

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

FUTURE ATHLETE

三浦龍司

[陸上競技]

COMBO

久保英恵 &

志賀紅音

[アイスホッケー]

スマイル競技マニュアル

カーリング

車いすカーリング



デジタル版は
◀◀こちら

Vol.88

December 2021

START SPORT TOKYO
次はあなたもスポーツしませんか



Smile
Interview

ノルディック複合

渡部 暁斗

「北京オリンピックで金メダルを獲得することが最大の目標」

12-3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

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

東京体育館

スポーツフェスタ2021

12/18 ± 10:00 ~ 16:00

参加
無料

子供から大人まで楽しめる
プログラムが盛りだくさん!

出演ゲスト



鹿屋 良平 選手
RICOH 所属

郡山 北斗 選手
RICOH 所属

卓球デモンストレーション

写真提供: ニックニュース



東京体育館
TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM

子供に人気の
ふあふあアトラクション



手のひら
健康バレー



ポッチャ



卓球



近藤 欽司 先生
(株)サンリツ卓球部女子監督
元卓球女子日本代表監督

近藤欽司先生の
ワクワク卓球教室

挑戦者求む!プロ棋士と多面指し!



田中 寅彦 さん
棋士 九段



伊藤 明日香 さん
女流棋士 初段



初心者も参加できる簡易教室も実施!

千駄ヶ谷アパレル・ポップアップストアと
千駄ヶ谷スイーツ期間限定ショップが登場!

Youtubeでイベント配信

与座よしあきさんとゆーびーむ☆さんが、イベントの熱気や魅力をYoutubeで配信!
※配信スケジュール等は公式HPをご覧ください。

無料開放



プール



トレーニングルーム

【新型コロナ対策】

入場の際、検温・手指消毒・
チェック表の提出にご協力
お願いいたします。
コロナウイルス感染拡大防止
のため、入場を制限させて
いただく場合がございます。



詳しくはこちら

東京体育館スポーツフェスタ2021

検索

<https://www.toutai-sportsfesta.jp>

お問い合わせ 東京体育館スポーツフェスタ2021運営事務局(10:00~17:00) TEL:03-5427-6755 MAIL:support@toutai-sportsfesta.jp

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

Akito Watabe

P4

渡部 暁斗

ノルディック複合



[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

P16 東京辰巳国際水泳場

P18 東京都広域スポーツセンター

P19 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
NPO法人 i クラブ (稲城総合型地域スポーツクラブ)

P20 COMBO ~スポーツ界の注目コンビ~
久保英恵 & 志賀紅音 (アイスホッケー)
Hanae Kubo & Akane Shiga

P22 わたし流スポライフ

P23 トップアスリートに聞く! 読書のススメ

P24 スマイル競技マニュアル カーリング&車いすカーリング

P26 FUTURE ATHLETE
三浦龍司 (陸上競技) Ryuji Miura

P28 バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活

P29 食材deスマイル~かぼちゃを使った料理
(かぼちゃのクラムチャウダー)

P30 [読者プレゼント]
渡部暁斗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



▲渡部暁斗選手(ノルディック複合)



▲久保英恵選手 & 志賀紅音選手(アイスホッケー)



▲三浦龍司選手(陸上競技)



©ファーストトラック株式会社

スマイルスポーツ編集部のTwitter・Instagramアカウントスタート

スポーツ教室情報やイベントレポート、
その他スポーツに関する情報を発信していきます!

是非フォロー
してください!!



公式Twitterアカウント

@SmileSportsEdit



公式Instagramアカウント

@smilesports.edit





わたべ・あきと
1988年5月26日、長野県白馬村出身。白馬高校在学中の2006年にトリノオリンピック出場を果たし、2009年世界選手権団体(湊祐介、加藤大平、小林範仁)では日本の14年ぶりの金メダル獲得に貢献。2014年ソチオリンピック、2018年の平昌オリンピックにて、ノルディック複合個人ノーマルヒルで2大会連続の銀メダルに輝いた。ワールドカップでは2017-18シーズンに総合優勝を飾るなど、通算19勝をあげている。

ノルディック複合

渡部 暁斗

A k i t o W a t a b e

北京オリンピックで金メダルを獲ることが最大の目標

渡部暁斗選手は2014年ソチオリンピック、2018年平昌オリンピックと、2大会連続でノルディック複合個人ノーマルヒルで銀メダルを獲得している。ワールドカップでは2017-18シーズンに総合優勝を果たすなど、長きにわたって世界のトップで活躍。悲願の金メダルを目指す北京オリンピックを前に、その胸の内に迫った。

モチベーションを保つ秘訣は 好奇心、そして適度に手を抜くこと

—小学生の時に地元の長野でオリンピックを見たことが競技を始めたきっかけだそうですね。

「そうです。地元の小学生は招待を受けて観戦することができたので、白馬村で行われた競技はほとんど観に行きました。そのなかでも特に印象的だったのがジャンプです。ジャンプは競技としても面白いと思って見ていたのですが、金メダルを獲得したスキージャンプの団体戦を見たことが競技を始めるきっかけになりました」

—長野では環境的にスキー自体は身近なものでよね？

「2歳くらいからゲレンデをスキーで滑っていましたし、雪遊びの道具の一つでしたね。学校の授業でもクロスカントリーに行ったりしていました。校庭にもジャンプ台があって、そこでジャンプの授業もあるんです」

—授業でジャンプをやるんですか！

「スキーと呼ばれるものは、小学校の時点ですべて経験します。競技に進むか進まないかは別として、白馬村の子どもたちはみんなスキーと身近に接しています。そうしたなかで長野オリンピックを見て、ジャンプを競技としてやりたいと思いました」

—素朴な疑問なのですが、そもそもジャンプは怖くないのですか？

「怖いですね(笑)。怖いと言えば怖いし、楽しいと言えば楽しいです」

—楽しさというのはどういう部分ですか？

「条件がいい日に飛べると、すごく気持ちよく飛ぶことができるので、そのときは恐怖心は一切ないです。空を気持ちよく飛んでいるという感覚が味わえます。飛ぶこと自体への怖さはありませんが、試合の日に風が強かったり、雪が降っていたりすると、気象条件の面で怖さを感じることはあります」

—ジャンプから複合にシフトしていった背景を教えてください。

「長野県に生まれたからということですね。中学生の段階でジャンプの専門家、複合かを選べるのは北海道だけなんです。本州では中学生

まではどちらかを選ぶことはできず、ジャンプの試合も、コンバインド(複合)の試合も両方出るのが普通です。ジャンプを専門的にやりたかったのですが、複合も合わせてやることになったということです。北海道出身だったらジャンプの選手になっていたかもしれません」

—世界やオリンピックを視野に入れるようになったのはいつ頃からですか？

「世界レベルで戦うということは、常に頭に入れていました。視野に入ってきたから意識したのではなく、最初から意識していたと思います」

—きっかけが長野オリンピックただだけに、最初から目指す舞台は世界だったのですか？

「長野オリンピックのジャンプ団体の日は、映像で見る以上に現地はすごい吹雪でした。あの日はブレーキングトラックと呼ばれるストップする場所、日の丸飛行隊が抱き合っていたジャンプ台の正面の場所で見えていたんです。そこは吹雪の時には一番不向きな何も見えない場所なので、僕のオリンピックの印象はあの歓声と熱気だけなんです。実際のジャンプは見えていないのですが、あの歓声と熱気が僕の中の何かのスイッチを押した形になりました。オリンピックの雰囲気を感じたことによって、この舞台に立ちたいという気持ちが芽生えたので、最初から世界の舞台への憧れがありました」

—ジャンプとクロスカントリーを行う複合競技の面白さや難しさは、どんなところでしょうか？

「ジャンプとクロスカントリーのバランスを取るところが、面白さであり難しさだと思います。瞬発力と持久力という、相反する能力をバランスよく高めていかないといけない。そこには当然難しさがありますが、自分の競技力が向上したときの喜びはある意味2倍に感じることができます」

—ここまでのキャリアで、数多くの大会で優勝してきていますが、印象に残っている大会を教えてください。

「いろいろありますが、一つ挙げるとしたら2018年の平昌オリンピックで銀メダルを獲ったノーマルヒルのレースですね。順位やメダルの

競技を始めたときから 世界の舞台への憧れはあった



©Getty Images

ノルディック複合とは

前半ジャンプは1回のジャンプを行い、その得点差をタイム差に換算。後半クロスカントリーはジャンプでトップに立った選手が最初にスタートし、後続の選手は換算されたタイム差によってスタートしていき、10km（基本1周2.5km×4周）を走り、ゴール到着順がそのまま順位となる（グンダーセン方式）。ジャンプのテクニックや経験、クロスカントリーに必要とされるパワーや体力、精神力など、総合的な身体能力が求められることから、王者には「King of Ski」の称号が与えられる。

色よりも、自分が掲げた目標に対してプロセスもしっかり踏んで、一歩手前までいくことができた。金メダルにはたどり着けなかったのですが、あの時点ではすべてを出し切ったレースでした。負けた相手のエリック・フレンツェル選手（ドイツ）は、同級生でもあり、彼の所属クラブがある都市と白馬村が姉妹都市だったり、いろいろ繋がりがあって仲良くしている選手です。そんな彼とソチオリンピックに続いて優勝争いができて、より仲も深まった感じもしますし、自分のなかではベストに近いレースだったかなと思っています」

——早くから世界で活躍して、多くの大会を経験して、それでもモチベーションを保っていける秘訣を教えてください。

「一つは好奇心を忘れないこと。それからもう一つは適度に手を抜くことですかね」

——手を抜くというのは？

「長野には『なから』という方言があって、これは『大体』とか『おおよそ』という意味です。長野県民は『なからこんなもんでいい』みたいな性質を持っていて、いつでも全力を出し切るわけではない人が多い。そうした県民性から、社長になったり、芸能人になったりする人が、他の県よりも少ないという記事を見たことがあります。長野のこうした県民性が、ある意味で競技を長く続けられている要因の一つなのかもしれません。燃え尽きてしまう前に休んでおくような感じです」

——もう一つの秘訣である好奇心の方はいかがですか？まだワクワクすることは多いですか？

「そうですね。競技生活を一つの山だとしたら、正面から登る表のルートもあれば、逆から登る裏のルートもあるというように、一つの目標に対しても様々なアプローチの仕方があると思います。だから、一度登っても今度は違う道から登るということをしているうちに、いろいろな興味が湧いてきて、次はこうしてみようと考えながら、ここまで来てしまったという感覚です」

——確かに屋外競技なので風などの気象条件が変わって、まったく同じということがないですからね。

「それが競技としての面白さですよ。試合で新しいことを試すという好奇心もあります。それとともに、僕の中で一番大きいのは自分の身体をどれだけ変えられるかという好奇心です。複合は二つの競技のバランスを取るのがすごく難しく、どれだけ自分自身の潜在能力を引き出せるかということが重要になってきます。その引き出し方は無限にあるんですよ」

——それを実践しているのですね。

「世の中にはいろいろなトレーニング理論やトレーニング器具が溢れていて、正解のようなことを言っている人はたくさんいるのですが、正解は一つではないんです。このトレーニングとこのトレーニングを組み合わせる。あるいはこっちは止めて、新しいものを取り入れる。そうやってプラス、マイナスを繰り返していきながら、自分の身体の反応を見ていくのがすごく面白い。もちろん、たくさん失敗もします。このトレーニングに取り組んだ期間は無駄だったと思うような

コロナ禍でスポーツを楽しむ気持ちを思い出した

こともありますが、それも含めて面白いんです。失敗したからこそ、その反省を次に生かすことができますし、面白さはどんどん見つかっていきます」

新鮮な気持ちで自分と向き合うため ルーティンはつくりたくない

—多くのことにチャレンジする一方で、自分の中でルーティンにしていることはありますか？

「ないです」

—まったくないのですか？

「たとえば、そのときに自分が興味を持ったトレーニングの一つとして、朝にこういうことをやるというような、一時的なルーティンはあると思います。でも、ルーティンをつくるということは、ある意味で目をつぶること。自分の成長に対して、自分の可能性に対して、目を背けていることだと思うんです。ルーティンというのは、結果を出すことを目的に自分を落ち着かせたり、パフォーマンスを最大限に発揮するための準備だったりだと思うのですが、同じことを繰り返すだけなので、そこには新しい発見はありません。だから僕はなるべくルーティンをつくりたくないようにして、常に新鮮な気持ちで自分と向き合いたい。そうすることによって、新しい発見は出てくると思います。毎日、毎日、自分は同じではないので、必ず何か発見があるはずです。だからルーティンをつくりたくないようにしています」

—常に変化、進化を求めているのですね。変化という部分では昨年
からコロナ禍によって、生活環境に変化が生まれています。試合に臨
む上で、ご自身の中に何か変化はありましたか？

「すごくいろいろなことを考える時間になりました。スポーツの存在意義を疑ったり、自分の原点を見つめ直してみたり、根っこの部分を振り返ることができたかなと思います。少し前までは結果を出したい気持ちがどんどん強くなっていて、競技にのめり込むうちにスポーツを楽しむ気持ちを忘れていました。考える時間が増えたことで、忘れていた大切なことを思い出すことができました。それが一番の変化だと思います」

—ネガティブになりがちな状況もポジティブにとらえられたのですね。

「はい。コロナ禍ではスポーツよりも優先しなければいけないものがたくさんあって、世の中がうまく回っているからこそ、スポーツは存在してもいいんだと思ったときに、自分に何ができると考えました。スポーツ選手としての自分ができることはスポーツしかない。せっかくそれをやらせてもらっているのだから、暗い気持ちでやっても仕方ない、せめて楽しくやりたいと思いました。スキーを始めた頃は、ただ滑るのが楽しくて、うまくなるのも楽しくて、“楽しい”という気持ちで突き動かされていたはずなのに、どこかでそれを忘れてしまっていたんだなと思いました」

—渡部選手自身、これまでオリンピックには4度出場しています。
世界選手権やワールドカップとの違いはどんな部分ですか？

「4年に一度のラッキーボーイを決める日という感じですかね」

—ワールドカップは長い期間戦いながらチャンピオンを決めます。
オリンピックは一発勝負の難しさがありますね。

「それはすごく身に染みて感じています。先ほど話した長野の県民性の話にも通じますが、時には『なからこんなもんでいい』と切り替えながらやっていく部分があるので、僕はワールドカップ向けの選手だと思います。逆にそれがオリンピックでは詰めの甘さになってしまっているのかなと感じます。ワールドカップの総合優勝は獲れて、競技のキャリアとしてすごく誇りに思っています。でもオリンピックではまだ金メダルを獲れていない。準備の仕方や心構えなど、どうやってそこに照準を合わせていくかを今は考えています」

—北京オリンピックに向けて重点的に取り組んでいるのはどのようなことですか？

「低酸素での高所順化に取り組んでいます。北京の選手村とレース会場の標高が少し高めなので、同じような標高下でトレーニングをして、その標高で動ける体に慣れていくということを実践しています。あとは睡眠時に、低酸素テントなどを利用して、その標高でどれだけ回復できるかという、回復力を高めることにも取り組んでいます」

—競技の技術だけではなく、調整の部分に取り組んでいるのですね。

「それが一番足りなかった部分と言いますか、今までは“これくらいの準備でいい”という感じでオリンピックに向かっていました。それでは金メダルを獲れなかったので、詰めの甘さをどうしたら解消できるかと考えて、こうしたことに取り組んでいます」

—では最後にこれからの目標を聞かせてください。

「北京オリンピックで金メダルを獲得すること。これが最大の目標です。2大会連続銀メダルの借りを返すという気持ちではなくて、シンプルにやったことがないことをやりたい。だからオリンピックの金メダルを獲りたいと思っています」



前回の平昌オリンピックでは、
銀メダルを獲得
(©Getty Images)

渡部暁斗選手
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、
渡部暁斗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

※新型コロナウイルス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月中旬まで休館(予定)

12月～3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

12/1(水)～17(金)・30(木)・31(金)、
 令和4年1/1(土・祝)・2(日)・12(水)、
 2/4(金)・7(月)・8(火)、3/7(月)～9(水)

※12/30(木)、令和4年2/4(金)はメイン・サブ以外はご利用いただけません

個人で使用できる施設

- ▶ 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)で使用できる施設(事前申込)

- ▶ メインアリーナ: 45,000円から
- ▶ 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

申込開始日▶12/1(水)～ 障害者スポーツ入門セミナー

ボッチャの魅力を知ろう!

東京2020パラリンピックで熱戦を繰り広げたボッチャ。「頭脳と技のスポーツ」ボッチャの魅力をご紹介します!

日時 令和4年1/15(土) 15:30～17:30
 対象 小学生以上の方
 定員 30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:佐藤 駿 氏(日本ボッチャ協会強化指定選手、株式会社CAC Holdings所属)
 佐藤 勝枝 氏(東京ボッチャ協会 副会長)

申込開始日▶12/1(水)～ 栄養学の基礎を学ぼう!

ジュニア選手のスポーツ栄養学

ジュニア選手にとって食事はとても重要です。スポーツ栄養学の専門家を講師にお招きし、ジュニア選手にとって不可欠な栄養学の基礎をお伝えします。

日時 令和4年1/22(土) 13:30～15:30
 対象 中学生以上の方
 定員 20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:篠原 絵里佳 氏(管理栄養士、アスリートフードマイスター認定講師)

申込開始日▶12/1(水)～ 競技力アップにつながるメンタルトレーニング!

アスリートのためのメンタルコーチング

「心」を鍛えることも競技者のトレーニングの一つと言われています。メンタルやコミュニケーションの質を高めて更なる可能性を引き出してみませんか?

①入門セミナー
 メンタルコーチングについて一から丁寧に解説します。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てみましょう。



②スキルアップセミナー
 世代・種目を問わず幅広くアスリートをサポートしてきた植植氏の専門分野である「チームビルディング」についてより深く学びましょう。

日時 ①令和4年1/16(日) 18:00～20:00 ②令和4年2/26(土) 18:00～20:00
 対象 ①②中学生以上の方
 定員 ①②各40名 ※定員になり次第締切
 参加料 ①②各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:植植 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)

申込開始日▶令和4年1/11(火)～ アスリートから貴重なお話を聞こう!

アスリートによるジュニアスポーツ未来塾

スポーツの楽しさやトレーニング方法、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 令和4年3/12(土) 14:00～16:00
 対象・定員 小学5年生～中学生・40名 ※定員になり次第締切
 参加料 500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:一般社団法人スポーツを止めるな

申込開始日▶令和4年1/11(火)～ 障害者スポーツ理解促進事業

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」やパラリンピアン達の「凄さ」、東京2020大会の熱気と興奮を楽しくお伝えします!

日時 令和4年3/21(月・祝) 13:30～15:30
 対象 中学生以上の方 ※助が必要の方は事前にお申し出ください
 定員 40名 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)

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)

ICプリペイドカード ご利用案内（個人利用施設）



磁気プリペイドカード



事業団ICプリペイドカード

これまでの磁気プリペイドカードがICプリペイドカードに代わります。

- ・東京体育館、駒沢オリンピック公園総合運動場、東京武道館はICプリペイドカードの発行のみ、東京辰巳国際水泳場は磁気プリペイドカードの発行のみとなります。
- ・駒沢オリンピック公園総合運動場、東京武道館の一部施設は、利用券を購入してください。

※東京辰巳国際水泳場をご利用の方は、磁気プリペイドカードを使用してください。

1 ICカード発行・チャージ

券売機でICカードの発行・チャージができます。

- ・発行・チャージは現金のみです。
- ・発行時デポジット500円をお預かりします。
- ・発行、チャージ額は1,000円、3,000円、5,000円です。



【磁気カードのご利用】

磁気カードは改札機を通ることができません。
専用券売機で利用券を購入するか、磁気カード残額を有人窓口でICカードに移し替えてください。

磁気カード専用券売機



2 入場

ICカードを改札機にタッチしてください。
入場時刻及びSF（利用可能額）残額を確認してください。
利用料金がSF残額から減額されます。



3 ロッカー利用

ICカードはロッカーをご利用の際に必要となります。
ロッカー扉裏側の差込口に差し込んでください。
ご利用後はお忘れなくお持ち帰りください。



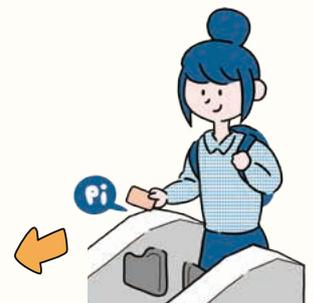
4 精算・チャージ（利用時間超過 ICカード残額不足）

※利用時間を超過し、ICカードのSF残額が不足している場合は、精算機でチャージしてください。



5 退場

ICカードを改札機にタッチしてください。
SF残額を確認してください。



【事業団ICプリペイドカード使用上の注意】

- ・公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が指定管理業務を行う東京都のスポーツ施設の個人利用施設で使用できます。
〔東京体育館（トレーニングルーム、プール、陸上競技場、健康体力相談室）
駒沢オリンピック公園総合運動場（トレーニングルーム、弓道場）
東京武道館（トレーニングルーム、第一武道場、第二武道場、弓道場）〕
- ・使用は個人利用施設の利用料金お支払いに限りです。（売店、自動販売機などでは使用できません。）
- ・SF残額は券売機、精算機、改札機で確認できます。
- ・SF残額の上限は2万円です。
- ・カードの発行、チャージ、使用のいずれかを最後に行った日の翌日から5年後に失効します。

- ・別のカードのSFによるチャージはできません。（お一人様につき1枚の使用をお願いします。）
- ・払戻しはできません。
- ・紛失、盗難、破損などによる再発行はできません。また、その責任を負いません。
- ・カードの返却時にデポジットをお返しします。
- ・折り曲げたり、汚したり、ICチップを傷つけたり、磁気に近づけたりしないでください。
- ・カードの取扱規則は事業団公式HPまたは下記のQRコードからご確認ください。

【発行】

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



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

※新型コロナウイルス対策のため最新情報をHP等でご確認ください

12月~3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

12/6(月)・31(金)、令和4年1/1(土・祝)・2(日)・17(月)・2/21(月)・3/22(火)

ご利用いただける施設及び期間(予定)

施設:トレーニングルーム 期間:令和3年11月1日(月)から令和4年1月31日(月)

施設:屋内球技場 期間:令和3年12月1日(水)~令和4年2月28日(月)

個人で使用できる施設

▶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)で使用できる施設(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)

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3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 令和4年1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・8・15(全て火曜日/全10回)

①年中・年長児クラス14:20~15:20 ②小学校低学年クラス15:25~16:25

※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 ①②各クラス20名 ※定員になり次第締切 参加料 15,500円(全10回・税込)

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

受付中 楽しく走力アップ!

駒沢ランニングクラブ [第3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・対象 令和4年1/4・11・18・25、2/1・8・22、3/1・8・15(全て火曜日/全10回)

①小学3・4年生 16:30~18:00 ②小学5・6年生 18:00~19:30

定員 ①②各30名程度 ※定員になり次第締切 参加料 各10,190円/第3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、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 バランス感覚を鍛えよう!

駒沢チャレンジ体操教室 [第3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運動教室です。



日時・対象 令和4年1/4・11・18・25、2/1・8・22、3/1・8・15(全て火曜日/全10回)

①幼児クラス(5・6歳) 15:30~16:10

②小学生クラス(1~3年生) 16:30~17:20

定員 ①②各20名程度 ※定員になり次第締切

参加料 ①6,620円 ②7,640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 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 元日本代表選手による本格的指導を受けてみよう!

遠藤雅大のインドアサッカー塾 [第3期]

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



日時・対象 令和4年1/4・11・18・25、2/1・8・22、3/1・8・15(全て火曜日/全10回)

①小学1~3年生クラス 16:00~17:10

②小学4~6年生クラス 17:15~18:25 ③中学・高校生クラス 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)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」へ

電話 080-3350-6889(遠藤) 090-6566-0442(藤本)

メール endosoccerjuku@gmail.com

講師:遠藤 雅大氏 運営:ESAインドアサッカー塾事務局



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▶12/1(水)～ 親子でフットサルを楽しもう!

親子で楽しむフットサル

子供と一緒にフットサルを楽しもう! サッカー経験がなくても大丈夫です。どなたでも楽しめるプログラムを用意してお待ちしています!



日時 令和4年1/10(月・祝)
 ①年中・年長 10:00～11:00
 ②小学1～3年生 13:00～15:00

対象 年中児～小学3年生とその保護者(保護者1名につき子供2名まで可)

定員 ①20組 ②30組 参加料 1,500円/1組

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

申込 電話 ホームページ ⇒巻末(P31)参照

運営:株式会社ファンルーツ

申込開始日▶12/1(水)～ 知的障害者の方がスポーツを楽しむ機会を

障害者サッカークリニック

知的障害のある方を対象にサッカーの基本練習やミニゲームを行い、スポーツを楽しむ機会を提供します。



日時 令和4年1/23(日) 10:00～11:30

対象 知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方、又は医師の診断のある方(小学1年生から20歳まで)
 ※保護者または介助者同伴の上で参加ください

定員 50名 ※定員になり次第締切 参加料 無料

持ち物 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

協力:株式会社ファンルーツ

申込開始日▶12/13(月)～ 障害者を対象とする方向けの指導者講習

障害者指導のための指導者講習会

障害者のリハビリや運動能力の保持、増進させるための指導力向上を図ります。ワンランク上の指導者を目指しましょう! 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。



日時 令和4年2/23(水・祝) 10:00～17:00(昼休憩60分あり)

対象 障害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 動きやすい服装、室内用シューズ、筆記用具

申込 電話 ホームページ ⇒巻末(P31)参照

講師:増田 徹 氏(公益財団法人東京都障害者スポーツ協会スポーツ振興部事業推進課長)

申込開始日▶12/1(水)～ ポイントを学びレベルアップ

ジョギング・ランニングセミナー(第2回)

実践的なランニング技術やトレーニング方法に関して、陸上競技専門の講師による講座及び実技(ランニングドリル等)の指導を行います。ジョギング・ランニングのポイントを学び、レベルアップを目指しましょう。



日時 令和4年1/10(月・祝) 10:00～12:00

対象 20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 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 ホームページ ⇒巻末(P31)参照

講師:ト部 蘭 氏(東京2020オリンピック競技大会 女子1500m出場)
 新田 良太郎 氏(ニューイヤー駅伝優勝/中長距離チーム「Twolaps」コーチ)
 ※講師は変更になる場合があります

受付中 アスリートとのスポーツ交流体験

親子で楽しむホッケー教室

親子でホッケーを体験してみませんか。ホッケー経験がなくても参加可能です! トップアスリートから学べるまたとないチャンス! どなたでも楽しめるプログラムを用意してお待ちしております。



日時 12/18(土) 10:00～12:00

対象 小学生と保護者 ※小学生のみの参加はできません

定員 25組/50名程度 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円/1組

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル ※スティック・ボールの貸出あり

申込 電話 ホームページ ⇒巻末(P31)参照

講師:三橋 亜紀 氏(東京2020オリンピック競技大会 ホッケー女子日本代表)

生涯スポーツの創造

ISO 9001 認証取得

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・プール保守サービス

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

駒沢6時間リモートリレーマラソン



【主催】 駒沢オリンピック公園総合運動場

【実施期間】 ①リレーマラソン
 令和4年2月13日(日曜日)から2月27日(日曜日)まで
 ②ランニング講座
 令和4年1月22日(土曜日) 10:00～12:00 13:30～15:30

【内容】 ①GPS機能を利用して走行する6時間リモートリレーマラソン
 ②陸上競技場でゲストによるランニング講座

【定員】 ①500名(先着順)
 ②200名(1回100名×2回) 各回とも先着順

【参加費】 ①1名1,000円
 (チーム参加可、個人・チーム両方での参加は不可)
 ②1名1回1,000円

【参加資格】 ①オンラインレースに参加するために必要なインターネット環境等を整えることができる高校生相当以上の者
 ②高校生相当以上の者

【募集期間】 ①令和3年12月中旬～令和4年2月上旬
 ②令和3年12月初旬～令和4年1月中旬

※申込先は後日、駒沢オリンピック公園総合運動場のホームページで公開予定

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)

※新型コロナウイルス対策のための最新情報をHP等でご確認ください

12月～3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

12/20(月)・31(金)、
令和4年1/1(土・祝)～3(月)・24(月)・25(火)、
2/14(月)、3/14(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てみませんか！剣道を通して、心と体を鍛えよう！



日時 12/3・10・24、令和4年1/7・14・28、
2/4・18・25、3/4・11・18(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等、
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

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 12/1・8・15・22・29、令和4年1/12・19・26、
2/2・9・16、3/2・9・16(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 12/12(日)、令和4年1/17(月)、
2/5(土)・20(日)、3/7(月)
18:00～20:00(月曜日)
17:30～19:30(土曜日・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

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 12/1・8・15・22・29、
令和4年1/12・19・26、
2/2・9・16、3/2・9・16(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

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 12/3・10・24、
令和4年1/7・14・28、2/4・18・25、
3/4・11・18(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

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 12/7・14、令和4年2/1・8・15・22、
3/1・8・15(全て火曜日)
18:15～20:15

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)

※事前予約制(毎月20日から、翌月開催分が予約可能です)



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 ①12/7、令和4年1/18、2/1・15・22、3/1
②12/14、令和4年1/11、2/8、3/8
(①、②ともに全て火曜日) ①14:00~16:00 ②18:15~20:15
※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

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 12/16、令和4年1/13・20、2/3、3/3
(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 令和4年1/27、3/10(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▶12/13(月)~19(日) 初心者から経験者まで楽しもう!

武道稽古はじめ (柔道・剣道・弓道)

初稽古は東京武道館で! 初心者から経験者までご参加いただける内容となっています。

日時 令和4年1/5(水) 14:00~16:00

対象・定員 柔道・剣道:小学生以上の方
弓道:15歳以上(中学生を除く)の経験者・各20名

参加料 一般600円、小・中学生350円

持ち物 柔道:柔道衣 剣道:竹刀、剣道具、剣道着または運動着 弓道:弓具、和服または稽古着 ※柔道衣、武道具のない方には貸出しをしております

申込 電話 03-5697-2111

申込開始日▶12/1(水)~ なぎなたの技術向上を目指そう!

なぎなた錬成講習会

競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。

日時 令和4年1/29(土) 10:00~17:00(予定)

対象 三段以上の段位をお持ちの方

定員 30名 ※定員になり次第締切 参加料 1,500円

持ち物 筆記用具、稽古着、なぎなた、全日のなぎなた、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末P31参照

受付中 杖道の技術向上を目指そう!

杖道錬成講習会

競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。

日時 令和4年1/16(日) 10:00~17:00(予定)

対象・定員 杖道三段以上の方・40名 ※定員になり次第締切

参加料 1,500円

持ち物 筆記用具、杖、太刀、稽古着、全剣道杖道解説書

申込 電話 インターネット ⇒巻末P31参照

申込開始日▶令和4年1/17(月)~ 居合道の技術向上を目指そう!

居合道錬成講習会

競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。

日時 令和4年3/12(土) 9:30~16:30

対象・定員 四段以上の方・50名 ※定員になり次第締切

参加料 1,500円

持ち物 筆記用具、武道具、稽古着、教本、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末P31参照

少林寺拳法の技術向上を目指そう!

少林寺拳法錬成講習会

競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。

日時 令和4年2/23(水・祝) 10:00~17:00(予定)

対象・定員 有段者の方・40名

参加料 1,500円 持ち物 筆記用具、稽古着、外靴入れ

申込 東京都少林寺拳法連盟HPより申込みください。

問合せ 電話 03-5697-2111

申込期間 **みるスポ** 無料 休日

令和4年1月17日(月)~2月18日(金)

令和4年東京都柔道選手権大会(男女)

30名ご招待

東京武道館で開催される東京都柔道選手権大会(男女)を招待席で観戦いただけます。

日時 令和4年3/13(日) 9:45~
※時間に変更になる場合があります

対象・定員 どなたでも・30名 参加料 無料 会場 東京武道館 大武道場

申込 インターネット ⇒巻末(P31)参照

はがき はがきに、①「みるスポ柔道」②氏名(フリガナ)③性別
④年代(例:30代)⑤住所⑥電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。
〒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
※応募多数の場合は抽選となります ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます
※応募はがき1通につき5名様までご応募いただけますので、複数名の場合は全員の名前をご記入ください
※応募はがきはお1人様1通のみです ※不織布マスクの着用や、手指消毒など、感染症対策にご協力ください
※本大会が中止、または無観客での開催になった場合には中止となる可能性がございます
※ご応募の際には必ず事前にスマイルスポーツHPをご覧ください、最新情報をご確認ください

協力 公益財団法人東京都柔道連盟

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▶ 

日程

令和4年1月8日(土)

時間

午前の部 9:30~11:45 **午後の部 13:30~15:45**

※チャンピオンクラスは9:30~15:45

会場

東京武道館 (足立区綾瀬3-20-1)
[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
※車イスの方は東口にエレベーターがあります

対象

未就学児から高校生
(入門クラスのみ、未就学児の保護者)

費用

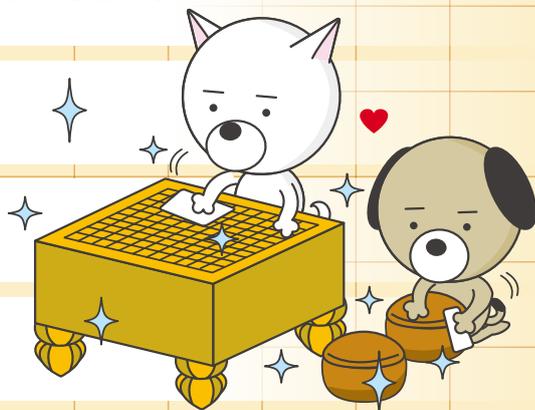
1人1,000円 (事前支払い)

持ち物

- ①対局カード・体調管理チェックシート (お申込み完了の方に日本棋院からご郵送します)
- ②上履き ③下足入れ ④お弁当 (チャンピオンクラス参加者の方)

注意事項

- 当日はマスクを着用してください。
- 体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- 状況により、プログラム内容が変更、または事業中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



1

対局

入門、認定、チャンピオンクラスのいずれかで対局を楽しもう

2

指導碁

認定クラスはプロ棋士との指導碁も打てる

ジュニア囲碁パークはみんなのための囲碁大会！囲碁を知っている人も知らない人も大歓迎！入門クラス、認定クラス、チャンピオンクラスを開講。



メイン棋士
星合 志保 三段

対局クラスの紹介

1:入門クラス

囲碁を知らない人でも大丈夫！1から囲碁のやり方が覚えられますよ！(未就学児のみ保護者同伴可)。午前と午後の2回開催。(入れ替え制)

2:認定クラス

「もっと強くなりたい！」「私って、今何級？」そんなあなたのためのクラスへようこそ！29級～四段を目指す人集まれ！お友だちとたくさん打ってどんどん強くなろう！9路、13路、19路クラスを実施。希望者はプロとの指導碁も打てるよ！午前と午後の2回開催。(入れ替え制)

3:チャンピオンクラス

四段以上の人、優勝を目指せ！豪華賞品もご用意！チャンピオンクラスは1日通して1回のみ開催。

お申込・お支払いはインターネットで！(当日申込・お支払い不可)

リンク先のフォームからお申し込みとクレジットカードでの決済をお願いします。

https://www.nihonkiin.or.jp/event/area/other/jr_park2022.html



※氏名、住所、希望クラス、電話番号を日本棋院東京本院2階売店にお持ちいただいてもお申し込みいただけます。(その場でのお支払いが必要です)
※令和4年1月7日(金)以降のキャンセルはご返金致しかねます。何卒ご了承ください。

問い合わせ先

公益財団法人日本棋院「ジュニア囲碁パーク」係
〒102-0076 東京都千代田区五番町7-2
電話/03-3288-8729

申込締切

令和4年1月5日(水) (先着順)
※12月27日までにお申し込みの方にはお申込み後、対局カード・体調管理チェックシートを送付します。それ以降のお申し込みの方については、大会当日受付にてお渡しします。



都立特別支援学校活用促進事業

スポーツ体験教室の様子



シッティングバレーボール教室



ポッチャ教室



ゴールボール教室

障害のある方もない方も、どなたでも参加できるスポーツ体験教室を開催します。詳細はホームページをご確認ください。

※スポーツ体験教室へのご参加は、HP (<https://www.tef.or.jp/school/>) より、お申し込みください。

スポーツ体験教室スケジュール

日程	時間	教室名	会場
12月11日(土)	13:30~15:30	誰もが楽しめるスポーツ教室	城東特別支援学校
12月11日(土)	10:30~12:00	車いすテニス体験教室	花畑学園
12月11日(土)	13:30~15:30	レクリエーションゲーム教室	調布特別支援学校
12月11日(土)	13:30~15:30	ティーボール教室	高島特別支援学校
12月12日(日)	10:30~12:30	聴覚障害者卓球教室	大塚ろう学校
12月12日(日)	13:30~15:00	太極柔力球教室	北特別支援学校
12月18日(土)	13:30~16:00	スポーツ・レクリエーション教室	府中けやきの森学園
12月19日(日)	13:30~15:00	ふうせんバレーボール教室	水元特別支援学校
12月19日(日)	10:30~12:30	ビームライフル教室	足立特別支援学校
12月19日(日)	13:30~15:30	シッティングバレーボール教室	青峰学園
令和4年 1月 9日(日)	10:30~12:30	ビームライフル教室	足立特別支援学校
1月 9日(日)	13:30~15:00	バスケットボール教室	南大沢学園
1月 9日(日)	13:30~15:30	スポーツ・レクリエーション教室	オンライン
1月16日(日)	10:30~12:30	スポーツ・レクリエーション教室	小平特別支援学校
1月16日(日)	13:30~15:30	ポッチャ・ゴールボール教室	南大沢学園
1月22日(土)	10:00~12:00	ティーボール教室	高島特別支援学校
1月23日(日)	13:30~15:00	カーレット教室	花畑学園
1月29日(土)	10:30~12:30	ポッチャ教室	鹿本学園
1月30日(日)	13:30~15:30	フロアバレーボール教室	八王子盲学校
1月30日(日)	10:30~12:30	スポーツ・レクリエーション教室	水元小台学園
1月30日(日)	13:30~15:00	スポーツチャンバラ教室	青峰学園
1月30日(日)	13:30~15:30	スポーツ・レクリエーション教室	八王子東特別支援学校

受付窓口・お問い合わせ

HPはこちら

(公財) 東京都スポーツ文化事業団
都立学校活用促進担当

TEL 03-6804-5636

HP <https://www.tef.or.jp/school/>



ボランティア募集中!

スポーツ体験教室を盛り上げていただけるボランティアを募集します。準備や片づけをはじめ、参加者が楽しめるようお手伝いをさせていただきます。

※上記以外のスポーツ体験教室及び最新の情報は、HPにてご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室が中止や延期になる場合があります。

主催 東京都

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

東京辰巳国際水泳場

令和4年
元旦
無料開放!!

東京辰巳国際水泳場で新年のスタート!!

【事前申込制】となります!

【事前申込制】12/1(水)申込開始
午前の部と午後の部で入替を行います。
定員は各150名!! ※申込多数の場合は抽選。

当日利用時間

午前の部 10:00~12:00(最終入場11:30)
午後の部 14:00~16:00(最終入場15:30)

住所: 東京都江東区辰巳2-8-10
電話: 03-5569-5061

申込方法等の利用に関する情報は東京辰巳国際水泳場ホームページをご確認ください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、感染症対策を講じております。マスクを着用の上、ご来館をお願いします。

※状況により変更及び中止となる場合がございます。ご了承ください。

HPはこちら▶



元旦(1月1日)に「初泳ぎ」しませんか?

東京辰巳国際水泳場

検索

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

※新型コロナウイルス感染症対策のための最新情報をHP等でご確認ください

12月～3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

12/20(月)・31(金)、令和4年1/2(日)・
18(火)、2/14(月)・15(火)、3/7(月)・31(木)

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
※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

受付中 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 C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 令和4年1/10(月・祝)・19(水)、2/11(金・祝) [全3回] 17:10～18:40
※令和4年1/19は15:10～16:40

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 ⇒P17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C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(12/17(金)必着)

申込期間 ▶令和4年1/10(月・祝)～2/7(月) フォーム改善で競技力アップ

スイムスキルアップ事業 D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 令和4年2/22、3/8・22(全て火曜日/全3回) 11:10～12:40

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 ⇒P17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D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(令和4年2/7(月)必着)

申込期間 ▶12/18(土)～令和4年1/15(土) 球の基礎技術やルールを習得しよう

着衣泳講習会

子供から大人までを対象に、着衣泳の体験を行う。水辺での事故を想定した救助法を見る・聞く・体験することによって、事故発生時の対応を学びます。

日時 令和4年1/30(日) 11:00～13:00

対象 5歳以上(但し、未就学児のお子様は親子で参加ください)・60名
※応募者多数の場合は抽選。未就学児は保護者の同伴を必要とする。

参加料 中学生以下500円、高校生以上1,000円

持ち物 水着、ゴーグル、ペットボトル、きれいな運動靴、きれいな長袖・長ズボン、タオル

申込 インターネット ⇒P17下部参照 はがき 往復はがきに、①着衣泳講習会

②氏名(ふりがな) ※親子参加の場合は保護者氏名も ③生年月日・年齢(学年)・性別
④郵便番号・住所・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(令和4年1/15(土)必着)

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)

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 ⇒P17下部参照



東京辰巳国際水泳場杯 令和4年3月13日(日)開催

種目：飛込競技
アーティスティックスイミング競技

開催概要及び申し込み方法等は
1月上旬頃ホームページで更新する予定です。

日頃の練習成果を
披露しませんか？



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 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](#) ⇒P17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](#) ⇒P17下部参照

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、心身の発育・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](#) ⇒P17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](#) ⇒P17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)
11:10~11:50

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](#) ⇒P17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](#) ⇒P17下部参照

水泳場だけ水着は着ません！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】12/6(月)・17(金)
令和4年1/6(木)・17(月)
【時間】11:30~12:00 【定員】10名

気軽に簡単な運動をした方

②気軽に体引締め運動

引締め効果を持った、簡単な運動をします。
【開催日】12/9(木)・21(火)
令和4年1/14(金)・25(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方

【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)

【持ち物】運動できる服装、タオル、飲み物

※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。

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▶



受付中 地域スポーツクラブの活動の様子を見てみよう！

地域スポーツクラブマネジメントセミナー〈視察編〉

Zoomを活用したクラブ視察を行います。設立経緯、活動拠点や日頃の活動の様子を、クラブへのインタビューや動画等とおして紹介します。(紹介動画は録画となります。) ※オンラインのみの開催です

日時 12/4(土) 14:00~16:00

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 80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

視察クラブ



NPO法人
れっど★しゃっふる
(東京都北区)



NPO法人クラブ
稲城総合型地域スポーツクラブ
(東京都稲城市)

[司会] 廣川 哲 氏(しろやま倶楽部 会長)

申込開始日▶12/6(月)~ 地域スポーツクラブについて基礎を学ぶ

クラブマネージャー養成講習会〈冬編〉

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、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。

※会場での開催です



日時 令和4年2/5(土)・6(日)

【講義】全2日間 9:30~17:40 【検定試験】2/6(日) 18:15~19:15(予定)

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(2021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)

会場 東京体育館 第一会議室 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▶11/29(月)~ 地域スポーツクラブにおける連携について考えよう

第5回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

事例から学ぶ 一地域スポーツクラブにおける連携を考える一

地域スポーツクラブについてのアンケート調査などでは、「~との連携」という言葉をよく目にします。地域スポーツクラブにおける連携とは具体的にどのようなことをいうのでしょうか。連携先、活動の内容や頻度など、現在取り組んでいるクラブの事例を伺いながら、地域スポーツクラブにおける連携について考えます。

※会場とオンラインの同時開催です



日時 令和4年1月18日(火) 18:30~20:30

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

会場 日本青年館ホテル 会議室ブルー 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】趙 倩穎 氏(日本体育大学スポーツマネジメント学部助教、スポーツ健康科学博士、東京都広域スポーツセンター元専門員)

【事例発表】茨田 忍 氏(NPO法人コミュニティネットSSC大泉理事長)

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！

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 令和4年3月5日(土) 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 体育館

当日は地域スポーツクラブのダンスや技のステージ発表があるよ！
いろいろなスポーツの体験もできるよ！

※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・中止になる場合がございます。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。



これからも感染対策を
しっかりしていこう！

楽しい企画を
検討中です!!

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の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▶



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。



チッキー

NPO法人 iクラブ(稲城総合型地域スポーツクラブ)

2021.10.7 in 稲城市総合体育館
「ストレッチ&リズム体操/チア/ボルダリング」



クラちゃん



2021年より新たなプログラムとしてスタートしたボルダリングは子供たちに大人気となっている

クラブプロフィール

〔設立〕2009年6月

〔事務局〕東京都稲城市長峰1-1
稲城市総合体育館2階

〔活動場所〕稲城市総合体育館、城山文化センター、南多摩スポーツ広場など

〔活動種目〕ストレッチ&リズム体操、ソフトエアロビ&ピラティス、ヨガ、太極拳、グラウンドゴルフ、卓球、親子体操、キッズダンス、チア、ボルダリング、ズンパなど

〔特徴〕

- 子供、女性会員が多数
- ボルダリング、ズンパなど独自の教室
- HPや広報の充実

〔連絡先〕

URL: <https://www.inagi-iclub.org>
E-mail: info@inagi-iclub.org

島啓子会長(右)と事務局の田中俊明さん、HPや広報誌を充実させるなど、iクラブの認知拡大をはかっている



体育館ではチア教室の子供たちが元気いっぱいに踊り、ボルダリング教室では、子供たちが夢になって壁を登る姿が見られます。2009年6月に誕生したiクラブの活動拠点である稲城市総合体育館には、少子化とは無縁の空間が広がっています。

現在の会員数は500人を超え、そのうち80%が女性で、小学生以下の会員が6割を占めるのがクラブの特徴です。

「島会長が新しい教室にも積極的なので、毎年プログラムは年々増えています」と事務局の田中さんが言うように、2021年より新規プログラムとしてボルダリングとズンパが加わりました。どちらも一般の参加も可能で、新規入会のきっかけとなるのが期待されます。

会員数やプログラム数が増える一方で、「子供と高齢者層が増えて中間層の会員が少ないことが課題」と島会長。

「20～40代の会員は少なく、二極化しているので、対応が難しい部分もあります。募集にしてもHPだけだと高齢者の方が申し込みをできないこともあるので、市の広報や口コミでの告知と、両方をやっていかないとはいけません。事務局にも若い人材に入ってほしいですね」(島会長)

設立時から変わらないiクラブの理念は、赤ちゃんからお年寄りまで、スポーツを通じて健康で笑顔溢れる地域の居場所となること。実際、取材で訪れた稲城市総合体育館には、多くの方の笑顔が溢れていました。iクラブは運営体制の強化を考えながら、さらなる発展を目指していきます。



▲慣れた様子で壁を登る子供たち



▲ストレッチ&リズム体操には毎週多くの高齢者の方が参加している

イベント出演もあり！チアが大人気……

通年プログラムの中でも特に人気が高いのがチア。年少から中学生まで教室があり、チアダンスのテクニックの習得のみならず、チアスピリッツとして道徳・マナーや社会性の育成も重視しています。また、稲城市をホームタウンとする東京ヴェルディの試合や、市民祭りでパフォーマンスを披露する機会もあり、大きな舞台があることも人気の要因の一つとなっています。

▼イベントに参加する機会も多い。写真は「いのまちなぎ市民まつり」でのパフォーマンスの様子



▲年少から中学生まで9クラスにわけて教室が行われている



女子アイスホッケー「スマイルジャパン」

Hanae Kubo

久保英恵 × 志賀紅音

Akane Shiga



COMBO

～スポーツ界の注目コンビ～

女子アイスホッケー“スマイルジャパン”の攻撃の中心を担うのが久保英恵選手と志賀紅音選手だ。久保選手は97年の代表初選出から二度のオリンピック出場と長きにわたってチームを牽引。一方の志賀選手は二十歳の若さで2021IIHF女子アイスホッケー世界選手権では4得点をマークした期待の新星。年齢差19歳の点取り屋コンビに北京2022冬季オリンピックへの思いを聞いた。

——過去最高の6位という成績を収めた8月の世界選手権の感想からお願いします。

久保 結果としては前回よりも一つ順位が上がったのは良かったと思います。ただ、私たちが目標としていたベスト4に届かなかったのは悔しいです。一つでも順位が上がっていただければ、次の年は決勝トーナメントから戦えることになったので、そこは残念に思います。

志賀 英恵さんが言うように、過去最高順位の6位で終わったことは良かったと思います。でも、まだまだ自分たちの悪い部分や課題がすぐに見つかった大会でもありました。やはりベスト4に及ばなかったのは、悔しいですね。——世界選手権で、特に印象に残っているプレーはありますか？

志賀 やはり英恵さんがドイツ戦で決めたゴールです。北京オリンピック最終予選のドイツ戦でも同じような形でゴールを決めているのですが、その時、私は観客席から見ていました。今回はチームメイトとしてベンチから見る事ができて、最終予選の光景がフラッシュバックしました。さすが先輩だなと思いました。

久保 我ながらさすがだなと思いました(笑)。すごくいい形でゴールが決まって、自分でも印象深い得点だったので、今回のドイツ戦で

シュートを決めた時は、なんか見たことあるなと思いました(笑)。

——今回の世界選手権では志賀選手が4得点と大活躍でした。久保選手から見て印象に残る場面はありましたか？

久保 一つはアメリカ戦です。2点も入れているので、そこは純粋にすごいなと思いました。もう一つ印象に残っているのはチェコ戦で、相手にチェックされて体を倒しながらも肩越しに点を決めさせた場面です。あそこで決めるのはすごいし、結果的にすごく大事な1点になったので、時間帯を考えてしっかり決められたというのが良かったですね。

志賀 なかなか決めるところを決められずにいたので、自分でもあそこで決められて良かったなと思います。英恵さんにそう言っていたので、すごく嬉しいです。

久保 普段言っていないみたいじゃん(笑)。

志賀 直接褒めていただくことはあまりないので、すごく嬉しいです。英恵さんは自分がテレビで見ていた時からずっと活躍している選手だったので、一緒にプレーできてとても嬉しいですし、見習うところは多くていつも勉強になっています。

久保 紅音は19も歳が離れていますが、アイ

スホッケー選手として本当に期待していますね。スマイルジャパンには得点力がないと言われるなかで、今回の世界選手権でも結果を残してくれたので、さらに点数を稼いでほしいなと思います。

——お二人が最初に一緒にプレーしたときのことは覚えていますか？

久保 覚えてないかも(笑)。紅音は最初ディフェンスとしてプレーしていたよね？

志賀 そうです。

久保 ディフェンスだったからかタイミングよく攻めに入ってくるという感じはしました。そのタイミングの取り方がうまいというのは感じていましたし、プレーが元気だった印象もあります。

志賀 初めて一緒にプレーしたのは、私が中学2年生で初めて代表に入ったときだったと思います。ずっとテレビで見ていた選手たちと一緒に氷に乗っていることで、すごく緊張したことを覚えています。

——志賀選手はディフェンスからフォワードに転向しました。一番大きな違いはどんなところですか？

志賀 ディフェンスは体を張って守るのがメインの仕事なのですが、フォワードは点をとることが一番メインの仕事です。自分がディフェン

▼久保選手は世界選手権のドイツ戦で貴重なゴールを決めた



スをやっていたからこそ、ディフェンスがここで点を取ってほしいと思っているのもわかりますし、それを自分のプレーに生かしているというか、誰よりも得点したい気持ちが大きいと思います。

——フォワードとディフェンスで、性格の違いや向き不向きみたいなものはありますか？

久保 あると思います。ディフェンスは献身的に、自分を犠牲にしてまで守ってくれるので、そこは性格が出るかもしれないですね。

——久保選手から見て志賀選手はどちら向きですか？

久保 もちろんフォワードですよ (笑)。

志賀 ディフェンスをやっていた頃から、積極的に攻撃に参加するのが好きだったので、自分でも周りからそう見られているんじゃないかなと思っていました (笑)。

——現在は共にスマイルジャパンの得点源です。お互いのプレーを見ていて参考になる部分はありますか？

久保 私は若い選手のプレーはよく見ています。若い選手の発想力や動き、“こういう時にこのパス出すんだ”“こういう動きをするんだ”というのは、見ていてすごく勉強になります。若い選手のチャレンジしてみようという姿勢は学ぶべきものがあります。

志賀 英恵さんのような経験を積んだ選手は、どんな条件でも安定したプレーをしているので、そこは参考にして真似したいなと思っています。パスもシュートも上手ですし、ゴールが一番近いポジションにいななければいけない選手だなと感じます。

——お互いのプレーを見ていて、ここが羨ましいと思う部分はありますか？

久保 やはりシュート力ですね。どんなタイミングでも、どれだけ相手に抑えられていても、常に良いシュートを打てるので、それが私にあつたら、もっと点数を入れられたかなって思います。

志賀 ありがとうございます。英恵さんはシュートはもちろんなのですが、パスセンスがすごいです。自分がパスを欲しい位置にい

ると、絶対にそこにパスがくるのですごいなと思います。

久保 私は元々センターをやっていて、パスを出すのが得意としていました。良いポジションに選手が見えると出たくなくなってしまいます。——プレーを離れた部分でお互いの意外な一面を見たことはありますか？

志賀 リンクの上ではすごい真面目で真剣な顔でプレーしている英恵さんですが、リンクを上がったからお喋りというか、面白いことを言ったりします。

久保 面白いこと言ってる？

志賀 歯が折れたとき、やばかったですよ (笑)。

久保 それは折れちゃっただけで、笑いでやっているわけじゃないから (笑)。世界選手権で女子では珍しいのですが、ボディコンタクトした時に歯が折れてしまったんです。

——笑いごとではないですよ。

久保 そうなんですよ (笑)。それを笑いごとにして。

志賀 ずっと笑っていたから、痛くないのになって思って (笑)。

久保 歯がなかっただけで、痛くはなかったのよ。

——いろいろな年齢層の選手が在籍するスマイルジャパンのストロングポイントはどんなところでしょうか？

久保 日本独特のシステム、システムティックな戦術をしっかりと表現できるチームだと思います。そこにプラスしてスピードを生かしたプレーがすごく強みだと思います。

志賀 自分も戦術が武器だと思います。体では勝てない部分や力では勝てない部分を、その戦術の力で攻略したり、守りから攻めにつなげられたりというのが日本の強みだと思います。——北京オリンピックが迫ってきました。どんな舞台を想像していますか？

志賀 ずっとテレビで見えてきた舞台なので、自分にとっては夢の舞台ですし、まだ想像はできていないです。でも、どんな試合であっても平常心で挑みたいと思います。

——久保選手は過去2大会に出場していますが、オリンピックはどんな舞台ですか？

久保 ソチオリンピックのときはすべてが初めてだったので、選手村や食事、トレーニングルームなどの環境に対して『オリンピックだ…』という特別感にワクワクしました。紅音も今は平常心でイメージしていると思う



世界選手権チェコ戦でゴールを決めた志賀選手

けど、環境の素晴らしさに圧倒される感じはあると思います。

——オリンピックを経験している選手がいるのは大きいですね。

久保 それは強みになると思います。平昌オリンピックの時も初めての選手は浮足立った感じがありましたが、経験している選手がいたからこそ、試合に臨むにあたっては平常心に持っていくことができたのかなと思います。

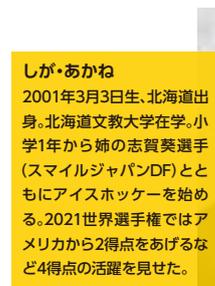
——最後に北京オリンピックへの意気込みをお願いします。

志賀 私は初めてのオリンピックになるので、チャレンジャーという気持ちを持って何事にも負けず、強い気持ちで挑んで、日本の目標であるメダル獲得に向けて、チーム一丸となって頑張っていきたいと思います。ゴールは何点と目標は決めずに、決められるところは決めるという気持ちで頑張ります。

久保 北京オリンピックを目標に1シーズン頑張ってきました。集大成として、チームとして良い結果を残すことはもちろん、個人としても悔いのないように、自分の今ある力を出し切って終わりたいという気持ちがすごくあります。やはり最後にはチームに貢献して終わりたいと思っています。



くぼ・はなえ
1982年12月10日生、北海道出身。97年に15歳で代表初選出。バンクーバーオリンピック予選敗退を受け、一度は引退したが2011年に復帰。ソチオリンピック予選で大活躍し、自身初となるオリンピックの切符を獲得した。平昌オリンピックにも出場した日本を代表するFW。



しが・あかね
2001年3月3日生、北海道出身。北海道文教大学在学。小学1年から姉の志賀美選手(スマイルジャパンDF)とともにアイスホッケーを始める。2021世界選手権ではアメリカから2得点をあげるなど4得点の活躍を見た。



You Tube
配信中!



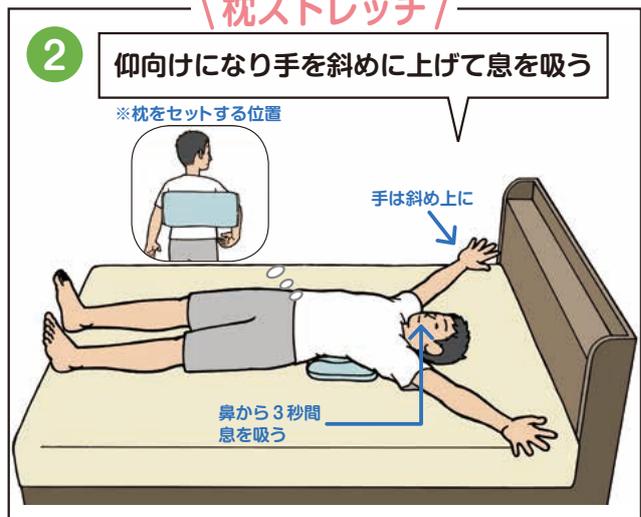
スマイルスポーツ公式チャンネルにて、久保英恵選手と志賀紅音選手の素顔がわかるQ&Aインタビューと、読者の皆さまへのメッセージを配信中!



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

「枕ストレッチ」で姿勢改善&頭スッキリ!



昨今はパソコンやスマートフォンの利用の影響で姿勢の悪い人が増えています。猫背になって肋骨が下がると呼吸が浅くなり、代謝も悪く、太りやすくなってしまいます。そんな姿勢の悪さを改善するのが、今回紹介する「枕ストレッチ」です。枕を肩甲骨の下あたりにセットし、両手を斜め上に開きながら鼻で息を3秒吸って、口から3秒吐きながら開いた手を閉じていきます。これを10回程度繰り返してください。息を吸って胸を開き、吐きながら縮めることを繰り返すと、胸椎と肋骨の可動域が広がり、周辺の筋肉が柔軟性を取り戻します。姿勢を改善するとともに、呼吸がしっかりできて脳に酸素が入り頭もスッキリするので、起床時に行うのがオススメです。

お助けグッズ

グリッドフォームローラー

グリッドフォームローラーを使うと、一般的な枕よりも硬さと高さがあるので、体のカーブをつくりやすくなります。胸椎や肋骨をしっかりストレッチできるので「枕ストレッチ」の効果をより高めることができます。



直径:14cm 長さ:33cm

プレゼント

こちらに紹介した商品は合計2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。

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渡部暁斗選手、三浦龍司選手、久保英恵選手、志賀紅音選手に、読者の皆様へのオススメの本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たいかをご紹介します。



渡部暁斗
選手



『バガボンド』
(講談社)
著：井上雄彦



マンガを読むことが多くて、中でもオススメは『バガボンド』です。宮本武蔵が剣の道を歩んでいく過程や悩み、闘いに向かう時の気持ちなど共感できる場所が多くあります。「人を斬るだけが剣なのか？」という悩みを見て、結果を出すだけのスキーマになっているのではないかと自分に置き換えてみたりして、すごく自分にリンクする場所があって面白いです。

久保英恵
選手

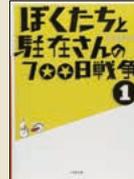


『人は話し方が
9割』
(すばる舎)
著：永松茂久



普段あまり本は読まないのですが最近購入したのが『人は話し方が9割』という本です。将来的には指導者という道も考えているので、指導者として話す時にはどうやって話したら伝わるのかということを知りたいと思って買いました。ただ、なかなか読み始めるタイミングがなくて、まだ1ページも読んでません。

三浦龍司
選手



『ぼくたちと
駐在さんの
700日戦争』
(小学館文庫)
著：ママチャリ



あまりにも本を読まなくて小学生のときは先生に怒られたくらいなのですが、唯一読んでいたのが『ぼくたちと駐在さんの700日戦争』という20巻以上発行された文庫本です。実話をもとにした物語で、田舎の高校生と駐在さんがイタズラ合戦を繰り広げるみたいな内容です。読んでいてクスッと笑ってしまうような感じで、リラックスするために読んでいました。

志賀紅音
選手



『20代に
しておきたい
17のこと』
(大和書房)
著：本田健



3月に二十歳になって、この年代だからこそできること、やっておくべきことはなんだろうと考えていたので、題名に惹かれてすぐに買いました。本の中にはいろいろ挑戦したほうがいいということや、20代だからまだ失敗しても大丈夫だということが書かれていて、もっとチャレンジしていいんだなということを強く感じました。最近はこの自己啓発本をよく読んでいます。

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.88』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申し上げます。

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



さまざまなスポーツの魅力を紹介していくこの企画。今回紹介するのは北京2022冬季オリンピックに向けて日本選手の活躍が期待されているカーリング。「氷上のチェス」と呼ばれ、競技性に加えてゲーム性も楽しめるカーリングの魅力を紹介します。

カーリング&車いすカーリング

©JCA IDE



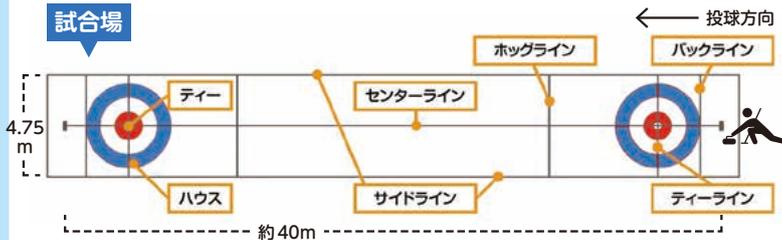
競技概要

15~16世紀にスコットランドもしくは北欧の国で始まったとされる。丸い石が回転(カール)する様子が髪の毛がカールする様子に似ていることから、「カーリング」と名付けられたと言われる。種目は4人制の男子、女子、ミックスに加えて、男女1名ずつのミックスダブルスがある。1998年の長野大会からオリンピックの正式種目となった。パラリンピックでは、車いすカーリングが男女混成で行われている。

ルール

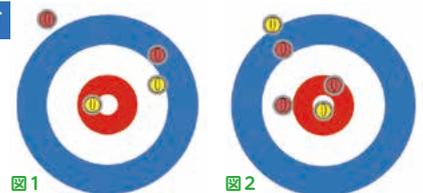
約40メートル先に描かれたハウスと呼ばれる円の中に、ストーンと呼ばれる直径約30cm重さ約20kgでプラスチックのハンドルがついた丸い石を投げ入れて点数を競う競技。両チームがすべてのストーン(1チーム8個/1エンド)を投げ終わった時点で得点が決定(別枠参照)。1チームのメンバーは4人で構成され、投げる順番によって、リード、セカンド、サード、スキップの4つのポジションに分かれている。1人が2投ずつ、相手チームと交互に投げる。一区切りをエンドと呼び、1試合は通常10エンドで行われる。

試合場



ゲームを行うエリアのことを「シート」と呼ぶ。シートの全長は約40m。投球する際はホッグラインに触れる前にストーンを離し、約30m先にあるハウスを狙う。

得点の入り方



得点できるのは円の中心に一番近いチームだけで、相手チームより中心に近いストーンはすべて得点となる。図1なら黄色2点赤色0点、図2は黄色1点赤色0点となる。

着衣のルール

ユニフォームはリーザープも含めて全員が同じものを着用するが、半袖のユニフォームの上に長袖の上着を着ていることが一般的。スィーピングの機会が多いリード、セカンドの選手は半袖の場合が多い。カーリングは繊細な競技で氷上にゴミが落ちることを避けるため、フード付きの着衣はNG。

ポジションと役割

リード	最初に投げる選手。決めて当然のショットを安定して決め続けるような、職人肌タイプが向いている。
セカンド	2番目に投げる選手。相手の石をはじくテイクや流れを引き寄せるショット力を求められるポジション。
サード	3番目に投げる選手でスキップの投球時には指示をする。スキップと他の選手の潤滑油となるバランスラーの役割も担う。
スキップ	最後の投球を担当するチームの司令塔でありエース。作戦を立てる頭脳と最後の投球を決める強い精神力が求められる。
フィフス(リザーブ)	メンバーがプレーを続行できなくなった場合には、その代わりに務める控え選手。コーチとともにストーンの分析をして、選手が投げる石の選択を担うこともある。

©JCA IDE

カーリング 雑学1 左右で靴が違う



シューズは左右で靴底が違うのが特徴。片方がゴム製で滑りやすく、もう片方はステンレスやテフロンで摩擦が少なく滑りやすい素材でできている。右投げの選手は左足、左投げの選手は右足に滑りやすいシューズを着用する。

カーリング 雑学2

ストーンはスコットランド産の花崗岩



©JCA IDE

世界選手権やオリンピックで使われるストーンは、実はすべてスコットランドのアルサクレイグ島の花崗岩からできている。この島で採れる石は、石同士がぶつかり合っても割れず、うまく反発し合う特徴がある。島の職人が磨き上げて制作しており、ストーンにはすべてロット番号がつけられている。ちなみにこの島はカーリングのストーンのような形をしている。

カーリング 雑学3

1試合のスイーピングは約2000m



©JCA IDE

昔は屋外で行われていたため、氷上の雪やゴミを払う目的でスイーピングが行われていた。ブラシの長さや素材は自由。ブラシのヘッド部分の布はWCF（世界カーリング連盟）に承認されたものを使用する。ちなみに1試合当たりのスイーピングは約2000mと言われる。

※スイーピングとは？

滑っているストーンの直前をブラシで掃くこと。カーリングリングでは、試合前に氷の上に、水（ぬるま湯）を撒き、氷の上にペブルと呼ばれる氷の粒をつくる。スイーピングでストーンとペブルの摩擦を減らして距離や速度を保ったり、方向を調整したりする。

カーリング 雑学4

審判の出番が少ない



©JCA IDE

カーリングはフェアプレー精神が重視され、基本的に得点はセルフジャッジで行われる。どちらの石が近いという判断は両チームの合意で決定される。大事な局面で判定が合意できないときなどに選手側からの要請があった場合に限り、審判が判定を下す。目視で一番近いストーンを判断できないときは、0.25mmの差まで測定できるメジャーを使用する。

車いすカーリング



(一社)日本車いすカーリング協会提供

競技概要

全てのチームは男女混成。得点やゲームの進行は通常のカーリングと同じ。チームはリード、セカンド、サード、フォース、フィフスの5人で構成される。4名で競技は開始されるが、フィフスの選手も同等の立場であるのが特徴。競技規則に従いスキップまたはコーチの申告により、フィフスはいつでも競技に参加できる。

特徴 1 スイーピングは行わない

車いすカーリングの大きな特徴はスイーピングを行わないこと。スイーピングで速度や方向の調整ができないため、通常のカーリング以上に感覚を研ぎ澄ました投球が求められる。

特徴 2 デリバリースティックを使用

投球の際に多くの選手が手を使わずにデリバリースティックと呼ばれる投球補助器具を使用する。なお、手でストーンを投球することも可能。

カーリングの魅力&楽しみ方!

一投で一気に局面が変わるため、最後まで勝負がどうなるかわからない面白さがあります。作戦、投球、スイーピング、投げた後のコール、フィフスのサポートと、控えの選手も含めチーム5人全員の力が大事であり、戦略をチーム全員で決めていくというのが競技の醍醐味です。チームの一体感が大事なので、サッカーやバスケットボールのような選抜の代表チームではなく、単独チームが日本代表となるのもカーリングの特徴です。試合を見るとき楽しみ方としては、自分なりにどこを狙うかという投球を予測することです。そのように作戦を理解していくと、観戦がより楽しくなると思います。

(公益社団法人日本カーリング協会 アスリート特別委員会 委員長・橋本祥太郎氏)



~未来への挑戦~
FUTURE ATHLETE



歴史を塗り替える
超新星！

Ryuji Miura
陸上競技
三浦龍司

三浦龍司選手は、東京2020オリンピックの男子3000メートル障害(3000mSC)にて、日本人選手として49年ぶりに決勝進出、見事日本人史上初となる7位入賞を果たした。走るたびに記録を伸ばし、歴史を変えた19歳に、これまでのレースの思い出や、これからの目標を語ってもらった。

3000メートル障害（以下、3000mSC）は、陸上競技の中でも極めて肉体的負担の大きい種目の一つ。3000メートルという比較的長い距離を走りつつ、約80メートルおきに設置された障害物を飛び越えるため、心肺機能と合わせて、筋肉にかかる負荷も大きい。

ハードな種目であるがゆえ、体格差や身体能力の違いから、これまで日本人選手は苦戦を強いられてきた。そんな3000mSCで世界と渡り合える力を証明したのが三浦龍司選手だ。長距離を得意としていた彼が、この種目に取り組み始めたきっかけは、小学生の時から指導を受けていた浜田 JAS の上ヶ迫先生の勧めだった。

「自分は元々、長距離が好きでした。それにプラスして跳躍種目をやっている時にバネがあったということで、3000mSC が向いているのではないかと勧められました。ただ、自分はこの種目があることも知らなくて、高校生になって初めてレースに出たときは、スピードを保ちながら障害を跳んでいく怖さがありました。それに加えて水濠という大きな障害もあったので、凄まじい競技をやっているなというのが第一印象でした」

“凄まじい競技”の魅力の虜となった三浦選手は、名門・洛南高校で鍛えられて、着実にレベルアップする。インターハイでは留学生のフィレモン・キブラガット選手に続く2位に入賞し、1500mや5000mでも好記録をマークするなど、その存在感は日増しに大きくなっていった。

1500m、クロスカントリー10km、ハーフマラソンと多くの種目で好成績を残す三浦選手だが、すべては3000mSCのためと断言する。「自分にとってはすべてのレースが3000mSCで記録を伸ばすための過程と考えています。障害を飛び越えて肉体にダメージを受けながらトップスピードで走り続けていくのは、ケガのリスクもあるし、転倒の恐怖心もあります。でもそのハラハラする感じが3000mSCの面白さだと思っています」

順天堂大学進学後、進化のスピードはさらに加速していく。2020年7月18日、「ホクレン・ディスタンスチャレンジ2020千歳大会」での3000mSCにて、高校時代はまったく歯が立たなかったキブラガット選手に初めて勝利し、8分19秒37の好タイムで優勝を飾った。この日の走りは、その後の飛躍につながるターニングポイントだったと言っていい。

「海外の選手に勝つというのは日本の長距離選手が抱える一つの壁です。このレースで高校時代は一度も勝てなかったキブラガット選手に、しっかりしたレース展開の中で勝つことができました。勝てないだろうと半ば諦めに近い感情を持っていた相手に勝てたことは本当に自信になりました。これが東京オリンピックに向けて最初の一歩になったと思います」

ロングスパートとラストスパートを可能にする走力、最後の競り合いで負けない駆け引きに加え、ライバルに勝利して大きな自信を得たことで、三浦選手の快進撃が始まっていく。

2021年に入ると5月9日に新国立競技場で開催された東京2020テストイベント「READY STEADY TOKYO」で、8分17秒46の日本記録で優勝を飾るとともに、オリンピック参加標準記録を突破。続く6月26日の日本陸上競技選手権大会では、転倒のアクシデントがありながらも、自身が持つ日本記録を更新する8分15秒99で優勝。走るたびに日本記録を更新する勢いを持って、初めてのオリンピッ



初出場のオリンピックで見事な走りを見せた(©JMPA)

クへと臨んだ。

「無観客ではありましたが、オリンピックであることには変わりなく、世界陸上やダイヤモンドリーグで見えていた選手たちと走ることで、大きな刺激を受けることができました」

陸上を始めた時から走るのが好きで、一度も嫌になったことはないという天性のランナーは、大きな舞台になればなるほど大きな力を発揮する。三浦選手は初めてのオリンピックで世界に大きな驚きを与えた。

予選にて終始レースをリードする走りを見せ、日本記録を大幅に更新する8分9秒92の2着でゴールして決勝進出。これは日本人選手としては49年ぶりの快挙だった。

さらに決勝ではタイムこそ予選を下回ったものの、粘りを発揮して3000mSCでは日本人史上初となる7位入賞を果たした。

「嬉しさや悔しさの両面がありました。8分9秒というタイムを出せた嬉しさがあった一方で、最後は国際レースの流れに対応できず自分の走りができなかった。ただ、東京オリンピックを経験できたことで、自分と世界の差を現実として肌で感じることができたのは大きな収穫でした」

世界と闘う手応えはありつつも、浮かれた様子は一切なし。誰もがたどり着いたことがない高みを目指す三浦選手にとって、今回の結果はあくまでも通過点に過ぎないからだ。

「パリまで3年かけて世界陸上などで国際大会慣れしていきと思えますし、技術的にもまだまだ改善の余地があるので、個人的には強気な目標を持っていきたい。現段階での一番の目標はパリオリンピックで金メダルを獲ることです」

オリンピック7位の快挙もすでに過去のこと。その目はもう3年後に向けられている。どんな障害があっても乗り越えてパリオリンピックへ。三浦選手はレースさながらの力強さで夢への道を走っていく。

3000mSCトリビア～スタート前に障害物



レースの時、招集所からスタートラインへと移動するコースに障害物があります。その障害物は跳んでも跳ばなくてもよいのですが、レース前に一つ跳んでおきたいので、大半の選手が跳びます。レース前、最初に触れる障害でケガをしたらどうしよう…といつも考えてしまうので、個人的にはその障害を跳ぶのが一番緊張します(笑)。

みうら・りゅうじ 2002年2月11日生、島根県出身。洛南高校を経て順天堂大学に進学。2021年5月、新国立競技場で開催された「READY STEADY TOKYO」にて3000mSCで8分17秒46の記録で優勝。18年ぶりに日本記録を更新した。8月の東京2020オリンピックでは、予選で8分9秒92と日本記録を更新して決勝進出。決勝ではこの種目では日本人初となる7位入賞を果たした。

You Tube
配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて
三浦龍司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!



今日からはじめる 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、スポーツでも日常生活でも役に立つ「バランス感覚を養う」ための筋トレがテーマ。そのために必要な、バランスを取る練習や、骨盤の安定性を高めるためのエクササイズをご紹介します。



バズーカ岡田(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 バランス感覚を養う

EXERCISE 1

ファンクショナルリーチ

回数の目安
左右各10回×最大3セット

目的
体のバランスを取る

壁際に立ち、なるべく遠くの壁にタッチして元の姿勢に戻ります。前方に倒れてしまう危険性のあるトレーニングのため、バランスを崩してしまったときに手をつけるような椅子やテーブルを置いておくとういでしょう。



POINT!

手をのばした先で倒れそうになったときには、椅子やテーブルに手をつくことで転倒を防止します。



EXERCISE 2

スタンディングニーレイズ

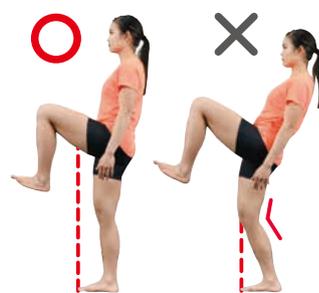
回数の目安
左右各30秒間×最大3セット

目的
片脚立ちでの骨盤の安定性を高める

足の指をしっかりと開き、体をまっすぐにした状態で立ちます。上半身が反らないように気をつけながら、ヒザを高く上げましょう。その姿勢を30秒間キープしたら、反対側の脚でも行います。



POINT!



体を後ろに反らすと、骨盤の安定に重要なお尻の筋肉から力が抜けてしまいます。

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足の指を鍛えるエクササイズ「タオルギャザー」、瞬間的にバランスを制御するためのエクササイズ「ラテラルホップ」も含めて、動画で解説しています。動画を見て正しい動きをまねるとより効果的です。ぜひご覧ください。



モデル：柿 夏芽
(日本体育大学バーベルクラブ)

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。

今回の食材はかぼちゃです。

免疫機能を高める栄養素を豊富に含んだかぼちゃを使った寒い季節にオススメのメニューを紹介します。

※本企画中のかぼちゃは西洋かぼちゃを使用しています

エネルギー220kcal
タンパク質11.3g
脂質11.8g
食塩相当量1.2g
※1人分の値です



かぼちゃのクラムチャウダー ▶▶調理時間 20分

▶材料(2人分)◀

- かぼちゃ (100g) ●玉ねぎ (60g)
- 人参 (30g) ●ベーコン (20g)
- バター 大さじ1(12g)
- 小麦粉 大さじ1(9g)
- 牛乳(100ml)
- 塩こしょう 少々

A { あさり水煮缶…1缶
コンソメ…顆粒3g
水…200ml

トッピング
ブロッコリー
(下茹でしたもの)…50g

▶作り方◀

- 1.かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ベーコンをそれぞれ1cm角にカットする。
- 2.鍋にバターを入れ、弱火でベーコンを炒める。香りが出てきたら、かぼちゃ、玉ねぎ、人参を加え中火で炒める。
- 3.玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ炒める。
- 4.Aを加えて野菜に火が通るまで煮込む(約10分)。
- 5.牛乳を加えて混ぜ、煮立ったら塩こしょうで味を調える。
- 6.器に盛り、あらかじめ茹でておいたブロッコリーを添えたら出来上がり。

ここがポイント!

一日に必要なビタミンEの半分以上を摂取することができます。また、たんぱく質やミネラルも一緒に摂れる、栄養価の高い具だくさんのスープです。

今回の食材 ▶▶ かぼちゃ

かぼちゃの特徴

●β-カロテンが豊富

風邪や感染症予防には、ウイルスなどの異物を体内に取り込まないことが大切です。かぼちゃに多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスなどから体を守る働きがあります。

●免疫機能を強化するビタミンC

ビタミンCは、体内に侵入した細菌やウイルスと戦う白血球の働きを高めます。また、抗ストレスホルモンといわれる副腎皮質ホルモンの分泌に関わるため、ストレスに負けない体をつくります。

●ビタミンEで血流改善

かぼちゃに含まれるビタミンEは血液の流れを良くし、疲労回復や身体を温める効果があります。

(成分比較表) 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

食品名	エネルギー (kcal)	β-カロテン(μg)	ビタミンC(mg)	ビタミンE(mg)
西洋かぼちゃ	91	4000	43	4.9
さつまいも	134	28	29	1.5
じゃがいも	76	3	28	0

オーケストラに会いに行こう!



演奏会に無料ご招待

リモートじゃない、生の響きを。

東京都交響楽団では、休日昼間の主催公演に「ヤングシート」を設置し、青少年と保護者をペアでご招待しています。

▶対象 小学4年生～高校生まで

2/11 (金・祝) 14:00	プロムナードコンサート No395 (サントリーホール) 指揮 / オスモ・ヴァンスカ ヴァイオリン / 富田 心	シベリウス: 組曲《カレリア》op.11 グラズノフ: ヴァイオリン協奏曲 イ短調 op.82 シベリウス: 交響曲第5番 変ホ長調 op.82	©Marie Mazucco Osmo VÄNSKÄ ©Herbie Yamaguchi Coco TOMITA
2/23 (水・祝) 14:00	第943回 定期演奏会 Cシリーズ (東京芸術劇場コンサートホール) 指揮 / 大野和士 フルート / 柳原 佑介	ドビュッシー: 舞踊詩《遊戯》 ニールセン: フルート協奏曲 ラヴェル: 高雅で感傷的なワルツ R. シュトラウス: 歌劇『ばらの騎士』組曲	Kazushi ONO ©Herbie Yamaguchi Yusuke YANAGIHARA
3/19 (土) 14:00	プロムナードコンサート No.396 (サントリーホール) 指揮 / エリアフ・インバル ピアノ / マリアム・バタシヴィリ	バルトーク: 《中国の不思議な役人》組曲 op.19 Sz.73 リスト: ピアノ協奏曲第1番 変ホ長調 S.124 コダーイ: 組曲《ハーリ・ヤーノシュ》	©Rikimaru Hotta ©Anta Rib Eliahu INBAL Mariam BATSASHVILI

東京都交響楽団

お問合せ: 都響ヤングシート担当
TEL: 0570-056-057 (都響ガイド 月-金10:00~18:00)

※当面の間すべての青少年について保護者同伴を必須とし、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
※新型コロナウイルス感染症の流行状況の変化等により、公演中止および出演者・曲目等が変更になる場合があります。
※公演開催と募集状況は、右記の都響WEBサイトでご確認ください。ヤングシートの情報はメールマガジンでも配信しています。

都響 WEB サイト
<https://www.tmsr.or.jp/>

ヤングシート 検索



ヤングシートメルマガの登録はこちらから

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



3名様
渡部暁斗選手
フォト付き
サイン色紙



3名様
[書籍]「勝つための最強体幹メソッド」
[テープ]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



10名様
キネシオレカット 6種類×2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



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。

[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。

- ①ご希望のプレゼント記号(一つ) ※A・B・C・D・E・F・G・H・I
- 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1月3日(月)※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に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.の目的が達成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ください。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様さま相談窓口) 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



3名様
VICTAS
トレーニングウェア M サイズ
(グレー×ブラック、グリーン×ブラック、ブルー×ネイビー)



男女兼用
サイズ:胸囲89~95cm 身長167~173cm ※色は選べません
提供/日勝スポーツ工業株式会社



4名様
ブーマ
ジムサック
(エレクトリックブルー)



サイズ:39×47cm(16L)
提供/日勝スポーツ工業株式会社



4名様
タニタ
歩数計(ブラック)



腰につけたままでも見やすい
大型表示の歩数計です
提供/日勝スポーツ工業株式会社



4名様
学校の先生がおススメする十字罫の学習ノート!
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/株式会社教育技術研究所(TOSSオリジナル教材)



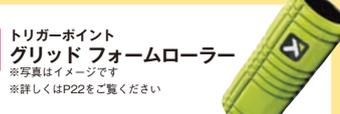
10組
20名様
東京都交響楽団
コンサートチケット



日時:2022年2月23日(水・祝) 14:00 開演 指揮/大野和士
場所:東京芸術劇場コンサートホール
〈出演者〉指揮/大野和士 フルーツ/柳原佑介(都響首席奏者)
〈曲目〉ドビュッシー:舞踊詩(選曲) ニールセン:フルート協奏曲
R.シュトラウス:歌劇「ばらの騎士」組曲 他
※出演者や曲目変更、または公演中止となる場合がございます



2名様
トリガーポイント
グリッド フォームローラー



※写真はイメージです
※詳しくはP22をご覧ください

Smile Sports次号Vol.89は3月1日発行です。 入手先▶P31へ

東京都立埋蔵文化財調査センター 令和3年度企画展示



—発掘調査を読み解く—

2022 **3.9(水)**まで開催中

To See An Archaeological Site
Reading Excavation Researches

東京都埋蔵文化財センター行事案内

<文化財講演会(考古学全般)>

現場の第一線で働く調査研究員が各々の専門とするテーマで講演します。

第1回 令和3年12月18日(土) 13:30~15:30
「縄文土器の穴とタネ」 副主任調査研究員 大網信良

第2回 令和4年1月29日(土) 13:30~15:30
「都内の旧石器時代」 調査研究員 堀恭介

第3回 令和4年2月5日(土) 13:30~15:30
「東京都内の方形周溝墓」 調査研究員 相原正人

各回定員 70人(事前申込)
※応募多数の場合抽選

申込方法

<往復はがき>

往復はがきに行事名・住所・電話・氏名・年齢、返信宛名面に住所・氏名を明記の上、下記住所「第0回文化財講演会」宛へ郵送

<Web>

下記URLまたはQRコードの「イベント・教室」のイベント名からお申込み。

※申込1回につき「1講演」及び「ご本人お一人」有効

※申込〆切: 第1回 12月13日(必着)

第2回 1月24日(必着)

第3回 1月31日(必着)

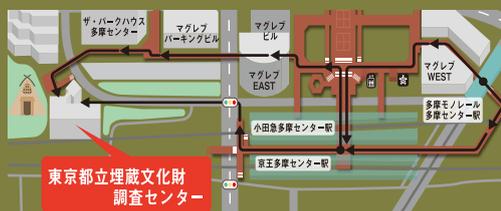
東京都立
埋蔵文化財調査センター

Tokyo Metropolitan Archaeological Research Center
〒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)

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、公共交通機関での来館をお願いします。

[HP]



[Twitter]



[YouTube]



スマイルスポーツ事業センターへの申込方法

事前申込

教室によって、●インターネット●電話での申込方法があります。
※「みるスポ」はインターネット及びはがきにてお申込みが可能です

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://smileports.jp

もしくは



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

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、
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、払込方法が異なります。「教室のご案内」にてご確認ください。事前払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)。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。事前払込の教室の場合、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ます。1週間前を過ぎてからのご返金はできません。

●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(12/18以降) ●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

スマイルスポーツホームページをご覧ください！

ホームページ内の最新号情報の中で、デジタルブック版のほか、バックナンバーや設置されている駅等の情報をご覧いただけます。

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

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



▶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 @smileports.edit



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



TASTE THE FEELING®



Smile Sports

スマイルスポーツVol.88(令和3年12月1日) 制作/株式会社ペーエスホールディングス 編集/有会社ライオハウス 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.tef.or.jp/



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。

