

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

Vol.84

December 2020



FUTURE ATHLETE

金子和也

[ゴールボール]

COMBO No.2020

鈴木セルヒオ &

鈴木リカルド

[テコンドー]

スマイル競技マニュアル[番外編]

コロナ禍における

スポーツのススメ

**12-3月を中心に
スポーツ教室情報満載**

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

Smile Interview

東京2020オリンピック
野球日本代表 侍ジャパン監督

稲葉篤紀

侍ジャパン

東京2020オリンピック 金メダル獲得へ



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

特別支援学校がより身近な障害者スポーツ活動の場に！

都立学校活用促進モデル事業

体験教室の開催

実施校においてスポーツ体験教室を開催します！今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止策を徹底し、屋外施設（グラウンド）での体験教室を実施しています。（屋内施設（体育館）での体験教室は当面中止しています）

〈12月の体験教室スケジュール〉

日程	時間	種目	場所
12月5日(土)	13:30~15:00	レクリエーション・ゲーム	足立特別支援学校グラウンド
12月6日(日)	13:30~15:00	スポーツチャンバラ	羽村特別支援学校グラウンド
12月13日(日)	13:30~15:00	ウォーキングサッカー	あきる野学園グラウンド
12月13日(日)	10:30~12:30	ブラインドサッカー	八王子盲学校グラウンド

※雨天中止または延期となります。詳しくは下記ホームページをご確認ください。

体育施設の貸出

都民の皆様が身近な地域でスポーツができるよう、平日の夜間や土日・祝日に都立特別支援学校の体育館やグラウンド等の貸出を行っています。活動場所を探しているスポーツ団体の皆様、ぜひご利用ください！

〈モデル事業実施校〉

学校名	開放状況	施設名	学校名	開放状況	施設名
城東特別支援学校		体育館	八王子東特別支援学校		体育館
墨東特別支援学校		体育館	八王子盲学校	○	体育館／グラウンド
臨海青海特別支援学校校		体育館	NEW 南大沢学園	○	体育館／グラウンド
永福学園	○	体育館／グラウンド	青峰学園		体育館／テニスコート
大塚ろう学校	○	体育館／グラウンド	府中けやきの森学園	○	体育館／グラウンド
北特別支援学校		体育館	武蔵台学園		体育館／グラウンド
高島特別支援学校		体育館	NEW 調布特別支援学校		体育館
大泉特別支援学校		体育館	小金井特別支援学校	○	体育館／ミニトラック
足立特別支援学校	○	体育館／グラウンド	小平特別支援学校		体育館
NEW 花畑学園		体育館	村山特別支援学校		体育館／テニスコート
水元小合学園		体育館	NEW 羽村特別支援学校	○	体育館／グラウンド
鹿本学園		体育館／グラウンド	あきる野学園	○	体育館／グラウンド
NEW 八王子西特別支援学校		体育館			

※10/1現在「屋外施設」での事業を一部実施しています。詳細は(公財)東京都スポーツ文化事業団ホームページ等でご確認ください。〔「屋内施設」での事業は当面中止〕 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、事業の再開時期が学校ごとに異なります。また、状況によっては、全面中止となることがあります。

都立学校活用促進モデル事業

YouTubeチャンネルを開設いたしました。
体験教室で実施している種目の実演や
紹介動画をアップロードしていく予定です！

トリカツチャンネル

検索

受付窓口・お問い合わせ

(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

FAX 03-5413-6926

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



主催

東京都

運営

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

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、バリエーション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

Atsunori Inaba

P4

稲葉篤紀

東京2020オリンピック野球日本代表 侍ジャパン監督



P8 スマイル競技マニュアル【番外編】
～コロナ禍におけるスポーツのススメ

[スポーツ教室情報]

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 こやのエンジョイくらぶ

P20 COMBO No.2020
鈴木セルヒオ & 鈴木リカルド (テコンドー)
Sergio Suzuki & Ricardo Suzuki

P22 わたし流スポライフ

P24 FUTURE ATHLETE
金子和也 (ゴールボール) Kazuya Kaneko

P26 バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活

P28 食材deスマイル～大根を使った料理
(大根餃子 & リボン大根のツナサラダ)

P30 [読者プレゼント]
稲葉篤紀監督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



▲鈴木セルヒオ選手 & 鈴木リカルド選手 (テコンドー)



▲金子和也選手 (ゴールボール)



ご利用いただけない
施設のご案内

東京体育館の陸上競技場、屋内プール、トレーニングルームについては、
東京2020大会用の仮設物の管理、セキュリティ確保等のためご利用いただけない状況です。
利用者の皆様には引き続きご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

いなば・あつのり

1972年8月3日生、愛知県出身。1994年、ドラフト3位でヤクルトスワローズに入団。2005年に北海道日本ハムファイターズに移籍し、2006年に日本シリーズMVP、2007年には首位打者、最多安打のタイトルを獲得した。2012年には史上39人目の2000安打を達成した。国際大会には2008年北京オリンピック、2009年 & 2013年WBCに出場している。



東京 2020 オリンピック野球日本代表
侍ジャパン監督

稲葉篤紀

Atsunori Inaba

スポーツを通じて力を与え、金メダルの期待に応えたい

東京2020オリンピック野球日本代表 侍ジャパンを率いる稲葉篤紀監督は、2019年の「WBSCプレミア12」では日本を初優勝に導くなど、その手腕を発揮している。コロナ禍の影響で選手たちは難しいシーズンを過ごすこととなったが、「若い選手がたくさん出てきて選択肢がたくさん増えた」とポジティブな要素を口にする。自身も選手として2008年の北京オリンピックを経験している指揮官に、オリンピックの難しさ、そして大会にかける思いを聞いた。

若い選手がたくさん出てきて メンバー選考は迷うと思う

——新型コロナウイルスの影響により、東京2020オリンピックが延期となってしまいました。延期が決まった時の率直な気持ちを教えてください。

「最初は延期になるのか、それとも中止になるのかわからず、どちらかという、中止になってしまうのではないかと不安な気持ちがありました。ただ、延期という話を聞いて、選手をいろいろ見たり、勉強させてもらったりする時間を1年長くいただけたという気持ちに切り替えました」

——今年はプロ野球も開幕が遅れ、ペナントレースが120試合（通常は143試合）で、延長戦は10回までなど、変則的なシーズンとなりました。選手への影響はどのように感じましたか？

「チームで集まっての練習ができず、自主トレ期間が長かったと思います。選手たちは調整が非常に難しいなかで、私が予想していた以上に良いパフォーマンスを見せてくれた選手がいました。6月から連戦が続く日程となりましたので、ケガ人や、調子を崩す選手が多く出てしまうということも考えられましたが、みんなよく頑張っていたと思います。そして今シーズンは、各チームで若い選手が活躍している印象もあります」

——昨年「WBSCプレミア12」（世界野球ソフトボール連盟〈WBSC〉が主催。WBSCが選出した12カ国・地域参加により、4年に一度開催される野球の国際大会）で侍ジャパンは優勝しましたが、1年の延期と若い選手の躍進で、メンバー選考が難しくなったのではないですか？
「いい選手がたくさん出てきましたので、非常に迷うと思います。加えて、そうした選手を試す場がありませんので、一発勝負の難しさは

あります。メンバー選考に関しては、前回のプレミア12に出た選手も含めて、来シーズンの調子も見ながら考えていくことになると思います。今年は若い選手が多く出てきましたが、来年はどういう成長をしているのかを見たいですし、選択肢がたくさん増えたなと感じています」

——メンバー選考の部分でいうと、やはり国際試合の経験は大きいのですか？

「もちろん、雰囲気という部分で国際大会はプロ野球（NPB）のレギュラーシーズンとは違ってきますし、ジャパンのユニフォームを着て戦うという、独特の緊張感があります。それを一度は経験していたほうがいいですね。私自身もそうなのですが、最初に代表に選ばれた時は緊張して地に足がついていない感じがしました。やはり経験というのは、大事になってくると思います」

——稲葉監督自身も日の丸を背負って2008年の北京オリンピックを経験しています。オリンピックという舞台には、どんな印象が残っていますか？

「オリンピックはテレビで見たことしかありませんでしたから、まさか自分がオリンピックの試合に出るなんて、まったく想像もしていなかったもので、すごく緊張したことを覚えています」

——その緊張は日本シリーズなど、NPBで感じる緊張とは違うものなのですか？

「まったく違います。まず、日の丸を背負っているということ。これは人によって考え方の違いがあると思いますが、日の丸の重みを感じてしまったらすごく重いですし、逆に自分のプレーに専念することだけを考えている選手もいます。私の場合は日の丸の重みをすごく感じていたので、大きなプレッシャーの中でやったという印象です」

——国の代表として負けられないという気持ちが重圧になるのでは



2018 日米野球大会で選手とコミュニケーションをとる稲葉監督 (© Getty Images)

うか。

「野球の場合、1敗もできないと言いますか、日本が勝つものだと多くの皆さんに思っているのですが、プレーヤーの時は一つも負けてはいけないという気持ちがありました。しかし、監督になってみて、その考えは変わりました。日本が世界一になった2006年と2009年のWBC（メジャーリーグベースボール〈MLB〉機構とMLB選手会によって立ち上げられたワールド・ベースボール・クラシック・インク〈WBCI〉が主催する、野球の国際大会）にしても、全勝優勝はなくて、何試合かは負けているんですよね。負けているけど、最終的に世界一になっています。そうしたことも踏まえて、とにかく世界一になればいいという考え方になりました。負けてはいけないとなると、選手が硬くなってしまいます。たとえ負けた試合があったとしても、最終的に世界一になればいいという思いでやっています」

——監督になってから、そういう考え方になったんですね。

「負けていい試合はつくってはいけませんが、一つも負けられないと思って戦うのはきついですから。東京2020オリンピックでは、1敗しても敗者復活がありますから、そこからでも勝ち上がることができます。また、メンバーも24人になるので、トータルで考えて選手を起用していかないと厳しくなります」

——東京2020オリンピックはプレミア12の時よりもメンバー数が4人少なくなります。メンバー選考は余計に難しくなりますね。

「物凄く難しいですね。本当に迷うと思います。ピッチャーを何人に

するか、キャッチャーは何人にするかというバランスが大事ですよ。そこはコーチと話し合っていきます。大会のレギュレーションは決まっていますから、それに当てはめながら、誰を先発させるのかというのを決めていくと思います」

——今の時点ではメンバーはまったくの白紙ですか。

「全然まだまだです。来年もありますし、白紙ですね。それぞれのポジションを何人にするというのもまだ決めていません。夏場なのでピッチャーはたくさんいたほうがいいですが、野手もハードな戦いになってきますので、本当にバランスが大事になりますね」

選手は熱い気持ちと対応力が必要 チームに一番大事なのは結束力

——国際大会では選手に対して、特にどのようなことを求めたいと思いますか？

「熱い心、熱い気持ちです。ジャパンに対する思いもそうですし、野球で世界一を獲りたいという思いです。選手には『世界一になりたい』ではなく、『世界一になる』という熱い気持ちをもってもらいたいです。そして、もう一つは対応力です」

——どういった対応力でしょうか？

「国際大会というのはいろいろなことが起こります。たとえば練習時間が短くなるとか、あるいは雨で試合開始時間が大幅に遅れるとか、オリンピックは日程が決まっていますので、そういったことが起こりま

選手の失敗は 起用した監督の責任 コミュニケーションを 意識してやっていく

す。何かが起きた時の対応力は必要です。どんな状況でもしっかりいい状態にもっていけるというのは大事ですね」

——稲葉監督自身も2008年の北京オリンピックを経験した後に2009年、2013年とWBCで日本代表に選出されました。経験を重ねることでご自身が変わっていったという部分はありますか。

「あります。最初は2007年の台湾でのオリンピック予選で、この時は本当に緊張しました。星野（仙一）監督は『3つ勝って帰るぞ』と意気込んでいましたし、我々も気持ちが入っていました。みんなが同じ方向を向いていなかったら勝てなかったと思いますし、監督としてはそういうチームをつくらなければいけないと感じています」

——ご自身が考える、理想の“監督・稲葉篤紀”とはどんな監督ですか？

「引退して6年経ちましたが、まだ比較的、選手と近い部分もあるので、選手との距離を縮めながら、しっかりコミュニケーションをとってやっていくということを意識しています」

——コミュニケーションを大事にしているんですね。

「プレーするのは選手ですから、選手がチームをつくるというのが、一番必要なことだと思います。ましてや侍ジャパンというチームは期間が決まっていて、短い期間の中でチームをつくらないといけません。それを実現するためには監督、コーチだけでは難しいので、選手同士でもたくさんコミュニケーションをとってチームをつくっていくことが大事です。ですから、あえてキャプテンを決めずに、みんながいろいろなことを言い合える環境をつくるように心がけています」

——侍ジャパンには各チームの主力が集まってきます。そのメンバーをいかにしてまとめていくのでしょうか。

「侍ジャパンの場合は、所属チームでは主力の選手が控えになったり、いつもとは違う打順を打つということがあります。そういう部分を選手たちに理解してもらうということが大事です。ピッチャーにしても、いつもは先発の投手に中継ぎをやってもらうこともあります。そこはしっかり会話をしながら、私の野球を理解してもらって、どこで投げても、どの打順を打っても、自分のパフォーマンスをしっかりと出してもらうようにすることです」

——それもコミュニケーションですね。

「そうです。選手は失敗をしたくないものですが、いつもと違う打順だったり、リリーフ（先発投手の後の継投・救援）で投げてもらったり、役割が違うと失敗することもあるので、ケアをしていくことも必要です。失敗してもそれは起用した監督の責任なので、思い切ってやってくれという声のかけ方ですね」

——現時点で東京2020オリンピック出場が決まっているのは、韓国、メキシコ、イスラエルです。それぞれどんな印象がありますか？



「韓国はアジアのライバルですし、いい選手がたくさん揃っているの、いつも接戦になります。だからこそ私は韓国との試合はいつも楽しみです。いい選手がたくさんいるチームに勝ていかないと世界一にならないわけですから、ライバル心は常に持っています。メキシコはパワー、一発の怖さがあります。ましてや横浜スタジアムはホームランが出やすい球場なので、とても脅威です。イスラエルはメジャーリーグでプレーしている選手が大半で、自信をもっている印象があります」

——日本はこうしたチームにどのように対抗していくことになるでしょうか？

「よく“スモールベースボール”という言われ方もしますが、私は“スピード&パワー”を掲げています。小久保監督時代にコーチをしていても、ホームランで勝っている試合が実は数多くあります。昨年のプレミア12の決勝でも、山田哲人選手が3ランを打って勝っています。世界一になるためには、やはりパワーも必要です。そういった部分から、“スピード&パワー”を掲げています」

——オリンピックで金メダルを獲得するために一番大事なことはなんでしょうか？

「結束力ですね。どれだけチームが一つになれるか。前回のプレミア12から1年半空くので、再び集まった時にいかに短い時間で一つになれるか。ここが大事です」

——最後に東京2020オリンピックへの意気込みをお願いします。

「コロナ禍の影響で世の中はまだ大変な状況が続きますが、スポーツを通じて皆さんに力を与えることができればと思います。野球は皆さんが金メダルを期待している競技の一つだと思いますので、期待に応えられるように、私も準備をしていきます」

稲葉篤紀監督
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



YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
稲葉篤紀監督の素顔がわかる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！



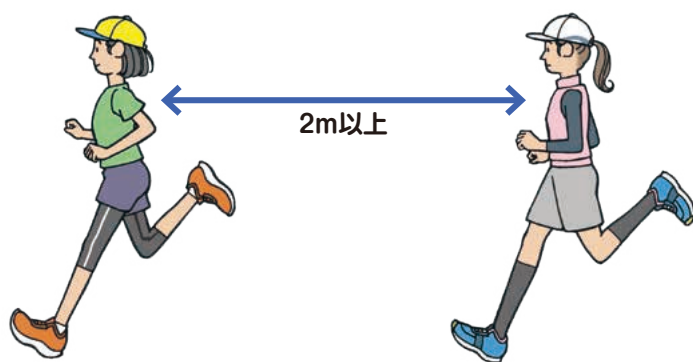
※取材は2020年10月30日に行いました

コロナ禍におけるスポーツのススメ

“筋肉体操”谷本道哉先生に聞く、安心・安全に運動をするポイント

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、テレワークが増えるなど、生活環境に変化が起こっています。緊急事態宣言の解除から半年以上が経過しましたが、未だに一定数の感染者が日々確認され、運動・スポーツの実施に不安を持っている人もいるかと思います。そこで、NHK『みんなで筋肉体操』でお馴染みの谷本道哉先生（近畿大学生物理工学部准教授／運動生理学者）に、コロナ禍で運動をする時の注意点、そして運動不足による問題点について聞きました。

「運動・スポーツをする時の注意点」



ポイント 1

距離をとる

米国疾病予防管理センター（CDC）のガイドラインでは、以前から結核や麻疹などによる飛沫感染の対策として、6フィート（約2m）以上の距離をとることを推奨しています。これは新型コロナウイルスに関しても、同様の考え方ができます。ランニングやウォーキングの場合、他者との距離が2m以上離れていれば飛沫感染のリスクは低いと言えます。テニスのように相手との距離が離れているスポーツならば、マスクを着用せずに行っても問題ありません。



ポイント 2

マスクの着用

マスクには感染予防の効果もありますが、それ以上に大きいのが飛沫を飛ばさない効果、つまり人にうつさないための効果です。屋内で運動する時など、ポイント①の距離を十分にとれず、人との距離が近くなる場合は、マスクを着用するようにしましょう。マスクの飛沫防止効果は大きいので、お互いがマスクを着用していれば、距離が近くなっても、飛沫を十分に防ぐことが可能です。「マスクは意味がない」と主張する人もいますが、マスクは自身の予防のためというよりも、人に飛沫を飛ばさないためのものと認識しましょう。



ポイント 3

手洗い・手指の消毒

ウイルスはどこに潜んでいるかわかりません。そのため、人が触った物を触ることに抵抗がある人もいるでしょう。しかし、ウイルスが手から感染することはないので、触る物すべてを消毒する必要はありません。危ないのは目や鼻など粘膜を触ること。ウイルスのついた手で粘膜を触ると感染リスクは高まります。これを予防するためには、手洗い、手指の消毒を徹底することです。触ることを恐れていたら何もできないので、触らないのではなく、触ったら目や鼻などには触れず、速やかに手洗い・手指の消毒をすることでウイルスの侵入を防ぎましょう。

イラスト・丸口洋平

コロナ禍の二次被害。運動不足は危険！

疾患のリスクが高まる



コロナ以前から運動不足になると、さまざまな疾患のリスクが高まることが指摘されています。体重増加による生活習慣病の発症・悪化や腰痛、肩こり。高齢者の場合はフレイル、ロコモティブシンドロームへとつながる恐れもあります。

パンデミックはコロナ以前に起きていた



2012年に医学雑誌『Lancet』の身体活動特集号にて、世界中の人類の全死因の約1割が身体活動不足に起因しているという報告がありました。運動不足によりいろいろな病気が起こってしまうため、少しでも体を動かすことを推奨しています。コロナのパンデミック以前に、運動不足のパンデミックが起きていて、その被害の規模はコロナ以上に大きなものなのです。

生活活動は大事な運動



もともと運動習慣のある人は2～3割で、残りの約7～8割の人は日常的に運動する習慣がありません。それにもかかわらず、テレワークが増えて運動不足を感じるということは、通勤や買い物など、日常の生活活動が十分な運動であったことを証明しています。元の生活、出勤スタイルに戻りつつある今、一駅分歩く、あるいは駅では階段を利用するなど、日常の活動量を増やすことに目を向けてみましょう。

知っておきたいポイント① 運動は免疫力を高める



運動量の高さは免疫にも影響があると言われています。風邪のひきやすさで評価すると、身体活動量、運動量が増えていくと風邪のリスクが下がっていくというデータがあります。新型コロナウイルスに限らず、病気にかかりにくい免疫機能を高めるためには運動が効果的です。

知っておきたいポイント② ストレッチは運動強度が低い



ストレッチは運動強度が2～2.5メッツ(注)程度であり、散歩よりも強度が低いです。ストレッチには、柔軟性を高める、こわばりをほぐすなどの効果があり、とても良いコンディショニング法です。ただし、日常の生活活動よりも運動強度が低いということを知っておきましょう。

知っておきたいポイント③ 自宅でできるオススメの運動

環境省と一緒に自宅で気軽に取り組める「やはやは！筋肉元気体操」を紹介します。準備運動から始まり、4つのパートに分けた筋トレ(スクワット・腕立て伏せ・足上げ腹筋・背中と足の運動)で構成されています。準備体操をしっかりと行って、筋トレ全体、またはお好きなトレーニングをお楽しみください。



健康な体は何事にも代えがたい大切な財産です。自分が幸せであるために健康な体を保つ。そのためには運動が不可欠です。自分が健康であるということは、周りの幸せにもつながります。例えば、健康で元気であることで介護の必要がなければ周りの負担が減るように、運動して健康になることは、自分のためだけでなく、周りの幸せのためにもなるという意識を持ってくれたらと思います。

(谷本道哉・近畿大学生理工学部准教授)



※取材は2020年10月30日にオンラインにて行いました

(注) メッツとは、運動強度の単位で、安静時(横になったり座って案にしている状態)を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。歩く・軽い筋トレをする・掃除機をかける・洗濯する・子供と遊ぶ(中強度)などは3～3.5メッツ程度。(参考=厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

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

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

12/21(月)・31(木)、令和3年1/1(金・祝)・
2(土)・18(月)、2/15(月)、3/15(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 他
- 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

専用で利用できる施設(事前申込)

- ▶陸上競技場：44,000円から
- ▶屋内球技場
- ▶硬式野球場
- ▶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



HPはこちら



バリアフリー情報



▶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) FAX:03-3421-8109

受付中 プロのテニスコーチの指導を受けよう！

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。



対象 令和3年1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16(全て火曜日/全10回)

※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

- ①年中・年長児(4～6歳) 14:20～15:20
- ②小学校低学年 15:25～16:25

定員 ①②各20名 ※定員になり次第締切

参加料 15,500円/第3期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、テニスラケット、スポーツシューズ
※ラケットは貸出用があります

申込 (株)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 <http://tennis.eggball.jp/>

問合せ 電話 03-6906-9823 メール komazawa@eggball.jp

運営:株式会社エッグボール

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！」そんな子供たちが、楽しく成長できるように指導します！



日時・対象 令和3年1/5・12・19・26、2/9・16、3/2・9・16・23(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 10,190円/第3期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料、室内用・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

電話 03-5809-5735 FAX 03-5809-5888

メール mip@mip-sports.com

講師:近野 義人氏(NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト)

※講師は変更になる場合があります

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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体操教室です。



日時・対象 令和3年1/5・12・19・26、2/9・16、3/2・9・16・23(全て火曜日/全10回)

- ①幼児(5・6歳) 15:30～16:10
- ②小学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/第3期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料、室内用シューズ

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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 チームで参加して楽しもう！

ソサイチリーグ

駒沢のソサイチリーグは、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名以上のチーム単位でお申し込みください。



日時 12/4・18、令和3年1/8・22、2/5・19、3/5(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

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



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 元サッカー日本代表が直接指導！

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、元日本代表の経験を基に指導します。



日時・対象 令和3年1/5・12・19・26、2/9・16、3/2・9・16・23 (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20名 ※定員になり次第締切

参加料 14,700円(別途保険料)/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

申込 ESAインドアサッカー塾事務局

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

メール endsoccerjuku@gmail.com

講師:遠藤 雅大氏

運営:ESAインドアサッカー塾事務局

申込開始日▶12/14(月)～ ワンランク上の指導者を目指そう

障害者指導のための指導者講習会



高齢者のリハビリや運動能力を保持・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！



日時 令和3年2/6(土) 13:00～17:15

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 2,000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

申込開始日▶12/14(月)～ 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の習得やトレーニング方法を専門の講師がレクチャーします。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3年2/21(日) 14:00～16:00

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、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

講師:矢崎 浩二氏(第六十回箱根駅伝出場/日本スロージョギング協会顧問アドバイザー)

受付中 レクリエーションで人々の心を元気に！

レク指導のための指導者講習会



～レクリエーション・サポーター研修～
「レクリエーション支援」について、基礎的な手法を身につけます。人々の心を元気にするレクリエーション活動の体験とその振り返りを通し、レクリエーション支援の目的と基本となる技術を学びます。

本研修を修了した方は、無料で(公財)日本レクリエーション協会のレクリエーション・サポーターの登録が出来ます。



日時 令和3年1/31(日) 9:30～12:30

対象 レクリエーション・サポーターになりたい方、
レクリエーションに興味のある方

定員 30名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円 ※別途テキスト代880円が必要です(会場で頒布します)

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:小倉 あけみ氏((一社)東京都レクリエーション協会 公認講師)

申込開始日▶12/14(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。講習会を受講いただく「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3年2/20(土) 13:00～17:15

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 2,000円

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:福島 多香恵氏(日本チェアロビクス協会代表)

NISSHO

生涯スポーツの創造

ISO 9001

認証取得



ニッ ショウ

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・ブルースターサービス

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・町田支店

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▶



電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 (フリーダイヤル)

▶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

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)

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

12/14(月)・31(木)、令和3年1/1(金・祝)～
3(日)・25(月)・26(火)、2/15(月)、3/15(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 12/4・11、令和3年1/8・15・29、
2/5・12・19・26、3/5・12・19(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、剣道着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、剣道技術の向上を図ります。



日時 12/13(日)、令和3年1/18(月)、
2/7(日)、3/8(月)
17:30～19:30(日曜日)
18:00～20:00(月曜日)
※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 12/4・11、令和3年1/8・15・29、
2/5・12・19・26、3/5・12・19
(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 12/2・9・16・23、令和3年1/13・
20・27、2/3・17・24、3/3・10・17・24(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

※柔道衣をはじめ間もない方で、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 12/2・9・16・23、令和3年1/13・20・
27、2/3・17・24、3/3・10・17・24
(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

※柔道衣をはじめ間もない方で、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

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 12/17、令和3年1/21、2/4、3/4
(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



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。

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 12/1・8・15、令和3年2/2・9・16、3/2・9・16・30

(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歳以上の方(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、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)

初心者から有段者まで誰でも参加できる

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 令和3年3/4(木)
18:30～20:30

※年度を通じた開催ですが、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 当日来館

申込開始日▶12/21(月)～ 合気道競技力向上を!

合気道錬成講習会



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3年2/20(土)
10:00～17:00

対象・定員 初段以上の方・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、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

申込開始日▶12/28(月)～ なぎなたの競技力向上、指導者資質アップ

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3年2/27(土)
10:00～17:00

対象・定員 三段以上の方・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

目的に応じたなぎなたの稽古を!

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 ①12/1・8・22、令和3年1/19、2/2・16、3/2・16

②12/15、令和3年1/12、2/9、3/9

(①、②ともに全て火曜日)

③14:00～16:00 ④18:15～20:15

※年度を通じた開催ですが、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

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3年1/28、3/11(全て木曜日)
18:30～20:30

※年度を通じた開催ですが、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

申込開始日▶令和3年1/12(火)～ 居合道の競技力を高める講習会

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3年3/13(土) 9:30～16:30

対象・定員 四段以上の方・30名 ※定員になり次第締切 参加料 1,500円

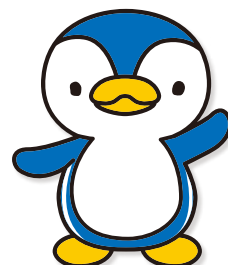
持ち物 筆記用具、武道具、稽古着、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

初心者から経験者までみんなで武道を!

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3年1/5(火) 14:00～15:30

対象 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

定員 各20名(予定)

参加料 一般600円、小・中学生350円

持ち物 柔道:柔道衣、外靴入れ

剣道: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

弓道:弓具、稽古または運動着、白足袋または白靴下、外靴入れ

※柔道衣、武道具のない方には貸出しをしております。

申込 当日来館

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▶



受付中 バレーボール元日本代表と親子でバレー

サントリーサンバース親子バレーボール教室



バレーボール元日本代表、荻野正二氏をはじめともに北京オリンピックに出場した、津曲勝利氏らをお招きし、親子バレーボール教室を実施します。お子様と一緒にバレーボールの楽しさや魅力を体験しませんか？



日 時 12/26(土) 14:00~16:00

対象・定員 小学生(男女問わず)と保護者の1組2名

定 員 40組80名 ※定員になり次第締切 参加料 1,000円/1組2名

持ち物 動きやすい服装、飲料、室内用シューズ、外靴入れ、健康保険証

申 込 インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:サントリーバレーボール部「サンバース」スタッフ 他

受付中 安心・気軽なスポーツ体験

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スポーツ「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！



代表理事 上田 浩之氏

日 時 令和3年1/30(土)
14:00~16:00

対象・定員 小学1~6年生・40名
※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、外靴入れ、清潔な靴下

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

申込期間 ▶ 12/15(火)~令和3年2/9(火) ジュニア選手に不可欠な栄養学の基礎

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。数多くの著名アスリートの栄養をサポートしている講師をお迎えし、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3年2/23(火・祝) 10:30~12:30

対象・定員 ジュニア選手の保護者、指導者・24名

※定員になり次第締切

参加料 1,000円 持ち物 筆記用具、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

講師:石川 三知氏(Office LAC-U代表)

受付中 スポーツコーチングの知識を深める

スポーツ指導者スキルアップ講習会



スポーツ指導者やスポーツ指導に興味のある方、スポーツ競技者の保護者の方を対象に、スポーツコーチングの知識を深める講習会です。コーチングの考え方や課題への取り組み方など学んでみませんか？



日 時 令和3年2/23(火・祝) 14:00~16:00

対 象 スポーツ指導者、スポーツ指導に興味のある方、
スポーツ競技者の保護者の方(中学生以下を除く)

定 員 24名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円 持ち物 筆記用具、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

講師:伊藤 雅充氏(日本体育大学 体育学部教授)

申込期間

みるスポ



令和3年1/18(月)~2/19(金) ※はがきは消印有効



東京2020オリンピック
選考選手出場予定!

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。

令和3年東京都柔道選手権大会(男女)

30名様
ご招待

日 時 令和3年3/14(日) 9:45~ ※時間は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

応募方法 インターネット ⇒巻末(P31)参照

はがき ①「みるスポ柔道」②氏名(フリガナ)③年代・性別

④郵便番号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1-29-9 日本パーティビル3階

(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通のみ有効です

(協力)公益財団法人 東京都柔道連盟



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。

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!!



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

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。

東京武道館トレーニングルーム
TEL.03-5682-3531

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

住所 〒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。

twitter 1時間毎に配信! 東京武道館トレーニングルーム で検索!

P 110円/60分
(3時間まで)



令和3年
元旦
無料開放!!

東京辰巳国際水泳場

辰巳プールで新年のスタート!!

元旦(1月1日)に辰巳で「初泳ぎ」しませんか?
無料で辰巳プールを体感できます!!

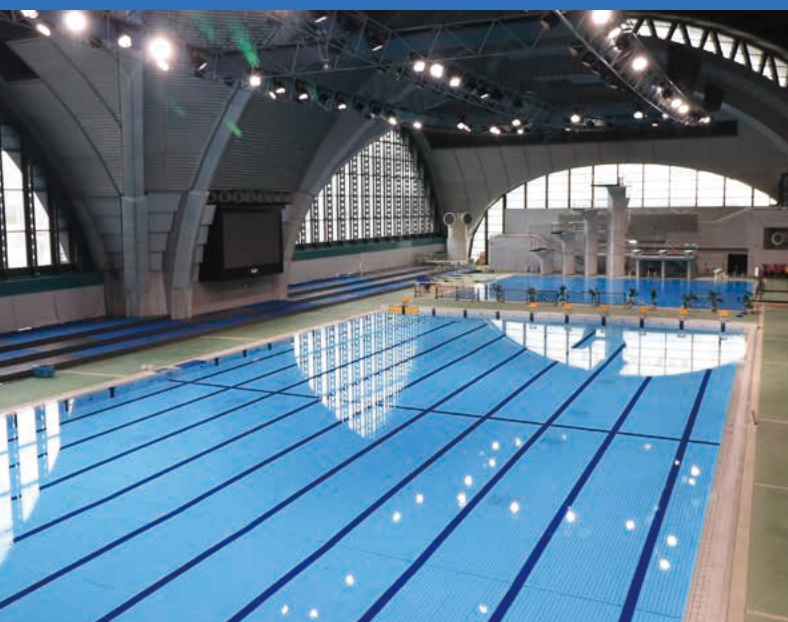
【事前申込制】となります!

午前の部と午後の部で入替を行います。

定員は各300名!! ※申込多数の場合は抽選

当日利用時間 10:00～16:00

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。

東京辰巳国際水泳場 検索

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、ご来館いただきますようお願いいたします。
※イベント内容は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。



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

12月～3月の休館日

(年末年始を含む) ※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

12/21(月)・31(木)、令和3年1/2(土)・18(月)、
2/8(月)・9(火)、3/8(月)・31(水)

個人使用

▶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)使用(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



HPはこちら▶



▶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 東京都江東区辰巳2-8-10 TEL:03-5569-5061 FAX:03-5569-5068 ※エレベーターあり

受付中 フォーム改善で競技力アップ

ジュニア選手育成事業B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 令和3年1/14(木)・20(水)・25(月)、2/17(水)、3/1(月) (全5回) 17:10～18:40

対象・定員 200mメドレーを無理なく完泳できる小学生から高校生(日本水泳連盟2020年度水泳資格級5級以上の方)・60名
※応募多数の場合は抽選

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 ⇒P17下部参照

はがき 往復はがきに①「ジュニア育成事業B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(12/28(月)必着)

申込期間▶12/2(水)～令和3年1/6(水) 3方向からの撮影でフォームをチェック

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3年1/20・27、2/10(全て水曜/全3回) 15:10～16:40

対象・定員 小学生以上で25m以上の泳力がある方・15名 ※応募多数の場合は抽選

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(令和3年1/6(水)必着)

申込期間▶12/28(月)～令和3年1/28(木) フォームを撮影してチェック

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3年2/11(木・祝)・16(火)、3/2(火) (全3回) 17:10～18:40

対象・定員 小学生以上で25m以上の泳力がある方・15名
※応募多数の場合は抽選

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3年1/28(木)必着)

東京辰巳国際水泳場杯 令和3年3月14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に掲載する予定です。

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 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 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 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。
※10月から開講



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

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~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

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 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・中学生 16:30~17:30
- ③小・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 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
※大会参加必要有 ※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 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

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 FAX:03-5413-6926 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 スポーツへの議論を深める

スポーツリーダー研修会

「地域スポーツクラブの未来を探る」
ーポストコロナの地域スポーツクラブー

登録・認証制度、部活動支援、障害者スポーツ参画等について情報提供及び議論を深めます。

※日本スポーツ協会公認スポーツ指導者更新研修認定事業です

※オンラインでも受講できます(更新研修として受講する場合は現地受講のみとなります)



日時 令和3年1/24(日) 13:30~16:30

対象・定員 地域スポーツクラブ関係者、公認スポーツ指導者、行政関係者、スポーツ推進委員、興味のある方・100名(予定) ※定員になり次第締切

参加料 無料

会場 主婦会館プラザエフ会議室 8階スイセン
(JR中央・総武線「四ツ谷」駅西口より徒歩1分、
東京メトロ丸ノ内線「四ツ谷」駅1番出口より徒歩3分)

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:柳沢 和雄氏(筑波大学 名誉教授)

パネリスト:木村 和彦氏(早稲田大学スポーツ科学学術院 教授)

朝倉 雅史氏(筑波大学人間系 特任助教)

児玉 友氏(日本福祉大学スポーツ科学部 助教)

申込開始日▶12/14(月)~ 基礎から地域スポーツクラブを学べる

令和2年度スポーツクラブマネジャー養成講習会<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ジャー資格の専門科目を兼ねています。



日時 令和3年2/13(土)・14(日)

【講義】全2日間9:30~17:40【検定試験】2/14(日) 18:30~19:30

対象・定員 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ジャー資格の取得を希望される方(2020年4月1日時点で満18歳以上)等・30名(予定) ※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 主婦会館プラザエフ会議室 8階スイセン
(JR中央線・総武線「四ツ谷」駅西口より徒歩1分、
東京メトロ丸ノ内線「四ツ谷」駅1番出口より徒歩3分)

持ち物 筆記用具

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

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16回地域スポーツクラブ交流会

チッキーフェスティバル

当日は地域スポーツクラブで練習したダンスや技のステージ発表や、いろいろなスポーツの体験ができるよ！

日時 令和3年3月20日(土)
午前10時~午後3時(予定)

会場 駒沢オリンピック公園総合運動場
屋内球技場

※新型コロナウイルス感染症の感染状況次第で開催ができないことがあります。

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！ URL:https://kouiki-sports-tokyo.jp/

新しいかたちの
交流会
企画を検討中です

これからも
感染対策を
しっかり
していこう！



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

※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・PHS)



チッキー



クラちゃん

NPO法人 こやのエンジョイくらぶ

活躍が目覚ましい
チアダンスチームの
「KOYANO Beans」



こやのエンジョイくらぶは2008年9月28日に設立。「スポーツを通じた、まちのコミュニティ」を活動理念とし、会員数91人、オリジナルプログラム12でスタートしました。

創立から12年の時を経て、現在のオリジナルプログラムは、スポーツ系と文化系で20を超え、小学生から90代の高齢者まで、500人を超える会員が参加しています。

設立の時の理念通り、「まちのコミュニティ」となり、子供から高齢者まであらゆる世代の方が、スポーツや文化活動を自由に楽しみ、世代を超えての出会いやふれあいが生まれています。

会員になるとすべて無料で参加できるオリジナルプログラムに加え、より高いレベルを求める方に向けた教室プログラム（月謝・登録制）が用意され

ているのも、こやのエンジョイくらぶの特徴の一つ。チアダンス（KOYANO Beans）は、毎年定員いっぱい応募があるほど人気です。

こやのエンジョイくらぶのロゴマークは、葛飾区の花「花しょうぶ」をメインに、クラブの活動エリアである堀切（H）、南綾瀬（M）、お花茶屋（O）の各地区が一つの輪でつながるようにデザインされています。

現在はコロナ禍で、感染リスクを極力避けるために定員制や参加プログラムを2つまでの事前登録としています。そうしたなかで鈴木奈保美理事は「限られた条件の中での活動となりますが、ロゴマークの思いのように、地域が一つとなって、住民の方が一人でも多くスポーツに参加できる環境づくりを目指していきます」と今後の目標を語ってくれました。

クラブプロフィール

〔設立〕2008年

〔事務局〕東京都葛飾区堀切4-60-1

〔活動場所〕クラブハウス、旧小谷野小学校、地区センター等の各貸出施設など

〔活動種目〕オリジナルプログラム（スポーツ系＝元氣アップ体操、いきいきチアダンス、ヨガ、硬式テニス、ソフトテニス、卓球など。文化系＝健康マージャン、囲碁、コーラスなど）教室プログラム（チアダンス、合気道、少林寺拳法、ヒップホップダンス）

〔特徴〕

- 年2回のフェスタは例年大盛り上がり
- 教室プログラムで技術力アップ！
- 高齢者に人気の「イス体操」

〔HP〕

URL: <http://www.koyano-ec.jimusho.jp/>



▶ 高齢者にとっても人気があるイス体操

▶ こやのエンジョイくらぶのロゴマーク。中央には「花しょうぶ」が描かれている



・高齢者の方が数多く参加！

こやのエンジョイくらぶは現在、500人を超える会員がいますが、オリジナルプログラムに参加している会員のうち、75歳以上のシルバー会員の方はなんと164人。年齢層でいうと70代が200人で最多。次いで80代が92人、60代が82人と、高齢者の方たちが元気に活動しているのが大きな特徴です。イス体操をはじめ、元氣アップ体操、健康マージャンなど、高齢者の方が参加しやすいプログラムも豊富です。



テコンドー

鈴木セルヒオ × 鈴木リカルド

(58 kg 級) (68 kg 級)

東京2020オリンピックでは
兄弟2人で金メダル！



COMBO No.2020

～2020に挑む最強コンビ～

兄弟で東京 2020 オリンピックのテコンドー日本代表の切符をつかんだ鈴木セルヒオ選手（兄）と鈴木リカルド選手（弟）。母の母国・ボリビアでテコンドーを始めてからの歩み、兄弟で一緒に同じ競技をやっていたからこそその強み、切磋琢磨しながら世界一を目指す、東京 2020 オリンピックへの思いを語ってもらった。

——テコンドーを始めたきっかけから教えてください。

セルヒオ 5歳の時から母の母国であるボリビアで暮らすことになりました。ボリビアにはいろいろな格闘技を習える総合ジムがありました。そこで3つ上の兄（長男）は日本でもやっていた空手を習い、僕も格闘技をやるように勧められて、テコンドーをやってみようと思って始めました。

リカルド 自分は5歳くらいから空手をやっていたのですが、9～10歳くらいの時に出了た大会で、書類上の問題で失格になるという出来事がありました。その後、空手を辞めることになり、すぐ落ち込みました。そんな時にセルヒオから「テコンドーをやってみないか？」と誘ってもらったことがきっかけです。

セルヒオ あの時のことはよく覚えています。大会では1回戦を勝ったのに、手続きの問題ということで少し理不尽な感じで失格。弟がすぐ落ち込んでいたので、一緒にテコンドーをやろうと誘ったんです。

リカルド 空手を辞めることになった時は悲

しかったのですが、セルヒオが慰めるように誘ってくれて、気持ちを切り替えられました。

——普段はお互いのことは何と呼んでいるのですか？

リカルド 僕は下の名前で「セルヒオ」と呼んでいます。

セルヒオ 僕は「グーグ」と呼んでいます。赤ちゃんの時にリカルドが「グーグ」「グーグ」と言っていたのがきっかけで、家族みんながリカルドのことは「グーグ」と呼んでいます。

リカルド 最初からそう呼ばれていたもので、名前では呼ばれるより、その呼び方がしっくりきています。

——本格的にテコンドーで上を目指したいと思うようになったのはいつからですか。

セルヒオ 僕は子供の頃から世界で闘いたいという気持ちがあって、高校進学の際に韓国に行きました。一番のターニングポイントは、韓国に行くことを決めた時だと思います。

——韓国での練習は相当ハードだったそうですね。

セルヒオ きつかったです。でも、あの経験が今でも自分の支えになっていると思います。

リカルド 自分はセルヒオと違って、最初は遊び感覚でやっていました。高校2年の時に、大学に行って本格的にテコンドーで世界を目指そうと思いました。大学はボリビアに残るか、日本に行くかを考えて、強くなるために日本に行くことと決めた時がターニングポイントだったと思います。

——リカルド選手はボリビア出身ですが、大学から日本に来て、言葉の問題はなかったのですか？

リカルド ボリビアにいる時から週に1回、日本語学校に通って勉強していました。

セルヒオ 僕たちは家でも父親と話す時は日本語でした。グーグは日本で暮らした経験がなかったので、兄弟の中では一番日本語力はなかったと思います。兄弟で話す時はスペイン語ですが、漫画やゲームは全部日本語だったので、それで日本語に親しんでいた部分もあります。

——環境が変わるのは大変だと思いますが、セルヒオ選手が日本にいるのは頼もしかったのではないですか。

リカルド そうですね。日本に来る時は本当

絶対に金メダルを獲ってカッコイイ姿を見せたい(セルヒオ) 応援してくれる方たちのためにも金メダルを獲りたい(リカルド)

に頼りにしていました。もしもセルヒオがいなかったら、どうなっていたのかなと考えることもあります。いてくれて本当に良かったです。

セルヒオ 韓国で3年間、大学で4年間と離れて暮らしている時はありましたけど、その間も正月には帰り、3つ上の兄の結婚式でも帰っているの、顔を合わせてはいました。自分が高校生の時はグーグがまだ小さかったので、会えて嬉しいという感じでした。それが大学生の時に久しぶりに会ったら、自分よりも大きくなっていて、ビックリしました(笑)。離れている時も、ずっと一緒にテコンドーをやりたいと思っていたので、日本に来るという話を聞いた時は本当に嬉しかったですね。

——日本に来てからは一緒に練習をしていたのですか。

リカルド 来た時からずっとペアとして一緒に練習してもらっているの、自分はそからの2〜3年で技術がすごく向上したと思います。

セルヒオ 世界の厳しさを叩き込もうと思ってボコボコにしていました(笑)。

——お互いのテコンドーの良さはどこだと思いますか？

リカルド セルヒオのすごいところは距離感ですね。自分は背が高い脚が長いほうだと思うのですが、一緒に練習すると蹴りが当たらない時があります。近くにきたり、離れたり、距離感に惑わされるので、そういうところがすごいと思います。

セルヒオ 僕は小さい頃から病気がちで体が弱かったので、今も戦略を考えたり、距離感を考えたりしてやっていますが、もっと身体能力がほしいと思うことがあります。その点でリカルドは、生まれ持った体の大きさ、丈夫さ、強さがあるので、羨ましいなと思います。身体能力がすごいので、テコンドー以外の競技でも活躍できると思います。

——2人で一緒にテコンドーをやっている良かったと思うことは？

セルヒオ 一番は一緒に喜べることです。自分は野心が強いので、チームメイトでも他の選手が勝つと嫉妬してしまうことがあります。

でも、弟が勝ったら素直に喜ぶことができません。試合が終わった後は家で一緒に打ち上げをすることもありますし、そういう時は一緒にやっていて良かったなと思います。

リカルド 自分もそういう気持ちはあります。同じ競技をやっているからこそ、教えてもらえるのもいいところだと思います。自分は韓国には行っていないですし、最初に日本に来た時は、セルヒオとの差がすごかったんです。でもそこから一緒に練習してもらったことで技術が上がったので、それはすごく良かったです。

セルヒオ 金井監督(大東文化大学体育連合会テコンドー部監督)やコーチたちには及びませんが、僕がかなり育てました(笑)。僕が地道に学んでできたことの良いところどころです(笑)。僕にとってもこんなに身体能力の高い相手はいないので、うまくなればなるほど、自分にとってもいい練習相手になるので、弟が強くなるのは嬉しかったです。

——お互いを見ていて、普段の性格とテコンドーをやっている時は違うなと思うことはありますか？

リカルド セルヒオはテコンドーをやっている時も普段の性格も似ていると思います。試合の時は冷静にすごく戦略を立てて闘っていて、私生活でも冷静な感じなので、そのままだと思います。

セルヒオ グーグはゲームセンスがあるんです。僕はテレビゲームでも、実戦に向けてトレーニングモードをやるのですが、弟はトレーニングモードは一切やらない。いきなり実戦でもできるという感じで、テコンドーでもそういう印象があります。

——東京2020オリンピックは延期となっていました。2020年2月の最終選考会を振り返ってください。

リカルド 自分の決勝の前の試合がセルヒオの決勝でした。自分の試合に集中しないといけないのに、見てしていると応援したくなってしまってソワソワしました。セルヒオが勝った時は安心しましたし、「よし、俺も」という気持ちになって、すごく良い精神状態で決戦に臨めたと思います。

セルヒオ 僕はケガもあって勝てない時期が

続いていましたし、1年近く試合に出られずにぶっつけ本番だったので、勝てたことが不思議な感じでした。

——東京2020オリンピックの延期についてはどのように考えていますか？

セルヒオ 最初は落ち込んだり、不安になりましたが、この1年間でどれだけいい状態をつくれるかが大事。それだけ準備できる期間が増えたと、前向きに考えるようになりました。

リカルド 自分も同じです。延期とわかった瞬間から、強くなる時間が増えたのかなとポジティブにとらえていました。

——では最後に東京2020オリンピックへの意気込みをお願いします。

セルヒオ 小さい頃から追いかけてきた夢の舞台なので、千載一遇のチャンスです。このために生まれてきたと思えるような日にしたいです。絶対に金メダルを獲って、あまり才能のない自分をここまで支えてくれた方たちに、カッコイイ姿を見せたいと思います。

リカルド ボリビアから日本に来る時に、「頑張てこい」「世界を目指せ」とみんなに言ってもらいました。日本でもたくさんの方たちが応援してくれています。応援してくれる方たちのためにも、オリンピックで金メダルを獲りたいと思っています。

すずき・セルヒオ

1994年10月9日生、神奈川県出身。東京書籍所属。高校時代は韓国でテコンドーを学ぶ。2017年から全日本選手権3連覇。2018年のアジア大会では銅メダルを獲得した。58kg級で東京2020オリンピックの代表に内定している。



すずき・リカルド

2000年4月27日生、ボリビア出身。大東文化大学所属。高校までボリビアで過ごしたのち、兄の背中を追って大東文化大学に進学。2019年ユニバーシアードに出場。68kg級で東京2020オリンピックの代表に内定している。



You Tube
配信中!



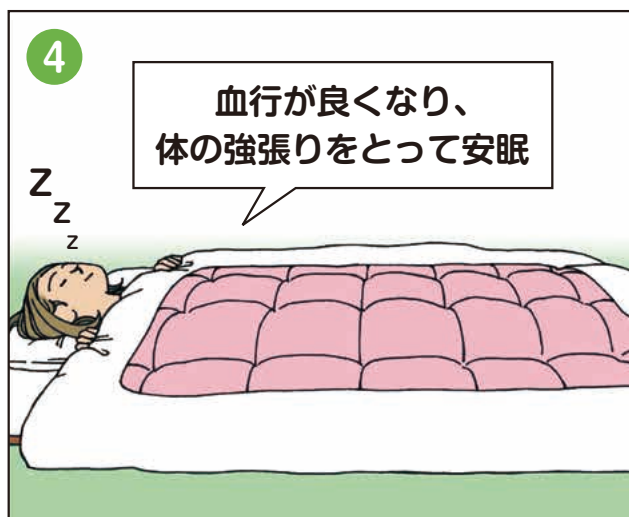
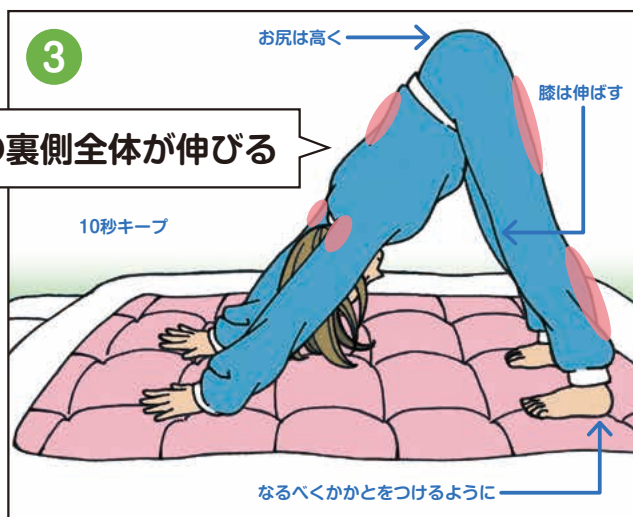
スマイルスポーツ公式チャンネルにて、鈴木セルヒオ選手と鈴木リカルド選手の素顔がわかるQ&Aインタビューと、読者の皆さまへのメッセージを配信中!



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

【寝る前のストレッチ、『ダウンドッグ』で安眠】

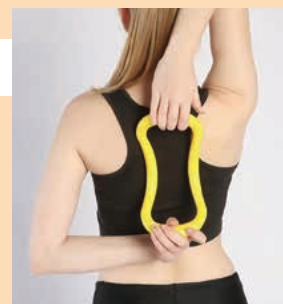


寝る前の少しの時間を使って体をストレッチ。このダウンドッグは、足の裏からふくらはぎ、もも裏、お尻、背中、肩と裏側全部を同時にストレッチできます。使っている筋肉数が多いので、血行が良くなり、体が整いやすいです。ハードな運動ではないので、寝る前に行っても交感神経が刺激されることもなく、身体の強張りをとることができるので、安眠につながります。ポイントは、お尻は高く上げて膝は伸ばし、かかととはなるべく床に近づけることです。その姿勢で10秒間静止を3セットやってみましょう。

お助けグッズ

ウェーブストレッチリング

Wアーチの形状が特徴的なウェーブストレッチリング。手に持ってリンパやツボなどをセルフマッサージしたり、リングの上に寝転がって腰をほぐしたりと用途は様々です。ダウンドッグと組み合わせることで、よりカラダがすっきりします。



プレゼント

こちらに紹介した商品を1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。

水泳場だけど水着は着ません！気軽に体を動かそう！

カラダ、動かす習慣はじめましょう in 東京辰巳国際水泳場トレーニングルーム

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

【持ち物】
運動できる服装、
タオル、飲み物

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】12/3(木)・14(月)
【時間】11:30～12:00
【定員】各10名



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】12/11(金)・22(火)
【時間】11:30～12:00
【定員】各10名



【申込方法】水泳場ホームページ・電話受付 ※定員になり次第締切

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

※12月以降も開催予定です。詳しくは、水泳場ホームページをご確認ください。

大学・企業等のスポーツ施設を 身近なスポーツの場として利用できます。

TOKYOスポーツ施設 サポーターズ事業とは？

都民が身近なところでスポーツを実施できる場を確保するとともに、東京2020大会等に向け都立スポーツ施設が改修・休館していく中においても、都民のスポーツ環境を維持できるよう、都内の大学・企業等の体育館やテニスコートなどのスポーツ施設を有償で貸し出していく事業です。

協力先

今後、協力先は順次拡大していきますので、随時ホームページ等をご覧ください。

大学・企業等	貸出施設名
東京都立大学(旧首都大学東京)	南大沢キャンパス(八王子市) 日野キャンパス(日野市) 荒川キャンパス(荒川区)
東京大学	検見川総合運動場・セミナーハウス(千葉県千葉市)
専修大学	神田キャンパス(千代田区)
上智大学	真田堀運動場(千代田区)
東京医科歯科大学	湯島キャンパス(文京区)
山野美容芸術短期大学	山野治一記念講堂(八王子市)
日本郵政株式会社	高井戸レクリエーションセンター(杉並区)
東京海上日動火災保険株式会社	多摩テニスコート(八王子市)
公益財団法人三菱養和会	巣鴨スポーツセンター(豊島区) 調布グラウンド(調布市)
一般社団法人全国農業協同組合中央会	JA全国教育センター(町田市)
株式会社CAC Holdings	CACポッチャコート(中央区)
東京健保組合大宮運動場	大宮けんぼグラウンド(埼玉県さいたま市)
出版健康保険組合	健康増進センターすこやかプラザ(板橋区)
東京都職員共済組合	清瀬運動場(清瀬市)

利用対象者

都内スポーツ団体等

※各施設で定める要件が異なります。
※詳細は下記のホームページをご覧ください。

ホームページ

サポーターズ事業

検索

東京都オリンピック・パラリンピック準備局
「スポーツTOKYOインフォメーション」内
TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業ページ
<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/facility-supporters/>



問い合わせ先

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
TEL 03-6804-5693 受付時間：9時～17時

都内の公立スポーツ施設が簡単に検索できます！

各施設の情報も充実！

「スポーツTOKYOインフォメーション」

施設検索 スポーツ施設検索 東京

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/facility/>



駒沢6時間耐久リレーマラソン(リモート大会)

主催：(公財)東京都スポーツ文化事業団
駒沢オリンピック公園総合運動場

実施期間：令和3年2月21日(日)～2月28日(日)まで

内容：(1)GPS機能を利用して走行する
リモートによる6時間耐久リレーマラソン
(2)参加者限定で、トレーニング法や
コンディショニングづくり等を動画にてデジタル配信

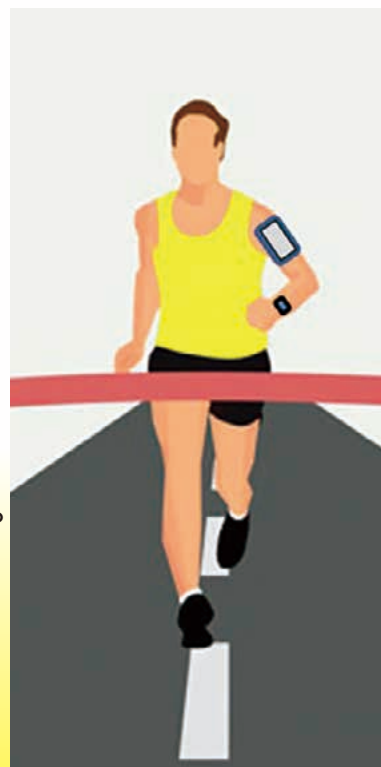
定員：1,000組

※定員に達し次第締め切り(先着順)

参加費：参加者1人につき1,000円(2名から10名までのチーム参加可。
個人・チーム両方での参加は不可)※参加記念品有

参加資格：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られる方
※高校生相当以上の方

募集期間：令和2年12月中旬～令和3年1月下旬



2020発、未来行き。
FUTURE ATHLETE

金メダルも国家試験も
両方獲りたい！

ゴールボール
金子和也
Kazuya Kaneko

金子和也選手はサウスポーから繰り出されるスピードボールで得点を決めるゴールゲッターだ。ゴールボールとの出会い、そして延期となってしまった東京2020パラリンピックについて、日本代表の若きエースの思いに迫る。

ゴールボールは『静寂のスポーツ』と呼ばれ、インプレー中は音を出せないため客席は静まり返っている。ボールがネットを揺らして得点が入ると、静寂は大歓声へと変わる。静寂を歓声に変える、日本代表の得点源となっているのが、金子和也選手だ。

金子選手は兄と姉の影響で物心がつく前から野球を始めた。ピッチャーとしてチームの中心的存在となり、メジャーリーガーを夢見て白球を追いかける毎日を送っていた。

そんな金子選手に異変が起きたのは小学4年生のとき。レーベル視神経症を発症し、視力が低下。野球をプレーすることができなくなってしまったのだ。

「ボールが見えなくなり、野球を断念しました。それでも野球が好きなので、中学に上がってからも野球部に入ってマネージャーの仕事をしていました。でも自分はプレーできないし、プレーしている人を見るのは楽しい反面、悔しい気持ちもありました。“目が治ったらメジャーリーガーになる”と口では言っていたのですが、それは強がり、一人でいるときはもう野球ができないことを考えて、苦しんだこともあります」

中学3年生となり部活を引退した2014年の夏、金子選手にとって、その後の人生を変える転機が訪れる。母親の勧めでパラスポーツ次世代選手発掘プログラムに参加。ここで、ゴールボールと出会った。

「ゴールボールは競技の名前と雰囲気を知っていたくらいで知識はゼロでした。ただ、何か打ち込めるものがあったらと思って、最初は軽い気持ちで参加しました。このとき、当時の日本代表選手たちが、デモゲームを見せてくれて、直接指導もしてくれました。教えてもらったように投げたら『ナイス、ナイス。いいボールだよ』と言ってもらって、それがすごく嬉しかったんです。野球ができなくなってから心にぽっかり穴が開いたような感じだったのですが、ゴールボールを見て、やってみて、ワクワクしたし、挑戦したいという気持ちが沸いてきました。野球と同じチームスポーツという部分にも惹かれました」

本格的にゴールボールを始めた金子選手は、ユース育成選手として参加した代表合宿で基礎を徹底的に学んだ。高校ではゴールボール部がなかったため、授業が終わると自分なりに試行錯誤しながら、一人でボールを投げる練習を続けた。

2016年8月、辞退者が出たことで、初めて日本代表として国際大会を経験。日の丸を背負って戦ったことで、気持ちに変化が生まれた。「スウェーデンでの国際大会が代表として初めての試合でした。このときは得失点差が1点足りず、メダルに手が届きませんでした。自分が力になれなかった悔しさもありましたし、先輩たちもすごく悔しそうにしていました。日本に帰ってきたとき、応援してくださった方々に対して、結果を持ち帰れないというのはこんなにも申し訳ない気持ちになるんだということも知って、期待に応えたいという思いが大きくなりました」

翌2017年のリトアニア遠征では、1年前とは対照的に得失点差1点差でメダルを獲得。結果を出したことで、最高の舞台であるパラリンピックへの思いが強くなった。「日本で応援してくれている方たちに結果を持ち帰ることができて、今度は最高の舞台で結果を出したいと思って、本格的にパラリンピックを目指すようになりました。応援してくれる人、サポートしてくれる人の期待に応えたいという気持ちは、野球をやっていた頃にはな



かった気持ちです。期待に応えられない自分が嫌なので、それが、苦しいときも頑張れる原動力になっています」

チーム唯一のサウスポーであり、トップクラスのスピードボールを投げる金子選手はメキメキと力をつけ、世界選手権やアジアパラ大会といった大舞台も経験。東京2020パラリンピックの代表にも内定した。ところが新型コロナウイルスの影響で、パラリンピックは延期。これは大きな誤算だった。

金子選手は2021年2月にあん摩マッサージ指圧師、鍼灸師などの国家試験を控えている。本来ならパラリンピックが終わってから勉強に集中するはずだったが、競技と勉強の両立を余儀なくされてしまった。

「正直に言うと、気持ち的にも身体的にもきつい部分はあります。合宿はお休みさせていただきますが、スタッフやコーチと相談して、計画通りに勉強とトレーニングをしていけば、技術や体力が大幅に落ちることはないと思っています。今が踏ん張りどころです。自分は叩かれて伸びるタイプというか、『金子もっと頑張れ!』と言われていたほうが、やりやすいです。だから“国家試験もパラリンピックも頑張れ”と言われるのは嫌ではないです。日の丸を背負うのは重たいですが、重いからこそ、やり遂げたときの達成感も大きい。僕は欲張りな性格なので、国家試験も金メダルも両方獲りたいです」

異なる目標を同時に追いかけるのは、確かに厳しいかもしれない。しかし、金子選手はこれまでも逆境を力に変えて乗り越えてきた。応援してくれる人たちの期待に応えるため、そして自分自身の夢を叶えるため、国家試験もパラリンピックの金メダルも全力で獲りにいく。

ゴールボールトリビア～ボールは弾まない



ゴールボールのボールには中に鈴が2つ入っていて、選手はその音を聞いてボールの場所を把握します。鈴の音が聞こえるようボールには穴が開いており空気は入っていません。そのためゴールボールのボールは、バスケットボールやバレーボールのように弾みません。重さは1.25kgあり、すごく硬いのも特徴です。

かねこ・かずや 2000年2月8日生、埼玉県出身。埼玉県立特別支援学校埼玉保己一学園/Amaryllis所属。中学3年生のときにゴールボールに出会う。2016年に初めて日本代表に選出され、国際大会に初出場。2018年の世界選手権、アジアパラ大会で活躍し、東京2020パラリンピック代表に内定している。

YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて
金子和也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 筋トレ生活

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



「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、肩こりに効く僧帽筋を中心とした筋肉のストレッチ、そして、僧帽筋を含めた肩甲骨まわりの筋肉を動かすエクササイズをご紹介します。

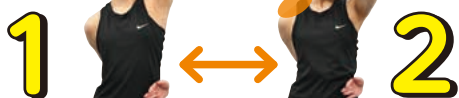
テーマ 肩こりを予防する

STRETCH

僧帽筋のストレッチ

回数の目安
左右各15秒×3セット

ターゲット
僧帽筋上部



ストレッチする側の腕を後ろに回して、手の甲を反対側の横腹にひっかけます。空いている手を使って頭を斜め前に倒し、キープしましょう。

NG!

ストレッチしている側の肩が上がってしまうと、十分に伸びません。

EASY

〈初心者向け〉

ストレッチする側の腕をまっすぐに下ろした状態でいきます。

EXERCISE

天井リーチ

回数の目安
(左右交互に)30回×3セット

ターゲット
僧帽筋上部



腕を左右交互に、天井に向かって伸ばしましょう。リズムカルに行うと効果的です。

NG!

腕の付け根からしっかりと上げる動きができていません。

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「アームツイステイング」
「ウィングエクササイズ」も含めて、動画で解説しています。



モデル：小林りり
(フィットネス
インストラクター)

第18回

ジュニア囲碁パーク

日程

令和3年1月9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

小学生から高校生

(入門クラスは保護者・1人で対局できる幼児も参加可)

費用

1人1,000円(事前支払い)

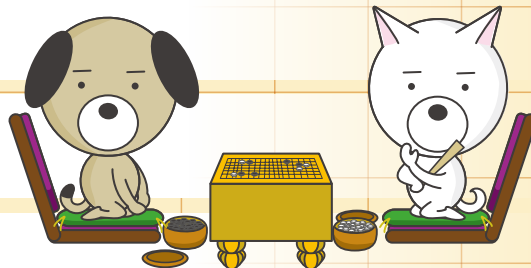
持ち物

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
一力遼 碁聖

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
るよ！保護者も参加可。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！30級～三段の人集まれ！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_park2021.html](https://www.nihonkiin.or.jp/event/area/other/jr_park2021.html)



※ご入金後1週間程度で対局カードと体調管理チェックシートをお送りします。
事前にご記入いただき、当日お持ちください。
※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)
※キャンセルの場合は日本棋院事業部へ令和3年1月7日(木)までにお電話ください。全額をご返金致します。
※令和3年1月7日(木)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
FAX／03-6734-6381

申込締切

令和2年12月27日(日)〈先着順〉

※お申込み後、2週間以内に
対局カード・体調管理チェックシートを送付します



食材 de スマイル

～旬の食材で美味しく健康に!～

監修: 山口理羅 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

旬の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。今回の食材は大根。1年を通して手に入る食材ではありますが、旬である11～2月の寒い時期のほうが甘みが増し、更に美味しく食べられます。胃もたれや消化不良を予防する効果がある大根を使った美味しい料理を紹介します。

今回の食材 >> 大根

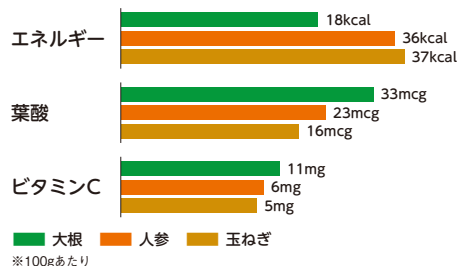
大根の効能

- 抗がん作用や動脈硬化予防の効果がある「イソチオシアネート」が豊富
イソチオシアネートは大根を切ったり、すりおろした際に生成される辛味成分です。抗がん作用や動脈硬化予防の他に、殺菌作用、抗酸化作用などの効果も期待できます。
- 胃もたれや消化不良を予防する消化酵素が豊富
大根には糖質を分解するアミラーゼ、たんぱく質を分解するプロテアーゼ、脂肪を分解するリパーゼという消化酵素が多く含まれており、胃もたれや消化不良を予防する効果があります。

【紹介するレシピのおすすめ使用部位】

- ★大根餃子 真ん中の部分
辛味が少なく加熱により柔らかくなるため、煮物や焼き物に向いています
- ★リボン大根のツナサラダ 葉に近い部分
甘味がありみずみずしいため、サラダのような生で食べるメニューに向いています

大根の特徴的な栄養素



エネルギー175kcal
たんぱく質8.3g
脂質11.6g
食塩相当量1.5g



大根餃子 ▶▶調理時間30分

▶材料(2人分)◀

- (餃子約10個分)
- 大根…150g
 - 豚ひき肉…80g
 - キャベツ…60g
 - ニラ…10g
 - 大葉…4枚
 - 片栗粉…小さじ2
 - サラダ油…大さじ1/2

- A {
- おろし生姜…2g
 - おろしにんにく…2g
 - 食塩…少々
 - こしょう…少々
 - 醤油…小さじ2/3
 - 酒…小さじ1
 - ごま油…小さじ1

▶作り方◀

- 1.大根は皮をむき、1～2mmの厚さの輪切りにして、塩(分量外)を振ってしんなりするまで置いておく。
- 2.キャベツはみじん切りにして、塩(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 3.ニラをみじん切りにする。
- 4.ボールに豚ひき肉、キャベツ、ニラ、Aの調味料を入れてよく混ぜる。
- 5.大根の水気をペーパータオルでよく拭き、具を包む側に片栗粉を振る。
- 6.4を小分けにして5の上にのせ、半分に折りたたむようにして包む。
- 7.フライパンに油を入れ、6を並べ入れて焼き色がついたら裏返す。フライパンにふたをして弱火にし、火が入るまで約5分蒸し焼きにする。
- 8.器に大葉を盛り、7を並べる。お好みで醤油、酢、ラー油等をつけてお召し上がりください。

ここがポイント!

餃子の皮の代わりに大根を使うことで約70kcal減らすことができます。

エネルギー143kcal
たんぱく質6.2g
脂質11.2g
食塩相当量0.9g



リボン大根のツナサラダ ▶▶調理時間15分

▶材料(2人分)◀

- 大根…200g
- ツナ…60g(1缶)
- かいわれ大根…5g

- A {
- マヨネーズ…大さじ1
 - 醤油…小さじ1

▶作り方◀

- 1.大根は皮をむき、ピーラーで薄いリボン状にスライスする。
- 2.1に塩(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 3.ツナ缶の油を切る。
- 4.ボールに1、2、Aを入れて混ぜる。
- 5.器に4を盛り、かいわれ大根をトッピングする。

ここがポイント!

大根を薄くりボン状にスライスすることで味がよくなじみ、見た目も面白く食べやすいサラダとなります。

お知らせ

スマイルスポーツ誌をご愛読いただきありがとうございます。
ございます。

『スマイルスポーツ Vol.84』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
お願いいたします。

なお、感染症拡大防止のため、掲載イベント等が中
止または変更になる場合がございます。各イベント等
の実施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





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

稲葉篤紀監督
フォト付き
サイン色紙



2名様

ヨネックス
バドミントンラケット2本
シャトルcock3個入りセット

提供/日勝スポーツ工業株式会社



3名様

【書籍】キネシオテーピング
応急マニュアル
【テープ】キネシオテックス
パフォーマンスプラス(ページュ)

提供/一般社団法人キネシオテーピング協会



応募方法

郵便はがきに読者アンケートの答えを明記の上、下記宛先までお送りください。

〒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)からも
ご応募いただけます。
スマイルスポーツホームページから応募フォームへ
アクセスしてください。



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・職業・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
- 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

2021年1月4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】

ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送及びアンケート集計の目的で
利用いたします。また、個人情報の取り扱いに関しては、機密保持契約を締結し
厳密な管理を約束した後、プレゼントの応募受付・配布を委託しておりますの
で、利用目的等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。



3名様

ヨネックス
スポーツタオル
(ブルー、ローズピンク、プラントオレンジ)

※色は選べません
提供/日勝スポーツ工業株式会社



10名様

MYノート4冊セット

学校の先生がおススメする学習ノート!
B5判/32枚(64頁)/横書/5mm方眼(10mm実線 十字リーダー)
提供/株式会社教育技術研究所(TOSSオリジナル教材)



1名様

トーエイライト
ダンベル2kg
2個セット(レッド)

提供/日勝スポーツ工業株式会社



1名様

ウェーブストレッチリング



Smile Sports次号Vol.85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

Tokyo Metropolitan Archaeological Research Center

企画展示『**リワイ考古学**』開催中

開催期間: 2021年3月10日(水)まで

東京都埋蔵文化財センター

ホームページ



東京都立埋蔵文化財

調査センター
(Twitter)



東京都埋蔵文化財センター

チャンネル
(YouTube)



お問い合わせ

(公財) 東京都スポーツ文化事業団
東京都埋蔵文化財センター

多摩市落合 1-14-2 ☎042-373-5296

開館時間 9:30 ~ 17:00

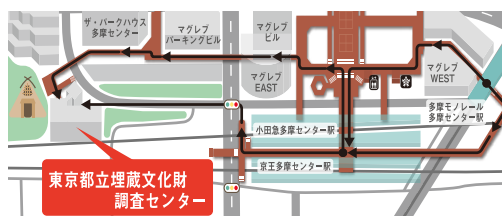
(11~2月は遺跡庭園のみ16:30まで)

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

※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いたします。



京王相模原線をご利用の方

「京王多摩センター駅」下車徒歩 5 分

小田急多摩線をご利用の方

「小田急多摩センター駅」下車徒歩 5 分

多摩モノレールをご利用の方

「多摩センター駅」下車徒歩 7 分

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●はがき●FAXでの申込方法があります。

※インターネット・電話・所定用紙でのお申し込みは、原則先着順となります
※「みるスポ」はインターネット及びはがきにてお申し込みが可能です

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・PHSからは、聴覚障害者の方は、FAX申込みをご利用ください。

TEL **03-6380-4243** FAX **03-6380-4877**

(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。

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

はがき・FAXでの申込み（一部事業のみ）

スポーツ教室情報（P10～）の申込欄をご参照の上、お申込みください。

FAX **03-6380-4877**

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。教室開始日の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。

●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！

●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 ●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 ●区民労働福祉会館 ●郵便局（区市郵便局の一部） ●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、スマイルスポーツWEB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ください。

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1-29-9 日本パーティビル3階（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



👍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



▶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



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, Fax: 03-6380-4877, メールでのお問い合わせ privacy@tef.or.jp
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



TASTE THE FEELING®



**Smile
Sports**

スマイルスポーツ Vol.84(令和2年12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 日本バーテイル3階 電話/03-6380-4348 ホームページ/<https://www.tefor.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。

