов, но в конце концов испанская пара поставила победную точку. По ходу парного матча казахстанские теннисистки имели двадцать брейк-пойнтов, успешными из которых оказались лишь два. В то же время испанки использовали пять из восьми своих шансов.





Второй сет этой встречи, который продлился почти полтора часа, оказался решающим. В матче продолжительностью более двух часов победителями оказались испанские теннисистки, которые не дали своим соперницам полноценно реализовать целый ряд своих брейк-пойнтов.

Если казахстанская пара всецело воспользовалась бы этими шансами, сборная Казахстана могла бы впервые в своей истории выйти в полуфинал Кубка Билли Джин Кинг.

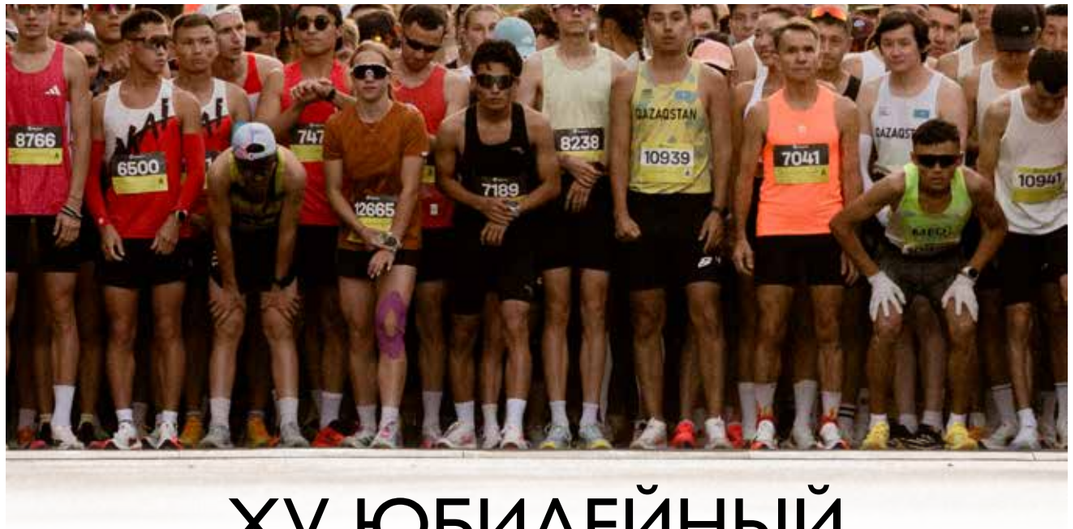
Сборная Испании впервые за восемнадцать лет пробилась в полуфинал Кубка Билли Джин Кинг, одержав победу над командой Казахстана, однако для этого испанским теннисисткам пришлось приложить максимум усилий. Сборная Испании оказалась в четверке сильнейших команд в мире.

Выход в финал испанки оспорили с командой Чехии, которая ранее одержала победу над сборной Великобритании. У испанок имелся шанс завоевать свой первый титул победительниц этого престижного командного турнира впервые с 1998 года. Но сильнее оказались чешские спортсменки, которые подняли над головой заветный трофей.

Фотографии, использованные в этой статье, были предоставлены Андреем Ударцевым.







XV ЮБИЛЕЙНЫЙ ALMATY MARATHON

27 сентября 2026 года в Алматы прошел юбилейный марафон, запомнившийся участникам новой трассой, участием именитых бегунов и рекордным количеством участников, пробежавших 42,2 км. Организаторы в лице КФ «Смелость быть первым» вновь провели большую работу, итогом которой стал спортивный праздник, подаривший любителям бега новые впечатления, отличное настроение, личные рекорды и новые цели.

Журнал **Akyl-kenes**, являющийся многолетним медиа-партнером Almaty Marathon, рассказывает о том, как прошел очередной крупнейший забег в Центральной Азии, привлекающий к себе внимание все большее количество людей. Из года в год растет число бегунов из ближнего и дальнего зарубежья, что также положительно влияет на развитие спортивного туризма в стране.

ФАКТЫ

Крупнейшее беговое событие Казахстана уже давно находится в календаре опытных атлетов и любителей. В этом году в Almaty Marathon приняли участие 1 534 иностранных бегуна, что стало новым рекордом. Радует, что почти каждый десятый бегун оказался представителем зарубежной страны. Новый максимум был установлен и на марафонской дистанции 42,2 км, на которую было зарегистрировано 1 614 атлетов. Общее количество участников, пришедших на старт, составило 16 000 участников из шестидесяти шести стран.



Порядка 14% зарегистрированных атлетов были представлены жителями других регионов Казахстана. В совокупности иностранные и иногородние участники составили почти 25% из числа всех зарегистрировавшихся на забег. Самое большое количество бегунов приехало в Алматы из России *(550 человек)*, Кыргызстана *(171)*, Узбекистана *(151)*, Китая *(133)*, США и Южной Кореи *(по 51 участнику)*. Из Европы приехали участники из Великобритании, Германии, Испании, Италии, Франции, и Швейцарии. Азию представили бегуны из Индии, Индонезии, Малайзии, Сингапура, Филиппин и Японии. Большой путь проделали гости из Австралии, Аргентины, Бразилии, Канады, Кении, Марокко, Нигерии, Новой Зеландии и Южной Африки. Налицо из года в год расширяющаяся география алматинского марафона.

За годы развития Almaty Marathon вышел за рамки обычного городского старта. Это спортивное мероприятие превратилось в один из ярких примеров, положительно влияющих на развитие беговой культуры, спортивной инфраструктуры, расширение



числа беговых клубов и спортивных сервисов, а также на продвижение новых ценностей и принципов здорового образа жизни. Almaty Marathon стал заметной и популярной локацией на международной беговой карте, что позволяет забегу приносить пользу городу и его жителям. Спортивный календарь КФ «Смелость быть первым» является достаточно плотным и разнообразным и состоит из десяти беговых стартов в год.



За годы проведения Almaty Marathon организаторы направили на благотворительные проекты более 500 млн тенге. Эти средства были направлены на реализацию тридцати социальных проектов по созданию спортивных и реабилитационных пространств и приобретению медицинского оборудования для детских учреждений. В последние годы одним из основных направлений стала поддержка проектов по профилактике младенческой инвалидности.

Традиционно все участники Almaty Marathon успешно преодолели свои дистанции 42,195 км, 21,1 км и 10 км, а также выступили в скандинавской ходьбе и командной эстафете Экиден. Впервые с 2018 года была предложена полностью обновленная трасса. Марафонская дистанция прошла в один круг через центр города и историческую часть Алматы. Новая трасса освежила формат забега, позволив по-новому прочувствовать город.

Старожилы помнят, что до 2017 года включительно старт располагался в Парке первого Президента на проспекте аль-Фараби, а финиш традиционно находился на Центральном стадионе Алматы.

Этой осенью старт был перенесен на площадь Абая, откуда разноцветный поток участников направился разными маршрутами в сторону финиша, который располагался на Площади Республики. Безопасность и четкая координация спортивного процесса обеспечивались слаженной работой муниципальных и экстренных служб из единого центра управления мероприятием. За ситуацией на трассе следили с помощью городских камер видеонаблюдения, а ключевые службы были объединены единой системой радиосвязи. Семь медицинских палаток были установлены вдоль всех маршрутов, а еще два расширенных медицинских пункта были развернуты на финише.



За состоянием бегунов и их медицинской безопасностью следили двенадцать бригад скорой помощи, шестнадцать веломедиков, сорок врачей разных профилей и восемьдесят четыре медицинских волонтера. Отличительной особенностью Almaty Marathon является первым среди организаторов беговых мероприятий в Казахстане, кто уделяет внимание инклюзивным элементам, устанавливая специализированные туалеты для параатлетов. Возле финишной арки оборудовали трибуну для зрителей, а вдоль трассы работали более шестидесяти точек поддержки.

гость из японии

Одним из главных международных гостей юбилейного марафона стал Юки Каваучи, легендарный японский марафонец, попавший в Книгу рекордов Гиннесса благодаря более ста марафонским забегам, которые он пробежал менее чем за 02:20:00.

В прошлом государственный служащий совмещал насыщенные тренировки с полной занятостью на работе. Он самостоятельно выстраивал свой тренировочный процесс, готовился к забегам, приобретал необходимую экипировку и оплачивал поездки на соревнования. В 2018 году, будучи атлетом-любителем Юки Каваучи выиграл Бостонский марафон, став одним из самых узнаваемых бегунов мира. В сложных погодных условиях, в холодную погоду, во время дождя и сильного ветра он обошел фаворитов и профессиональных атлетов, показав результат 2:15:58. Во время того забега он не использовал карбоновые кроссовки. Год спустя «народный бегун» начал свою профессиональную карьеру. Примечательно, что Almaty Marathon стал для него первым стартом в Казахстане и Центральной Азии.



Его приезд совпал с юбилеем алматинского марафона. В течение последних трех лет Юки Каваучи преследовала травма, поэтому в Алматы он планировал дать новый импульс своей карьере. Он пробежал дистанцию в кроссовках Asics Metaspeed Edge Tokyo.



«Это мой первый визит в Казахстан, и я особенно жду возможности увидеть Алматы глазами бегуна и почувствовать город, его жителей и энергию. До старта я успел посетить Большое Алматинское озеро, виды которого меня действительно потрясли. В Японии такой природы не увидишь. Поездка на Большое Алматинское озеро стала одним из самых дорогих для меня воспоминаний в жизни», – поделился Каваучи до старта.

«Мне нравится участвовать в марафонах в разных странах. Мы можем говорить на разных языках и принадлежать к разным культурам, но на старте хорошо понимаем друг друга. Нас объединяют подготовка, волнение перед забегом и стремление достичь своей цели», – отметил Юки Каваучи. Своим участием японский бегун транслировал такие ценности, важные для японской культуры, как жесткая дисциплина, последовательность и постоянное самосовершенствование.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Юки Каваучи занял второе место с результатом 2:18:55, хотя пять лет назад на озере Бива он установил свой личный рекорд со временем 2:07:27. Но его алматинское финишное время все равно оказалось лучше прежнего рекорда соревнований *(2:19:38)*. При этом стоит отметить, что прежний рекорд трассы был установлен на прежнем маршруте. На марафонской дистанции его главным соперником стал Андрей Петров из Узбекистана, который в итоге занял первое место. На рубеже 27–28 км узбекский бегун оторвался от Каваучи, которому пришлось поддерживать темп без соперников рядом. Спортсмен из Узбекистана пересек финишную линию со временем 2:17:01, почти на две минуты опередив японского бегуна. Поэтому это время можно считать новым рекордом новой трассы. Третье место среди мужчин занимает казахстанский спортсмен Данияр Ормангали с результатом 02:20:59.









На финише Каваучи поделился своим мнением о трассе, немного расстроившись, что не смог победить. Он отметил, что рельеф новой трассы позволяет рассчитывать на высокие результаты. По словам Каваучи, маршрут с продолжительными плавными подъемами и спускам делает трассу подходящей для быстрого бега даже по мировым меркам. Спортсмен добавил, что на таком маршруте важно менять ритм в зависимости от рельефа. Особенно он отметил потрясающую поддержку, которую оказывали многочисленные болельщики вдоль всей трассы.

Среди женщин на марафонской дистанции победила Елена Толстых из России с результатом 2:47:15. Второе место занимает Екатерина Тунгускова из Узбекистана *(02:48:06)*, а третьей финишную линию пересекает китайская бегунья Рейхан Иймакси со временем 02:52:19.

На полумарафонской дистанции победителем становится казахстанский атлет Дарын Конысбаев *(01:06:04)*. Серебряным призером стал Бекзод Бойматов из Узбекистана *(01:06:19)*. Тройку быстрейших бегунов замкнул казахстанский атлет Ислам Амангос со временем 01:06:43. Среди женщин первой дистанцию преодолевает Маржона Ахмадалиева из Узбекистана *(01:14:27)*. Российская бегунья Карина Костромина прибежала второй, показав результат 01:17:51. Казахстанская спортсменка Ксения Авдеева показала третий результат *(01:19:24)*.

На дистанции 10 км мужскую тройку победителей возглавил Есен Жанабек, зафиксировав время 00:29:52. Вторым прибегает Рахымжан Кейманов, отстав от победителя на примерно полторы минуты *(00:31:23)*. Обладателем бронзовой медали стал Ислам Абылханулы, показавший время 00:31:37. Первой среди женщин становится Екатерина Петренко из России *(00:36:31)*. Второе и третье место заняли казахстанские спортсменки и тезки – Дарья Ковалева *(00:37:18)* и Дарья Миллер *(00:37:24)*. Разница во времени между ними оказалась минимальной.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ

В рамках Almaty Marathon продолжилась реализация экологических проектов совместно с партнером «Eco Network». Во время выдачи стартовых наборов, на трассе и в финишной зоне организаторами было собрано 1,78 т вторсырья, в том числе 358,2 кг пластика. Разбивка отходов выглядела следующим образом: бутылки *(242,7 кг)*, крышки *(22 кг)*, стаканы *(69,85 кг)*, также полиэтилен и упаковочная пленка *(23,65 кг)*. Также было собрано 17,2 кг алюминиевых банок и 1,4 т различного картона. По сравнению с Almaty



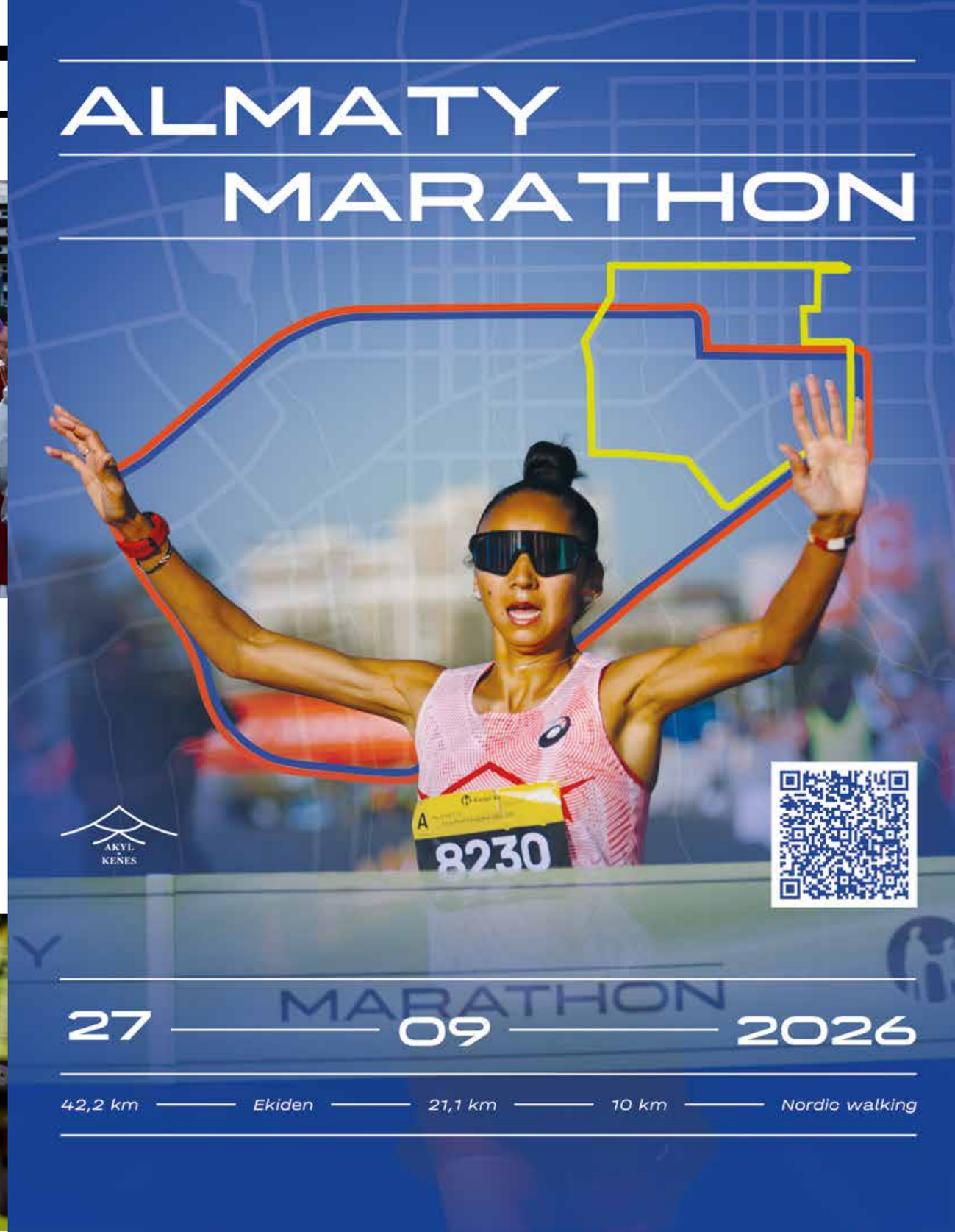
Half Marathon, который проводился 19 апреля 2026 года, во время осеннего марафона было собрано картона в два раза больше. Весь собранный материал после тщательной сортировки был направлен на переработку. Стоит отметить, что раздельный сбор отходов на всех мероприятиях, проводимых КФ «Смелость быть первым», действует с 2019 года.

Раздельный сбор отходов велся волонтерами, которые собирали использованные бутылки и стаканчики отдельно от остального мусора. Поскольку ранее использованные стаканчики не подлежали переработке, в этом году организаторы внедрили использование стаканчиков из пластика PET 1. Согласно предварительному экологическому расчету, переработка собранного вторсырья позволила сэкономить 28 180 л воды и около 7 баррелей нефти. Благодаря работе волонтеров на полигон не попало вторсырье в объеме 9,24 кубометров.

Традиционно фонд и компания «Eco Network» установили напротив Центрального стадиона, у главного входа в Ботанический сад и в Flow Park три экологические точки в форме больших кроссовок. Сюда в любое время можно приносить и сдавать использованный пластик и алюминий. Фонд также проводит пробежки со сбором мусора по всему маршруту.

Фотографии, использованные в статье, были предоставлены КФ «Смелость быть первым».







Ол өткізіп алды, ал сен ЖІБЕРІП АЛМАЙСЫҢ!

Барлық маңызды спорттық оқиғаларды BeeTV-ден тамашала

Она пропустила, а ты НЕ ПРОПУСТИШЬ!

Смотри все важные спортивные события в BeeTV

«КаР-Тел» ЖШС-іне 13.12.2018 жылғы № 18022428 мемлекеттік лицензиясын ҚР Ақпарат және коммуникация министрлігі берген.
Государственная лицензия № 18022428 от 13.12.2018 года выдана ТОО «КаР-Тел» Министерством информации и коммуникаций РК.