スポーツがもっと好きになる情報マガジン・生涯スポーツサポーター宣言

Smile Sports

スマイルスポーツマガジン

TAKE FREE

Vol.93
March 2023

3－6月 スポーツ教室情報

東京体育館
駒沢オリンピック公園総合運動場
東京武道館
東京辰巳国際水泳場
東京アクアティクスセンター

Smile Interview

栗山英樹

野球日本代表 侍ジャパン監督

侍ジャパンが「2023 WORLD BASEBALL CLASSIC」で世界一奪還へ挑む

FUTURE ATHLETE
植木理子
［女子サッカー／日テレ・東京ヴェルディベレーザ］

COMBO
谷川航×谷川翔
［体操競技／セントラルスポーツ］

公式Twitterはこちら
公式Instagramはこちら
デジタル版はこちら
東京のスポーツ案内サイト SPOPITA

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

3月1日はSUSIE（スージー）の誕生日

@SUSIE_0301

@susie.0301

Susie スージー

@susie_mikke

東京マラソンEXPO2023 チャリティゾーンへ出展決定！

チャリティランナーの皆様へのホスピタリティをはじめ、様々な交流を予定しております。ぜひお越しください。

日時：2023年3月2日（木）10:00～21:00（入場20:30まで）
3日（金）10:00～21:00（入場20:30まで）
4日（土）10:00～18:00（入場17:30まで）

場所：東京ビッグサイト南展示棟（〒135-0063 東京都江東区有明3-11-1）

※新型コロナウイルス感染症の状況などにより、実施内容等を変更する場合があります。

Smile Sports
スマイルスポーツマガジン
Vol. 93
March 2023

デジタル版はこちら

栗山英樹監督

Smile Interview

野球日本代表 侍ジャパン監督

栗山英樹 P4
Hideki Kuriyama

PRESENT 詳しくは P30
栗山監督
フォト付きサイン色紙プレゼント

スマイルスポーツとは

東京都の5つの体育施設と東京都広域スポーツセンターを中心に実施される、スポーツ教室の愛称です。「これからスポーツを始めたい」「仲間と楽しくスポーツをしたい」「スポーツの指導者を目指したい」など、皆様のニーズに合わせ、バラエティに富んだ様々な教室をご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。

公式Twitterはこちら
公式Instagramはこちら
公式Facebookはこちら

谷川航選手＆谷川翔選手

植木理子選手

［スポーツ教室情報］

P8 東京体育館
P10 駒沢オリンピック公園 総合運動場
P12 東京武道館
P17 東京辰巳国際水泳場
P18 東京アクアティクスセンター

HPより最新情報をご確認ください

誌面中に掲載しておりますイベント・スポーツ施設利用等につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載イベント・施設利用等が中止または変更になる場合がございます。各イベント・施設利用等の状況につきましては、**公益財団法人東京都スポーツ文化事業団ホームページより最新情報をご確認ください。**
https://www.tef.or.jp

［連 載］

P14 FUTURE ATHLETE
植木理子［女子サッカー／日テレ・東京ヴェルディベレーザ］
P21 バズーカ岡田の体づくり講座
P22 東京パラスポーツパーク
シッティングバレーボールをクローズアップ！
P24 COMBO～スポーツ界の注目コンビ～
谷川航＆谷川翔［体操競技／セントラルスポーツ］
P27 フレイル予防、運動不足解消
「朝・昼・夕・夜　時間で体操！」～夜の運動～
P29 食材deスマイル～さつまいもを使った料理
（鶏肉とさつまいもの黒酢あん/干しいもスコーン）

P30 読者プレゼント
P31 教室・イベントの申込方法

Smile Interview vol. 93

野球日本代表 侍ジャパン監督

栗山英樹

Hideki Kuriyama

日本の野球の魂と共に戦う 一緒に戦ってほしい

いよいよ3月8日から3月21日まで野球世界一決定戦「WORLD BASEBALL CLASSIC（ワールド・ベースボール・クラシック）」が開幕。メジャーリーガー5人を含む30名のメンバーも決まり、2009年大会以来の優勝に日に日に期待も高まるなか、栗山英樹監督を直撃。メンバー選考の背景や選手たちに期待すること、そして大会への意気込みをうかがった。

選手をまとめようとは思わない 同じ方向に向かっていけばいい

――WBC(※1)に挑む30人のメンバーが発表されました。改めてどんなスタイルの野球を目指すかというところから教えてください。

「今回は日本野球がどういうものなのかをわかってもらうためにも、勝ち切らないといけないと思っています。今は当たり前のように野球をやっていますが、野球がここまでくるには、昔の方々の苦労があり、先輩方がいろいろ培ってきてくれたからこそ、今があります。変な例えかもしれませんが、九九なんかもそうですよね。九九があるからこそ、みんなが簡単に計算をして答えを出せるわけです。それがなかったら“3×4”と言われても、どうやって答えを出せばいいかわかりませんよね。野球もそれと一緒です。先輩方がベースとなる野球をつくってきてくれた、その歴史の上に我々は乗っているわけです。日本野球の積み上げてきたものがすごく重要で、僕は『日本野球の魂』という言葉を使いますけど、WBCはそういう戦いだと思っています。過去の戦いや、過去の野球界の先輩がつくってくれたものを知恵として、しっかり生かして勝ち切りたいです」

――スタイル云々ではなく、勝ち切ることが大事ということですね。

「だから僕の野球というのは全然関係ありません。とにかく選手を信じてやるだけです。勝ち切るのは選手たちなので、その能力を思う存分出るものにしなければいけないなと思います」

――そうした考えがあったうえで、メンバー選考で特に重視したのはどんなところでしょうか？

「日本の野球の魅力は緻密さです。世界一の緻密さということを考えれば、ピッチャーを中心とした、しっかり守り切って我慢して勝ち切るというパターンのイメージが湧きます」

――そうした理由からピッチャーを15人選んだわけですね。

「ただ、国際試合はどこの国と対戦しても接戦になるので、どこかで点を取らなければという気持ちもあります。そういう意味では、バランスもとらないといけません。ピッチャーのところはすごく気になるので、メインに考えながらも、野手のバランスも見て選んだというところですね」

――大勢選手や宇田川優希選手もメンバー入りしましたが、第二先発以降の継投を重視しているような印象も受けました。

「ピッチャーで勝つと決めたからには、一番大事なところで手を打てないということはあってはいけないと思っています。例えば、先発が代わって、次に出てきたピッチャーの調子が悪いと感じたのに、そのまま投げてもらうというのは最悪で、一番やってはいけないミスです。そういう意味では、第二先発のところも、その後の短いイニングのところも、とにかく厚みを増すように選びました。本当はもう一人ずつくらい入れたいところですよ。ただ、出られる人数は決まっていますから。日本だけ50人というわけにはいかないので、大事なのは野手も含めてのバランスですよね」

――そうなるとクローザー（※編集部注＝最後に投げる抑えの投手）は固定するのか、それとも流れの中でフレキシブルな起用となるのか？　現時点ではどういったイメージを持っていますか？

「今決めるものでもないと思うので、全てのパターンを考えながら、使い方はこれから決めていきます。一番いいのは、合宿に入って、練習試合をして、自然と役割が決まっていくこと。調子やボールを見たりしていくと、選手自身が一番わかると思うし、役割は選手が勝ち取っていくものですから」

――チームをつくっていくうえで、合宿期間は本当に大事ですね。

「一発勝負のこの集合体というのはきついんですけど、なんとかしなければいけないなと思っています」

――NPB(※2)のチームを率いる以上に個性的な選手の集団になっていくと思います。そのなかで、指揮官として選手をどのようにまとめていこうと考えていますか？

「昔、魔術師・三原脩さんも『虎は虎のまま使え』と書いていますし、武田信玄も『渋柿は渋柿として使え』と言っています。小賢しい知恵は使うなと言われている通りだと思います。北海道日本ハムファイターズの監督時代から、選手を一つにまとめようと思ったことは1回もないです。無理にまとめようとはせず、“ここを目指そう”という同じ方向を向くこと、行き先だけはしっかり示して、行き方は、選手個人に委ねています。ただ、日本野球の魂を示すんだという、そこだけはハッキリさせておきたいと思います」

※1 WBC……野球世界一決定戦「WORLD BASEBALL CLASSIC」　※2 NPB……日本野球機構（プロ野球）

くりやま・ひでき
1961年4月26日生まれ、東京都出身。1983年に入団テストを受け、ドラフト外でヤクルトスワローズに入団。84年に1軍デビューを果たし、7年間ヤクルトでプレーしたのち、90年シーズンで引退。91年～11年まで野球解説者、スポーツキャスターとして活躍。12年に北海道日本ハムファイターズの監督に就任すると、21年まで監督を務め、日本一1回、リーグ優勝2回の成績に加え、大谷翔平の二刀流育成にも貢献した。21年11月より侍ジャパンの監督に就任し、2023 ワールド・ベースボール・クラシックに挑む。

日本野球がどういうものかを わかってもらうためにも勝ち切りたい

最後まで諦めないこと 絶対に負けないベースが必要

――今回は大谷翔平選手も出場します。投手・大谷の起用法はどのように考えていますか？

「そこは所属球団との話し合いが必要なので、まだ最終的な起用法は決まっていません。翔平に限らず、すべてのピッチャーに関しては同じことが言えます」

――ダルビッシュ有投手も同様ですか。

「もちろん同様ですが、ダルビッシュ投手は調整も含めて、かなりパドレスから任されている感じはします。そこも含めて球団との話し合いですね」

――ダルビッシュ投手は2009年のWBC優勝を経験していますし、最年長でもあります。そんな彼に求める役割や期待はいかがでしょうか？

「全てですよね。ダルには、あなたがやってきたこと、考えていること、経験してきたこと、その全てが日本野球には必要なんですと伝えています。一緒に練習したりとか、考え方を聞いたりとか、実際に試合に臨むには何を準備するのかといった、全てのことが日本野球にすごくプラスになりますと。それは彼もわかってくれたし、こっちも徹底的

1月6日、共に記者会見に臨んだ栗山監督と大谷翔平選手（写真：ベースボール・マガジン社）

に“そこはダルしかいないんだ”ということをしっかり伝えました。ダルに限らず、(鈴木) 誠也も (吉田) 正尚も、メジャーリーガーは、みんなWBC出場というのは難しい決断だったと思いますよ。そうしたなかで、自分のことだけではなくて、将来の日本野球だったり、日本の子供たちだったり、ファンの皆さんのためにという、彼の魂みたいなものが、WBCに参加するという形になったと思っています。これは感謝しかないです。やはりチームにメジャーリーガーがいるのは大きいですよ」

――外野手は名前が挙がった鈴木誠也選手、吉田正尚選手に加えて、ヌートバー選手も選出されました。野球の国際化という意味でも、彼の選出は大きな意味があると思います。ヌートバー選手にはどのようなことを期待していますか？

「映像を見た皆さんは感じてくれていると思いますが、彼は本当に人柄が最高ですし、日本の皆さんが愛してくれる、応援したくなるような選手だと思います。そういう選手だからこそ、選出させてもらいました。ヌートバー選手のように、アメリカでやってきた選手が参加してくれるのもありがたいです。野球の進化はどんどん促していかないといけない部分もありますし、先輩方がつくってきてくれた歴史も大事にしたい。過去と未来を融合させていかないといけないと思っています」

――今回は平均年齢が非常に若いメンバーとなりました。そのなかで、前回大会を経験している山田哲人選手や松井裕樹選手の存在は鍵になりそうですか？

「彼らに限らず、鍵を握るのは全員ですよ。ただ、必ず使うという約束はしません。自分で頑張って試合に出てくださいと全員にお願いしています。いろいろな兼ね合いを考えますけど、代表の試合というのは、本当に頑張っている力のある選手が出るべきだと僕は思っています」

――対海外チームということでの課題や、必要になってくることはどのあたりでしょうか？

「これは正直に言います。僕は真剣勝負での国際試合の経験がないので、わからないです。ただ、ファイターズ時代にメジャーリーグのチームと試合を経験したなかで、いろいろなことを感じている部分と、取材者としてもずっと国際試合の経緯を見てきたなかで、どのように臨

昨年11月の親善試合ではオーストラリア代表に2連勝を飾った(写真:ベースボール・マガジン社)

んだらいいのかというところは考えていました。形としては絶対に負けないベースが必要だと思います。負けないという形でどれだけ我慢できるか。そして、どういう展開になっても最後まで絶対に諦めないこと。自分たちが“やられたかもしれない”と思った瞬間に選手たちは固まってしまうので、絶対に最後まで諦めてはいけない。いろいろなところで『国際試合ではこういうことが大事だ』と言われることはあります。そういう声はもちろん頭には入れますが、僕自身、自分の体験から得たものではないので、言われたことで“こうしたほうがいい”と決めつけないようにはしています」

――では最後に改めて大会への意気込みとメッセージをお願いします。

「プレーヤーだけではなく、全てのスタッフと、応援してくださる皆さんと一緒に戦います。これは『日本野球の魂』です。皆さんの思いや声援は我々にも聞こえていますし、応援してくださっている皆さんと一緒に戦っていきますので、これだけの選手たちが出る試合を楽しみながら、ぜひ一緒に戦ってもらいたいです」

栗山英樹監督の“スマイルの素”

一緒に野球をやっていた選手が大活躍してくれたときは自然と笑顔になりますね。たとえば斎藤佑樹がユニクロのCMに出てるとか（笑）。本当に苦しんできたので、佑樹らしくて良かったなって思います。彼に限らず同じユニホームを着た選手が、それぞれの場所で活躍してくれるのは笑顔になります。他には拾ってきたタネが芽を出してくれたときですね。いろいろなところでタネを拾ってきて植えているので、芽が出たときは思わず笑顔になります。

PRESENT 詳しくはP30
栗山英樹監督
フォト付きサイン色紙プレゼント

YouTube 配信中!
スマイルスポーツ公式チャンネルにて、栗山英樹監督の素顔がわかるQ&Aインタビューと読者のみなさまへのメッセージを配信中!

侍ジャパンをSNSで応援しよう!
侍ジャパンのSNSをフォローしていいね!♥で応援しよう。
「#スマイルスポーツ」をつけて応援メッセージを送ろう。
侍ジャパン▶▶ @samuraijapan_pr samuraijapan_official

【WBC 侍ジャパンメンバー】

〔投手〕
ダルビッシュ有(サンディエゴ・パドレス)
戸郷翔征(読売ジャイアンツ)
松井裕樹(東北楽天ゴールデンイーグルス)
佐々木朗希(千葉ロッテマリーンズ)
大勢(読売ジャイアンツ)
大谷翔平(ロサンゼルス・エンゼルス)
伊藤大海(北海道日本ハムファイターズ)
山本由伸(オリックス・バファローズ)
栗林良吏(広島東洋カープ)
今永昇太(横浜DeNAベイスターズ)
湯浅京己(阪神タイガース)
宇田川優希(オリックス・バファローズ)
高橋宏斗(中日ドラゴンズ)
宮城大弥(オリックス・バファローズ)
高橋奎二(東京ヤクルトスワローズ)

〔捕手〕
甲斐拓也(福岡ソフトバンクホークス)
大城卓三(読売ジャイアンツ)
中村悠平(東京ヤクルトスワローズ)

〔内野手〕
山田哲人(東京ヤクルトスワローズ)
源田壮亮(埼玉西武ライオンズ)
牧秀悟(横浜DeNAベイスターズ)
中野拓夢(阪神タイガース)
岡本和真(読売ジャイアンツ)
山川穂高(埼玉西武ライオンズ)
村上宗隆(東京ヤクルトスワローズ)

〔外野手〕
近藤健介(福岡ソフトバンクホークス)
周東佑京(福岡ソフトバンクホークス)
ラーズ・ヌートバー(セントルイス・カージナルス)
吉田正尚(ボストン・レッドソックス)
鈴木誠也(シカゴ・カブス)

※取材は2023年1月29日に行いました

東京体育館
TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM

HPはこちら

▶開館時間 9:00～21:00

※トレーニングルーム・屋内プール・陸上競技場は
平日9:00～23:00　土曜9:00～22:00
日曜・祝日9:00～21:00

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業を変更または中止する場合がございます。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

3/7（火）～9（木）、4/25（火）～27（木）、
5/15（月）・16（火）、6/7（水）・8（木）[注]

3-6月の休館日

[注]6/8は陸上競技場・トレーニングルーム・屋内プールのみ休館
※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、あらかじめHPなどでご確認ください

▶アクセス

▶JR中央・総武線
「千駄ケ谷」駅※より
徒歩１分

▶都営地下鉄大江戸線
「国立競技場」駅※
A４出口より徒歩１分
※エレベーターあり

〒151-0051
渋谷区千駄ヶ谷1-17-1
TEL:03-6380-4832

▶施設案内

個人で使用できる施設

- ▶トレーニングルーム・屋内プール：
  一般600 円／2.5h 他
- ▶屋内プール：中学生以下260 円／2.5h 他
- ▶陸上競技場：一般200円／２h
  中学生以下100円／２h
- ▶健康体力相談室：一般1,650円/1回
  （予約・詳細はP9へ）

※令和5年4月1日より利用料金が変わる予定があります
詳細はP16をご覧ください

専用（団体）で使用できる施設（事前申込）

- ▶メインアリーナ　▶サブアリーナ
- ▶屋内プール（コース貸）
- ▶第一～第四会議室

バリアフリー情報

当館は、高齢者・身体障害者等にも安心してご利用いただける設計となっております
詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

初心者ＯＫ 経験のない初心者でも参加できる教室です
資格習得 何らかの資格が習得できる教室です
参加料無料 参加料無料の教室です ※別途教材費が必要な場合があります
子供向け 子供が参加できる教室です
土日祝開催 土・日・祝日も開催している教室です
夜間開催 夜間に開催している教室です
オンライン開催 オンライン参加できる教室です

各事業のお問合せは

[電 話]（平日10:00～17:00）
フリーダイヤル▼
0120-612-001 または
携帯電話▼
03-6380-4243

[インターネット]
P31をご確認の上、
お申込みください
スマイルスポーツ 検索

受付中 ジュニア・育成年代のコーチングを学びます

ジュニアスポーツ指導者育成セミナー

講師はU-16日本代表コーチやJFAナショナルトレセンコーチ、JFAアカデミー福島チーフコーチなどを歴任されてきた中田康人氏。JFAにてA級コーチジェネラル・U-15・U-12養成インストラクターも務めるなど、指導者養成に抜群の実績を誇る同氏から直接学べる貴重な機会です。指導者だけでなく、保護者、教員、興味のある方はぜひご参加ください。

日 時 3 /25（土）10:00～12:00
対 象 ジュニアスポーツ指導に興味のある方
定 員 60名 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円　持ち物 筆記用具
申 込 電話・インターネット ⇒巻末（P31）参照
講師：中田 康人 氏（公益財団法人東京都サッカー協会 理事・技術委員会 委員長／JFA公認S級コーチ）

受付中 世界で活躍した２名のトップアスリートによる夢の共演！

トップアスリートスポーツフォーラム2023

「国内大会と国際大会の違いや面白さ」「これからのスポーツ界で必要なもの」等熱い思いを対談形式で語っていただきます。ゲストは元プロ野球選手の里崎智也氏と元競泳選手宮下純一氏。後半にはゲストのサイン抽選会もありますのでぜひご参加ください！

日 時 3/25（土）14:00～16:00
対 象 都内在住、在学、在勤の方（小学生は保護者同伴でのみ参加可能）
定 員 120名　参加料 無料
持ち物 なし　申 込 インターネット ⇒巻末（P31）参照
ゲスト：（左）宮下 純一 氏（元競泳選手 北京オリンピック男子400mメドレーリレー銅メダリスト）
（右）里崎 智也 氏（元プロ野球選手（千葉ロッテマリーンズ）、野球解説者）
共催：株式会社中日新聞社
協力：有限会社ライトハウス

受付中 スポーツ・仕事・子育てに明日から活かせるメンタルコーチング！

メンタルコーチング入門セミナー

メンタルの質を高めるメンタルコーチングについて、一から丁寧に説明する入門コースです。まずは自分自身に活かせるヒントを掴むことを目標に参加しましょう！身近な人とのコミュニケーションにも活かせます！

日 時 4 /30（日）13:30～15:30
対 象 メンタルコーチングに興味・関心がある方（15才以上）
定 員 60名 ※定員になり次第締切　参加料 1,000円
持ち物 筆記用具
申 込 電話・インターネット ⇒巻末（P31）参照
講師：柘植 陽一郎 氏（スポーツメンタルコーチ　一般社団法人フィールド・フロー代表）

受付中 家族でレクスポーツを体験しよう！

親子で楽しむレクリエーション体験

子育て世代の親子を対象に、親子で楽しめるニュースポーツの体験会を東京体育館のサブアリーナで開催いたします。今回はフロアボールとインディアカに挑戦！ お子様と力を合わせて全力で楽しみ、充実したGWにしましょう！

日 時 5/3（水・祝）13:30～15:30
対 象 小学生とその保護者
定 員 80名（40組） ※定員になり次第締切
参加料 小学生500円　大人1,000円
持ち物 動きやすい服装、飲料、室内履き
申 込 電話・インターネット ⇒巻末（P31）参照
協力：一般社団法人東京都レクリエーション協会

受付中 パラスポーツ体験講座

ゴールボールの魅力お伝えします！

視覚に障害のある選手が競技するゴールボールは、鈴の入ったボールを互いに投げ合い、得点を競うチームスポーツです。❶講座ではゴールボールの歴史やルールを、❷体験では試合形式で選手や審判をしていただき、競技を楽しんでいただきます。(❶❷どちらかの参加も可能です)

日 時 5/4(木・祝) ❶12:30～13:45 ❷14:00～15:30
対 象 どなたでも(小学生以下の方は保護者の方とご参加ください)
定 員 ❶❷各40名(予定) 参加料 無料
持ち物 動きやすい服装(長袖長ズボン)、タオル、飲料、筆記用具、室内履き
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照
講師:高田 朋枝 氏(2008年北京パラリンピック女子ゴールボール日本代表)
宮食 行次 氏(東京2020パラリンピック男子ゴールボール日本代表)

受付中 スポーツボランティアの楽しさを伝えます！

スポーツボランティア実践講座【入門編】

東京マラソンを始めとする大規模イベントでの経験、"スポーツボランティア"の魅力を、実際に普段から活動している講師に存分に語っていただきます。今後、控える様々な国際的なスポーツイベントに向け、その世界を一緒に楽しみながら学びませんか？

©一般財団法人東京マラソン財団

日 時 5/13(土) 対 象 スポーツボランティアに興味のある方
定 員 80名 ※定員になり次第締切 参加料 1,000円 持ち物 筆記用具
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照
協力:一般財団法人東京マラソン財団

申込開始日▶3/22(水)～
仮面ライダー電王に出演のプロダンサーが教える

おもしろ！カッコいい！ストリートダンス体験

講師にJAPA6カトちゃん♪をお迎え。学校教育でも取り入れられているダンスを遊びながら楽しく体験しよう！❶1部ではいくつかのストリートダンスの動きをイメージし、実際に遊びながら体験。❷2部では少しレベルアップした動きやダンスを、皆で楽しく踊りましょう！(1部参加の方は、2部への参加も可能です)

日 時 6/10(土) ❶13:00～14:15
❷15:00～16:15
対 象 小学生 ❶ダンス未経験者・初心者対象
❷ダンス初心者～経験者対象
定 員 ❶❷各40名 ※定員になり次第締切 参加料 ❶❷各500円
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内履き
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照
講師:加藤 竜一 氏(プロダンサー、2013年ダンスバトル世界大会WDC準優勝等)
協力:一般社団法人ストリートダンス協会

申込開始日▶3/22(水)～ スポーツビジネス講座

データ分析・アナリストとプロチーム経営の仕事

映像サポート・分析を行い、戦略に生かすスペシャリスト(アナリスト)として、卓球日本代表チームを支えてきた池袋氏。アナリストという職業、起業家としての心得やスポンサーの獲得の極意等、スポーツに携わる仕事をしている方や携わりたい方にとって今後の活動のヒントになる内容をお伝えします。

日 時 6/11(日)13:30～16:00
対 象 スポーツビジネスに興味のある方
定 員 50名 ※定員になり次第締切 参加料 1,000円 持ち物 筆記用具
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照
講師:池袋 晴彦 氏(株式会社京都卓球クラブ代表取締役・Tリーグ京都カグヤライズ監督)

申込開始日▶4/3(月)～ 運動習慣を見直すチャンス！

今日から筋トレ

東京2020大会で金メダルを獲得した柔道の阿部一二三・詩兄妹のトレーニング指導を担当している寺田氏をお迎えし、お家でも続けられるプログラムをご紹介いただきます。

日 時 6/21(水)18:15～20:15
対 象 15歳以上60歳までの方 ※中学生除く
定 員 80名 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料、室内履き
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照
講師:寺田 健太郎 氏(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

申込開始日▶4/3(月)～ 福祉レクリエーションを学ぼう！

シニアスポーツ指導者講習会

シニア世代を支援するには、シニアの身体的な特性を知るとともに、自分自身も一緒に楽しむことが大切です。福祉レクリエーションの専門講師から、手ぬぐいなど身近にあるものを使って、シニアの方と一緒に心と体も元気になる方法を学びましょう！

日 時 6/25(日)13:30～15:30
対 象 シニア世代の運動指導に興味がある方
定 員 60名 ※定員になり次第締切 参加料 1,000円
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、靴、手ぬぐい
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照
講師:小倉 あけみ 氏、湯川 恵子 氏(一般社団法人東京都レクリエーション協会 公認講師)

東京体育館

健康体力相談のご案内

ご相談は一般社団法人渋谷区医師会のご協力のもと、
医師をはじめ専門スタッフが対応しています。

1 全身持久力測定(運動負荷テスト)

運動負荷心電図(間接法による最大酸素摂取量測定)

自転車エルゴメーターによる最大負荷試験を行い、運動中の心電図や血圧を測定し、運動目的、体力レベルに応じたトレーニング方針についてアドバイスをします。

2 筋力測定(脚筋力測定)

筋力測定システムにより、下肢(膝の屈曲・伸展)の筋パワー・筋持久力や左右のバランスなどを測ります。また、糖尿病など生活習慣病に対するレジスタンストレーニング(自転車、ダンベル・ウエイトマシン・ゴムチューブ等による抵抗運動)のアドバイスをします。

3 栄養相談

バランスの良い食事がトレーニングの効率を高めます。「普段の食事をチェックしたい」「筋力アップの栄養摂取について」など、各々に沿ったあらゆる相談にお応えします。保健所等で栄養相談に従事している、経験豊富な管理栄養士が指導します。

対 象 15歳以上(中学生を除く)
申 込 全日予約制(1ヵ月前から受付)
電話:東京体育館(03-6380-4792)
栄養相談は予約の必要はありませんので、
実施日に直接東京体育館にお越しください。
料 金 1,650円 ※令和5年4月からは2,470円(予定)
※栄養相談は健康体力相談室、トレーニングルーム、プールの利用料に含まれています
備 考 医師から運動を止められている方は測定を受けることはできません。
測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、一部測定を中止している項目もございます。
※感染症対策により、トレーニングルーム等と入館方法が異なります。HPをご確認ください。

詳しくは東京体育館HPから！
https://www.tef.or.jp/tmg/consul/index.html

駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND

HPはこちら

▶開館時間 8:30～21:00 ※施設によって異なります

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業を変更または中止する場合がございます。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

3/6(月)、4/17(月)、5/15(月)、6/19(月)

3-6月の休館日

※体育館は改修工事の為、令和5年4月1日から令和7年6月頃まで休館いたします
※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

▶アクセス

▶東急田園都市線「駒沢大学」駅※より徒歩15分
※エレベーターあり

〒154-0013
世田谷区駒沢公園1-1
TEL:03-3421-6199
（受付代表）
TEL:03-3421-6299
（事業代表）

▶施設案内

個人で使用できる施設

▶トレーニングルーム：一般450円／2h
▶弓道場：一般450円／2h
　中学生以下190円／2h
※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です
※令和5年4月1日より利用料金が変わる予定があります
　詳細はP16をご覧ください

【東京オリンピックメモリアルギャラリー】
体育館内9：30～17：00　入場無料
※詳細はP11をご覧ください

専用（団体）で使用できる施設（事前申込）

▶陸上競技場　▶体育館
▶屋内球技場　▶第一球技場　▶第二球技場
▶補助競技場　▶硬式野球場　▶軟式野球場
▶テニスコート　▶弓道場　▶会議室

バリアフリー情報

当館は、高齢者・身体障害者等にも安心してご利用いただける設計となっております
詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

- **初心者OK**：経験のない初心者でも参加できる教室です
- **資格習得**：何らかの資格が習得できる教室です
- **参加料無料**：参加料無料の教室です ※別途教材費が必要な場合があります
- **子供向け**：子供が参加できる教室です
- **土日祝開催**：土・日・祝日も開催している教室です
- **夜間開催**：夜間に開催している教室です
- **オンライン開催**：オンライン参加できる教室です

各事業のお問合せは

［電 話］（平日10:00～17:00）
フリーダイヤル▼
0120-612-001 または
携帯電話▼
03-6380-4243

［インターネット］
P31をご確認の上、お申込みください
スマイルスポーツ 検索

休日

受付中 高齢者の体力づくりの指導法を学ぶ

高齢者指導のための指導者講習会

高齢者の体力づくりの指導法について学びます。講習会を受講いただくと「健康運動指導士」、「健康運動実践指導者」の更新単位の登録が認められます。（新規で資格取得はできません。）

日 時 3/18（土）10:00～17:00
対 象 高齢者向けスポーツや健康体力づくりの指導者
定 員 50名 ※定員になり次第締切　参加料 3,000円
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ
申 込 電話・インターネット ⇒巻末（P31）参照
講師：福島 多香恵 氏（日本チェアロビクス協会代表）

OK　子供

受付中 テニスの基礎を楽しもう！

ジュニアテニスアカデミー【第1期】

心身の発達が最も著しいジュニア世代を対象に、プロのテニスコーチが基本技術を指導し、選手を育成します。テニス初心者でも大丈夫、まずはテニスの基礎を楽しむことからはじめます。

日 時 4/4・11・18・25、5/9・16・23・30、6/6・13（全て火曜日）
　❶14:45～15:45　❷16:00～17:00　❸17:10～18:10
　※天候等により実施回数が10回に満たない場合があります
対 象 ❶年中・年長児（4歳～6歳）　❷小学校低学年　❸小学校高学年
定 員 ❶❷❸各20名 ※定員になり次第締切　参加料 18,000円/第1期（全10回）
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、テニスラケット、スポーツシューズ
　※ラケットは貸出用があります
申 込 株式会社エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局
　HP http://tennis.eggball.jp/
問合せ 電話 050-3701-3799　メール komazawa@eggball.jp
運営：株式会社エッグボール

休日

受付中 10000mの自己ベスト更新を目指そう！

陸上記録会【第1回】

陸上長距離の10000m記録会を開催します。駒沢陸上競技場トラックで自己ベスト更新を目指そう！

日 時 5/5（金・祝）
　❶10000mを45分以内で走りきれる方　10:00～11:20（1組目）
　※50分で打ちきりとなります
　❷10000mを45分～1時間10分で走りきれる方　11:00～12:40（2組目）
　※1時間10分で打ちきりとなります
対 象 15歳以上（中学生を除く）の10000mを自力で走れる方
定 員 ❶❷各20名程度 ※定員になり次第締切
参加料 1,200円
持ち物 動きやすい服装、飲料、ランニングシューズ、タオル
申 込 電話・インターネット ⇒巻末（P31）参照

受付中 ラグビーを楽しもう！

駒沢ジュニアラグビースクール

ラグビーワールドカップを直前に控え、今注目の「ラグビー」をやってみませんか？ 初心者でも大歓迎！基本から試合で役立つラグビースキルまで指導します！

日 時 5/10・17・24・31、6/7・14・21・28、7/5・12（全て水曜日/全10回）❶❷16:50～18:30

対 象 ❶小学３・４年生 ❷小学５・６年生

定 員 ❶❷各30名程度 ※定員になり次第締切 参加料 12,500円

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料、ヘッドガード、着替え

申 込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト 電話 03-5809-5735
メール mip@mip-sports.com HP http://www.mip-sports.com/

運営：NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

受付中 仲間と共に勝利を目指そう！

ソサイチリーグ

駒沢のソサイチリーグでは、サッカーコート半面、8人制、オフサイドなし、交代自由などサッカーとフットサルをうまく融合したルールで行います。8人以上のチーム単位でお申込みください。

日 時 5/12・19、6/23（全て金曜日）
❶学生の部17:00～19:00
❷一般の部19:00～21:00

対 象 ❶15歳以上の学生（中学生を除く）8名以上で構成されるチーム
❷18歳以上8名以上で構成されるチーム

定 員 ❶❷各回8チーム ※定員になり次第締切

参加料 ❶各回19,800円/1チーム ❷各回23,100円/1チーム

申 込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト
電話 03-5809-5735 メール mip@mip-sports.com

運営：NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

第18回地域スポーツクラブ交流会

入場参加料無料

チッキーフェスティバル

どなたでも参加できます

日 時 令和5年3月5日（日）午前10時～午後3時（予定）
場 所 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

注目！
開催決定！
東京ヤクルトスワローズによる
キャッチボール教室、
スラックライン体験、
忍者道場 他

楽しいイベントが盛りだくさん！ 体験に参加してくれたみなさまにはスペシャルグッズをプレゼント！

クラブの活動の発表や体験コーナーもあるよ！

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により内容が変更・中止になることがございます。最新情報は東京都広域スポーツセンターホームページをご確認ください。

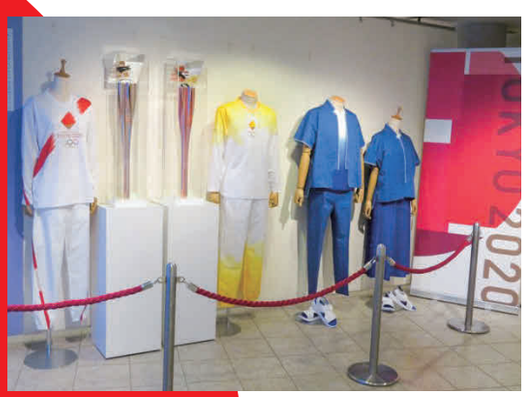
詳細はこちら▶

東京オリンピック メモリアルギャラリーのご案内

1964年の第18回オリンピック東京大会を中心に、オリンピックの諸資料を展示しています。
当時、使用していたものや競技の写真・映像などをご覧いただけます。

企画展示コーナー

「東京2020大会アーカイブ資産等」を実施中。
桜をモチーフにした
オリパラ聖火トーチは必見です！



開館時間：9:30～17:00
休館日：3月6日（月）、20日（月）
※令和5年4月1日～体育館改修工事に伴い休館いたします。
入場料：無料

東京武道館

TOKYO BUDO-KAN

HPはこちら

▶開館時間 9:00～21:00

※トレーニングルームは22:00まで（日曜・祝日を除く）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業を変更または中止する場合がございます。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

3/20（月）、4/17（月）、5/15（月）、6/19（月）

3-6月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

※新型コロナウイルス感染症対策のため最新情報をHP等でご確認ください

▶アクセス

▶JR常磐線、
東京メトロ千代田線
「綾瀬」駅※東口より
徒歩５分

※東口にエレベーターあり

〒120-0005
足立区綾瀬3-20-1
TEL:03-5697-2111

▶施設案内

個人で使用できる施設

▶弓道場：一般450円/2.5h
中学生以下190円/2.5h
※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です

▶第一・第二武道場：一般450円/2.5h
中学生以下190円/2.5h

▶トレーニングルーム：一般450円/2.5h

※令和5年4月1日より利用料金が変わる予定があります
詳細はP16をご覧ください

専用（団体）で使用できる施設（事前申込）

▶大武道場
▶第一武道場　▶第二武道場　▶弓道場
▶大研修室　▶和研修室　▶茶室

バリアフリー情報

当館は、高齢者・身体障害者等にも安心してご利用いただける設計となっております
詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

- **初心者OK**：経験のない初心者でも参加できる教室です
- **資格習得**：何らかの資格が習得できる教室です
- **参加料無料**：参加料無料の教室です ※別途教材費が必要な場合があります
- **子供向け**：子供が参加できる教室です
- **土日祝開催**：土・日・祝日も開催している教室です
- **夜間開催**：夜間に開催している教室です
- **オンライン開催**：オンライン参加できる教室です

各事業のお申し込みは

［インターネット］
P31をご確認の上、お申込みください

スマイルスポーツ 検索

剣道で心と体を鍛えよう！

剣道（青少年広域武道稽古）

剣道をしてみたい！もっと上達したい小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をはじめてみませんか！剣道を通して、心と体を鍛えよう！

日 時 3/3・24、4/7・14・21・28、5/12・19、6/2・9・16・23（全て金曜日）17:00～18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小・中学生・各回20名
参加料 各回250円
持ち物 飲物、タオル、竹刀、剣道具、剣道着または運動着等、面マスク、シールド、外靴入れ
※初心者の方は、マスク、運動のできる服装でおいでください。竹刀のない方には貸出しをしております
申 込 当日来館

初心者でも安心の柔道教室！

柔道（青少年広域武道稽古）

柔道をしてみたい！もっと上達したい小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をはじめてみませんか！柔道を通して、心と体を鍛えよう！

日 時 3/8・15、4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28（全て水曜日）17:00～18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小・中学生・各回20名　参加料 各回250円
持ち物 飲料、タオル、柔道衣、外靴入れ　※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣をお持ちでない方には貸出しをしております
申 込 当日来館

高段者による指導で技術向上

剣道（広域合同稽古）

剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。

日 時 3/5（日）、4/23（日）、5/21（日）、6/5（月）
（月曜日）18:00～20:00
（日曜日）17:30～19:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上（中学生を除く）の剣道有段者・各回100名
参加料 各回500円　※4月から各回800円
持ち物 飲料、タオル、竹刀、剣道具、剣道着、面マスク、シールド、外靴入れ
申 込 当日来館

初心者も有段者も誰でも参加できる

柔道（広域合同稽古）

初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて柔道の稽古をしてみませんか。

日 時 3/8・15、4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28（全て水曜日）18:30～20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
※遅れての参加も可能ですが、最終受付は、稽古終了1時間前です

対象・定員 中学生以上の方・各回30名
参加料 各回一般500円、中学生250円　※4月から各回一般600円
持ち物 飲料、タオル、柔道衣、外靴入れ
※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣をお持ちでない方には貸出しをしております
申 込 当日来館

剣道のルーツを学べるチャンス

古流剣道形研修会

剣道のルーツ、日本古来の直心影流之形法定と五行之形を学んでみませんか。初心者の方もぜひご参加ください。

日　時　3/3・24、4/7・14、28、5/12・19、6/2・16・23（全て金曜日）
19:00～20:30

対象・定員　15歳以上の方（中学生を除く）・各回10名

参加料　各回500円　※4月から各回一般600円

持ち物　飲料、タオル、稽古着または運動着、面マスク、外靴入れ

申　込　当日来館

目的に応じた稽古を！

なぎなた（広域合同稽古）

初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じてなぎなたの稽古をしてみませんか。

日　時　❶4/11・25、5/9・23・30、6/6・20・27　❷3/7、4/18、5/16
（❶、❷ともに全て火曜日）　❶14:00～16:00　❷18:15～20:15

対象・定員　中学生以上の方・各回30名

参加料　各回 一般500円、中学生250円　※4月から各回一般600円

持ち物　飲料、タオル、稽古着または運動着、なぎなた、外靴入れ　※なぎなたのない方には貸出しをしております

申　込　当日来館

初心者から有段者まで弓道を学べる

弓道（広域合同稽古）

初心者から有段者、久しぶりに行射する方まで、どなたでも参加できます。一人一人の目的に応じて、弓道に親しんでみませんか。

日　時　3/7・14、4/11・18・25、5/9・16・23、6/6・13・20（全て火曜日）
18:15～20:15
※遅れての参加も可能ですが、最終受付は、稽古終了1時間前です

対象・定員　15歳以上（中学生を除く）・各回60名

参加料　各回500円　※4月から各回800円

持ち物　飲料、タオル、弓道衣・和服または運動着、白足袋または靴下、外靴入れ

申　込　電話 03-5697-2111（受付時間10:00～19:00）
※職員による参加日程調整方式（毎月15日までに翌月開催分の希望日を申請してください）
※4月開催分より、インターネットからの申込も可能になります

誰でも合気道を体験できる

合気道（広域合同稽古）

初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて合気道の稽古をしてみませんか。

日　時　❶3/9　❷4/6　❸6/15
（全て木曜日）
18:30～20:30
※遅れての参加も可能ですが、最終受付は、稽古終了1時間前です

対　象　中学生以上の方　定　員　❶40名　❷❸各回50名

参加料　各回 一般500円、中学生250円　※4月から各回一般600円

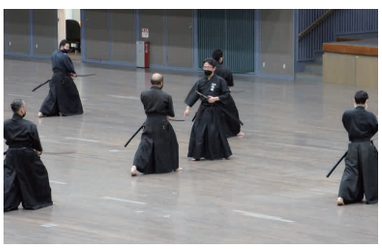
持ち物　飲料、タオル、稽古着または運動着、外靴入れ

申　込　❶電話 03-5697-2111（受付時間 10:00～19:00）
❷❸インターネット ⇒巻末（P31）参照
※事前予約制（❶は2/10～、❷は3/10～、❸は5/10～予約可能です）。3日前までにご予約ください

居合道を学びたい方はどなたでもOK

居合道（広域合同稽古）

初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて居合道の稽古をしてみませんか。



日　時　3/2、4/13、5/11、6/1
（全て木曜日）
18:30～20:30

対象・定員　中学生以上の方・各回60名

参加料　各回 一般500円、中学生250円　※4月から各回一般600円

持ち物　飲料、タオル、稽古着または運動着、模擬刀、帯、面マスク、外靴入れ
※模擬刀のない方には貸出しをしております

申　込　当日来館

みんなで杖道の稽古をしよう！

杖道（広域合同稽古）

初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて杖道の稽古をしてみませんか。

日　時　3/23、4/20、6/29
（全て木曜日）
18:30～20:30

対象・定員　15歳以上（中学生を除く）・各回40名

参加料　各回500円　※4月から各回600円

持ち物　飲料、タオル、稽古着または運動着、杖、面マスク、外靴入れ　※杖のない方には貸出しをしております

申　込　当日来館

福祉や防災、スポーツ・観光など、様々な分野のボランティア情報がここに集合！
東京都　一般財団法人 東京都つながり創生財団
東京ボランティアレガシーネットワーク

～未来への挑戦～
FUTURE ATHLETE

なでしこの〝新エース〟は苦しい試合で結果を出す

女子サッカー／日テレ・東京ヴェルディベレーザ

植木理子

Riko Ueki

世界一奪還を目指すサッカー日本女子代表・なでしこジャパンの“新エース”として、大きな期待を背負っているのが、日テレ・東京ヴェルディベレーザ所属の植木理子選手だ。昨年の代表戦では11試合8得点を記録するなど、日本を代表するストライカーとして活躍する植木選手に、今夏のFIFA女子ワールドカップ2023に懸ける思いを聞いた。

※取材は2023年2月1日に行いました

2019年10月20日、当時首位を争っていたINAC神戸レオネッサを迎えた、なでしこリーグの大一番。1-1の同点の場面で後半途中から出場した植木選手は、試合終了間際、右サイドからのクロスに合わせてゴール左隅に強烈なヘディングを突き刺し、見事な逆転ゴールを決めた。緑に染まったスタジアムに歓喜を巻き起こしたそのゴールは、「植木がチームを勝たせた」ゲームとして多くのファン・サポーターの、そして彼女自身の記憶に強く残っている――。

彼女がサッカーを始めたのは、小学校5年生の時。休み時間に男子に交じってボールを蹴っていたが、サッカーの魅力にはまり、地元クラブ「AC等々力」に加入。2011年、なでしこジャパンが初めてワールドカップを制して世界の頂点に立ち、“なでしこフィーバー”を巻き起こした頃だ。

「その頃から、休み時間に女子も一緒にサッカーをしてくれるようになったんです。なでしこジャパンでプレーしたいというよりも、自分の大好きなサッカーを一緒にできる仲間が増えるのが嬉しくて、『女子サッカーを広めたい』という夢が既に芽生えていました」

中学生になると、現在所属するベレーザの育成組織である日テレ・メニーナ・セリアスに加入。女子サッカー最高峰の環境でメキメキと実力を伸ばし、高校2年生の時には早くもトップチームデビューを達成した。現在は海外に活躍の場を移している長谷川唯、清水梨紗ら先輩たちと共に、チームのリーグ5連覇にも貢献した。

当然、日本代表からも声が掛かり、U-17女子ワールドカップ（2016年）では準優勝、U-20女子ワールドカップ（2018年）では優勝を果たした。まさにエリート街道まっしぐらに成長し実績を積み上げ、2019年には初めてなでしこジャパンにも招集されることになった。ただ、本人の気持ちと世間の期待とではギャップがあったようだ。

「代表に呼ばれてはいましたが、実際はいつも周りの選手に圧倒されてばかりで、活躍できているという感覚もあまりなくて。“頑張る”ことで自分の気持ちとの差を詰めていた感じでした」

人生最大の苦しみを味わったのが2019年。当時19歳。ワールドカップフランス大会のメンバーに招集され、いよいよ女子サッカー世界最高峰の舞台に立てるという直前に、怪我により離脱を余儀なくされてしまった。

「いま冷静になって考えると、当時は自分でも考えられないぐらい涙が溢れて悔しかったです。心が空っぽの状態で、頑張ることをやめてしまいそうになるほど……」

その後、負傷も癒えてベレーザでは復活を果たすものの、なでしこジャパンでは苦難が続き、2021年の東京2020オリンピックのメンバーからも落選してしまう。「外にいるから言えることですが、自分だったらゴールを決めていたな……という思いで試合を見ていました」と話すように、ベスト8で散っていったチームを、悔しい気持ちで見ているしかなかった。

転機が訪れたのは2022年1月からインドで開催されたAFC女子アジアカップ。池田太監督による新体制で再スタートを切ったなでしこジャパンで、メンバーとしてピッチに立った植木選手は、初戦のミャンマー戦で念願の代表初ゴールをマーク。準決勝で敗れたものの大会計5ゴールを決めて存在感を見せた。その後、親善試合なども含めてチーム最多の年間8ゴールを記録し、ストライカーの証とも言える背番号“9”を与えられた。なでしこジャパンの“新エース”と、周囲からも認められ始めたと言える。

残念ながら、昨秋の海外遠征ではイングランドに0-4、スペインに0-1という結果に終わり、チームも自身もゴールを奪うことができずに2022年の代表活動が終了した。

「シンプルな力負けでしたし、同じことを続けても、また同じように負ける可能性がある。個人としては、ゴール前のアイデアをもっと増やして、決定力を高めていかないといけないと感じます」と言うように、課題を残したまま年を越すことになった。

うえき・りこ

1999年7月30日生。神奈川県川崎市出身。日テレ・東京ヴェルディベレーザ所属、背番号「9」。10歳の時にサッカーをはじめ、小学校卒業後はベレーザの育成組織であるメニーナ・セリアスに入団。高校1年生でトップチームデビューを果たし、2018年よりベレーザに昇格。なでしこリーグ5連覇に貢献した。2021-22WEリーグ優秀選手賞受賞。2022年1月、AFC女子アジアカップのミャンマー戦で代表初ゴール。2023年1月現在、国際Aマッチ通算17試合8得点。

昨年の女子アジアカップで代表初ゴールを記録した（写真：GettyImages）

そして迎えた2023年――。リーグ戦では2シーズン優勝を逃しているベレーザだが、1月28日の皇后杯の決勝でINAC神戸を破って頂点に立った。自身も4試合8ゴールの活躍で得点王となる。

「大量得点の中の1点ではなく、チームが苦しい時に結果を出せるのがストライカーだと思います。皇后杯ではあのINAC戦のゴールのように、チームに貢献できた感触はありますが、リーグ戦ではまだまだ。3月から再開するWEリーグの後半戦では2桁ゴールをとりたいです」

そして2023年は、怪我で離脱したフランス大会から4年、再び巡ってきたワールドカップイヤーだ。オーストラリア・ニュージーランド共催のこの舞台で、世界一の栄光を奪取することを誓う。

「ワールドカップに行けなかった悔しさを晴らせるのは、ワールドカップの舞台でしかないですから。目の前のことに一生懸命取り組みながら、一日一日を大切にして、代表でも結果を残します」

目指すのはもちろん2011年以来のワールドカップ優勝。世界の頂点に立った後には、子供の頃に体験した“女子サッカーから多くの仲間とつながる世界”もきっと見えてくるはずだ。自らの力でその夢を掴むべく、彼女は今日も虎視眈々とゴールを狙い続ける。

植木理子選手の“スマイルの素”

漫画です！家には1000冊以上あり、最近は『幽☆遊☆白書』を読みました（笑）。『HUNTER×HUNTER』が好きな選手と一緒に作者の『冨樫義博展』というイベントに行き、それをきっかけに読んだんです。SNSでは「漫画アカウント」でいろんな作品を紹介しているので、ぜひ見てください！漫画繋がりで私のことを知ってもらい、試合を観に来てもらえるようになると嬉しいです。

YouTube 配信中！

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、植木理子選手の素顔がわかるQ&Aインタビューと読者のみなさまへのメッセージを配信中！

植木理子選手をSNSで応援しよう！

植木理子選手のSNSをフォローしていいね！♥で応援しよう。
「#スマイルスポーツ」をつけて応援メッセージを送ろう。

植木選手▶▶ @9osaru　9osarusan19　ricomic9（漫画紹介）

東京体育館・駒沢オリンピック公園総合運動場・東京武道館
個人施設利用料金変更予定に関するお知らせ

令和５年度（令和5年４月）より下記の施設において利用料金が変わる予定です。

事業団個人利用施設ICプリペイドカードは、令和５年４月１日からプレミアム付与がなくなる予定です。
尚、現在お持ちのカードは、これまでどおりご利用いただけます。

［ 東京体育館　変更予定後の利用料金 ］

個人使用　　単位：円

施設名称	使用単位	利用料金		超過料金（1時間につき）		備考
		一般	中学生以下	一般	中学生以下	
屋内プール	2時間30分	700	300	350	150	トレーニングルーム併用可
トレーニングルーム	2時間30分	700	−	350	−	屋内プール併用可
一日利用券	1回	3,000	−	−	−	屋内プール、トレーニングルーム、スタジオ（有料のプログラムを除く）の利用可
月額固定利用券A	月額	9,000	−	−	−	屋内プール、トレーニングルーム、スタジオ（有料のプログラムを除く）の利用可
月額固定利用券B	月額	7,000	−	−	−	屋内プール、トレーニングルームの利用可
陸上競技場	2時間	200	100	100	50	
健康体力相談室	1回	2,470	−	−	−	全身持久力測定又は筋力測定相談

※上記の利用料金は、消費税（10%）を含む

［ 駒沢オリンピック公園総合運動場　変更予定後の利用料金 ］

個人使用　　単位：円

施設名称	使用単位	利用料金		超過料金（1時間につき）	
		一般	中学生以下	一般	中学生以下
トレーニングルーム	2時間	500	−	250	−
弓道場	2時間	500	210	250	120

※上記の利用料金は、消費税（10%）を含む

［ 東京武道館　変更予定後の利用料金 ］

個人使用　　単位：円

施設名称	使用単位	利用料金		超過料金（1時間につき）	
		一般	中学生以下	一般	中学生以下
第一武道場	2時間30分	500	190	250	110
第二武道場	2時間30分	500	190	250	110
弓道場	2時間30分	500	190	250	110
トレーニングルーム	2時間30分	500	−	250	−

※上記の利用料金は、消費税（10%）を含む

※詳細が確定しましたら、下記の事業団のホームページにてお知らせいたします。

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

一部事業の終了・閉館等のお知らせ

（公財）東京都スポーツ文化事業団では、令和5年3月31日をもって、一部事業の終了・移管、施設の閉鎖等を予定しております。詳細が確定いたしましたら、随時、下記の当事業団のホームページにてお知らせいたします。ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただけますようお願いいたします。

（公財）東京都スポーツ文化事業団ホームページ
https://www.tef.or.jp/

東京辰巳国際水泳場

TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

HPはこちら

東京辰巳国際水泳場は、令和5年3月31日をもちまして閉館となります。開館から30年、長きにわたりご愛好賜り、誠にありがとうございました。
閉館まで、引き続きご利用くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

▶開館時間

平日・土　**8:45～22:30**　※プール利用は9:00～22:00まで
日・祝　**8:45～21:30**　※プール利用は9:00～21:00まで

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業を変更または中止する場合がございます。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

3月の休館日

3/6（月）・31（金）
※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

▶アクセス

▶東京メトロ有楽町線「辰巳」※駅（出口2）より徒歩10分

▶東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線「新木場」※駅より徒歩12分
※エレベーターあり

〒135-0053
江東区辰巳2-8-10
TEL:03-5569-5061

▶施設案内

個人で使用できる施設

▶メインプール、サブプール、ダイビングプール
高校生以上600円／1回※
中学生以下260円／1回※
※時間制限はありません

専用（団体）で使用できる施設（事前申込）

▶メインプール：50m×25m（10レーン）
1レーン3,200円／2h
▶サブプール：50m×15m（7レーン）
1レーン3,200円／2h
▶ダイビングプール：25m×25m 水深5m
全面12,800円／2h
▶会議室：1室2,600円／2h

バリアフリー情報
※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は、保護者の送迎が必要です
当館は、高齢者・身体障害者等にも安心してご利用いただける設計となっております
詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

- **初心者OK**（OK）経験のない初心者でも参加できる教室です
- **資格習得**（資格）何らかの資格が習得できる教室です
- **参加料無料**（無料）参加料無料の教室です ※別途教材費が必要な場合があります
- **子供向け**（子供）子供が参加できる教室です
- **土日祝開催**（休日）土・日・祝日も開催している教室です
- **夜間開催**（夜間）夜間に開催している教室です
- **オンライン開催**（オンライン）オンライン参加できる教室です

インターネット申込は
[URL]https://www.tef.or.jp/ttisc/　東京辰巳国際水泳場　検索

受付中 親子のスキンシップに最適

ベビースイミングスクール

日　時　木曜日（月3回）
※月曜日実施の場合も有
Aコース　9:30～10:30
Bコース　11:00～12:00
対象・定員　生後6カ月～4歳未満のお子様と保護者・各140組（280名）
※定員になり次第締切
参加料　5,040円/月
持ち物　水着、スイムキャップ（親子分）、水遊び用おむつ、タオル
申　込　インターネット ⇒P17左下部参照

受付中 親子で一緒に体を動かそう

ベビー体育スクール

日　時　水曜日（月3回）11:10～11:50
対象・定員　1歳以上2歳未満で歩行ができるお子様と保護者・20組40名
※定員になり次第締切
参加料　5,040円/月
持ち物　動きやすい服装、タオル
申　込　インターネット ⇒P17左下部参照

受付中 リズム感・柔軟性・体力の向上に！

キッズダンススクール

日時・対象　木曜日（月3回）
❶幼児（未就学児）4～6歳
15:20～16:20
❷小学1～3年生
16:20～17:20
❸小学4年生～中学生
17:20～18:20
定　員　❶❷❸各20名　※定員になり次第締切
参加料　5,040円/月　持ち物　動きやすい服装、タオル、室内用シューズ
申　込　インターネット ⇒P17左下部参照

水泳場だけど水着は着ません！気軽に体を動かそう！

体、動かす習慣はじめましょう！

in 東京辰巳国際水泳場トレーニングルーム

トレーニングルームで実施する簡単運動レッスンです。参加費は無料。
どなたでもご参加いただけます。一度水泳場に足をお運びください!!

①ストレッチ＆軽体操　気軽に簡単な運動をしたい方
ストレッチを中心に、体を動かしていきます。
【開催日】令和5年3/10(金)、16(木)
【時　間】11:30～12:15　【定　員】10名

②気軽に体引締め運動　代謝アップ＆効率よく運動をしたい方
引締め効果を狙った、簡単な運動をします。
【開催日】令和5年3/7(火)、24(金)
【時　間】11:30～12:15　【定　員】10名

③レッツ・ボッチャ　パラスポーツを体験したい方
パラスポーツ「ボッチャ」を体験しましょう
【開催日】令和5年3/20(月)
【時　間】11:30～12:15　【定　員】10名

【持ち物】運動できる服装、タオル、飲み物
【申込方法】水泳場ホームページ・電話にて受付中（定員になり次第締切）
※状況により、変更および休止になる場合があります

東京辰巳国際水泳場
東京都江東区辰巳2-8-10
電話：03-5569-5061

東京辰巳国際水泳場　検索
※詳しくは、水泳場ホームページをご確認ください。

スイマーの聖地で自分らしく泳ごう！

国内最大級の水泳場でスポーツの楽しさを発見！

東京アクアティクスセンター

TOKYO AQUATICS CENTRE

HPはこちら

令和５年４月に再開業

水泳教室やスタジオレッスンなど、様々なプログラムを実施します！
その他、プールの一般開放なども行いますので、皆様のご利用をお待ちしております。

▶開館時間 9:00～21:00

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業を変更または中止する場合がございます。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

4/17(月)、**5/15**(月)～**18**(木)、**6/19**(月)
※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

4-6月の休館日

▶アクセス

▶東京メトロ有楽町線「辰巳」駅※（出口2）より徒歩10分
▶JR京葉線「潮見」※駅より徒歩15分
▶JR京葉線・りんかい線「新木場」駅※より徒歩20分
※エレベーターあり

〒135-0053
東京都江東区辰巳2-2-1
TEL:03-5534-6410
[3/2(木)までのお問い合わせ先]TEL:03-6281-5460

▶施設案内

個人で使用できる施設

▶メインプール、サブプール、ダイビングプール
▶トレーニングルーム
※詳しい利用条件は、当館HPよりご確認ください
▶東京2020大会メモリアルギャラリー
9:00～17:00　入場無料

専用（団体）で使用できる施設（事前申込）

▶メインプール：1レーン（50m設定）5,000円／2h
▶サブプール：1レーン（25m設定）2,000円／2h
▶ダイビングプール：全面　25,000円／2h
▶第一会議室：1室　1,000円／2h　他

バリアフリー情報
当館は、高齢者・身体障害者等にも安心してご利用いただける設計となっております
詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

初心者OK 経験のない初心者でも参加できる教室です
資格習得 何らかの資格が習得できる教室です
参加料無料 参加料無料の教室です ※別途教材費が必要な場合があります
子供向け 子供が参加できる教室です
土日祝開催 土・日・祝日も開催している教室です
夜間開催 夜間に開催している教室です
オンライン開催 オンライン参加できる教室です

インターネット申込は
[URL]https://www.tef.or.jp/tac/　東京アクアティクスセンター　検索

受付中 スキンシップに最適

ベビースイミングスクール

親子でスキンシップを図りながら行います。水の特性が赤ちゃんの脳の様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。

日　時 火曜日・木曜日（月3回）　Aコース 10:00～11:00　Bコース 11:15～12:15
対象・定員 生後6カ月～4歳未満のお子様と保護者・各140組（280名）　※定員になり次第締切
参加料 5,920円/月　持ち物 水着、スイムキャップ（親子分）、水遊び用おむつ、タオル
申　込 インターネット ⇒P18左下部参照

受付中 水泳をはじめてみよう！上手に泳ごう！

キッズスイミングスクール

幼児・小・中学生を対象とした水泳教室です。泳力レベルに合わせて指導します。また、水泳をすることで成長期における心身の発育・発達を促します。

日時・対象 月曜日（月2回）、火～金曜日（月3回）
❶幼児（未就学児）3～6歳　15:30～16:30
❷小・中学生　初級（水慣れ～背泳ぎ10mの練習）16:30～17:30
❸小・中学生　中・上級（息なしクロール8m、背泳ぎ10m以上泳げる方）17:30～18:30
定　員 ❶50名 ❷100名 ❸100名　※定員になり次第締切
参加料 月曜日 3,950円/月、火～金曜日 5,920円/月
持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル（水慣れクラスは使用しません）、タオル
申　込 インターネット ⇒P18左下部参照

受付中 泳ぎの上達とタイム向上を目指します！

上級者ジュニアスイミングスクール

4泳法をマスターしているお子様を対象とした教室です。泳ぎの上達とタイムの向上を目指します。

日　時 火～金曜日（週2回選択）/月6回　18:30～19:30
対象・定員 4泳法を泳げる小・中学生・30名
※学年により教室参加のための基準タイムがあります　※定員になり次第締切
参加料 7,900円/月　持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申　込 インターネット ⇒P18左下部参照

受付中 親子で一緒に体を動かそう

ベビー体育スクール

親子のスキンシッププログラムを中心に、身体を動かす楽しさを身につけます。

日 時 水曜日(月3回) 11:15～12:15
対象・定員 1歳以上4歳未満で歩行ができるお子様と保護者・20組40名
※定員になり次第締切
参加料 5,920円/月 持ち物 動きやすい服装、タオル
申 込 インターネット ⇒P18左下部参照

受付中 積極的に体を動かそう！

キッズ体育スクール

幼児・小・中学生を対象とした体育教室です。マット、跳箱、鉄棒を基本に、ボール運動や様々なスポーツに親しむことで総合的な運動能力を養います。

日時・対象 火・水・金曜日(月3回)
❶幼児(未就学児) 3～6歳 15:30～16:30
❷小学1～3年生 16:30～17:30
❸小学4年生～中学生 17:30～18:30
定 員 ❶30名 ❷50名 ❸50名 ※定員になり次第締切 参加料 5,920円/月
持ち物 動きやすい服装、タオル 申 込 インターネット ⇒P18左下部参照

受付中 リズム感・柔軟性・体力の向上に！

キッズダンススクール

幼児・小・中学生を対象としたダンス教室です。音楽とふれあい踊ることで、ダンスの基礎的な能力「リズム感」「柔軟性」「体力」を身につけます。

日時・対象 木曜日(月3回)
❶幼児(未就学児) 4～6歳 15:30～16:30
❷小学1～3年生 16:30～17:30
❸小学4年生～中学生 17:30～18:30
定 員 ❶❷❸各20名 ※定員になり次第締切
参加料 5,920円/月 持ち物 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ
申 込 インターネット ⇒P18左下部参照

受付中 初心者でも楽しくフラダンスを学べる

フラダンススクール

女性を対象としたスクールです。フラダンスに興味がある！始めてみたい！楽しみたい！上手になりたい！親切・丁寧に楽しくレッスンします。

日 時 火曜日(月2回) 13:45～15:00
対象・定員 18歳以上の女性・30名 ※定員になり次第締切
参加料 4,500円/月 持ち物 動きやすい服装、タオル
申 込 インターネット ⇒P18左下部参照

申込開始日▶3/20(月)～ 自分の泳ぎ方を確認

スイマーフォームクリニック

各回にテーマを設けたクリニックです。フォームを撮影し、その解説と今後のトレーニング方法を指導、撮影した映像は、DVDにて参加者へお渡しします！

日 時 ❶❷5/4(木・祝)
❸5/21(日) ❹5/26(金)
❺6/23(金) ❻6/30(金)
❶17:00～18:30 ❷～❻19:00～20:30
対象・定員 18歳以上・各10名 ※定員になり次第締切
参加料 各回1,000円 持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照
運営:公益財団法人東京都水泳協会

申込開始日▶3/20(月)～ 東京2020大会の会場で自己ベストを更新！

アクアスイミングランキング

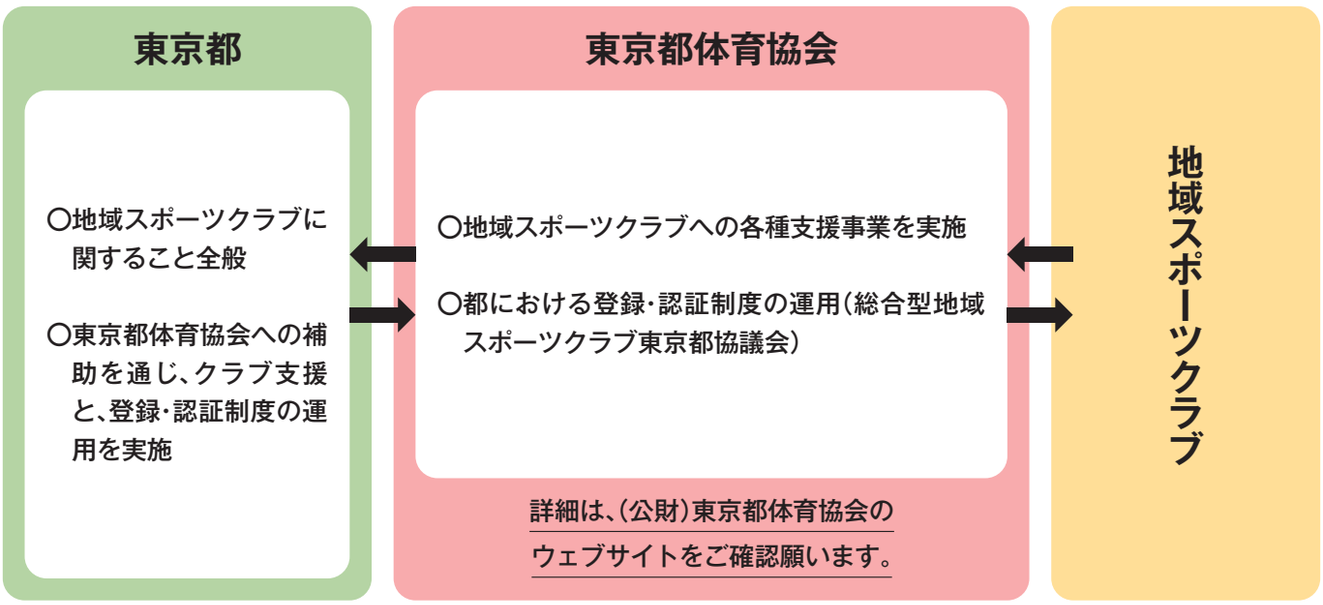
メインプールでタイムを計測しよう！競泳の学年別・泳法別の記録会です。ランキング上位者は表彰もあります。

日 時 ❶5/24(水) ❷6/28(水)
17:00～19:00
対象・定員 小学生・各50名
※定員になり次第締切
※当水泳場が定める泳力認定が必要です。詳しくはホームページをご確認ください。
参加料 各回500円(別途、プール利用料)
持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

東京都広域スポーツセンターからのお知らせ

1 令和５年度からの支援体制変更について

東京都では、国の「第２期スポーツ基本計画」等の考えに沿い、地域スポーツクラブの支援体制の役割分担を見直し、令和４年度をもって広域スポーツセンター事業は終了とし、令和５年度からは、東京都体育協会で都内地域スポーツクラブへの支援事業を開始することといたしました。



2 日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー資格取得について

今まで広域スポーツセンターで実施しておりました公認アシスタントマネジャー資格取得等の集合講習等は、令和5年度より、東京都体育協会にて実施いたします。

令和5年度以降の資格取得に関するご質問等については、東京都体育協会へお問い合わせ願います。

3 PRキャラクター「チッキー＆クラちゃん」

令和５年度からは東京都体育協会にて、地域スポーツクラブのPR活動をしていきます。

4 サポートネットについて

都内地域スポーツクラブに関するウェブサイト、サポートネットは、令和５年４月から東京都体育協会が運営します。

※URLが変更になります
※4/1から閲覧可能予定です

新URL：club-tokyo-sports.jp

サポートネット　検索

5 （公財）東京都体育協会の連絡先

住　所：〒160-0013　東京都新宿区霞ヶ丘町4-2
メール：info@club-tokyo-sports.jp　（4/1から受信可能）
ウェブサイト：http://www.tokyo-sports.or.jp

当センターの事業運営にこれまでご支援、ご協力いただいた皆さまに心からの感謝を申し上げます。

岡田隆
（バズーカ岡田）
日本体育大学教授、
JOC科学サポート部門員、
日本スポーツ協会公認
アスレティック
トレーナー

見た目も中身も、より若々しく健康的に!

バズーカ岡田の 体づくり講座

Vol.4：「腹筋」を鍛える筋トレと持久力改善エクササイズ

外見も中身も、少しでも若く、健康でいたいと思う人は多いもの。本連載ではそれをかなえるための筋トレやエクササイズをご紹介します。今回は、腹筋の見映えをよくする筋トレと、持久力を改善するHIIT（※）について、チャレンジしていきましょう。

ボディメイク

クランチ

目的：腹直筋上部の強化

おなかまわりを引き締めることで、見た目がよくなり、割れた腹筋（シックスパック）をつくるのに効果があるほか、姿勢の改善にもつながります。

方法：なるべく脚を引き付けておくことで、起き上がりすぎることなく、腹直筋の上部（みぞおちに近いほう）に効かせることができます。息を吐き、脇を絞めながら体を丸めていくことが重要です。

回数の目安：「動作が繰り返せなくなるまで」、もしくは「ターゲットとなる筋肉が熱くなるまで」を1セットとして、3セット

※そのほかの腹筋の強化種目「リバースクランチ」「ツイストクランチ」は、下記YouTubeで配信。

十分な休養の重要性

ヒトの体を変える手段には「運動」「栄養」「休養」の3つがあります。今回は休養の重要性についてお話ししましょう。「週末の土日にしっかり休めば大丈夫」と考える人も多いようですが、ここでは、毎日の睡眠がいかに重要なのかを改めて理解していただきたいと思います。

睡眠は、「量」と「質」の2点から考えます。睡眠の量は時間ですね。睡眠は浅い睡眠（レム睡眠）と深い睡眠（ノンレム睡眠）を繰り返しますが、睡眠時間が長くなると、深い睡眠の回数を増やせます。深い睡眠のときに成長ホルモンがよく分泌されるといわれます。成長ホルモンは体脂肪を落とす効果だけでなく、体を回復させる効果もあるので、翌日は元気に行動できるでしょう。

そして睡眠の質は、いかに深い睡眠がとれるかということです。そのためには、寝具を自分に合ったものに変える、寝室の温度や湿度などを変えるといった睡眠環境を整えること。それから寝る前の準備として、体に刺激を入れないことが大切です。寝る直前に食事をとると、寝ている間に消化・吸収のために体が働くことになりますし、寝る直前に熱い風呂につかると、やはり寝ている間に体が体温を下げようと働きます。それでは、体が休まらないのは一目瞭然。食事は低脂肪のものを睡眠の3時間前までに食べることを、入浴については就寝前に体温を十分に下げられる時間を確保することを心がけましょう。

持久力改善エクササイズ

HIIT（※）

目的：持久力の改善、脚の筋力強化

回数の目安：「20秒実施＋10秒休息で4種目を行う」を1〜2セット

※HIITとは：ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（高強度インターバル）の略称で、トレーニング負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニング法。できる限りの速さで動作を繰り返しますが、決して無理はしないようにしてください。

①マウンテンクライマー

方法：うつぶせで床に両手をついた姿勢から、左右いずれかの足が同側の手の外側につくように大きく踏み出します。素早く脚を入れ替え、反対側のヒザをヒジに引きつけます。なるべく速く、大きく動作しましょう。

②ナロースクワット

方法：足幅をこぶし1個分開け、両手を前に伸ばした状態で、高速でスクワット動作を繰り返します。ヒザを前に出しすぎるとヒザの前方が痛くなるリスクが高まります。そうならないように、お尻を後方に引く意識で行ってください。

③スタンディングツイスト

方法：脚を大きく速く上げ、引き上げたヒザと反対側のヒジを近づけるように上体をひねって折りたたみます。息を「フッ」と吐きながら行うと、動作しやすいです。できるだけ速い動作を心がけましょう。

④ジャンピングスクワット

方法：両腕をしっかり後方に振り、反動を使ってなるべく高くジャンプします。ジャンプしたときにつま先がしっかりと伸びるくらいに、地面を最後まで蹴る意識で行います。

YouTube 配信中!

詳しい解説はスマイルスポーツ公式チャンネルの動画でチェック！
ここでは紹介できなかった腹筋のエクササイズ
「リバースクランチ」「ツイストクランチ」も含めて、
動画で解説しています。

バズーカ岡田先生のSNSはこちら

@okadatakashi_AT

bazooka_okada_takashi

東京 パラスポーツパーク

東京2020パラリンピック競技大会で、より身近な存在となったパラ競技の魅力を紹介していくコーナー。選手やクラブ、競技など、あらゆる角度からパラスポーツの情報をお届けします。今回はパラリンピック種目でもあるシッティングバレーボールをクローズアップ。スピード感溢れるラリーや頭脳プレーもあり、世界的にも人気の高いこの競技の魅力を紹介します。

シッティングバレーボールをクローズアップ!

【競技の歴史】

障害の治療やリハビリテーションのためにスポーツが導入されたのは1944年のこと。シッティングバレーボールは、1956年に戦争によって体が不自由になってしまった人々によりオランダで考案された。動きの少ない“シットボール”と“バレーボール”を組み合わせてつくられたのが競技の始まり。1980年よりパラリンピックの正式種目となった。1983年に世界選手権も開催され、世界へと広がっていった。日本ではアジアパラ競技大会の前身である「フェスピック」出場に向け、1992年に初めてチームがつくられ、2000年のシドニー大会でパラリンピックに初出場を果たした。現在は「パラバレーボール（座位）／英語表記：Sitting Volleyball（シッティングバレーボール）」「パラバレーボール（立位）／英語表記：Standing Volleyball（スタンディングバレーボール）」「ビーチバレーボール（ビーチパラバレーボールと表記する場合もあり）／英語表記：Beach Volleyball（ビーチバレーボール）」の3つの総称で「パラバレーボール」と呼ばれている。

【競技ルール】

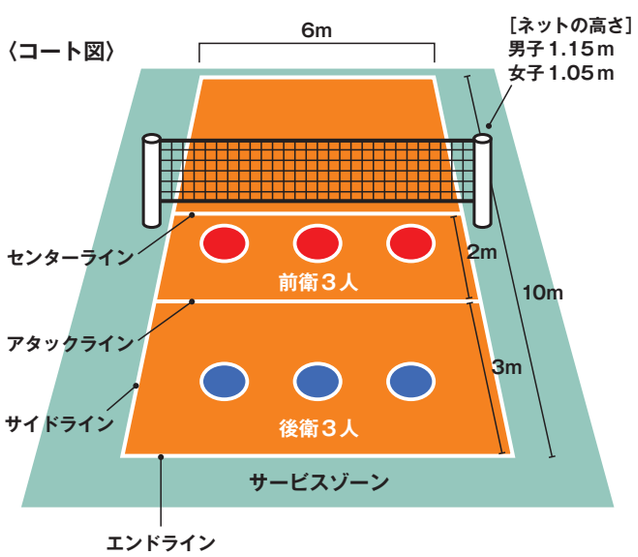
6人制のバレーボールと同じく、1チーム6人で行う。コートの広さは10m×6mで一般のバレーボールよりも狭く、ネットは男子1.15m、女子1.05mと座位でもプレーできるように一般のバレーボールよりも低く設定されている。試合はサーブ権の有無にかかわらずポイントが加算されるラリーポイント制で、1セット25点を3回先取したチームが勝ち（5セット制）。最終の5セット目は15点先取で行われる。

パラリンピックにおいては、上肢または下肢に障害のある選手が対象。障害の程度により分けられ、競技中のコート上の6名のうち、軽度障害の選手は1名までと定められている。

〈クラス早見表〉

クラス	障害の程度	詳細
VS1	重度	四肢切断など、中～重程度の障害
VS2	軽度	人工関節や軽度の機能傷害

〈コート図〉



協力・写真提供：（一社）日本パラバレーボール協会

シッティングバレーボールの特徴

1 サーブをブロックできる

通常のバレーボールでは禁止されている、サーブの直接ブロックが可能。サーブを巡る攻防がとても重要になるため、女子日本代表チームは相手を惑わすように、ドライブをかけたり、ブロックの間を狙ったり、コーナーを狙ったり、各選手が特徴的なサーブを打つ練習を取り入れている。

2 お尻の位置が選手の位置を示す

通常のバレーボールでは、足でエンドラインを踏んでサーブを打ったり、アタックラインから足がはみ出してバックアタックをしたりすると、ラインクロスの反則となる。シッティングバレーボールでは、選手の位置は足では判断せず、お尻の位置で判断する。そのため、お尻がラインを踏んでいたり、超えていたりすると、ラインクロスとなる。

3 障害者だけのスポーツではない

「座って動く」という同条件のもと、国内大会では障害者と健常者が共にプレーするのが一般的となっている。日本パラバレーボール協会への登録者数は約7割が健常者で、夏に開催される「夏パラバレーボール選手権大会」には、過去に健常者のみで構成されたチームも出場している。

シッティングバレーボールの雑学

1 日本代表の特別なシューズがある

お尻を床から離せないルールのため、腕で床を押したり、足で床を蹴って、コートを移動する。日本代表の女子チームは、普通のシューズよりも床をキックしやすい特別なシューズを使用していて、このシューズは世界中のチームから「欲しい」と羨ましがられるほど人気となっている。

2 ネット下の攻防がある

スパイク、ブロックといったネット上の攻防だけではなく、実はネット下の攻防もある。足が相手コートに入ることは反則ではないため、ネット際の攻防ではお互いの足が絡み合うことがあるのだ。本来はコンタクトのないスポーツだが、足がぶつかり合って、アザになっている選手も多いそうだ。

シッティングバレーボールの魅力&見どころ

世界の強いチームには大きい選手が多くいる中で、日本の小さい選手がいかにして点数を取りにいくかという面白さがあります。ネットと床の距離が近いため、目まぐるしいスピーディーな攻防も見どころだと思います。チームスポーツであり、一人目がレシーブで失敗しても、二人目がなんとか持ち直して、三人目が決めるというようにみんなで助け合うことができるのも魅力です。一方ではサーブは一人で行わなければならず、自分自身の戦いという場面も出てきます。一人で頑張るところと助け合うところがあり、人生の縮図のようでもあります。そうした点から、教育という面から見ても有意義な競技となっています。

(真野嘉久・女子日本代表チーム監督／日本パラバレーボール協会前代表理事)

SUSIE スージー

と一緒に考えよう！三択クイズ！

Q. シッティングバレーボール用語で「リフティング」とは？

①トスを上げること

②ボールを蹴り上げること

③お尻をコートから浮かすこと

※正解はP23下部に掲載

シッティングバレーボールをやってみたいという方は
一般社団法人日本パラバレーボール協会のHPをチェック→https://www.jsva.info

クイズの正解＝ⓒ　シッティングバレーボールにおいて「リフティング」は禁止事項であり、選手はスパイクなどをする場合に、お尻をコートから浮かしてはいけません。リフティングの反則をすると、相手に得点が与えられます。ただし、レシーブの際は瞬間的にお尻を浮かすことは可能です。

COMBO
～スポーツ界の注目コンビ～

谷川航選手、谷川翔選手の兄弟は物心がついた頃には、体操競技の選手として世界で戦うことを意識していたという。昨年は兄弟揃って出場した「世界体操競技選手権2022」にて団体銀メダルに貢献し、2024年のパリオリンピックへの出場権を獲得した。兄弟でのオリンピック出場、そして金メダル獲得へ。大きな夢に向かう二人の思いを聞いた。

寡黙な兄・航選手と快活な弟・翔選手。二人はお互いの性格を「真逆」と表現する。普段の性格は違っても、体操に打ち込む本気の姿勢はまったく同じ。小学生時代から世界で戦うことを目標に、連日夜遅くまで練習に励んできた。

「しんどいなって思うときもありましたが、楽しさもあるし、何より負けず嫌いな性格なので、目標のためならきついのは当然だと思ってやってきました」（航）

「体操は生活の一部という環境で育ったのでやるのが当たり前。逆に年末年始など長期の休みがあると、大丈夫かな？って不安になります（笑）」（翔）

２学年違いの二人は、船橋市立船橋高等学校、順天堂大学、現在所属するセントラルスポーツと、常に一緒の環境で体操に取り組んできた。近くにいることでお互いの存在が刺激になり、相乗効果を生んでいるようだ。

「仲間であり、負けられないライバルでもあります。一緒にいると安心感があるし、翔がいるから頑張れる。そう思わせてくれる存在です」（航）

「ずっとお兄ちゃんが通った道を追いかけてきましたし、兄でもあるけどライバルという意識もあります。自分が体操をやるうえで、刺激を与えてくれる存在です」（翔）

二人で切磋琢磨しながら腕を磨いていくなかで、先に脚光を浴びたのは翔選手。2018 年 4 月に開催された全日本選手権の個人総合で、絶対王者として君臨していた内村航平選手を破り、史上最年少優勝を果たした。

「調子も良くていい演技ができた手応えはありましたが、優勝にはビックリしたというのが本音です。内村さんに勝ったことでメディアにもたくさん取り上げてもらって、すごいことをしたんだなと実感しました」（翔）

「自分も負けたくない気持ちはありますが、翔が頑張って結果を出したことは素直に嬉しかったです。今度は自分が！というモチベーションになりました」（航）

弟の活躍に刺激を受けた航選手が奮起し、翌 2019 年には共に代表入りを果たす。兄弟で臨んだ初の世界選手権では、若い世代の力で団体銅メダルを獲得して、世界で戦う手応えを掴んだ。この勢いで東京 2020 オリンピックでは、二人が躍動する姿が期待されたが……。

航選手は代表入りしたものの、翔選手はケガの影響もあって落選。子どもの頃から夢見てきたオリンピックの舞台で、二人は異なる景色を見ることになった。

「無観客だったこともありますが、世界選手権とは違う雰囲気を感じました。その中でも自分のやることは変わらないので、集中して落ち着いて演技ができました」（航）

谷川航
WATARU TANIGAWA

たにがわ・わたる／1996年7月23日生、千葉県出身。東京2020オリンピック競技大会では団体銀メダル獲得に貢献した。2022年の世界選手権では団体で銀メダル、個人総合でも銅メダルを獲得した。得意種目は跳馬。

谷川航選手＆谷川翔選手の“スマイルの素”

「二人で話していて、ボケとツッコミをやるんです。そういうときはスマイルが出ますね」（翔）「笑い飯さんタイプなのでどっちかがボケたらどっちかがツッコミます」（航）「自分がほしいベストなツッコミが返ってくるから気持ちいいです（笑）」（翔）「これだろうなっていうのはわかります。たまにミスるときもありますけど（笑）」（航）

※取材は2023年1月24日に行いました

体操競技

谷川翔 KAKERU TANIGAWA

たにがわ・かける／1999年2月15日生、千葉県出身。2018年、全日本選手権の個人総合では、内村航平を破り、史上最年少優勝を果たす。翌2019年も優勝して連覇を達成した。得意種目はあん馬。

2022年の世界選手権には兄弟揃って出場して団体で銀メダルを獲得（写真中央が航選手、右が翔選手。写真：Getty Images）

わずか0.103点届かず銀メダルに終わったが、航選手は得意の跳馬で15点台を出すなど安定した演技で世界一まであと一歩と迫った。一方、翔選手はそんな兄の姿をテレビで観戦することで、代表落ちの悔しさや失意を吹っ切り、次の目標に向かっていくためのエネルギーを得た。

「リオデジャネイロ大会までは内村さんや一世代上の方たちが出ていて、オリンピックは遠いものだと思っていましたが、東京大会では同世代の選手たちやお兄ちゃんが出ていたことで、今までのオリンピックとは違いました。オリンピックは見るものではなく、自分が出るものだという感覚に近づいた印象があります」（翔）

翔選手が結果を出せば、航選手も「自分も」と目の色を変え、航選手が躍動すれば、翔選手も負けまいと頑張る。兄弟だからこその前向きなライバル心が、二人にとっての大きな原動力となっている。そして、2022年の世界選手権では再び共に代表入りを果たす。日本代表は予選では圧倒的な演技でトップに立ったが、決勝ではミスが相次ぎ、またしても金メダルを逃すことになった。

「予選が終わった時点では“いける”と思っていただけに、悔しさが大きいです。ただ、ミスをせず自分たちの演技ができれば金メダルを獲れるということはわかったので、そこを突き詰めていきたいです」（航）

「金メダルは近いようで遠いなと。ただ、より世界選手権、オリンピックで金メダルを獲りたい思いは大きくなりました。この悔しさを忘れず、金メダルを目指します」（翔）

共に出場した世界選手権で2019年は銅メダル、2022年は銀メダルときたら、三度目の正直は金メダルしかない。二人は2023年の世界選手権、そして2024年パリオリンピックでの金メダルを現実的な目標に定めている。

「パリオリンピックは翔と一緒に出たい思いがあります。今年の世界選手権で勝って自信を持ってパリに行って、自分たちの演技をして金メダルを獲りたいです」（航）

「代表に入ることを目標にするのではなく、代表に入って金メダルを獲ることを明確な目標として、どれだけ獲りたい思いをかけられるかの勝負だと思います。東京大会の悔しさを全部ぶつけます」（翔）

二人で一緒に金メダル獲得へ。谷川兄弟はお互いを高め合いながら、夢の舞台へと向かっていく。

YouTube 配信中！

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、谷川航選手＆谷川翔選手の素顔がわかるQ&Aインタビューと読者の皆様へのメッセージを配信中！

谷川航選手＆谷川翔選手をSNSで応援しよう！

谷川航選手＆谷川翔選手のSNSをフォローしていいね！♥で応援しよう。
「#スマイルスポーツ」をつけて応援メッセージを送ろう。

航選手▶▶
@watarugymnast　watarugymnast

翔選手▶▶
@tanigawakakeru　kakerutanigawa

フレイル予防　運動不足解消

朝・昼・夕・夜　時間で体操！

第4回
夜〜体をゆすってリラックス

人には朝・昼・夕・夜と、時間ごとに適した運動があります。全4回の連載でそれぞれのメニューを紹介していきます。4回目となる今回は夜に適した運動です。無理なく体を動かして、フレイル予防、在宅ワークの運動不足を解消しましょう。

（監修・木村匡宏／イラスト・丸口洋平）

木村匡宏（きむら・まさひろ）
MTX ACADEMY チーフトレーナー。柔道整復師、こころの発達アテンダント認定講師、一般社団法人フィールドフロー公認 スポーツメンタルコーチ、公益社団法人 子どもの発達科学研究所 特任研究員。子どもからトップアスリートまで幅広く競技をサポートしている。

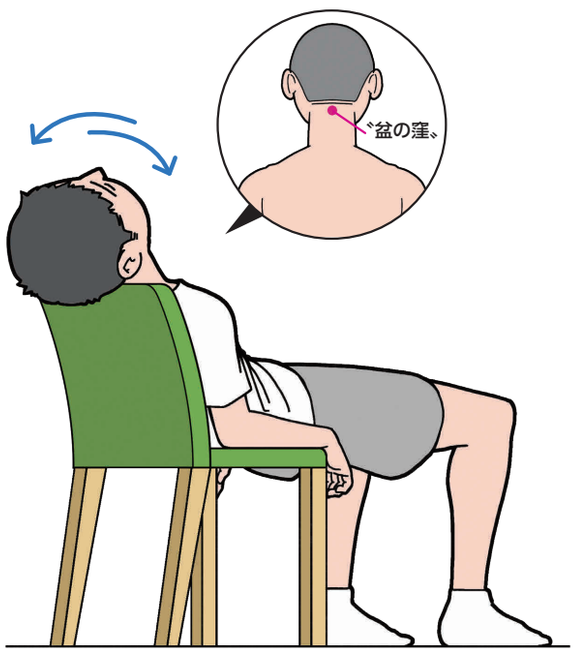
仕事、勉強、移動、人間関係など、日中の人々の意識と体は“戦闘モード”になっていて、ストレスがかかるなかで生活しています。仕事や学校を終えて帰宅しても、コルチゾールと呼ばれる脳内ホルモンが残っていると、なかなかストレス状態から抜けられません。

心と体をリラックスさせるためのアプローチ方法の一つにはストレッチがあります。ただし、ストレッチも筋肉を緩める効果はある一方で、力を入れていく作業でもあるので、やり方によっては力が抜けない場合もあります。

それよりもリラックス効果が期待できるのが、体をゆすって緩めて、緩解に持っていくことです。その方法の一例が下記に紹介したものです。ゆっくり自然に体をゆすって副交感神経を高めていくアプローチができれば、心身ともにリラックスしていきます。

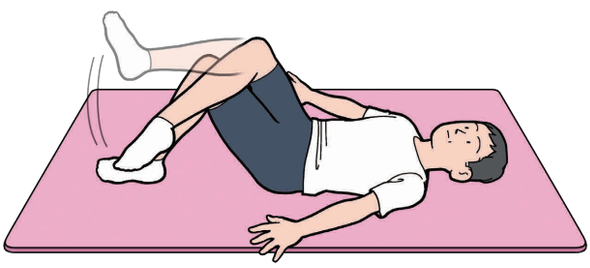
ポイントは意識も緩めること。数や時間を意識するとリラックスできないので、夜の運動は回数や時間は決めずに行います。また、「リラックスしよう」と考えず、温泉に入っているようなイメージを持って行うと、リラックス効果は高まっていきます。

Menu 1
脳幹モゾモゾ体操（時間・回数は決めない）



〝盆の窪〟と呼ばれる首の後ろのへこんだ場所があります。この盆の窪をイスのへりに乗せます。目を閉じて全身を脱力して、頭を左右にゆっくり転がしながら、盆の窪からイスのへりの刺激を脳に届けていくと頭の疲れが取れます。強い刺激を入れる必要はないので頭の重さで刺激が入ればOKです。イスから落ちないように注意して行いましょう。

Menu 2
スネプラプラ体操（時間・回数は決めない）



仰向けに寝てヒザを曲げます。一方の足を体の中心に持ってきて、もう一方の足を組みます。組んだ足の足首をプラプラ動かしてスネ周りの筋肉をほぐします。お尻周りの筋肉や股関節が硬くて足を組めない人は、下のイラストのように浅く組んでほぐすだけでも構いません。スネが上手に振れると、背骨も同時に動きます。背骨周りのリラックス効果にもつながります。

小学生と
大人のための

東京体育館
スマイルランニングクリニック

水曜日はランクリ！
体験参加（初回無料）も
大歓迎！

クリニックについて

時　期：2023年4月から1年間
　　毎週水曜日・途中入会可

場　所：東京体育館
　　陸上競技場

対　象：①小学1～3年生
　　②小学4～6年生
　　③一般（20歳以上）

参加料（税込）：①月会費で8,000円
　　②月会費で10,000円
　　③月会費で12,000円

定　員：①②各30名
　　③40名
　　※定員に達し次第締切

ジュニアコース

①小学1～3年生　16:00～17:00
②小学4～6年生　17:00～18:30

放課後かけっこ教室をテーマに、「運動が苦手」「走るのが嫌い」「もっと早くなりたい！」そんな子供達が楽しく成長できるクリニックです！

一般コース

③一般　19:00～21:00

初心者の方から経験者まで、全員が楽しくチャレンジできるクリニックです！

講師

大前 祐介 氏

FAST FORWARD代表／ヘッドコーチ
早稲田大学競走部監督

原 平大 氏

FAST FORWARD Track Clubコーチ
JAAF公認ジュニアコーチ（陸上コーチ１）

お申込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人　MIPスポーツ・プロジェクト事務局
MAIL mip@mip-sports.com　TEL 03-5809-5735

TIPNESS

東京体育館ティップネス フィットネスエリア

プール・トレーニングルーム・スタジオ

600円（税込）/回でスポーツ施設が誰でも使える施設です！

※4月以降は料金が変更となる予定があります

POOL
50m×8レーン
25m×6レーンの
迫力のプール！

GYM
2箇所完備の
トレーニング
ルーム

千駄ケ谷駅より徒歩１分の好立地！

お問合せ　TEL.03-6380-4792
東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1（メインアリーナ正面入口右側）

https://totai-tip.jp
東京体育館ティップネス

東京都立埋蔵文化財調査センター

Tokyo Metropolitan Archeological Center

展示ホール／遺跡庭園「縄文の村」 入場無料 年中無休（年末年始・臨時休館等除く）

【重要なお知らせ】
当施設の指定管理者「東京都埋蔵文化財センター」は、令和５年４月１日に公益財団法人東京学校支援機構（TEPRO）に移管します。それに伴い HP アドレスが変更となりますので、新アドレスは現 URL 等にてご案内いたします。今後ともご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

令和５年度企画展示

たまニュータウンいせきスクラップブック

多摩新街遺跡切抜帖

―新聞にのった遺跡たち―

令和５年３月21日(火)～
令和６年３月７日(木)

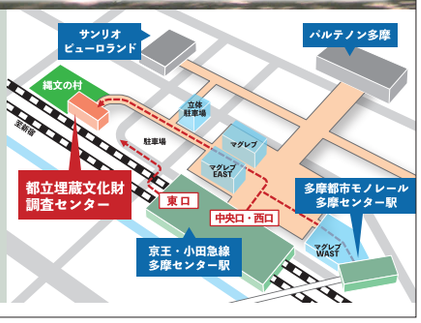
【所在地・問合せ・詳細情報】
〒206-0033
多摩市落合 1-14-2　☎042-373-5296
開館時間 9:30 ～ 17:00（11 ～ 2 月は遺跡庭園のみ 16:30 まで）
https://www.tef.or.jp/maibun/（4 月以降変更）

【HP】 【Twitter】 【YouTube】

駅より徒歩すぐ

▶京王・小田急線／多摩センター駅
中央口・西口より 5分
東 口より 5分

▶多摩都市モノレール／多摩センター駅
出 口より 7分



「スポーツしたい！」をアシストするスポーツ案内サイト『SPOPITA』（スポピタ）

SPOPITA（スポピタ）とは？

東京都民の誰もがスポーツを楽しめるように、様々なコンテンツを発信するスポーツ案内サイトです。スポーツ好きはもちろん、スポーツに関心がない方、スポーツする時間がとれない方にとっても楽しめる魅力的なコンテンツをお届けします。

SNSでも情報を発信しています

公式HP　公式Instagram　公式Twitter

CONTENTS

●スポーツ施設検索

東京都内でスポーツができる施設の情報が検索できます。フリーワードや競技、沿線・駅名、エリアなど使いやすい検索機能で絞り込むことができます。

●スポーツイベント・教室検索

東京都内で開催されるスポーツのイベントや教室等の情報が検索できます。期間やエリア、対象、フリーワードなどで絞り込むことができます。

スポーツ × ○○動画事典

関係団体等の協力のもと、自宅でできるスポーツ動画や競技の紹介、そのほか食材などに関する健康情報をカテゴリ分けしてご紹介していきます。

スポーツ施設VRツアー

施設を探訪できるVRツアーや、各ジャンルで活躍するゲストをナビゲーターとして迎え、その人独自の視点から都内スポーツ施設の魅力を発信するコラムをご用意！

SPOピタっと診断

自分にピッタリのスポーツを見つけてみませんか？質問に答えて、自分の性格や志向性にあったスポーツを診断できます。

スポーツ情報のほか、楽しい企画・コンテンツも随時更新中！

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

食材 de スマイル

～食材で美味しく健康に！～

監修：山本真規子［株式会社LEOC 管理栄養士］

今回の食材

さつまいも

栄養豊富な食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。
今回の食材はさつまいもです。抗酸化力を高める様々な栄養素を豊富に含んだ
「さつまいも」を使ったメニューをご紹介します。

1人当たり
エネルギー482kcal
たんぱく質22.1g
脂質27.1g
食物繊維2.5g
食塩相当量2.0g

鶏肉とさつまいもの黒酢あん ▸▸調理時間20分

▶材料・分量（1人分）

- 鶏モモ肉角切り…120ｇ〈下味調味料【醤油小さじ1/2 (3g)、料理酒小さじ1/2(3g)】を加え、揉み込む（30分ほど寝かす）〉
- さつまいも…30ｇ　●玉葱…30ｇ　●人参…30ｇ　●れんこん…20ｇ
- 万能ネギ…2ｇ　●片栗粉…小さじ1(3g)　●油…大さじ1/2(6g)
- 醤油…大さじ1/2(9g)　●砂糖…大さじ1(9g)　●黒酢…大さじ1(15g)
- ごま油…小さじ1(4g)　●水溶き片栗粉…3ｇ／水…20ｇ

▶作り方

1. 下味をつけた鶏モモ肉に片栗粉を振り混ぜ、フライパンに油を入れて熱し、焼く（中火）。しっかり火が通ったら一度お皿に取り出す。
2. 一口大の乱切りにした玉葱、人参、れんこんを加えて火が通るまで炒める。
3. 鶏肉を戻し入れ、醤油・砂糖・黒酢を加える。ごま油を全体に回し入れ、水溶き片栗粉を加える。とろみがつくまで全体を混ぜ合わせる。
4. 皿に盛り、万能ネギを振りかけてできあがり。

ここがポイント！
乱切りの根菜類は、火が通るのに時間がかかるため、ふわっとラップをして、電子レンジ500W3分かけることで時短調理ができます。

1人当たり
エネルギー144kcal
たんぱく質2.2g
脂質6.3g
食物繊維0.5g
食塩相当量0.4g

干しいもスコーン ▸▸調理時間10分

▶材料・分量（8人分（8等分））

- 干しいも…80ｇ　●ホットケーキミックス…200ｇ
- バター…50ｇ　●牛乳…50ｇ
- はちみつ…小さじ1 (7g)

▶作り方

1. オーブンを200℃に予熱する。ボールにホットケーキミックスを入れ、冷えたままのバターを角切りにして加え、牛乳を入れてヘラで全体を混ぜる。
2. 干しいも、はちみつを加えて軽く混ぜたら、手で生地をまとめていく。まな板の上に生地を置き、手で厚さ2cmくらいになるように伸ばし、8等分にケーキカットする。
3. 天板にクッキングシートを敷き、1切れずつ形を整え、拳ひとつ間隔で並べ15分焼く。

ここがポイント！
生のさつまいもではなく干しいもを使うことで、短時間で簡単に調理することができます。

さつまいもの特徴

身体が酸化すると、老化現象を促進し、がんや動脈硬化の原因にもなります。その酸化を抑えることを「抗酸化」と言います。さつまいもは他のいも類と比べ、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの含有量が多く、抗酸化作用のある栄養成分の含有量がトップクラスです。ストレスを減らし、十分な睡眠をとるほか、抗酸化作用が強い食材を取ることで、病気のリスクを軽減することができます。

●β-カロテンが豊富

β-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の保護、免疫力を高める働きがあります。

●溶け出しにくいビタミンC

ビタミンCは水溶性のため、茹でると水に溶け出してしまいますが、さつまいもに含まれるビタミンCは、糊化したでんぷんの作用で流出しにくいことが特徴です。

●ビタミンEが豊富

ビタミンEは、老化現象の原因になると考えられている過酸化脂質が体内に発生するのを抑制する働きがあり、細胞の老化を遅らせる働きがあります。

〈成分比較表〉

食品名	エネルギー(kcal)	βカロテン(mg)	ビタミンC(mg)	ビタミンE(mg)
さつまいも	134	28	29	1.5
干しいも	303	0	9	1.3
じゃがいも	14	2	28	0.0
さといも	50	5	6	0.6

食材100g当たりの栄養価　※日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

\ アンケートに答えてプレゼントをゲット！たくさんのご応募お待ちしております /

PRESENT

A 3名様 栗山英樹監督 フォト付きサイン色紙

B 2名様 ハタチ グリグリもちもちローラー

提供／日勝スポーツ工業株式会社

C 2名様 タニタ バランスクッション

提供／日勝スポーツ工業株式会社

D 3名様 サーモス 保冷バッグ

※色は選べません
提供／日勝スポーツ工業株式会社

E 5名様 hummel(ヒュンメル) ハンドタオル

※色は選べません
提供／日勝スポーツ工業株式会社

F 2名様 キネシオテックス クラシック 5cm×4m巻き

※テープの色は選べません。
提供／一般社団法人キネシオテーピング協会

G 8名様 キネシオプレカットテープ 6種類（首・肩・膝・手首・足裏・腰）

※テープの貼り方を記載したチラシを同封いたします。
提供／一般社団法人キネシオテーピング協会

H 2名様 五色ソーシャルスキルかるた スタートキット〈読み札＋取り札〉

新1年生におすすめ！
小学校生活に必要なスキルを
かるたで楽しく身に付けよう！

提供／㈱教育技術研究所（TOSSオリジナル教材）

I セットで5名様 2023WBC レプリカキャップ & フェイスタオル

提供：ミズノ株式会社

Trademarks, copyrights, names, images and other proprietary materials are used with permission of World Baseball Classic, Inc.

応募方法

はがき及びインターネットにてご応募いただけます。

●はがき
〒103-8482
東京都中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル
(株)ベースボール・マガジン社
メディア事業部
「スマイルスポーツ」 プレゼント係

●インターネット（PC・スマートフォン）
右のQRよりアクセスできます。
スマイルスポーツホームページより
応募フォームへのアクセスも可能です。

［プレゼント応募フォーム］

読者アンケート

基本事項として、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別を明記し、以下についてお答えください。

❶ご希望のプレゼント記号（一つ） ※A・B・C・D・E・F・G・H・I
❷スマイルスポーツの入手場所
❸今号のスマイルスポーツの満足度はいかがですか？
※5 大変満足、4 満足、3 普通、2 不満、1 大変不満
❹その理由をご記入ください
❺スマイルスポーツでインタビューしてほしいスポーツ選手（一人）
❻スマイルスポーツで取り上げてほしい競技・種目は？
❼スマイルスポーツへのご意見・ご感想

◎当選されたプレゼントの第三者への譲渡・転売は固くお断りいたします

応募締め切り

2023年4月1日（土） ※はがきは消印有効

応募はお一人様1口のみ有効です。
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

【個人情報の取り扱いについて】

1.ご提供いただいた個人情報は、読者プレゼントの発送及びアンケート集計の目的で必要な範囲内で利用いたします。2.当事業団は機密保持契約を締結し、厳密な管理を約束した後、業務委託先に委託することがございます。3.個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は1.の目的が遂行できない場合があります。4.当事業団が保有している個人情報の開示・訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページをご覧いただくか、お客様相談窓口までお問い合わせください。（公益財団法人東京都スポーツ文化事業団お客さま相談窓口）Tel：03-6380-4955 個人情報保護管理者 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

Smile Sports次号Vol.94は6月1日発行です。入手先→P31へ

Smile Sports（スマイルスポーツ） 生涯スポーツサポーター宣言

スマイルスポーツ事業センターからのお知らせ

3月7日（火）から3月9日（木）の3日間は、東京体育館の電気設備メンテナンスのため、
終日電話受付業務を停止します。
電話受付は、3月10日（金）午前10時から再開いたします。
なお、インターネットでの受付は可能です。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

［教室・イベントの申込方法］

事前申込

教室・イベントによって、**インターネット**・**電話**での申込方法があります。

インターネットからの申込み

下記のURLからインターネットでの予約が可能です。

https://smilesports.jp

もしくは スマイルスポーツ 検索

電話での申込み

フリーダイヤル **0120-612-001**

携帯電話からは **03-6380-4243**（受付時間／平日10:00～17:00）

※事業の内容に関するお問い合わせは下記宛先までご連絡ください。

東京体育館	03-6380-4348	東京武道館	03-5697-2111
駒沢オリンピック公園総合運動場	03-3421-6299	東京アクアティクスセンター	03-5534-6410
		東京都広域スポーツセンター	03-6380-4106

申込確定後、
教室のご案内（参加通知）を
お届けします。

↓

指定の方法で
参加料をお支払いください。

↓

スポーツ教室への参加

当日申込

必ず当日来館申込が可能かご確認ください。

『スマイルスポーツ』で
参加したい教室の
受付時間や持ち物等を
ご確認ください。

→

当日
申込みは先着順と
なりますので、
受付時間に遅れないよう
実施会場へご来場ください。

→

当日
参加料を
実施会場にて
お支払いください。

→

スポーツ
教室への
参加

申込みにあたっての留意点

●参加料

参加料は教室・イベント案内ごとに記載されています。障害者手帳をお持ちの方は参加料が免除となる場合がありますので、申込み時にお申し出ください。なお、「テキスト代」「教材費」等が記載されている場合は、参加料のほかに別途費用が必要となります。

●参加通知について

「教室のご案内」を郵送またはメールにてお知らせいたしますので、ご確認ください。

●参加料の納入方法

教室により、「当日現金支払い」「オンライン決済」「郵便振込」と支払方法が異なります。
郵便振込が必要な教室の場合は、スマイルスポーツ事業センターから送付される払込取扱票で、指定期日までにお近くの郵便局で払い込みください（払込手数料は参加者のご負担です）。振替払込請求書兼受領証は大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

●教室の変更または中止

都合により、やむを得ず内容（開講日、講師等）を変更させていただく場合があります。参加者が一定数に達しない場合は教室を中止することがありますのであらかじめご了承ください。

●キャンセルについて

キャンセルされる場合は、必ずお電話でご連絡ください。郵便振込の教室の場合、開始日の１週間前までにご連絡があった場合は、事務手数料 1,000 円と返金に必要な費用（振込手数料）を除いた額をお返しします。１週間前を過ぎてからのご返金はできません。オンライン決済の場合は、事業の前日までにキャンセルをお申し出いただきましたら返金対応いたします。

●個人情報の取り扱いについて

お申込み時にご提供いただいた個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上お申込みください。個人情報に関する各種問い合わせは、当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。

個人情報の取り扱いについて

下記にご同意の上、お申込みください。

1.ご提供いただいた個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。

2.ご提供いただいた個人情報は、本事業を共同して行う東京都及び団体・企業等と共同利用することがございます。東京都及び団体・企業等との間で協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。

3.当事業団は、1.の利用目的の達成の範囲内で、お預かりした個人情報を業務委託先に委託することがございます。

4.個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は1.の目的が遂行できない場合があります。

5.当事業団が保有している個人情報の開示・訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページをご覧いただくか、文末にあるお客様相談窓口までお電話、電子メールまたは郵送のいずれかの方法にてお問い合わせください。

●公益財団法人東京都スポーツ文化事業団　お客さま相談窓口
Tel：03-6380-4955
受付時間：月曜～金曜日までの午前９時～午後５時まで（ただし、祝祭日・年末年始の休業日を除く）
公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

スマイルスポーツマガジンは下記の公共施設、駅などで入手できます！

●東京体育館●駒沢オリンピック公園総合運動場●東京武道館●東京辰巳国際水泳場●東京アクアティクスセンター●東京都立埋蔵文化財調査センター●区市役所広報課・情報コーナー・出張所●都立図書館・区市町立図書館●区市町村生涯学習センター・文化センター・博物館・市民センター・教育会館・コミュニティセンター●区市勤労福祉会館●献血ルーム（一部）●都営浅草線・都営三田線・都営新宿線・都営大江戸線の指定の駅構内●JRの指定の駅構内

**スマイルスポーツマガジンは
デジタルブック版でもご覧いただけます**

定期購読をご希望の方へ

定期購読をご希望される方は、封筒に❶氏名❷住所❸電話番号❹定期購読を始める号を記入したものと1年間の送料（210円切手×４枚）を同封の上、下記スマイルスポーツ事業センターまでお送りください。

⇒定期購読のお申込み先
〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 東京体育館内
(公財)東京都スポーツ文化事業団　スマイルスポーツ事業センター宛

SNSでも情報を配信しています

いいね！を押していただくと、
スポーツ教室やイベントレポートなどの
情報を随時お届けします。

スマイルスポーツ編集部　facebook 検索

- ▶スマイルスポーツ編集部　@SmileSportsEdit
- ▶東京体育館　@tokyo_gymnasium
- ▶駒沢オリンピック公園総合運動場　@komazawa_park
- ▶東京武道館　@tokyo_budokan
- ▶東京辰巳国際水泳場　@tatsumiswim
- ▶東京都広域スポーツセンター　@support_net

▶スマイルスポーツ編集部　@smilesports.edit

YouTube　スマイルスポーツ公式チャンネル▶▶▶

Smile Sports マガジン
スマイルスポーツVol.93（令和5年3月1日）　制作／株式会社ベースボール・マガジン社　編集／有限会社ライトハウス　印刷／広研印刷株式会社
発行／公益財団法人東京都スポーツ文化事業団　〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9　日本パーティビル3階　電話／03-6380-4348　ホームページ／https://www.tef.or.jp/
FSC ミックス紙 FSC® C126144
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
COCA-COLA BOTTLERS JAPAN INC.
Coca-Cola は The Coca-Cola Company の登録商標です。