

スポーツがもっと好きになる情報マガジン

スマイルスポーツ SmileSports

生涯スポーツサポーター宣言

COMBO

早瀬憲太郎 &
早瀬久美

[デフリンピック自転車競技]

FUTURE ATHLETE

河合来夢

[ブレイキン]

スマイル競技マニュアル

ブレイキン



デジタル版は
◀◀こちら

Vol.89
March 2022

3-6月を中心に
スポーツ教室情報満載

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

東京都広域スポーツセンター

東京2020オリンピック
体操男子個人総合&種目別鉄棒金メダリスト

橋本大輝

日本の体操が
世界一だということを示したい



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

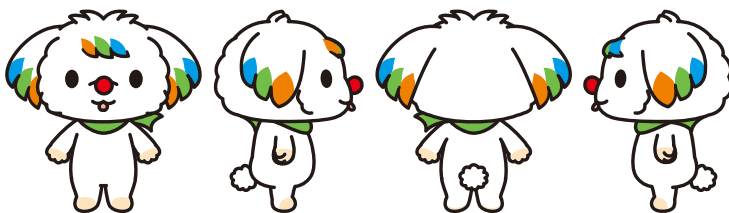
東京都スポーツ文化事業団 新マスコットキャラクター誕生!

スポーツ
たのシ〜ズ〜!



皆さんにもっとスポーツを
楽しんでもらい、体も心も
健康になって毎日を
キラキラさせて欲しい!
そんな想いから生まれた
キャラクターです。

小さい子も高齢者の方も、
障害の有無も、体力も関係なく、
スポーツは楽しい♪
スポーツの魅力を一生懸命
伝えていきます。



プロフィール

名前	??? 生まれたばかり。名前はこれから。待っててくださいね。
誕生日	2022年3月1日
性格	明るく元気。スポーツマンシップは大切にするけど、負けが続くとめちゃくやしがる。思いやりがあり、みんなと一緒に遊ぶのが大好き! ルールが分からない人を置いてけぼりにできないタイプ。
目標	みんなにもっとスポーツを楽しんでもらうこと。
トレードマーク	ロゴカラー3色の耳と前髪。

新マスコットキャラクターの情報は
スマイルスポーツ編集部のSNSで発信します!



@SmileSportsEdit



@smilesports.edit



スマイルスポーツ編集部
@smilesports.edit

スマイルスポーツとは

東京都の4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、みなさんのニーズに合わせ、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。

スマイルインタビュー

Daiki Hashimoto

P4

橋本大輝

東京2020オリンピック 体操男子個人総合&種目別鉄棒金メダリスト



[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**
- P14 **東京辰巳国際水泳場**
- P18 **東京都広域スポーツセンター**

[連載]

- P17 わたし流スポライフ
- P19 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
府中市総合型f-スポーツクラブ
- P21 バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活
- P22 COMBO 〜スポーツ界の注目コンビ〜
早瀬憲太郎&早瀬久美 (デフリンピック自転車競技)
Kentaro Hayase & Kumi Hayase
- P24 FUTURE ATHLETE
河合来夢 (ブレイキン) Ramu Kawai
- P26 スマイル競技マニュアル ブレイキン
- P28 トップアスリートに聞く! 読書のススメ
- P29 食材deスマイル〜ごぼうを使った料理
(ごぼうと鶏肉の白味噌煮)
- P30 [読者プレゼント]
橋本大輝選手のフォト付きサイン色紙 ほか
- P31 教室・イベントの申込方法



▲早瀬憲太郎選手&早瀬久美選手
(デフリンピック自転車競技)



▲河合来夢選手(ブレイキン)



はしもと・だいき

2001年8月7日生、千葉県出身。2人の兄の影響で6歳から体操を始める。市立船橋高校を経て順天堂大学に進学。高校3年時に高校生で日本代表として世界体操競技選手権に出場し、団体銅メダル獲得に貢献した。2021年は全日本体操競技個人総合選手権、NHK杯体操競技選手権個人総合で優勝。東京2020オリンピック競技大会では団体銀メダル、個人総合、種目別鉄棒で金メダルを獲得した。



東京 2020 オリンピック
体操男子個人総合&種目別鉄棒金メダリスト

橋本大輝

Daiki Hashimoto



日本の体操が世界一だということを示したい

橋本大輝選手は東京 2020 オリンピックにて、体操男子個人総合と種目別鉄棒で金メダルを獲得。弱冠 20 歳での個人総合優勝はオリンピック史上最年少記録であり、日本人選手の二冠は 1984 年ロサンゼルス大会の森末慎二さん以来 37 年ぶりの快挙だった。日本の“美しい体操”を体現する若きエースに、体操に対する思い、オリンピック金メダルの先に見据える目標を聞いた。

2021 年は物凄く濃い 1 年 全部が今後に生きる経験だった

——6 歳で体操を始めたときのことは覚えていますか？

「最初は 2 人の兄の影響で体操を始めました。自分の意思ではなかったのですが正直言うとあまり乗り気ではなく、ただ体を動かすためだけにやっているという感じでした」

——あまり乗り気ではなかった体操を好きになったきっかけは何ですか？

「小学校 3 年生くらいから、いろいろな技ができるようになってきて、それが楽しいなと思えるようになりました。楽しくなってくると、どんどん練習に行きたい気持ちも大きくなり、自分の中に体操が好きだという気持ちが芽生えてきました」

——本格的にオリンピックや世界の舞台を意識するようになったのはいつからですか？

「ロンドンオリンピックが行われた小学 5 年生のときです。初めてリアルタイムでオリンピックを見て、自分もオリンピックに出たいと思って、意識するようになりました」

——ロンドンオリンピックを見て目標とした選手や憧れた選手はいましたか？

「田中佑典選手（コナミスポーツクラブ）の演技を見て、すごくキレイだなという印象が残りました。田中選手の演技には日本の美しい体操の要素が全部詰まっていたので、一番魅力を感じましたし、影響を受けたと思います。日本の体操は美しい体操と言われているので、やはりその伝統は、これから僕らが引き継いでいきたいです」

——オリンピックを意識して競技に取り組んでいくなかで、印象に残っている大会はありますか？

「印象に残っているのは中学 3 年生のときの全国大会です。ケガをしていて全種目に出られず、全然うまくいなくて本当に悔しい思いをしました。この思いを晴らしたいという気持ちになりましたし、一番悔しかった試合という意味で、印象に残っています」

——その悔しさが成長していく原動力となったんですね。

「はい。ケガをするのも自分の実力のうちですし、未然に防がないと

いけないと思って、練習の時の姿勢が変わりました。試合に対してどのように取り組んでいくのかという意識も変わっていったので、そういう意味でも大きな出来事だったと思います」

——高校 3 年生のときに世界選手権に出場しました。日の丸を背負うのはどんな気持ちでしたか？

「日の丸を背負うことに関しての重圧はありませんでした。少し前あたりから日本代表を目指せると思っていて、そこは自信を持っていたからです。ただ、日の丸を背負ったからには、世界一を獲るんだという覚悟で戦おうという気持ちでした。高校生だからということとは関係なく、日本代表として、日本の体操を世界一にしたいと思っていたので、そういう覚悟はありました」

——2021 年は全日本選手権から始まり、NHK 杯、オリンピックと個人総合で連続優勝を飾りました。振り返ってみてどんな 1 年でしたか？

「一言で言うと、物凄く濃い 1 年だったと思います。4 月の全日本選手権は 7 位スタートという絶望的な始まりでした。そこからどうやって勝っていくのか、どう切り返して戦わなければいけないのかと考えて、自分自身と向き合った結果、最後は逆転優勝という形で終わりました。そのまま代表に入って、初めてのオリンピックではメダルを獲ることができました。嬉しい結果があった一方で、その後の世界選手権で負けてしまい、悔しい結果もありました。良いときも、悪いときも、その都度自分と向き合ってきたので、全部が今後に生きる経験だったと思います」

試合では何が起るかわからない どれだけベストな練習ができるか

——個人総合は 6 種目あって種目ごとに順位変動がありますが、点数や順位をどのように考えながらゲームメイクしているのでしょうか？

「まず考えていたことは、試合では何が起るかわからないということです。練習でどれだけ完璧にできていたとしても、本番ではミスが出てしまうこともありますし、それが試合の怖さや難しさです。結果よりも試合に対してどう挑んでいくか、どれだけベストな状態で練習をやっていけばいいのかを考えていました。普段から『これくらい完

嬉しい出来事も悔しい出来事も 次につながる大きな経験



©Getty Images

壁だったらいいだろう』と考えるのではなく、『さらに突き詰められるところはないのか?』と自分を疑えるような練習ができていたと思います」

——個人総合の金メダリストである橋本選手に、6種目それぞれの魅力をお聞きしたいと思います。まずはゆかからお願いします。

「ゆかは捻り系を得意とする選手や、回転系を得意とする選手がいます。一つひとつの技の精度、着地の精度の高さが問われる種目なので、そこが勝負の分かれ道となります。捻りのときに少しでも足がずれてしまうと減点になるので、どれだけキレイに回れているかというところを見ていただけたら、魅力が伝わるのかなと思います」

——オリンピックでも高得点を出していた、あん馬の魅力はどんなところでしょうか。

「あん馬はスピードが大事だと思います。ゆったりした演技をする選手もいますが、スピードのある演技をする選手のほうがより高く評価

されます。あん馬に2つの取っ手がついています。実はこれよりも脚が高く上がっているというのは普通にできることではないので、そうしたところも見てもらえると嬉しいです」

——跳馬ではヨネクラやロペスといった大技に挑戦していますが、その魅力や難しさを教えてください。

「僕の場合、跳馬は走れるか走れないかで変わってきます。技はもちろん、助走の部分も大事なところですよ。しっかり走れるとヨネクラを跳べるのですが、走れないと挑戦できません。調子に左右されてしまう面もあるので、そこは技術的に補っていかねばいけない種目だなと思っています」

——つり輪はいかがでしょうか。

「つり輪の魅力は力技です。上半身も足先もすべてしっかり静止した力技が評価されるので、そこを見ていただきたいです。ただ、どれだけ力技が強くても、最後の着地や基本となる倒立が止まっていないと、

減点されてしまいます。着地にしろ、力技にしろ、どれだけ動かずに止められるかが大事になる種目です」

——平行棒はどんな面白さがありますか？

「平行棒の魅力は静と動の切り替えです。流れるように演技したところから倒立でピタッと止まるというように、静と動の流れのある種目です。動きの中で静と動を求められる難しさが面白さだと思います」

——最後に種目別でも金メダルを獲得した鉄棒の魅力をお願いします。

「鉄棒は体操の花形と言ってもおかしくありません。見どころの一つは離れ技です。演技構成の中に5つの離れ技を入れることになります。得点として離れ技の後処理が大事で、肘が伸びた状態で鉄棒をキャッチできていると減点がありません。もう一つ大事なのは最後の着地です。これをしっかり止められるかどうかで、点数が違ってきます」

——すべての種目で着地にはこだわっていると思いますが、どんなことを意識しているのですか？

「演技の着地のときはマットを確認することをすごく大事にしています。その前の段階としては、アップのときに宙返りで着地を止めることを意識しておきます。足全体に体がピタッと乗るところがあるので、そこをチェックしておくのです。これをやっておくと、すごく着地が止まりやすくなります」

自信と挑戦する気持ちが大事 体操の魅力を多くの人に知ってほしい

——改めて2つの金メダルを獲得した東京2020オリンピックを振り返ってみて、どんな印象がありますか？

「東京オリンピックでは団体が銀メダルに終わった悔しい結果がありました。その後は気持ちを切り替えて個人総合で金メダルを獲れたので大きな自信になりました。団体戦ではオリンピックの舞台でベストを出すことの難しさを痛感して、そのなかで個人総合ではベストを出すことができ、やはり準備が一番必要なんだということを改めて実感しました。オリンピックでの嬉しい出来事も悔しい出来事も、この先につながる大きな経験だったと思います」

——オリンピックを経て自分の中で変化を感じる部分はありますか？

「自分の中の変化としては、やはりモチベーションが下がってしまったところがありました。オリンピックの後には体も心も戻らないまま競技に挑むことがあったので、そこは難しかったなと思っています」

——20歳にしてオリンピックで二つの金メダルを獲得して、モチベーションを維持していくのは大変だと思います。そうしたなかで、いかにして大会や練習へのモチベーションをつくっていくのでしょうか？

「オリンピックチャンピオンではありませんけど、次の世界選手権やオリンピックに向けては、もう一度チャレンジャーの気持ちになることです。金メダルを獲ったことは自信として、オリンピックチャンピオンというプライドを持って演技に取り組んでいきますが、大会に挑む一人の選手としては、挑戦者としてチャレンジしていくという気持ちで攻めていきたいです。自信と挑戦する気持ちが、今後の自分の演技にとって大事なものだと思います」

——モチベーションという部分で言うと、体操選手として自分の名前のついた技を成功させたいという思いはありますか？

「今の時代は技がかなり発展していて、新しい技をつくるのは困難になっています。もちろん新しい技をつくりたい気持ちはありますが、

今は自分の体操を一番に表現できるようになりたいという気持ちのほうが大きいです。技術的な成長があったその先に、新しい表現の仕方として、自分の新しい技が見えてくるのだと思います。簡単にできるものではないので、今は一つひとつの技の完成度を高めていくことを重視しています」

——体操をやっていて一番楽しく感じるのはどんなときでしょうか？

「6種目ミスなく演技ができて、最後の着地が止まったときです。それがすごく嬉しい瞬間です。技が思うように決まらなかったり、思うように体が動かなくてきついと思うこともあります。難しい技がうまくできたときは嬉しいですし、そういう気持ちは子どもの頃から変わらないですね」

——橋本選手が考える体操の一番の魅力は？

「個人の体格や演技構成によって表現の仕方が違うので、一人ひとり個性があって面白いというのが体操の魅力だと思います。僕の強みはダイナミックな演技なので、他の選手ではなかなか見られないような演技に注目していただけたら嬉しいです」

——最後にこれからの夢や目標を教えてください。

「東京オリンピックでは目標であった金メダルを獲ることができましたが、ここで満足せず、まずは次のパリオリンピックに出られるように頑張ります。パリオリンピックに出場できれば、オリンピックチャンピオンがいるということでメディアにも注目してもらえます。そこで体操の魅力となる部分を見せていければ、次の世代の子どもたちや、多くの人に魅力を知ってもらえると思います。体操界の発展に貢献していくことが今後の目標になります。もう一つは東京で団体の金メダルを獲れなかったので、パリでは団体に金メダルを獲ることです。日本の体操は世界一だということを示したいです」



初出場のオリンピックで
見事に二つの金メダルを獲得
(©Getty Images)

橋本大輝選手
フォト付き
サイン色紙プレゼント
※詳しくはP30をご覧ください



You Tube
配信中!



スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
橋本大輝選手の素顔がわかるQ&Aインタビューと
読者の皆さまへのメッセージを配信中！



東京体育館

TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM

開館時間

9:00～21:00

※感染症対策のため最新情報をHP等でご確認ください

※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 ※陸上競技場は令和4年2月11日から営業再開

3月～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

3/7(月)～9(水)、4/12(火)～14(木)、
5/9(月)・10(火)、6/22(水)

個人で利用できる施設

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

専用(団体)で利用できる施設(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



▶ 都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅A4出口より徒歩1分 ▶ JR中央・総武線「千駄ヶ谷」駅より徒歩1分
〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 TEL:03-6380-4832 ※エレベーターあり

受付中 ここでは聞けない主要国際大会の裏話

アスリートによるジュニアスポーツ未来塾

講師の検野真奈美さん・初瀬勇輔さんから、スポーツの楽しさやトレーニング方法、オリンピック・パラリンピックなど、世界大会の裏話を聞いてみませんか？スポーツが持つ力、夢を持つことの大切さをアスリートが直接お伝えします！



日時 3/12(土) 14:00～16:00

対象 小学5年生～中学生

※保護者又は引率者同伴可

定員 40名 ※定員になり次第締切

参加料 500円

※同伴者も同額

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：検野 真奈美 氏 (ボブスレー元日本代表・トリノ・バンクーバーオリンピック出場)

初瀬 勇輔 氏 (パラ柔道元日本代表・北京パラリンピック出場)

協力：一般社団法人スポーツを止めるな

申込開始日▶2/21(月)～ 正しい歩き方を学びましょう！

シニアのためのウォーキングセミナー

「一生、自分で歩く」をテーマとしたポスチャーウォーキングの方法をお伝えします。正しい姿勢で歩くだけで、体幹を整え、何年先でも美しく歩ける元気な体がつくれます。



日時 4/11(月) 14:00～16:00

対象 50歳以上の方

定員 40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、飲料、タオル、室内用シューズ、5本指靴下

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師：KIMIKO 氏 (一般社団法人POSTURE WALKING協会理事長)

受付中 パラスポーツの“魅力”の“凄さ”を熱弁

パラスポーツをもっと知って、楽しもう！

パラ水泳の日本代表コーチとして活躍中の岸本講師が、パラスポーツの“魅力”やパラリンピアン“の凄さ”、東京2020大会の熱気と興奮を楽しくお伝えします！

※会場とオンラインの同時開催です



日時 3/21(月・祝) 13:30～15:30

対象 中学生以上の方

定員 会場40名、
オンライン配信70名 ※いずれも定員になり次第締切

参加料 無料 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：岸本 太一 氏 (日本パラ水泳連盟技術委員・日本代表コーチ)

申込開始日▶2/21(月)～ スポーツボランティアの楽しさをお伝えいたします！

スポーツボランティア入門講座

東京マラソン等大規模大会でのスポーツボランティアの経験を講師に語って頂きます。スポーツを支える「スポーツボランティア」の世界と一緒にのぞいてみませんか？



©一般財団法人東京マラソン財団

日時 4/17(日) 13:30～15:30

対象 中学生以上の方 定員 40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▶2/28(月)～ 明日から活かせるトレーニング法を学ぼう！

メンタルトレーニング入門セミナー

現役アスリート、指導者が明日から活かせるメンタルトレーニング法を体験し、実際の事例をもとにサイコロジカルスキル(心理技法)について学べます！



日時 4/29(金・祝) 13:30～15:30

対象 中学生以上の方

定員 40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：秋葉茂季氏 (国士舘大学体育学部講師・認定スポーツメンタルトレーニング指導士)



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
参加料が無料の教室です。
※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。

申込開始日▶3/1(火)〜 親子でココロとカラダの成長を実現!

親子で楽しむ体操教室

子どものココロとカラダの成長に必要なトレーニングを行いながら人生の土台となる「親子の絆」をスポーツを通じて深めましょう!



日時 4/30(土) ①10:00〜11:30 ②14:00〜15:30
対象 ①年中・年長児 ②小学1・2年生とその保護者 定員 ①②各回20組
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ 参加料 1組1,500円
申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

運営:一般社団法人日本親子体操協会

申込開始日▶4/11(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や、新聞紙など身近にある物で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 6/11(土) 時間未定 対象 シニア世代の運動指導に興味のある方
定員 40名(予定) 参加料 1,000円 持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料
申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照
講師: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)
小倉 あけみ 氏(一般社団法人東京都レクリエーション協会 公認講師)

申込開始日▶4/21(木)〜 元プロボクサーがプロデュース!

初心者ボクシングエクササイズ体験教室

観戦スポーツとしても人気の高い「ボクシング」を体験してみませんか? 初歩的な内容からミット打ち、ボクシングエクササイズ等丁寧に指導いたします。女性の方もお気軽にご参加ください!



日時 6/21(火) 19:00〜20:30 対象 15歳以上のボクシング未経験者 ※中学生を除く
定員 50名(予定) 参加料 1,000円
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、軍手、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:茂呂 一雄 氏(一般社団法人パーチャルボクシング協会代表理事・元日本ライト級プロボクサー)

申込開始日▶4/4(月)〜 フレイル予防のストレッチ・エクササイズが学べる!

シニアのためのコンディショニングセミナー

東京2020オリンピック公式メディカルスタッフとして活動した理学療法士による、シニアコンディショニングの基本と、個々に応じた柔軟性や筋力UPのためのエクササイズを講習いたします。



日時 6/4(土) 13:30〜15:30 対象 50歳以上の方
定員 50名(予定) 参加料 1,000円
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照
講師:尾崎 智之 氏(医療法人社団山斗会 山中整形外科内科クリニック リハビリテーション科 統括マネージャー)
協力:公益社団法人 東京都理学療法士協会 福祉保健局 高齢福祉部

申込開始日▶4/12(火)〜 スポーツビジネスの極意が学べる

スポーツビジネスセミナー

ラグビーワールドカップ2019では、チケット販売の責任者としてチケット販売率99.3%を達成。その他、サッカー、野球、卓球など、様々な分野でスポーツビジネス界を牽引する森氏から、スポーツビジネスを学びます。



日時 6/12(日) 13:00〜15:00
対象 スポーツビジネスに興味のある方
定員 50名(予定) 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:森 貴信 氏(株式会社マブノリア・スポーツマネジメント 代表取締役)

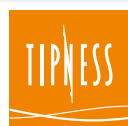
申込開始日▶4/25(月)〜 トッププレイヤーによるフラフープが見るチャンス!

楽しいフラフープ体験

自然とソーシャルディスタンスを保ちつつ楽しめる「フラフープ」を体験! トッププレイヤーのデモンストレーションも実施します。



日時 6/25(土) 14:00〜16:00
対象 小学1〜6年生
定員 60名(予定) 参加料 500円
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照
運営:一般社団法人日本健康体操普及連盟(代表理事 上田浩之 氏)



東京体育館ティップネス プール・トレーニングルーム・スタジオ フィットネスエリア再始動。

600円(税込)/回でスポーツ施設が誰でも使える施設です!

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



千駄ヶ谷駅より徒歩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://total-tip.jp>

東京体育館ティップネス



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、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性があります。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。

HPはこちら▶



電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 ▶インターネット スマイルスポーツ 検索 P31をご確認の上、お申込みください
(フリーダイヤル) (携帯電話)

駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND

開館時間

8:30~21:00 ※施設によって異なります

※感染症対策のため最新情報をHP等でご確認ください

3月~6月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

3/22(火)、4/18(月)、5/23(月)、6/20(月)

個人で利用できる施設

- ▶トレーニングルーム:一般450円/2h 他
- ▶弓道場:一般450円/2h
- ▶中学生以下190円/2h 他

※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です

【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

専用(団体)で利用できる施設(事前申込)

- ▶陸上競技場:44,000円から ▶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



▶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) 03-3421-6299(事業代表)

申込期間▶2/14(月)~3/14(月)まで バドミントンの技術向上を目指そう!

スキルアップバドミントン

バドミントンの実技指導を通して、技術向上と健康体力の維持向上を図ります。



日時 4/6・13・20・27、5/25、6/1・22、7/6・13・20
(全て水曜日/全10回) 10:00~12:00

対象 30歳以上のバドミントン経験者
(ハイクリア、ドロップ、ドロップレシーブが打てる方)

定員 50名 ※応募者多数の場合は抽選

参加料 6,000円(全10回・税込み)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

申込期間▶2/14(月)~3/14(月)まで 技術向上、健康維持で仲間をつくろう

バレーボールコミュニティ 春コース

参加者それぞれの技術レベルに合わせ、コーチが指導を行い、技術向上と健康体力の維持・向上を図り、仲間づくりの場を提供します。



日時 4/5・12・19・26、5/24・31、6/7・14・21・28(全て火曜日/全10回) 10:00~12:00

対象 18歳以上の女性(高校生を除く)

定員 40名 ※定員になり次第締切

参加料 10,000円/春コース(全10回・税込み) ※春・秋・冬コースがあります。

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

受付中 元サッカー日本代表が直接指導!

元日本代表が指導するインドアサッカー塾[第1期]

子供たちの成長に応じた基礎から応用までの一貫指導です。サッカーを実践する上で必要なことを、元日本代表の経験を基に指導します。



日時・対象 4/5・12・19・26、5/24・31、6/7・14・21・28(全て火曜日/全10回)
①小学1~3年生 16:00~17:10 ②小学4~6年生 17:15~18:25
③中学・高校生 18:30~20:00

定員 ①②③各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 14,700円(別途保険料)/第1期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 「インドアサッカー塾」へ

電話 090-6566-0442(藤本)

HP https://enmasa.jp/

講師:遠藤 昌浩氏

運営:株式会社 ラッテリー

受付中 テニスの基礎を楽しもう!

駒沢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始めます。



日時・対象 4/5・12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14(全て火曜日/全10回)

①年中・年長児(4~6歳) 14:45~15:45 ②小学校低学年 16:00~17:00
③小学校高学年 17:10~18:10

※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

定員 ①②③各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 15,500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

ホームページ https://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



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
参加料が無料の教室です。
※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。

受付中 神経系のトレーニングでバランス感覚を養う

駒沢チャレンジ体操教室[第1期]

コーディネーショントレーニング(神経系の発達を促すトレーニング)を用いた遊びを通じて体を鍛え、バランス感覚を養う体操教室です。



日時 4/5・12・19・26、5/24・31、
6/7・14・21・28
(全て火曜日/全10回)
①幼児クラス 15:30~16:10
②小学生クラス 16:30~17:20

対象 ①幼児(5、6歳) ②小学1~3年生

定員 ①②各クラス20名程度 ※定員になり次第締切

参加料 ①6,620円 ②7,640円(第1期・全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ

電話 03-5809-5735 FAX 03-5809-5888 メール mip@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し込みください。



日時 5/13、6/10・24(全て金曜日)

①学生の部17:00~19:00

②一般の部19:00~21:00

対象 ①15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

②18歳以上8名以上で構成されるチーム

定員 ①②各回8チーム ※定員になり次第締切

参加料 ①各回17,620円/1チーム ②各回22,000円/1チーム

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ

電話 03-5809-5735 FAX 03-5809-5888 メール mip@mip-sports.com

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

申込開始日▶2/21(月)~ 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。講習会を受講したと「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。



日時 3/26(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 30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(日本チャロピクス協会代表)

受付中 走るのが苦手な子供も楽しく成長できる

駒沢ランニングクラブ[第1期]

「運動が苦手」「走るのが嫌い」「もっと速くなりたい!」
そんな子供達が、楽しく成長できるように指導します!



日時 4/5・12・19・26、5/24・31、
6/7・14・21・28(全て火曜日/全10回)
①16:30~18:00 ②18:00~19:30

対象 ①小学3・4年生 ②小学5・6年生

定員 ①②各30名程度 ※定員になり次第締切 参加料 ①②各10,190円(第1期・全10回分)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、屋外用シューズ、着替え

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ

電話 03-5809-5735 FAX 03-5809-5888 メール mip@mip-sports.com

講師:齋藤 雅子氏、小西 政弘氏 ※2名が交代で指導にあたります

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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

ワールドカップで日本中が盛り上がった、今注目の「ラグビー」をやってみませんか?ラグビーに興味があれば初心者でも大歓迎!基本から試合で役立つラグビースキルを指導します!



日時 5/11・18・25、6/1・8・15・22・29、
7/6・13(全て水曜日/全10回)
16:50~18:30

対象 ①小学3・4年生 ②小学5・6年生 定員 ①②各30名程度 ※定員になり次第締切

参加料 12,200円(全10回・税込) 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、ヘッドガード、着替え

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ

電話 03-5809-5735 FAX 03-5809-5888 メール mip@mip-sports.com

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

申込開始日▶4/1(金)~ 10000mの自己ベスト更新を目指そう!

陸上記録会

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 6/4(土)

①10000mを45分以内で走り切れる方

10:00~11:20(1組目) ※50分で打ち切りとなります

②10000mを45分~1時間10分で走り切れる方

11:00~12:40(2組目) ※1時間10分で打ち切りとなります

対象 15歳以上(中学生を除く)の10000mを自力で走れる方

定員 ①②各20名程度 ※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、飲料、タオル、ランニングシューズ

申込 電話 インターネット ▶巻末(P31)参照

申込開始日▶4/4(月)~ レスリングを通じて身体づくり

1964東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー

「レスリングの聖地」駒沢体育館で毎年恒例のキッズレスリングデーを開催します!レスリングを通じてスポーツに親しみ、お子様の身体づくりや仲間づくりの場を提供します。



日時・対象 7/2(土)14:00~16:00

①体験コース 小学生のレスリング初心者

②親子体験コース 年少児~小学6年生のレスリング初心者とその保護者

定員 ①30名 ②10組20名 ※定員になり次第締切

参加料 ①500円 ②1,000円/組 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 電話 インターネット ▶巻末(P31)参照

運営:NPO法人全国少年少女レスリング連盟

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、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性がございます。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。

HPはこちら▶



東京武道館

TOKYO BUDO-KAN

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)

※感染症対策のため最新情報をHP等でご確認ください

3月～6月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

3/14(月)、4/18(月)、5/16(月)、6/20(月)

個人で利用できる施設

- ▶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

専用(団体)で利用できる施設(事前申込)

- ▶大武道場:30,000円から
- ▶第一武道場 ▶第二武道場 ▶弓道場
- ▶大研修室 ▶和研修室 ▶茶室



▶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 FAX:03-5697-2117

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ませんか！剣道を通して、心と体を鍛えよう！



日時 3/4・11・18、4/8・15・22、
5/6・13・20・27、6/10・17・24(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 飲料、タオル、竹刀、剣道具、剣道着または運動着、面マスク、シールド、外靴入れ ※竹刀の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ます、剣道技術の向上を図ります。



日時 3/7(月)、4/11(月)、5/22(日)、6/13(月)
18:00～20:00(月曜日)、17:30～19:30(日曜日)
※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

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

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。初心者の方も是非ご参加ください。



日時 3/4・11・18、4/8・15・22、
5/6・13・20・27、6/10・17・24
(全て金曜日) 19:00～20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

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

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

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ませんか！柔道を通して、心と体を鍛えよう！



日時 3/2・9・16、4/6・13・20・27、
5/11・18・25、6/1・15・22・29
(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

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 3/2・9・16、4/6・13・20・27、
5/11・18・25、6/1・15・22・29
(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

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

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

初心者から弓道を学べる

弓道(広域合同稽古)



弓道の技能向上を目指す方を対象にした稽古です。初心者の方はまず月初めの回にご参加ください。



日時 3/1・8・15、4/5・12・19・26、
5/10・17・24、6/7・14・21・28
(全て火曜日) 18:15～20:15 ※初心者の方は月初めの回にご参加ください

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回45名 参加料 各回500円

持ち物 飲料、タオル、弓道衣または運動着、白足袋または白靴下、外靴入れ

申込 電話 03-5697-2111(受付時間 10:00～19:00)

※事前抽選(登録番号発行のうえ、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)



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
参加料が無料の教室です。
※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。

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 ①3/1、4/12・26、5/10・24・31、6/7・21・28
②3/8、4/19、5/17、6/14(①、②ともに全て火曜日)
③14:00~16:00、④18:15~20:15
※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 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

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

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 ①3/3 ②4/21 ③6/9(全て木曜日)
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

対象 中学生以上の方

定員 各回40名

参加料 各回 一般500円、中学生250円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、外靴入れ

申込 電話 03-5697-2111(受付時間 10:00~19:00)
※事前予約制(①は2/10~、②は3/10~、③は5/10~予約可能です)

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 3/3、4/14、5/12・26(全て木曜日)
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

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

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 3/10、4/7、6/9(全て木曜日)
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

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

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

申込期間▶4/11(月)~ 夏に向けて護身術を身に着けよう!

女性のための護身術



昨年度も大好評の講座を今年度も開催します。夏に向けて、日常の危機管理から、掴まれた時の対処法、防犯に役立つ道具や知識まで!実際に体験しながら、護身術を学んでみませんか?



日時 6/11(土)16:00~19:00

対象・定員 中学生以上の女性(中学生は保護者同伴・要参加)、ご夫婦での参加も可・50名 ※定員になり次第締切

参加料 一般500円、中学生250円

持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲料、タオル、室内用シューズ、外靴入れ

申込 電話 インターネット ▶巻末(P31)参照

東京武道館のトレーニングルームは面倒な手続きなしでご利用OK!!



初心者の方でも丁寧なサポートで安心!

有酸素系から筋トレ系まで最新マシンを導入したトレーニングルームは、利用したいときに、初めての方でも面倒な手続きなしですぐにご利用いただけます!

1回利用料 2時間半 450円

※写真はイメージです。



フィットネスクラブ
ティップネス

東京武道館 トレーニングルーム

指定管理者:公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団グループ
トレーニングルームは、(株)ティップネスが運営しています。

TEL.03-5682-3531

東京武道館 検索 https://www.tef.or.jp/tb/training_top.jsp

住所 千120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1
(東京武道館地下)
ご利用時間 月~土 9:00~22:00
(最終入場は21:15、マシン利用は21:45まで)
日・祝日 9:00~21:00
(最終入場は20:15、マシン利用は20:45まで)
休館日 不定休(月1~2回)、詳細は館内掲示板をご覧ください。

交通アクセスは
東京メトロ千代田線「綾瀬駅」より徒歩5分。
東口から、東綾瀬公園内歩道をお通りください。



P 110円/60分
(3時間まで)

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、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性があります。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。

HPはこちら▶



東京辰巳国際水泳場

TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

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

※感染症対策のため最新情報をHP等でご確認ください

3月～6月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

3/7(月)・31(木)、4/18(月)、
5/23(月)～27(金)、6/20(月)

個人で利用できる施設

- ▶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)で利用できる施設(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

※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



▶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
〒135-0053 江東区辰巳2-8-10 TEL:03-5569-5061 ※エレベーターあり

申込期間▶3/2(水)～3/30(水) スイムフォームを細かくチェックしよう

スイムスキルアップ事業 Aコース



水泳愛好者や競技志向者が対象のダイビングプールを使用した事業です。水中の3方向からのスイムフォームを撮影し、画面でのフォームチェックや改善、トレーニング方法などを指導します。

日時 4/13・27, 5/11(全て水曜日/全3回) 13:10～14:40

対象・定員 小学生以上で25m以上の泳力がある方・16名
※応募者多数の場合は抽選

参加料 10,500円/全3回

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 ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに、①「スイムスキルアップ事業Aコース」
②氏名(ふりがな) ③生年月日・年齢・学年・性別 ④郵便番号・住所
⑤電話番号を明記の上、下記までお送りください。〒135-0053
東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛(3/30(水) 必着)

申込期間▶4/2(土)～4/25(月) フォーム改善で競技力アップ

ジュニア選手育成事業 Aコース



ジュニア層を対象にスイムフォームの改善や新しいトレーニング方法を指導し、ジュニア選手の競技力の強化を図ります。

日時 5/9・30, 6/13・27, 7/11(全て月曜日/全5回) 17:10～18:40

対象 小学生～高校生(小学1・2年はタイム短縮を目指す練習を希望し、100mメドレーリレーが完泳できる方。小学3年生以上は競技力向上を目指す練習を希望し、200mメドレーを無理なく完泳できる方)

定員 60名 ※応募者多数の場合は抽選

参加料 小中学生5,000円、高校生7,500円/全5回

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 ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに①「ジュニア育成事業Aコース」
②氏名(ふりがな) ③生年月日・年齢・学年・性別 ④郵便番号・住所
⑤電話番号を明記の上、下記までお送りください。〒135-0053
東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛(4/25(月) 必着)

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



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や様々な感覚を刺激し、心身の発達を促します。



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 ⇒P15下部参照

受付中 幼児・児童の初心者でも大丈夫！

こども水泳スクール



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達を促します。



日時・対象 月曜日(月2回)、火～金曜日(月3回)

①幼児(未就学児)3～6歳 15:20～16:20

②小・中学生 初級 16:20～17:20

③小・中学生 中・上級 17:20～18:20 ※定員になり次第締切

定員 ①50名 ②100名 ③100名 参加料 5,040円/月(月曜コースは3,360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 ⇒P15下部参照



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
参加料が無料の教室です。
※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。

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)
11:10~11:50

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 ⇒P15下部参照

受付中 楽しみながら運動感覚が身につく

リトル体育スクール

楽しく運動感覚を身につけるコースです。基礎運動能力や心身の発育・発達を目指します。



日時 水曜日(月3回)
14:10~15:00

対象・定員 2~3歳のお子様・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

申込 インターネット ⇒P15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 3,150円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 泳ぎの上達とタイム向上!

上級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)/月6回
17:20~18:30

対象・定員 4泳法をマスターしている小・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
※大会参加必要 ※定員になり次第締切

参加料 6,720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 ⇒P15下部参照

受付中 様々なスポーツに親しむ!

こども体育スクール

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回を選択)

① 幼児(未就学児) 4~6歳 15:30~16:30

② 小学1~3年生 16:30~17:30

③ 小学4年生~中学生 17:30~18:30

定員 ①30名 ②50名 ③50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 ⇒P15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)

① 幼児(未就学児) 4~6歳 15:20~16:20

② 小学1~3年生 16:20~17:20

③ 小学4年生~中学生 17:20~18:20

定員 ①②③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 ⇒P15下部参照

水泳場だけで水着は着ません! 気軽に体を動かそう! 体、動かす習慣ははじめましょう! 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

ストレッチを中心に、体を動かしていきます。
【開催日】 3/11(金)、17(木)
【時間】 11:30~12:00
【定員】 10名



気軽に簡単な運動をしたい方

② 気軽に体引締め運動

引締め効果を狙った、簡単な運動をします。
【開催日】 3/8(火)、22(火)
【時間】 11:30~12:00
【定員】 10名



代謝アップ&効率よく運動をしたい方

【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

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、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性があります。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。

HPはこちら▶



「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。「スポーツしたい！」をアシストするためのスポーツ施設検索機能をはじめ、スポーツをもっと楽しめるコンテンツをご用意しています。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。

CONTENTS

●スポーツ施設検索



東京都内でスポーツができる公共施設の情報を掲載しております。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施設を絞り込むことが出来ます。

●スポーツイベント検索



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。特にオススメのイベント等を紹介するキャンペーンも実施する予定です。

スポーツ × ○○ 動画事典



関係団体等のご協力のもと、自宅でできるスポーツ動画などをカテゴリ分けしてご紹介していきます。

日常とスポーツ



日々の暮らしの中にもスポーツが隠れています。スポーツをちょっとユニークなカタチで発信していきます。

ぶらりスタジアム探訪



東京2020大会会場など東京都内のスポーツ施設について、様々な魅力を発信するコラムです。

SNSでも情報を発信しています

公式 Twitter アカウント

▶ @SpopitaTweet

詳細はこちら→

SPOPITA

Q スポピタ

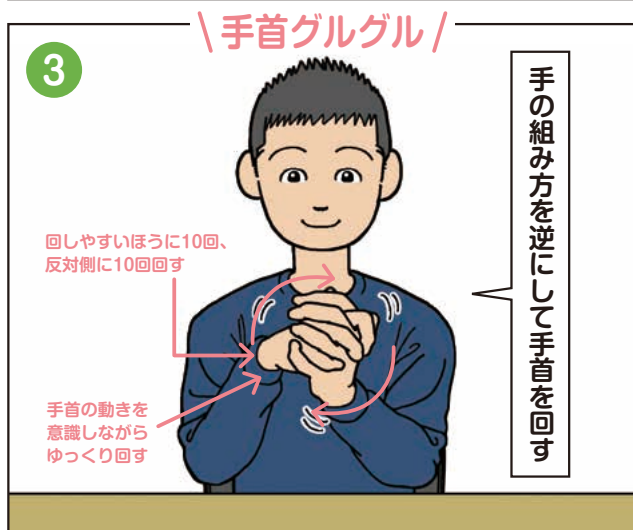
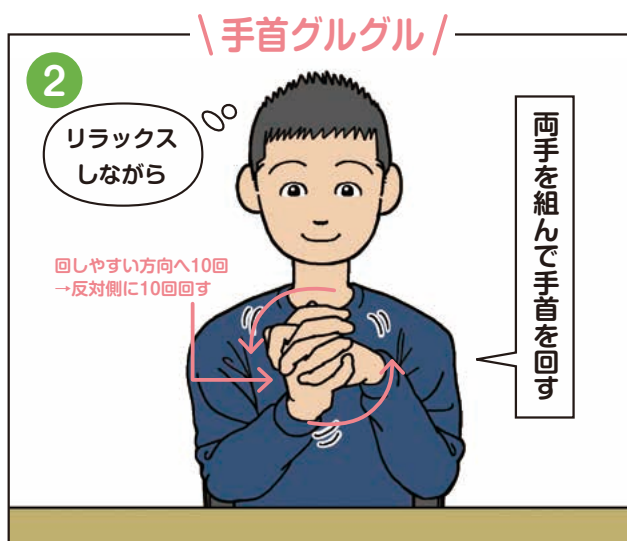


わたし流 スポライフ

スポーツは自分には無理だと思っていませんか？スポーツというとテレビで観るアスリートを思い浮かべたり、学生の部活をイメージしたり。しかし、スポーツはアスリートだけのものではありません。散歩や階段昇降などの運動もスポーツと呼んでいいのです！日常生活のちょっとした時間に簡単にできる運動をご紹介します。

イラスト・丸口洋平

「手首グルグル」で前腕・肘のトラブル予防&脳を活性化



長時間パソコン作業をして指をたくさん動かすと、指と一緒に前腕の筋肉が動くため、前腕から肘にかけて疲れが溜まります。そんな腕の疲労回復に効果的なのが「手首グルグル」です。やり方は簡単。両手をお祈りするように組んで手首をゆっくり回すだけです。まずは組みやすいように手を組んで、回しやすい方向へ10回、次に反対の方向へ10回、回しましょう。続いて手を組みかえて、回しやすい方向、その反対の方向へ同じように回します。前腕から肘の疲労回復、トラブル予防となります。手はたくさんの神経が通っているので、組みづらい手の組み方をして、回しづらい方向に回すだけで、いろいろな刺激が入り、脳の活性化につながります。まずはやりやすい手の組み方、回しやすい方向から始めて、組みづらい手の組み方、回しにくい方向、と変化させていきましょう。

お助けグッズ

コブラクションテープ

コブラのような独特の形状により、曲線密着、柔軟対応を可能としたテーピングです。そのまま手首に巻く、もしくは肘の痛い場所から手首にかけて貼るという使い方ができます。サポート的な機能を果たすので、手首まわりに慢性的な疲労を感じている方におすすめです。



プレゼント

こちらに紹介した商品は合計10名様にプレゼントいたします。応募方法はP30をご参照ください。

東京都広域スポーツセンター

TOKYO WIDE AREA SPORTS CENTER

東京都広域スポーツセンターは、地域において子供から大人まで、年齢や性別及びスポーツ技能に関係なく様々なスポーツに参加できる地域スポーツクラブの育成を支援しています。

お問い合わせ TEL:03-6380-4106 E-mail:info@kouiki-sports-tokyo.jp

東京都地域スポーツクラブサポートネット URL:https://kouiki-sports-tokyo.jp/

※サポートネットでは、東京都広域スポーツセンターが開催する地域スポーツクラブの活動を支える運営スタッフや指導者を養成するための講習会(人材養成・指導者研修事業)のご案内をしています

HPはこちら▶



申込開始日▶3/14(月)～ 法人化の疑問を解決!

第1回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

地域スポーツクラブの法人化を考える

NPO法人や一般社団法人の特徴、設立の要件、任意団体との比較、法人格を選択する際に重要な視点などを分かりやすくお話しいただきます。今後、法人格の取得を考えている団体関係者に大変参考になる講座です。是非この機会に様々な疑問を解決しましょう! ※会場とオンラインの同時開催です



日時 5/11(水) 18:30～20:30

会場 日本青年館ホテル 会議室ブルー

対象 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、行政担当者、興味のある方

定員 会場20名/オンライン50名 ※定員になり次第締切 参加料 無料

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:森 玲子 氏(東京ボランティア・市民活動センター 相談担当専門員(社会福祉士))

申込開始日▶4/4(月)～ 地域スポーツクラブについて基礎から学ぼう!

スポーツクラブマネージャー養成講習会<春編>

地域スポーツクラブについて基礎から学べます。この講習会は、公益財団法人日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー資格の専門科目を兼ねています。



日時 6/4(土)・5(日) [講義]全2日間 9:30～17:40 [検定試験]6/5(日) 18:15～19:15(予定)

会場 日本青年館ホテル 会議室

対象 地域スポーツクラブに携わっている方や興味のある方、日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー資格の取得を希望されている方(2022年4月1日時点で満18歳以上)等

定員 30名 ※定員になり次第締切 参加料 2,100円(別途テキスト代2,100円)

持ち物 筆記用具 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

申込開始日▶4/25(月)～ スポーツリーダー資格の取得が可能です!

スポーツリーダー養成講習会



栄養学や文化論、トレーニング方法などスポーツに関する幅広い知識が学べます。本講習会は公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツリーダー資格(共通科目Ⅰ)養成講習を兼ねております。一定要件を満たすとスポーツリーダー資格の取得が可能です。※集合講習会の実施は、今回をもって終了となります。詳細は日本スポーツ協会 HP をご確認ください。

日時 6/25(土)・26(日) [講義]全2日間 9:30～17:40 [検定試験]6/26(日) 18:15～19:15(予定)

会場 東京体育館 第一会議室

対象 スポーツに興味・関心のある方、日本スポーツ協会公認スポーツリーダー資格の取得を希望される方(2022年4月1日時点で18歳以上)等

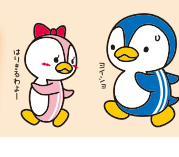
定員 30名 ※定員になり次第締切

参加料 2,100円 ※スポーツリーダー資格申請を希望される方は、別途テキスト代等が必要です。

持ち物 筆記用具 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

第11回 地域スポーツクラブ大運動会 レポート ～2021.11.7 @オンライン～

今年度の大運動会は、オンラインにて開催しました。チキータムとクラちゃんチームに分かれて、けん玉、借り物競争、クイズ、じゃんけんでの獲得点数を競いました。どの種目も盛り上がり、大接戦!最後はみんなでダンスを踊り、楽しい時間を過ごすことができました。



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場いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性があります。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。

HPはこちら▶



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
参加料が無料の教室です。
※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。

電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 ▶インターネット スマイルスポーツ 検索 P31をご確認の上、お申込みください
(フリーダイヤル) (携帯電話)



チッキー



クラちゃん

府中市総合型-f-スポーツクラブ

2022.1.16 in けやきの森学園「スポーツ・レクリエーション教室」



さまざまなスポーツを体験できる
「スポーツ・レクリエーション教室」を開催

府中市総合型-f-スポーツクラブの「f」には、府中市の「f」をはじめ、「Family」「Fight」「Free」「Friend」など、さまざまな意味が込められています。高橋弘蔵会長は「クラブの最大の特徴は障害者の会員が多いこと。健常者の方と一緒にできる種目に多く取り組んでいます」と語ります。

障害者の会員が多いのは、活動拠点の一つであるけやきの森学園の卒業生が多いことに由来します。特別支援学校の同校卒業後、卒業生がなかなか運動ができる環境がないという悩みを解決するべく、f-スポーツクラブでは、安藤美江副会長を中心に、障害者の方の受け入れを開始。最初はけやきの森学園の卒業生を中心に、少しずつ評判が広がっていき、多くの方が参加するようになっていきました。

また、府中市発祥のラリーテニス、スポーツ玉入れ、卓球バレー、ボッチャ、モルックなど、珍しいスポーツを多く取り入れていることも特徴の一つです。

特にスポーツ玉入れはクラブの代名詞とも呼べる種目。実際、クラブの発足時に高橋会長、安藤副会長らがスポーツ玉入れの発祥の地である和寒町（北海道）を訪れ、ノウハウを学んできたという歴史があります。みんなが一度は体験したことがある種目であり、「クラブの目玉としてやっていきたい」と言います。

今後は「クラブの活動をより活性化していくためにもっと認知度を高めていきたい」と高橋会長。誰もがスポーツを楽しめる未来（Future）を目指して、f-スポーツクラブは精力的な活動を続けていきます。

クラブプロフィール

【設立】2011年10月

【事務局】東京都府中市小柳町4-11-10

【活動場所】けやきの森学園、白糸台体育館など

【活動種目】卓球、スポーツ玉入れ、ラリーテニス、ボッチャ、卓球バレー、モルック、ソフトバレーボール、グラウンドゴルフなど

【特徴】

- 障害者の会員が多数
- スポーツ玉入れが人気
- モルックなど独自の種目が多数

【連絡先】

URL: <https://www.f-sports-club.com>

E-mail: info@f-sportsclub.com



①競技玉入れは4～6人の選手が合計100個のボール（アジャタボール99個＋アンカーボール1個）を、高さ4.12mのバスケットに入れるまでの時間を競うスポーツ（教室ではバスケットの高さを2.8mで実施）。②東京2020パラリンピックで注目される前からスタートしたボッチャも人気。③モルックは、フィンランド起源の対戦スポーツ。モルック棒を下から12本のスキットルを目掛けて投げ、倒れたスキットルの内容によって先に50点ピッタリ得点したチームが勝利となる。④卓球バレーは1チーム6人で椅子又は車椅子に座り卓球台を囲み木のラケットで打ち返し、バレーボールのルールに基づいて行う



▲高橋弘蔵会長（左）と安藤美江副会長（右）共にスポーツ玉入れの審判資格を取得している。

地域スポーツクラブってナニ??

身近な地域でスポーツができないかな…と思ったことはありませんか？
それなら、地域スポーツクラブに参加しませんか？

「地域スポーツクラブ」とは

だれでも、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しむことができ、地域の日常的なスポーツ活動の場として、子供から大人まで、また、高齢の方や障害を持つ

た方を含め、すべての人が参加でき、地域住民自らが主体となって運営するスポーツクラブです。

地域の学校や体育施設が拠点
地域の身近な場所で
スポーツが楽しめる！

みんなでクラブを創っていく
地域みんなで
運営するから輪が広がる！

世代やレベルの壁がない
子どもからお年寄りまで
誰でも参加できる！

一つの種目だけじゃない
いろんなスポーツや
文化活動ができる！

都内には146の
地域スポーツクラブがあるよ！
(令和4年1月現在)
あなたのまちの地域スポーツクラブを
探してみよう！

くわしくは「東京都地域スポーツ
クラブサポートネット」へ

<https://kouiki-sports-tokyo.jp>
サポートネット



詳細は「サポートネット」を
ご覧ください！
お申込みお待ちしております！

第17回地域スポーツクラブ交流会

チッキーフェスティバル

日時 2022年3月5日(土)午後2時～3時30分

地域スポーツクラブの日頃の活動の様子や、ダンス・技を発表します！
参加者みんなで体を動かすプログラムもあるよ！

オンライン開催

いっしょに
体を動かそう！



初心者 大歓迎 / 親子・仲間と運動を始める前に体のケアを！

テーピングは引っ張ったり、巻いたりしてはいけません！
正しいキネシオテーピングが学べます。
部位によっては、自分に貼ることもできます。
春、運動を始める前に親子・仲間と体のケアを始めましょう。

初めてだと不安…
興味はあるけど…

簡単なテーピングなので安心して参加できます。
みんなでワイワイ楽しもう!!お気軽にお申込みください。

開催方法 ZOOM 配信

日時 ① 13:00～15:00 ② 16:00～18:00
① 4/2(基礎) 5/7(基礎) 6/7(肩)
② 4/2(足) 5/7(腰) 6/7(腿脛炎)

定員 各回15組(30名)※お二人以上、組での参加大歓迎

参加費 2,200円(税込み・テープ代込)/回(お一人)

申し込み info@kinesiotaping.or.jp ①にお名前②お電話番号③ご希望の日時を送る

主催 (一社)キネシオテーピング協会 [キネシオテーピング協会](#) [検索](#)

NISSHO 生涯スポーツの創造 ISO 9001 認証取得

ニッショク 日勝 スポーツ工業株式会社

営業内容

- 学校体育衣料販売
- 学校部活用品販売
- 学校体育教材販売
- スポーツ用品全般販売
- 運動場施設・設計施工修繕
- 防球ネット・ボール保守サービス

本社 〒154-0005 東京都世田谷区三宿二丁目36番9号
TEL 03-6805-2106 FAX 03-3410-7314
URL <https://www.nissho-sports.com/>
支店 世田谷支店・多摩支店・板橋支店・足立支店

今日から 筋トレ生活

目的別編

「筋トレ」というと、筋骨隆々のマッチョを思い浮かべるかもしれませんが。けれども実は老若男女すべての人が、時間や場所を選ばず実施できる種目もたくさんあります。今回は、「瞬発力維持」のための筋トレがテーマ。ポイントは、丁寧に動作を反復するだけでなく、反動を使ってダイナミックに、素早く動く筋トレを行うことです。



バスーカ岡田(岡田隆)
日本体育大学准教授、JOC強化スタッフ(柔道)、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

テーマ 瞬発力維持

EXERCISE 1

トランクツイスト

回数の目安
左右各10回×最大3セット

目的

腹筋や背筋など、
体幹の瞬発力を鍛える

足を前後に開いて立ち、口から「フッ」と息を吐きながら、瞬発的に体をひねってすぐ元に戻します。体をひねる際に、顔は正面のまま、息を止めないように注意してください。



EXERCISE 2

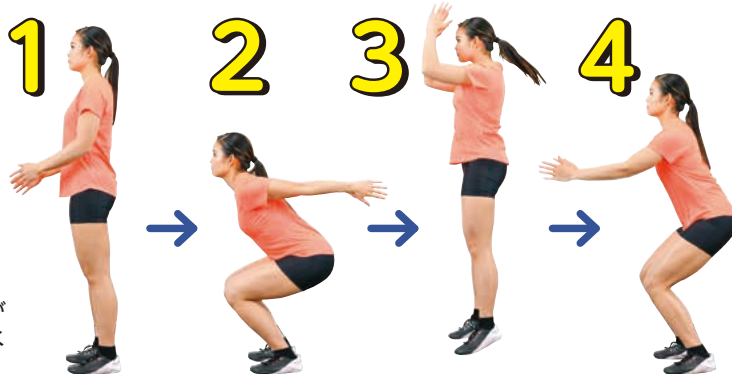
バーティカルジャンプ

回数の目安
10回×最大3セット

目的

下半身の
瞬発力の強化

腕の振りも使いながら、できるだけ高くジャンプします。



NG!

ヒザが前に出してしまうと、ジャンプで股関節がうまく使えません。ヒザを痛める恐れもあります。



You Tube
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エクササイズ
「カーフレイズ」「ウォールプッシュアップ」も含めて、動画で解説しています。



モデル：柿 夏芽
(日本体育大学
バーベルクラブ)

夫婦でデフリンピックの メダル獲得へ



早瀬憲太郎 × 早瀬久美 デフリンピック自転車競技

COMBO

～スポーツ界の注目コンビ～

聴覚障害者のスポーツの祭典「デフリンピック」が5月にブラジルのカシアス・ド・スルで開催される。同大会の自転車競技に夫婦で3度目の出場を果たすのが、早瀬憲太郎選手と早瀬久美選手だ。夫婦でデフリンピックを目指すようになった経緯や、同じ競技に取り組むことの利点、そしてデフリンピックでの目標を聞いた。

※手話通訳・田村梢

——お二人が初めて出会ったときのことから教えてください。

久美 第一印象はすごく悪かったんです(笑)。初めて会ったのは私が大学1年生になった頃でした。私が高校生教養講座の実行委員長をやったときに、彼が経験豊かな先輩として副委員長になり、一緒に活動をしました。その印象は「毎日同じ服を着ている人」という感じで、いつも熱く語っているし、この人とは絶対に合わないなと思いました(笑)。

憲太郎 (苦笑)。僕の最初の印象はすごく元気で明るい人だなと思いました。でも生意気で気が強そうでこれはもう自分とは合わないだろうなと。

久美 お互いに第一印象は最悪なところからスタートしたんですね。

——その印象が変わったのは何か理由があったのでしょうか？

久美 学生の集まりで顔を合わせる機会が増えて、段々と印象は変わっていきました。見た目はともかく、中身ですよ。自分の意思をしっかりとって活動している人で、そんな姿を見ていて、嫌な人ではないなということがわかりました(笑)。

——そうしてお付き合い、結婚へと発展して

いったわけですね。

憲太郎 友人関係だったときにお互いの将来の夢を話し合う機会がありました。彼女は「薬剤師になりたい」と僕に言ったんです。当時、聞こえない人は薬剤師になれないという法律があって、それは僕も知っていました。法律上不可能だとしても、薬剤師になりたいという強い気持ちを持っていたことに驚かされました。法律は人がつくったものだから必ず壊すことができる、いつか変わると信じ続けて、実際に法律が変わって彼女は薬剤師になる夢を叶えました。自分自身を信じるその力、生命力に惚れたのかなと思います。

——お二人がデフリンピックを目指そうと思ったきっかけを教えてください。

久美 私は元々、薬剤師の立場からデフリンピックに関わるようになったんです。普段使っている薬でも、スポーツのときには認められないという薬もたくさんあります。でも、そうした知識は一般の薬剤師にはなく、また資料もほとんどありませんでした。世界的にドーピングに厳しくなっていくなか、2009年にアンチ・ドーピングの研修を受けた薬剤師が認定されるスポーツファーマシストという資格ができて、それ取得了しました。ちょ

うど同時に開催される2009年台北デフリンピックで、日本選手団が使用する薬を用意するという仕事を担ったんです。

憲太郎 僕は塾を経営しているのですが、卒業生に2009年台北デフリンピックの日本代表になった子がいました。妻は仕事で関わっているし、僕の教え子が出場するという事で、二人で応援に行きました。

——2009年の台北大会でお二人はデフリンピックと接点を持ったんですね。

憲太郎 僕はろう学校の先生になりたいという夢があったのですが、夢を叶えられず、フリースクール、そして塾を立ち上げました。自分で自分の道をつくってきたものの、夢を叶えられなかった悔しさがありました。そんなときに教え子が夢に向かって頑張る姿を見て、自分も夢を求めて生きていく、そんな人生をもう一度やってみようと思って、デフリンピックに出たいという気持ちが芽生えました。大好きな自転車競技がデフリンピックにあることを知り、自転車を目指そうと思って妻を誘い、一緒に目指すことになりました。

久美 最初の頃は自転車競技には興味がありませんでした。サイクリングは好きでたまにグルメライドに行くくらい。主人の自転車大

▼2017年のデフリンピックでの憲太郎選手
(©一般財団法人全日本ろうあ連盟)



会の応援やサポートをしていくうちに少しずつ興味が出てきたんですね。

憲太郎 レースで僕が転んだりとか、結果が出なかったりしたときにダメ出ししてくるんです。思わず「じゃあ自分がやってみよう」と言ったら「私のほうがうまく走れる!」と妻も自転車競技を始めることになって。あれよあれよと上達して1~2年でレースで勝てるようになりました。そしてまさかデフリンピックでメダルも獲ってしまうとは。

久美 初めて出場した2013年ソフィアデフリンピックのときに、女子のマウンテンバイクが初めて行われたんです。とにかくやってみようという気持ちでエントリーさせてもらったら、あら?という感じでメダルを獲ることができました。メダルは嬉しかったのですが、それ以上に聞こえない人たちが集まった世界大会の雰囲気すごく好きだなと思いました。デフリンピックという場で海外のろう者と触れ合う、そういう楽しさに目覚めたんです。自転車も楽しいし、スポーツを通していろいろな国の聞こえない人たちと出会うことができる。海外のろうの選手、スタッフとずっと話したいと思って国際手話も身につけました。

——二人で同じ競技をやっていて良いことはありますか?

久美 一緒だから楽しいし、自転車に関する道具、ホイールやパーツの共有ができる。そういったところは良い面かなと思います。主人は自転車の知識もあるので、いろいろと教えてもらうことができるのも良いところです。

憲太郎 一番良かったのは二人で支え合いながら周囲の環境を変えられたことです。自転車を始めた頃、大会に出ようと思ってても聞こえないという理由で断られてショックを受けました。聞こえない人が聞こえる人の大会に出た例がないから無理だと言われるのです。そうしたなかでも、妻と自転車仲間を集めながら出場を認めてくれる大会に出て、結果を残すことを積み重ねていきました。大会

に出て自分たちのことを理解してもらうことで、環境を変えることができました。支え合いながらそういうことができたのは良かったと思います。逆に困ることは、大会で負けると、その理由を自分で考える前に妻が真っ先に言ってきます。わかっているし、自分で考えたいのに指摘をしてくるんです。それがいちいち的確なので逆に腹が立ちます(笑)。同じ競技をやっているからこそ言えることで納得できるしありがたいんですが。

久美 逆に困るのは、彼は練習の虫なんです。私は練習が嫌いなので、いつも「練習」「練習」と言われるのが、うるさいなって思うことがあります(笑)。

——競技者としてお互いを羨ましいと思うところはありますか?

憲太郎 ナショナルチームの監督から一番褒められるのが妻なんです。それは技術があるからで、特にコーナリングが本当にしなやかで無駄がないんです。真似しようとしてもなかなか真似できず羨ましいなと思います。

久美 私からみると自分自身にストイックなところですね。練習の虫というか、きちんと結果を出すためにどういう練習メニューをしたらいいのかということをいつもしっかり考えています。また、乗る技術だけではなく自転車そのものに対する細かい技術も調べたり勉強したりと本当にストイックなんです。そこまで自転車競技を愛している気持ちが羨ましいと思うところです。

——デフリンピックでの目標とこれからの夢を教えてください。

憲太郎 今までもメダルを目指して頑張ってきましたが、デフリンピックの目標はやはりメダルです。メダルの色にこだわるよりは、自分に納得できる結果を出せば最高かなと思います。また、いずれは日本でデフリンピックを開催したいという思いもあります。僕が2009年に台湾でデフリンピックを見て人生が変わったのと同じように、この大会は、聞こえる・聞こえないに関係なく、いろいろな感動があって、多くの国民の人たちに大きな影響を与えることができると思います。とても素晴らしい大会なので、デフリンピックを日本で開催できるように力になりたいと思っています。

久美 次のブラジル大会は私にとって3回目のデフリンピックになります。2大会とも3位だったので、今回も3位かな(笑)。

憲太郎 そうなの!? 次はもっと上じゃない

▼2017年デフリンピック マウンテンバイク
女子の表彰式 (©一般財団法人全日本ろうあ連盟)



の?金メダルとかさ。

久美 全部3位でもいいじゃない(笑)。とにかく3位以上を目指せたらいいなと思っています。自転車競技をやっている聞こえない女子選手はとても少なく、1回目、2回目ともに私が年長的に一番上でした。今回も最高齢ということになると思います。私は海外の若い聞こえない女子選手たちにとって、まだまだ頑張りたいと思ってもらえるようなライバルという立場でいられたらと思っています。また、2025年デフリンピックは日本で開催することを目指しています。私は選手という立場でありつつも、スポーツファーマシストの仕事も続けています。今後自転車競技を引退したとしても、アンチ・ドーピングの面でずっとデフリンピックに関わり続けていきたいと思っています。

デフリンピックとは...

国際ろう者委員会が主催する聴覚障害者のための総合スポーツ競技大会。「ろう者(Deaf)+オリンピック」という意味を持つ造語。設立当初は国際ろう者競技大会という名称であったが、1967年に世界ろう者競技大会に名称変更、さらに国際オリンピック委員会の承認を得て、2001年より現名称となった。



はやせ・けんたろう

1973年4月27日生、奈良県出身。横浜で学習塾「早瀬道場」を経営。東京都大塚ろう学校早期教育相談指導員を務め、映画監督としても活躍しており最新作「咲く」を全国順次公開中。2015年アジア太平洋ろう者競技大会自転車競技金メダリストで、デフリンピックには2013年、2017年、2022年と3大会連続出場。NHK北京オリ・パラのハイライト番組に出演。

はやせ・くみ

1975年4月25日生、大分県出身。薬剤師の国家試験に合格したものの当時の薬剤師法の欠格事由により免許申請を却下された。法改正を経て2001年にろう者として日本で初めて薬剤師免許が交付された。アンチ・ドーピング専門のスポーツファーマシストとしてオリ・パラ・デフの選手のサポートをしている。デフリンピックではマウンテンバイクで2013年、2017年と2大会連続で銅メダルを獲得。



You Tube
配信中!



スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
早瀬憲太郎選手と早瀬久美選手の
素顔がわかるQ&Aインタビューと、
読者の皆さまへのメッセージを配信中!



～未来への挑戦～
FUTURE ATHLETE

「自分らしいダンス」を
してパリオリンピックで
金メダルを獲る

Ramu Kawai

河合来夢

ブレイキン

2024年パリオリンピックの新種目として採用されたブレイキンは、日本には男女ともにメダル有力と期待される選手が多い。ダンサーネームRAMとして活躍する河合来夢選手は、2018年のユースオリンピックで女子ブレイキンと混合団体で二冠に輝き、昨年の東京2020オリンピックの閉会式ではベアラーを務めるなど、大きな注目を集めている選手だ。そんな期待の新星にダンスへの思い、パリオリンピックへ向けての意気込みを聞いた。



本選手団の活躍で大いに盛り上がった東京 2020 オリンピックの閉会式で、高藤直寿選手、大橋悠依選手、北園丈琉選手といったメダリストたちとともに、日本国旗を持って行進する一人の女性の姿があった。

「あの女の子は誰？」と SNS 上で話題となった人物こそが、2024 年のパリオリンピックから正式種目となるブレイキンの新星・河合来夢 (RAM) 選手だ。ベアラーを務めたことで近づいて来る、夢の舞台への思いは大きくなった。

「メダリストの皆さんがキラキラして見えて、言葉にできない感情がありました。自分もパリでメダルを獲って、メダリストの方たちと同じ景色を見たい。オリンピックを目指したい気持ちがより明確なものになりました」

5 歳からダンスを始めた彼女が、オリンピック期待の星と呼ばれる存在へと駆け上がる過程には、悔しさと楽しさのターニングポイントがあった。

「ダンスをもっとうまくなりたと思ったのは 10 歳のときです。初めてウィンドミル (※ 1) ができるようになった達成感と、初めて出場した小さな大会で予選落ちした悔しさがあって、もっと本気でダンスをやりたいと思うようになりました」

意識が変われば求めるものも大きくなり、難しい技にも挑戦するようになる。何度練習しても技がうまくできず、悔しくて泣いた日もあった。辞めたいと思ったときは、「来夢ならできるよ」「あきらめたら何も変わらないよ」という母の言葉に支えられて、目の前の壁に立ち向かってきた。

厳しい練習によってダンスが上達する一方で、「踊るのは好きだけど楽しいとは思えなかった」という。そんな気持ちを変えてくれたのが、プロダンサーチーム『THE FLOORRIORZ』の存在だ。中学 3 年生のときに発足したばかりのアカデミーに入り、トップダンサーたちに間近で触れることで、ダンスの楽しさを知ることができた。

「教えてくれていたトップダンサーの NORI さんや TAISUKE さんが世界で戦っている姿を小さい頃から YouTube で見ていましたし、自分も先輩たちのように大きな舞台で自分の踊りをして勝ちたいと思うようになっていきました」

『THE FLOORRIORZ』の正式なメンバーとなった河合選手は、さっそく世界への扉を開いた。2017 年、ブレイクダンスのワールドカップ「Battle of the Year」に先輩たちとともに出場し、優勝を果たしたのだ (チームは 3 連覇を達成)。

翌 2018 年に、新種目として初めて採用された、ブエノスアイレスユースオリンピックでは、2 つの金メダルを獲得 (女子ブレイキン & 混合団体)。そして 2020 年にブレイキンが 2024 年のパリオリンピックの正式種目への採用が決まると、その存在が一気にクローズアップされるようになっていく。

「メダル候補として期待されるプレッシャーはあります。でも、これだけ応援してもらうからにはもっと頑張りたいという気持ちになります」

河合選手は女子選手の中では群を抜く力強いパワームーブ (※ 2) を持ち、踊りでも魅せられるオールラウンダーだ。ブレイキンは技術、表現、構成、バトルなどの項目の点数と、出来栄によるボーナスの加減によって審査される。バトルに勝つためには点数を確実にとっていくことが必要だが、彼女は「自分らしいダンス」にこだわっている。



◀ オールラウンダーとして人々を魅了するダンスを披露する河合選手 ©株式会社AMS

「バトルに勝つために、点数は大事ですが、それよりも自分のやりたいうことを買っていく。大会のときは勝つことを第一に考えていますが、自分の踊りを見てくれた人が元気になったり、頑張ろうと思ってくれたら嬉しいですし、あの子の踊りは楽しいと感じてもらえるのが理想です」

2021 年 11 月、憧れの舞台でもあった世界最高峰の 1on1 ブレイキンバトルイベント『Red Bull BC One World Final 2021』に初出場。準々決勝敗退に終わったものの、得たものは大きかった。“自分のダンス”を表現することの大切さを再認識できたのだ。

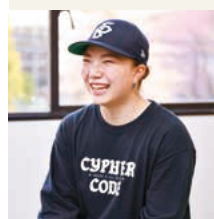
「ずっと憧れていた舞台で踊ることができて、こんなにも清々しい気持ちになれるんだということを知りました。自分らしく踊れましたし、心の持ち方が変わった気がします。自分の踊りと気持ち、そして曲調がマッチングしないと、踊らされている感じで楽しくありません。私は先攻だと曲調をとらえるのが苦手で、どうしてもいろいろ考えてしまうのですが、悔いがないように楽しく気持ちよく、自分らしく踊ることが大事なんだと思います。ダンスは音と自分がハマったときが最高です」

日本のブレイキンは男女ともに世界的に見てもレベルが高く、代表の座を勝ち取るのは世界でメダルを獲得のと同じくらいハードルが高い。それでも彼女は「目標はパリオリンピックでの金メダルと、BC One World Final での優勝」と夢を公言する。

夢を叶えることができるのは、夢を追い続ける者だけだ。河合選手は自分らしいダンスで人々を魅了し、自らの夢をつかみとる。

※1) 両足を開いて遠心力で回転するブレイクダンスの代表的な動き
※2) 背中や肩、頭で回る大技のこと

ブレイキントリビア 手の動きにギャングの抗争の名残がある



ブレイキンはニューヨークの路上で生まれたストリートダンスで、抗争を暴力ではなくダンスバトルで解決するというのが発祥です。ダンス中、銃で撃つポーズをしたり、口から刃物を出して切る仕草をしたり、腕を普通に組んでいるように見せて片方の手では銃を隠しているようにポーズをしたり……と、ギャングの抗争の名残が、手のジェスチャーに隠されていることがあります。

かわい・らむ 2001年4月11日生、神奈川県出身。2017年に『THE FLOORRIORZ』のメンバーとなり、ブレイクダンスの世界選手権「Battle of the Year」で優勝。2018年にはユースオリンピックにて、女子ブレイキンと混合団体の2種目で金メダルを獲得した。2021年、東京2020オリンピックの聖火ランナー、閉会式のベアラーを務めた。

You Tube
配信中!



スマイルスポーツ公式チャンネルにて
河合来夢選手の素顔が分かる
Q&A インタビューと
読者の皆さまへのメッセージを配信中!



これさえ読めばスポーツ通!

スマイル競技マニュアル

第10回

さまざまなスポーツの魅力を紹介していくこの企画。今回は2024年パリオリンピックから正式種目として採用が決まったブレイキンを紹介! 音楽に合わせた独創的なダンスで人々を楽しませる、この競技の魅力をお届けします。

ブレイキン

競技概要

ブレイキンはブレイクダンスとも呼ばれる。音楽に乗せて身体のあらゆるところを使って、回ったり、跳ねたりとアクロバティックな動きを取り入れたダンスのこと。アメリカで生まれたヒップホップ文化における4大要素の一つであり、元々は「BBOYING (ビーボーイング)」や「BREAKING (ブレイキン)」と呼ばれていたが、「ブレイクダンス」と一般的に分かりやすいような別名が付いた。ちなみにヒップホップ文化の4大要素は、DJ、ブレイキン、MC、グラフィティ(壁面図像)のことを指す。



試合形式

★バトル

1対1でダンスを競う勝負。ダンサー同士が対面して、DJの音楽に合わせて踊って勝負する。2018年に開催されたユースオリンピックの場合、予選ラウンド(3試合)では1ラウンドで1人2回ずつダンスを踊り、決勝ラウンド(3試合)では1ラウンドで1人4回ずつ、最大で合計18回踊った。2024年パリオリンピックでもこれに近い形式の採用が予想される。

着衣のルール

ストリートダンスで今も昔も大事にされているのが自分を表現すること。そのため着衣も基本的には自由で、キャップやアクセサリーなども着用できる。激しい動きに対応できるものを着用している場合が多い。



日本ダンススポーツ連盟が定めている審査基準

●技術(テクニク)／身体(ボディ) 40点

技の難易度やバリエーション、動きに対応したボディコントロール、演技が円滑に遂行されているかといった部分クリーン・スムーズを評価

●表現／パーソナリティ・オリジナリティ 40点

雰囲気の独自性、演技のオリジナル性、選手独特の技や動きを評価。また、技や動きをつなぐ接続部分の独自性、すべての技や動きの質を細部(ディテール)まで追求できているかといった部分を評価

●総合性 40点

技や動きが豊富な動きで構成されているか、演技の完成度、音楽に対して適応できているかを評価。対戦相手の演技への対応、音楽や会場の雰囲気への対応、バトルにおけるパフォーマンスを評価

●加点項目 10点

ジャッジや会場が衝撃を受ける、常識を超える回転量、新しい技や動き、音の表現などで大きな効果を組み合わせが発揮されたときに加点

●減点項目 各-5点

繰り返す、真似をする、失敗・ミス、公序良俗に反する行為は減点

●減点項目 失格

公序良俗に反する行き過ぎた行為やドーピング違反、演技続行不可能と判断された場合はロストポイントとなる。すべてのポイントがゼロになると、バトルは強制的に終了

※公益社団法人日本ダンススポーツ連盟2021年度審査基準

ダンスの要素

ブレイクダンスには様々な動きがあるが大きく分けるとTOPROCK (トップロック)、FOOTWORK (フットワーク)、POWER MOVE (パワームーブ)、FREEZE (フリーズ) といった構成になる。この4つの構成の中にもたくさんの動きがあり、これらを基盤とし、自分独自の

良さを生かした動きを取り入れていく。身体能力の高さに加え、音楽とのマッチ、表情、見せ方など様々な表現力やセンス、キャラクター、そして新しいものを作り出す創造力などが問われる。

トップロック



基本のステップ。次の動き(フロアムーブ)に入る前の立ち踊り

フットワーク



屈んだ状態で地面に手を突き、素早く動く足さばきやステップ

パワームーブ



背中や腰で回るバックスピン、頭で回るヘッドスピン、背中や肩で回るウィンドミルなどがあり、身体の様々な部分で回転する動き

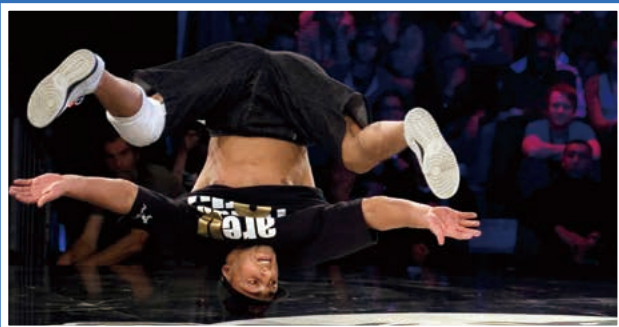
フリーズ



TOPROCK、FOOTWORK、POWER MOVEなどの一連の流れから音に合わせて体、動きを固めて止める。低い位置や逆立ちなどの高い位置のフリーズなど種類も多い

代表的なパワームーブ 1 ヘッドスピン

誰もが一度は見たことがあるであろうブレイキンの花形ムーブの一つ。三点倒立の姿勢からバランスを保ちながら頭だけで回転する動き。



代表的なパワームーブ 2 ウィンドミル

開脚した足の遠心力で背中や肩を床について回転する動き。派生形として手を使わずに回るノーハンドウィンドミルや足を組んで回るベビーウィンドミルがある。(写真提供：公益社団法人日本ダンススポーツ連盟)



ブレイキン 雑学1

DJの音楽はぶつつけ本番



DJがかける音楽は多くの場合、即興で流される。つまり選手たちはどんな音楽で踊るかは事前にわからない。DJの音楽に合わせて踊り合い、勝負を決めていく。これは70年代の発祥当時とほとんどスタイルは変わっていない。

ブレイキン 雑学2

発祥はギャングの抗争



起源は1970年代初頭のニューヨーク・サウスブロンクス地区の貧困地帯の路上。ストリートギャングたちの抗争でたくさんの流血事件が起きていた。そうしたなか、DJだったギャ

グのボスが「殺し合いをせず音楽で勝負する」ことを提唱し、向き合って踊る「バトル」(写真)というフォーマットが誕生したことが、ブレイキンの始まりと言われている。

ブレイキンの魅力&楽しみ方!

ブレイキンは個性豊かなところが魅力だと思います。パワームーブもあれば、軟体系の動きやクリエイティビティな動きもありますし、ダンスの魅せ方は多種多様です。これに加えてDJがかける音楽は毎回違うので、音の取り方も十人十色ですし、毎回違うダンスが見られるので初めて見る方でも楽しめると思います。やる側の魅力としては、音と自分がバチッとハマる瞬間があって、「決まった」という瞬間がたまに最高です。

(河合来夢選手)



STAY HOME

トップ
アスリート
に聞く!

読書のススメ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、日々の過ごし方にも変化が出てきているのではないのでしょうか。家で過ごす時間が増えたことは、新たな趣味を発見する良い機会でもあります。今号に登場していただいた橋本大輝選手、河合来夢選手、早瀬憲太郎選手、早瀬久美選手に、読者の皆様へのオススメの一冊を紹介してもらいました。アスリートに影響を与えたのはどのような本なのでしょうか。電子書籍も充実してきている今、普段は読まないジャンルにも思い切って挑戦してみてもいいのではないでしょうか。



橋本大輝
選手



『100円のコラを
1000円で売る方法』
(KADOKAWA/中経出版)
著：永井孝尚



体 操はマイナー競技なので、その価値を高めるにはどんなことをすればいいのかということ、この本を読んで考えるようになりました。たとえばチケットが売れなかったら価格を下げる戦略もあるけど、そうではなくてどうすればチケットの価値を高めて売れるのかという考え方を学びました。スポーツの価値を求められる時代なので、多くのスポーツ選手にも読んでほしいと思います。

早瀬憲太郎
選手



『異なり記念日』
(医学書院)
著：齋藤陽道



著 者の齋藤陽道さんは僕と同じ聞こえない人です。この本で一番感動したのは自分の思いを言語化していることです。日本語が耳から入ってこない僕たちは、頭の中で言語があいまいになりやすいんです。自分の本当の気持ちを表せるのが手話です。その思いを表せる言語と出会えた喜び、彼はそれを日本語で表現している。こういう本は今までなかったので新しい発見でした。

河合来夢
選手



『チーズは
どこへ消えた?』
(扶桑社)
著：スペンサー・ジョンソン



普 段はあまり本を読まないのですが、5人組ユーチューバー「コムドット」のやまとさんがオススメしていたので読んでみたらすごく面白かったです。1回目はふんわりした感覚のまま読み終えたんですけど、2回読むと理解が深まってすごく良かったので皆さんも2回読んでみてください！私は長い本が苦手なので、短編集のような本が好きです。

早瀬久美
選手



『ろう女性学
入門』
(生活書院)
著：小林洋子



ろ うの世界で活躍している女性にインタビューしたり、情報収集したりした内容です。著者は幼馴染みで、私も薬剤師の立場として取材を受けました。いろいろな立場のろうの女性がどういった状況でどんな問題を抱えているのかということを深く掘り下げています。男女の格差、さらにはろうの女性である格差について、改めて考えることができる面白いテーマだと思います。

お知らせ

スマイルスポーツをご愛読いただきありがとうございます。

『スマイルスポーツ Vol.89』において、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（COVID-19）の感染防止対策を徹底した上で実施してまいります。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

なお、感染拡大防止のため、掲載イベント・施設利用等が中止または変更と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、大変お手数ですが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。

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
<https://www.tef.or.jp>



今後とも当事業団の実施事業につきまして、
変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします。



ご理解・ご協力の程、
よろしくお願いいたします



食材 de スマイル

～食材で美味しく健康に!～

監修:吉山千絵美 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

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。

今回の食材はごぼうです。野菜のなかでも食物繊維の含有量が
トップクラスのごぼうを使った料理を紹介します。

エネルギー303kcal
タンパク質20.2g
脂質14.7g
食塩相当量3.2g



ごぼうの特徴

●食物繊維が豊富

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。水溶性食物繊維は、小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値上昇を抑える効果があります。一方、不溶性食物繊維は、水分を吸収して消化管内を通過する為、便のカサを増やし、腸が刺激されることによって排便がスムーズになる効果があります。ごぼうはどちらもバランスよく含んでいる食材です。

●抗酸化作用の強いポリフェノール

ごぼうの皮に含まれるポリフェノールは強い抗酸化作用をもち、病気や老化の予防、免疫機能の低下を抑える効果があります。ごぼうの風味や期待される効果を損なわない為にも、できるだけ皮を剥かない調理方法をおすすめします。

	エネルギー (kcal)	食物繊維総量 (g)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)
ごぼう	58	5.7	2.3	3.4
れんこん	66	2.0	0.2	1.8
たけのこ	27	2.8	0.3	2.5

食品100g当たりの栄養価 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

ごぼうと鶏肉の白味噌煮 ▶▶調理時間30分

▶材料・分量(2人分)◀

- ごぼう(150g)
- 鶏肉(200g)
- 人参(40g)
- こんにゃく(60g)
- サラダ油 大さじ1(12g)
- だし汁 1カップ(200ml)

- A { 白味噌…大さじ2(36g) 酒…大さじ2(30g)
醤油…小さじ1(6g) みりん…小さじ1(6g)
砂糖…小さじ1(3g)

トッピング
●万能ねぎ 少々

▶作り方◀

- 1.こんにゃくはスプーンで一口大に切り下茹でしておく。
- 2.ごぼうは、たわし等で汚れをこそげ落とし乱切りにする。鶏肉は一口大、人参は乱切りにする。
- 3.鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わり始めたら、ごぼう・人参・こんにゃくを加え軽く炒め合わせる。火が通ったら、だし汁を加え、煮立たせる。
- 4.アクを取り除き、Aの調味料を加えて約10分煮込む。
- 5.器に盛り、小口切りにした万能ねぎをトッピングする。

ここが
ポイント!

噛み応えがあるため満腹感を得やすく、ダイエットや減量中の方にもおすすめです。

東京都立埋蔵文化財調査センター

Tokyo Metropolitan Archaeological Research Center



企画展示関連企画・新着動画など最新の情報については、下記ホームページまたはツイッターをご覧ください。

<施設情報>

東京都立埋蔵文化財調査センター

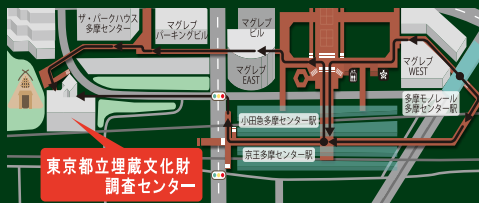
〒206-0033

多摩市落合 1-14-2 ☎042-373-5296

開館時間 9:30 ~ 17:00 (11 ~ 2月は通称庭園のみ 16:30 まで)

年中無休 (年末年始・臨時休館除く)

<https://www.tef.or.jp/maibun/>



交通アクセス

京王線・小田急線「多摩センター駅」東口徒歩 5分

多摩モノレール「多摩センター駅」徒歩 7分

駐車場の台数に限りがあるため、公共交通機関でのご来館をお願いします。



PRESENT 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

A

3名様
橋本大輝選手
フォト付き
サイン色紙



D 4名様

サーモス
クーラーバッグ
(ブラックオレンジ)

サイズ:195mm(W)×90mm(L)×265mm(H)
提供/日勝スポーツ工業株式会社



E 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



F 8名様

キネシオブレカット 6種類セット
(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



G 4名様

学校の先生がおススメする十字型の学習ノート!
MYノート 5冊セット

青・赤・黄・緑: B5判/10mmマス/横書 紫: B5判/10mmマス/縦書
提供/株式会社SUW



H 10名様

株式会社SUW
コブラクションテープ

提供/SAWAKI GYM ※詳しくはP17をご覧ください



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

[プレゼント応募フォーム]



●インターネット(PC・スマートフォン)

右のQRコード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。

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。

- ①ご希望のプレゼント記号(一つ) ※A・B・C・D・E・F・G・H
- ②スマイルスポーツの入手場所
- ③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
- ④その理由をご記入ください
- ⑤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)
- ⑥スマイルスポーツを見て教室に参加したことはありますか?
※ある場合は、参加した施設名と教室名をお答えください
- ⑦スマイルスポーツへのご意見・ご感想

応募締め切り

2022年3月31日(木) ※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.当事業部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.当事業部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部ホームページをご覧ください。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.90は6月1日発行です。 入手先▶P31へ

スマイルスポーツ
SmileSports
生涯スポーツサポーター宣言

スマイルスポーツホームページ リニューアルのお知らせ

より見やすく、快適にご利用いただくため、2022年4月1日よりホームページを全面リニューアルいたします。
URL (<https://smilesports.jp>) に変更はございません。

1 メンテナンス期間中のお申込み・お問い合わせについて

期間:2022年3月25日(金)~3月31日(木)

メンテナンス期間中はインターネットによるお申込み・メールの送受信ができません。

※お申込み・お問い合わせは、お電話でお受けいたします。

2 申込方法の変更

2022年4月1日(金)以降インターネット申込時に必須としておりました会員登録は、不要になります。

3 会員登録情報の取り扱いについて

ご登録をいただきました情報は2022年3月31日(木)までに安全に消去させていただきます。

なお、メールマガジンの配信をご希望されている方については、

メールマガジンをお送りする際に必要なメールアドレスのみ保管させていただきます。



今後ともスマイルスポーツをどうぞよろしくお願いいたします

お問い合わせ先:Smile Sports 事業センター

☎ 03-6380-4243 (平日 10:00 ~ 17:00)

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

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
駒沢オリンピック公園総合運動場	03-3421-6299
東京武道館	03-5697-2111
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。

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

！お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。

●参加通知の郵送について

「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、指定期日までに近隣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）。払込取扱票兼領収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（開催日、期日、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。

●参加の取り消し

参加を取り消す際は、必ずお申込み先へ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させていただきます。

●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。

スマイルスポーツは下記の
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 ●東京都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 ●郵便局（区市郵便局の一部）

スマイルスポーツは
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①氏名②住所③電話番号④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

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、本事業を共同で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ください。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

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、

スポーツ教室情報やイベントレポートなど
リアルタイムでお楽しみいただけます。



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



TASTE THE FEELING®



**Smile
Sports**

スマイルスポーツVol.89(令和4年3月1日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有限会社ライオンハウス 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 日本パーテイル3階 電話/03-6380-4348 ホームページ/<https://www.tefor.jp/>



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



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

