スポーツがもっと好きになる情報マガジン・生涯スポーツサポーター宣言

Smile Sports

スマイルスポーツマガジン

TAKE FREE

Vol.91
September 2022

9-12月 スポーツ教室情報

東京体育館
駒沢オリンピック公園総合運動場
東京武道館
東京辰巳国際水泳場
東京都広域スポーツセンター

2024年の
パリオリンピックで
金メダルを獲りたい

付録
オリジナル
SUSIE スージー
シール

Smile Interview

早田ひな

卓球 日本生命レッドエルフ

FUTURE ATHLETE
矢澤宏太
[野球]

COMBO
佐藤友花＆佐藤陽太郎
[アーティスティックスイミング]

公式Twitterはこちら
公式Instagramはこちら
デジタル版はこちら

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

東京都スポーツ文化事業団

新マスコットキャラクターの名前が「SUSIE（スージー）」に決定！

プロフィール

名前　▶ SUSIE（スージー）

誕生日 ▶ 2022年3月1日

性格　▶ 明るく元気。スポーツマンシップは大切にするけど、負けが続くとめちゃくやしがる。思いやりがあり、みんなと一緒に遊ぶのが大好き！ルールが分からない人を置いてけぼりにできないタイプ。

目標　▶ みんなにもっとスポーツを楽しんでもらうこと。

トレードマーク ▶ ロゴカラー3色の耳と前髪。

SUSIE（スージー）公式HPはこちら！

早田ひな選手

Smile Sports

スマイルスポーツマガジン

Vol. 91
September 2022

デジタル版はこちら

Smile Interview

卓球　日本生命レッドエルフ

早田ひな

P4

Hina Hayata

PRESENT 詳しくはP38
早田ひな選手
フォト付きサイン色紙プレゼント

スマイルスポーツとは

東京都の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、皆様のニーズに合わせ、バラエティに富んだ様々な教室をご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。

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

☑HPより最新情報をご確認ください

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

https://www.tef.or.jp

佐藤友花選手＆佐藤陽太郎選手

矢澤宏太選手

[スポーツ教室情報]

P8　東京体育館
P10　駒沢オリンピック公園 総合運動場
P12　東京武道館
P16　東京辰巳国際水泳場
P18　東京都広域スポーツセンター

[スポーツの秋 イベント情報]

P20　SUSIEと楽しむスポーツフェスタ2022
P22　スポーツフェスタ2022 in 東京体育館
P23　スポーツフェスタ2022 in 国営昭和記念公園
P24　LET'S JOIN SPORTS KOMAZAWA
P25　武道・スポーツフェスティバル
P26　辰巳スポーツフェスティバル2022

[連 載]

P19　あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
はぴねすまいる東大和
P28　FUTURE ATHLETE
矢澤宏太［野球］
P30　東京パラスポーツパーク
ユニバーサルスポーツフェスタ
P32　COMBO～スポーツ界の注目コンビ～
佐藤友花＆佐藤陽太郎［アーティスティックスイミング］
P34　バズーカ岡田の体づくり講座
P35　フレイル予防、運動不足解消
「朝・昼・夕・夜　時間で体操！」～昼の運動～
P37　食材deスマイル～さんまを使った料理
（さんま蒲焼缶で簡単焼きさんま丼）
P38　読者プレゼント
P39　教室・イベントの申込方法

Smile Interview vol. 91

卓球　日本生命レッドエルフ

早田ひな

Hina Hayata

2024年のパリオリンピックで金メダルを獲りたい

早田ひな選手は同級生の伊藤美誠選手、平野美宇選手とともに、10代の頃から世界のトップで活躍してきた実力者。2022年の全日本卓球選手権ではシングルス準優勝、女子ダブルス、混合ダブルスを制し、三冠まであと一歩に迫った。2024年パリオリンピックでの活躍にも期待がかかる早田選手の卓球にかける思いを聞いた。

東京2020オリンピックで サポートのありがたさを実感

――7月11日～17日に開催された「WTTスターコンテンダーヨーロピアンサマーシリーズ」のシングルスでは、東京2020オリンピックの金メダリスト・陳夢選手とフルゲームの激闘でしたね。

「勝ってもおかしくない試合だったので、悔しい気持ちが大きいです。陳夢選手とは2019年以来対戦がなく、その時とは私の卓球が変わっています。相手が東京オリンピックの金メダリストとはいえ、今の自分だったらチャンスはあるかもしれないと思って試合に臨みました。試合の入りもすごく良かっただけに、勝ち切れなかったという悔しさがあります。最後の1点を取って勝ち切れる力をつけていかないといけないなと痛感しました」

――陳夢選手に限らず、中国人選手は日本人選手にとって大きな壁です。打倒・中国という部分で、早田選手が感じている手応えや課題はありますか？

「中国人選手は対戦すればするほど、研究して対策をしてきます。それによって手の内を知られる前よりも、勝ちにくくなっていくと思います。それでも上回れる技術力の高さだったり、追いついていける精度の高さだったりというものを、もっともっと極めていかないといけないと感じています。対策されたとしても、それが大きな弱点にはならないくらい、穴のない選手になっていかないといけません」

――昨年の東京2020オリンピックには、リザーバーとして帯同しました。こうした形で経験したオリンピックの舞台はいかがでしたか？

「今まで経験してきた中で一番濃い大会であり、オリンピックとは誰もが一番憧れる舞台なんだなと感じました。もちろん、選手としてこの舞台を経験したいという気持ちはありましたが、サポートという立場で、出場選手の目線とはまた違った感覚で、2週間の東京オリンピックを経験できたことは、自分にとってプラスになったと思います。今まで感じたことがないサポート側の難しさや、選手との接し方や駆け引きも勉強になりました」

――選手との接し方や駆け引きというのは？

「試合の合間にどうやって話しかけるのか、あるいは話しかけないほうがいいのかという、そういった駆け引きはサポートならではの難しさがありました。私に“チームひな”として関わってくれている方々は、毎試合そういう感覚でサポートしてくれていると思うと、改めてありがたいことだと実感しました。そして、結果でしか恩返しできないと思っているので、もっと頑張りたいという気持ちが強くなりました」

――外からオリンピックを経験して、選手として出たい思いが大きくなったのではないですか？

「やはり“オリンピック”という冠がつくだけで、一人ひとりの気合いだったり、気持ちの入れ方だったり、そこにかけてきた強い思いが、一本ずつのプレーに出ていると感じました。私自身がオリンピックに出たいという気持ちもあるのですが、その舞台で勝ち切る力というのは、自分が想像しているよりも遥かに上だなと感じました。緊張の仕方がオリンピックならではのものであり、サポートという立場でもその場の雰囲気を経験できたことは、今後自分が選手としてオリンピックに出た時には、とても生きてくると思いました」

東京体育館は特別感がある会場 工夫次第で三冠を獲ることができる

――東京オリンピックの舞台は東京体育館でした。卓球にとっては聖地とも呼べる東京体育館の思い出を教えてください。

「東京体育館は毎年、全日本卓球選手権が開催されています。私が初めて出場したのは小学4年生の時でした。卓球をやっている人なら誰もが憧れを持っている東京体育館での全日本選手権なので、そこに出ることができた嬉しさがすごく大きかった思い出があります。他にも小学5年生の全国ホープス団体戦の会場が東京体育館で、この時は所属していた石田卓球クラブが優勝しました。日本で一番大きな大会をやるイメージがありますし、会場の規模も大きいですし、緊張感や臨場感もあって、いつも東京体育館の雰囲気は独特だなと感じています。2020年に私が全日本選手権のシングルスで優勝した時は、会場が大阪だったんです。だから東京体育館で優勝することができたら嬉しいだろうなと思いますし、それくらい特別感がある会場です」

――今年の全日本選手権では、女子ダブルス（パートナー：伊藤美誠

※取材は2022年7月30日にオンラインにて行いました

はやた・ひな
2000年7月7日生。福岡県出身。日本生命レッドエルフ所属。4歳から卓球をはじめ、早くから国内外の大会で実績を残す。2021年のアジア卓球選手権ドーハ大会では女子シングルス、混合ダブルス、女子団体で3つの金メダルを獲得。2022年の全日本卓球選手権では女子ダブルスと混合ダブルスの二冠に輝いた。Tリーグでは2018-19シーズン、2020-21シーズンでMVPを獲得している。

©Getty Images

選手）とミックスダブルス（パートナー：張本智和選手）で優勝。シングルスは準優勝で三冠まであと一歩でしたね。

「ミックスダブルスは最初から結構しんどい試合が多かったんです。その前の世界選手権で銀メダルを獲っているので、相手チームも対策を立てて向かってきます。これまでの世界選手権では取ったことがないようなボールが飛んできたりして、相手の思い切りの良さに、怯(ひる)みそうな場面もありました。でも自分たちがやるべきことをしっかりやっていくことができたから、ミックスも女子ダブルスも優勝につながったのだと思います」

――試合数もかなり多いので肉体的にもきついですよね。

「そうですね。シングルスに体力があまり残っていませんでした。試合と試合の間の食事の摂り方だったり、休憩の仕方だったり、もう少し工夫してうまくできたら、よかったのではないかなと反省しました。こうしたことは経験しないとわからないので、次に生かしていきたいです」

――1大会で複数の種目に出場していると、体力面や気持ちの切り替えの面で難しさが大きいのですね。

「結構難しいですね。ミックスになると男子選手のボールを取るので、女子の試合とは全然違います。ボールの質が違うから、こういうサーブをして、こういうコース取りが必要で…と、いろいろ考えます。ミックスと女子ダブルスで一番難しいのは自分の役割の違いです。私の場合、女子ダブルスの時は後ろ側なのですが、ミックスで男子選手と組

早田ひな選手の“スマイルの素”

メイクをするのが好きなので、化粧品を見ている時、買っている時はルンルンしていると思います。美容系のYouTubeを見て、欲しいと思ったものを探しに行って買っています。見つけて→買いに行って→帰ってきて→試して……という工程が全部楽しいんです。よく「同じようなものを持ってるやん」と言われるんですけど、ちょっと違うとだいぶ違うんです！
この感覚はメイクが好きな人には伝わると思います。

Tリーグでは選手の違う一面も見ることができる

む時は前になります。そこの位置関係にアジャストするのが結構難しいです。シードになると試合数も多くこなせない中で、台との距離感や雰囲気に慣れる必要があります。その会場の台との相性でもボールの飛び方が変わってくるので、そこに素早く合わせるのは簡単ではありません。相手も思い切って向かってきますし、合わせながらプレーしていくのは難しいです」

――同じダブルスでもそういう違いがあるのですね。

「その点でいうと、シングルスの調整が一番うまくいきやすいです。ダブルスでこういう調整をやっているからこそ、シングルスの時は自分でズレているところを素早く対応できるようになっています。いろいろな経験は少しずつプラスになっていると思います」

――早田選手はダブルスも非常に強い選手ですが、強さの秘訣はご自身で分析できますか。

「一つは左利きということだと思います。左でフォアハンドを打って、動いてということができるタイプなのが強みです。ダブルスはコートの右側から対角線にサーブを打つところから試合が始まります。その状態で構えた時に私は、得意のフォアハンドドライブを打ちやすい体勢をつくれます。女子ダブルスでは伊藤選手の多彩なサーブから、私の3球目で一気に攻撃を仕掛けられるという強さがあると思います。ミックスの場合は、男子選手にも通用する両ハンドドライブと回転量がありますし、引き合いになっても動くことができます。そこに対応できるかできないかで違ってくるので、こういう部分が自分の強みだと思います」

――卓球では左打ちですが、普段は右利きなんですよね？

「卓球以外は全部右利きです。箸を使ったり、ハサミを使ったり、細かい作業は右でしかできません。卓球でも細かい練習をしている時には、あまり感覚がわからなくなることがあります。そういう時にラケットを右に持ってやってみるとスムーズにできることがあって、そこからヒントを得ることができます。だから右のほうが細かい感覚はあるのだと思います」

Tリーグで“みまひな”感を見せる理想像に近づけるように頑張る

――早田選手は国際試合に限らず、Tリーグでも過去2回MVPを獲得する活躍をしています。Tリーグの魅力はどんなところでしょうか？

「一つは会場で私たち選手が試合を見ている感覚と同じような距離感で、お客さんも試合を見られることが魅力だと思います。自分の友達がTリーグの試合を見に来てくれた時は、テレビや2階席から見るのとは印象が違うと言ってくれます。サーブを打つ時の足の音や、ラケットとボールが当たる音など、細かいところにすごさを感じてもらえると思います」

――Tリーグはいろいろな会場で見ることができるのも良いですね。

「会場で距離が近ければ近いほど、選手たちへの応援の雰囲気や、ベンチに戻った時の表情など、いろいろな雰囲気を見ることができます。推しの選手がいるという方は、会場に来て見ていただくと、卓球の試合プラス、選手の違う一面も見ることができて、より楽しめると思います」

――今シーズンから伊藤美誠選手が日本生命レッドエルフのチームメイトになります。伊藤選手はTリーグ初参戦ですが、どんなところに注目していますか？

「初参戦とは思えないくらいドシっと構えていると思います。そういったところは伊藤選手の魅力でもありますし、どういう舞台でも自分のものにしてしまう雰囲気を持っています。数々の大舞台も経験しているので、心配していないのですが、彼女なりに緊張したり、最初はやりにくかったりするかもしれないので、いつもダブルスを組んで、海外では一緒に行動している私が何か手助けできたらと思います。もしもダブルスを組むことになったら“みまひな”感を出して頑張りたいです。いつもの大爆笑している感じが、やっと皆さんに公開できます（笑）」

――では最後にこれからの夢、目標をお願いします。

「卓球の目標としては、2024年パリオリンピックに出て金メダルを獲りたいというのが一番です。日本のレベルは高くなっているので、パリオリンピックに出るためにも、目の前の試合を一戦、一戦、勝ち抜いていくという気持ちで頑張ります。技術的な部分だったり、人としての部分だったり、自分は将来こういう選手になりたいという理想としているプレースタイルがあるので、その理想像に少しでも近づけるように毎日の練習を頑張っていきたいです」

今年の全日本選手権ではダブルス二冠に輝いた　©Getty Images

PRESENT 詳しくはP38

早田ひな選手
フォト付きサイン色紙プレゼント

YouTube 配信中!

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

早田ひな選手をSNSで応援しよう!

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

早田選手▶▶ @hayata_hina　hina___hayata

東京体育館
TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM

HPはこちら

▶開館時間 9:00～21:00

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

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

9/26（月）、10/26（水）・27（木）、11/15（火）、12/14（水）

9-12月の休館日

※下記の日程は記載施設のご利用ができません。

11/16（水）・17（木）：トレーニングルーム、屋内プール、陸上競技場、多目的コート
12/30（金）：サブアリーナ、会議室
12/31（土）：サブアリーナ、会議室、トレーニングルーム、屋内プール、陸上競技場、多目的コート

▶アクセス

▶都営地下鉄大江戸線「国立競技場」※駅 A4出口より徒歩1分

▶JR中央・総武線「千駄ケ谷」※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

▶施設案内

個人で使用できる施設

▶トレーニングルーム：
一般600円／2.5h 他
▶屋内プール：
中学生以下260円／2.5h 他
▶陸上競技場：一般200円／2h
中学生以下100円／2h

専用（団体）で使用できる施設（事前申込）

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

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

バリアフリー情報

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

電話・インターネット申込は

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

[インターネット]
P39をご確認の上、お申込みください
スマイルスポーツ 検索

ピックアップ

受付中 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 9/24（土）10:00～12:00
対象 中学生以上 保護者・指導者の方
定員 40名 ※定員になり次第締切
参加料 中学生500円・高校生以上1,000円
持ち物 筆記用具
申込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）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協会認定講師）

ピックアップ

受付中 遊び感覚でできる姿勢改善。おやこで楽しくやってみよう！

おやこで体験！はじめての姿勢改善ピラティス

ピラティスとは、体の動き・姿勢を意識しながら体全体のバランスを整えるエクササイズです。ボールなどの身近なグッズを用いて遊び感覚でできる姿勢改善メニューをおやこで楽しくやってみよう！

日時 9/24（土）14:00～15:10
対象 小学生（1～6年生）と保護者
定員 30組60名 ※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
申込 インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：茂木 利香 氏（一般社団法人日本マザーズピラティス協会代表理事）
協力：一般社団法人日本マザーズピラティス協会

ピックアップ

受付中 明日から活かせるメンタルトレーニング法を学ぼう！

メンタルトレーニングスキルアップセミナー

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

日時 9/25（日）13:30～15:30
対象 中学生以上の方　定員 40名 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円　持ち物 筆記用具
申込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：秋葉 茂季 氏（国士舘大学 体育学部講師／認定スポーツメンタルトレーニング指導士）

ピックアップ

受付中 ジュニア世代の身体的特徴と傷害予防について学ぼう！

ジュニアスポーツ指導者育成セミナー

ジュニア世代の保護者、指導者を目指している方などに向けて、ジュニア選手を指導するうえで知っておきたいケガの予防やトレーニングについてお伝えします。普段の活動に活かせる、専門的な知識を学んでみませんか。

日時 10/1（土）13:30～15:30
対象 ジュニアスポーツ指導に興味のある高校生以上の方
定員 40名 ※定員になり次第締切　参加料 1,000円　持ち物 筆記用具
申込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：池上 和 氏（日本体育大学 体育学部助教 / 理学療法士）

受付中 フレイル予防のための、ストレッチ・エクササイズが学べる

シニアのためのコンディショニングセミナー

６月に開催した講座にてご講演いただいた、尾﨑先生（理学療法士）を再び講師に招き、東京2020オリンピック公式メディカルスタッフとして活躍した経験を踏まえ、前後半に分けてフレイル予防についての講義と身体を動かしてストレッチ・エクササイズを学べる講習会を開催いたします。

日　時 11/3（木・祝）13:30～15:30
対　象 50歳以上のシニア世代の方
定　員 40名　※定員になり次第締切
参加料 1,000円　持ち物 筆記用具、飲料、動きやすい服装
申　込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：尾﨑 智之 氏（医療法人社団山斗会　山中整形外科内科クリニック　リハビリテーション科　統括マネージャー）
協力：公益社団法人　東京都理学療法士協会　福祉保健局　高齢福祉部

申込開始日▶9/8（木）～ 正しく美しい歩き方をご一緒に！

シニアのためのウオーキングセミナー

正しく無理のない姿勢で歩くウオーキング方法を実践します。体幹を整え、何年先でも美しく歩ける元気な体づくりをサポートします。

日　時 11/8（火）　14:00～16:00
対　象 50歳以上の方
定　員 60名（予定）　※定員になり次第締切
参加料 1,000円
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
申　込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：黒田 恵美子 氏（一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事）

申込開始日▶9/28（水）～ 午前は座学、午後は実技。二種類のセミナーを実施します

シニアのための健康体力づくりセミナー❶❷

午前は、健康体力づくりや疾病予防に関する講義❶を行います。お昼休憩をはさんでの午後は実技❷を開催。現在の自身の状態を知ることができる体力チェックや"歩く脳トレ"と言われる升目を使ったスクエアステップの体験をすることができます。講義❶実技❷のどちらかのみでも、両方でもお申込み可能です。

日　時 11/28（月）　午前の部（講義）10:00～12:00、午後の部（実技）13:30～15:30（予定）
対　象 概ね50歳以上の方　定　員 ❶❷ともに60名（予定）　※定員になり次第締切
参加料 ❶1,000円　❷1,500円
持ち物 ❶筆記用具 ❷運動のできる服装、飲料、タオル、室内用シューズ
申　込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：辻 大士 氏（筑波大学 体育系 健康増進学 助教）
　　寺岡 かおり 氏（東京保健生活協同組合 理学療法士）

テープご提供（無料）の条件は、体験会の様子の写真を
当協会フェイスブックへ投稿するだけです。
お申し込み受付：6月1日～
お申込み方法：メール info@kinesiotaping.or.jp へ　①代表者氏名②団体・チーム名③電話番号④競技・種目
3営業日以内にご返信と詳細を送らせていただきます　（一社）キネシオテーピング協会

申込開始日▶10/6（木）～ 初心者も、経験者も一緒に学ぼう！

シニアのためのスポーツクリニック（卓球）

競技志向のシニア世代を対象に卓球のスキルアップのための教室を実施します。

日　時 12/6（火）10:00～12:00
対　象 概ね50歳以上の方
定　員 50名　※定員になり次第締切
参加料 1,000円
持ち物 運動のできる服装、飲料、タオル、室内用シューズ、卓球ラケット
申　込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：近藤 欽司 氏（株式会社サンリツ卓球部監督・元卓球女子日本代表監督）
協力：一般社団法人東京都卓球連盟

申込開始日▶10/3（月）～ フォームを見直してみませんか？

ランニングセミナー

ランニングは私たちにとって身近な運動のひとつです。姿勢や走り方を経験豊富なコーチから学び、この機会にご自身のランニングを見直してみませんか？

日　時 12/8（木）
　　18:30～20:30
対　象 ビギナーの方や効率のよいフォームに関心のある方
定　員 40名　※定員になり次第締切
参加料 1,500円
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
申　込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：齊藤 太郎 氏（NPOニッポンランナーズ）

受付中 9人制女性バレーボール参加チーム大募集中！

令和4年度女性バレーボール交流会（予選会・ファイナル大会）

交流会予選会を駒沢オリンピック公園総合運動場及び東京武道館にて開催いたします。各日4チームごとのリーグ戦を行い、優勝を決定します。リーグ優勝した24チームは令和5年2月28日（火）東京体育館メインアリーナで開催するファイナル大会にご参加いただけます！

日　時 駒沢オリンピック公園総合運動　10/25（火）・26（水）・27（木）、11/1（火）・2（水）
　　東京武道館　11/28（月）・29（火）・30（水）
対　象 18歳以上（高校生を除く）９人制女性バレーボールチーム（1チーム15名以内）
定　員 各日12チーム　※定員になり次第締切
参加料 予選会6,000円/１チーム、ファイナル大会4,500円/１チーム
申　込 インターネット ⇒巻末（P39）参照
協力：東京都ママさんバレーボール連盟
協賛：株式会社モルテン

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

駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND

HPはこちら

▶開館時間　8:30～21:00　※施設によって異なります

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

9/5(月)、10/17(月)、11/21(月)、12/19(月)・31(土)

9-12月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

▶アクセス

▶東急田園都市線「駒沢大学」※駅より徒歩15分
※エレベーターあり

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

▶施設案内

個人で使用できる施設

▶トレーニングルーム：一般450円／2h
▶弓道場：一般450円／2h
　中学生以下190円／2h
※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です

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

バリアフリー情報

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

初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。

資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。

参加料無料
参加料無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります

子供向け
子供が参加できる教室です。

土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。

夜間開催
夜間に開催している教室です。

オンライン開催
オンライン参加できる教室です。

電話・インターネット申込は

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

［インターネット］
P39をご確認の上、お申込みください
スマイルスポーツ 検索

受付中　バレーボールの基礎を楽しもう！　OK

バレーボールコミュニティ・秋コース

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

日 時　9/6・13・27、10/11・18・25、11/1・15、12/13・20（全て火曜日）
　　10:00～12:00
対 象　18歳以上の女性（高校生を除く）　定 員　60名　※定員になり次第締切
参加料　8,000円/コース毎（10回）、1,000円/1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　東京グレートベアーズ　HP https://tokyo-greatbears.com/
指導：東京グレートベアーズ
運営：株式会社グレートベアーズ

受付中　仲間と共に勝利を目指そう！　OK　夜間

ソサイチリーグ

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

日 時　9/2・30、10/14・28、11/11・25、12/9・16（全て金曜日）
　　❶学生の部17:00～19:00　❷一般の部19:00～21:00
対 象　❶15歳以上の学生（中学生を除く）8名以上で構成されるチーム
　　❷18歳以上8名以上で構成されるチーム
定 員　❶❷各回8チーム　※定員になり次第締切
参加料　❶各回17,620円/1チーム　❷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　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　ポイントを学びレベルアップ　休日

ジョギング・ランニングセミナー【第1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　12/3（土）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・インターネット ⇒巻末（P39）参照
講師：卜部 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 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 11/5(土)❶年中・年長　10:00～11:00　❷小学1～3年生　13:00～15:00
対 象 年中～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 ❶20組　❷30組
参加料 1,500円/1組
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P39)参照
運営:株式会社ファンルーツ

ピックアップ

受付中 10000mの自己ベスト更新を目指そう！

陸上記録会

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

日 時 11/6(日)
❶10000mを45分以内で走り切れる方
10:00～11:20(1組目)　※50分で打ち切りとなります
❷10000mを45分～1時間10分で走り切れる方
11:00～12:40(2組目)　※1時間10分で打ち切りとなります
対 象 15歳以上(中学生を除く)の10000mを自力で走れる方
定 員 ❶❷各20名程度　※定員になり次第締切
参加料 1,000円　持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、ランニングシューズ
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P39)参照

ピックアップ

受付中 シニアのためのニュースポーツ体験セミナー

緑と光と風を浴びながら、楽しいウォーキング

「歩く」ことは手軽にできる運動です。国の健康づくりのための身体活動指針では、1日8,000歩以上を目標としておりますが、なかなか難しいことです。手軽にできるウォーキングは、積極的な健康づくりの1つの手段として、様々な行動の自粛・制限があるコロナ禍において健康維持のため、ますますウォーキング愛好者が増えているようです。本講習会を機会に、正しいウォーキングの姿勢や歩き方を体得し、駒沢オリンピック公園の緑と光と風を浴びながら、楽しいウォーキングをしましょう。

日 時 11/9(水)
❶公園内ウォーキング 10:00～11:30　❷施設巡りウォーキング 13:00～14:30
対 象 概ね50歳以上の方
定 員 ❶❷各30名　※定員になり次第締切
参加料 ❶❷各500円
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料、室内用シューズ、外履き用シューズ、リュックサックまたはウエストポーチ
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P39)参照
運営:NPO法人東京都ウオーキング協会

ピックアップ

受付中 コンディショニングで、動きやすい体を手に入れましょう

女性のためのレクリエーション体操

コリ・ハリがあり硬くなった筋肉に弾力を取り戻すコンディショニング、立位で行う簡単リズム体操、椅子に座って行う体操、床で行う体操など、日常的に気軽に行える体操を紹介します。

日 時 11/26(土)13:30～15:30　対 象 女性の方
定 員 30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、バスタオル、室内用シューズ、筆記用具
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P39)参照
講師:伊藤 教恵 氏(健康運動指導士)

受付中 色々な国の友達とサッカーをやろう

インターナショナルミニサッカー

様々な国籍の選手と競い合い、サッカーを通して国際交流を楽しみましょう！

日 時 11/20(日)❶年長・小学1年生 9:00～12:30　❷小学2年生 13:30～17:00
11/26(土)❸小学3年生 9:00～13:00　❹小学4年生 13:30～17:00
対 象 年長～小学4年生
定 員 ❶❷各32チーム、❸❹各12チーム
参加料 年長5,500円/1チーム　小学生7,700円/1チーム
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴
申 込 株式会社ファンルーツ　メール info@funroots.net
運営:株式会社ファンルーツ

申込開始日▶11/1(火)～ 新しい仲間とスキルアップ

スキルアップ卓球

卓球愛好者を対象に、基本技術から応用技術習得まで、参加者のレベルに合わせた指導を行います。この機会に新しい仲間とスキルアップを目指してみませんか。

日 時 1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・8・22(全て水曜日)10:00～12:00
対 象 30歳以上の卓球経験者　定 員 50名　※定員になり次第締切
参加料 6,000円/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、卓球ラケット
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P39)参照

NISSHO 生涯スポーツの創造
ISO 9001 認証取得
日勝(ニッショウ) スポーツ工業株式会社
営業内容
●学校体育衣料販売　●スポーツ用品全般販売
●学校部活用品販売　●運動場施設・設計施工修繕
●学校体育教材販売　●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

東京武道館
TOKYO BUDO-KAN

HPはこちら

▶開館時間 9:00～21:00

※トレーニングルームは22:00まで(日曜・祝日を除く)

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

9/12(月)、10/17(月)、11/21(月)、12/19(月)・31(土)

9-12月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください
※新型コロナウイルス感染症対策のため最新情報をHP等でご確認ください

▶アクセス

▶JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」※駅東口より徒歩５分
※東口にエレベーターあり

〒120-0005
足立区綾瀬3-20-1
TEL:03-5697-2111
FAX:03-5697-2117

▶施設案内

個人で使用できる施設

▶弓道場： 一般450円/2.5h
中学生以下190円/2.5h
※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です
▶第一・第二武道場： 一般450円/2.5h
中学生以下190円/2.5h
▶トレーニングルーム：一般450円/2.5h

専用(団体)で使用できる施設(事前申込)

▶大武道場：10,000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

バリアフリー情報

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

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

電話・インターネット申込は

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

[インターネット]
P39をご確認の上、お申込みください
スマイルスポーツ 検索

剣道で心と体を鍛えよう！

剣道(青少年広域武道稽古)

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

日 時 9/2・30、10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23(全て金曜日)17:00～18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
対象・定員 小・中学生・各回20名 参加料 各回250円
持ち物 飲物、タオル、竹刀、剣道具、剣道着または運動着等、面マスク、シールド、外靴入れ
※初心者の方は、マスク、運動のできる服装でおいでください。竹刀のない方には貸出しをしております
申 込 当日来館

初心者でも安心の柔道教室！

柔道(青少年広域武道稽古)

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

日 時 9/7・14・28、10/5・12・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21(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 9/26(月)、10/24(月)、11/6(日)、12/5(月)
(月曜日)18:00～20:00
(日曜日)17:30～19:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
対象・定員 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者・各回100名 参加料 各回500円
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 9/7・14・28、10/5・12・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21(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 9/2・30、10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23(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

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 ❶9/6・13、10/4・25、11/8・15・22、12/6・13
❷9/27、10/11、12/20
（❶、❷ともに全て火曜日）
❶14:00～16:00　❷18:15～20:15　※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

初心者から弓道を学べる

弓道（広域合同稽古）

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

日　時 9/6・13・27、10/4・11・18・25、
11/1・15・29、12/6・13・20
（全て火曜日）　18:15～20:15　※途中参加も可

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）
※職員による参加日程調整方式（登録番号発行のうえ、毎月15日までに翌月開催分の希望日を申請してください）

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 9/8、10/20、12/8・22（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

誰でも合気道を体験できる

合気道（広域合同稽古）

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

日　時 ❶9/8　❷11/10（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 中学生以上の方　定　員 各回40名　参加料 各回 一般500円、中学生250円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、外靴入れ

申　込 電話 03-5697-2111（受付時間 10:00～19:00）
※事前予約制（❶は8/10～、❷は10/11～予約可能です）。3日前までにご予約ください

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 9/22、11/10（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

受付中▶～9/16（金）まで

弓道錬成講習会

弓道四・五段の方を対象に、基本体と射法射技を学ぶための講義と実技を実施します。各人の力量と指導者としての資質の向上を目指します。

日　時 10/15・29、11/26、12/3・24、
令和5年1/21・28、2/25、3/11・18（全て土曜日/全10回）13:30～17:00

対　象 四・五段の方（称号受有者含む）

定　員 40名　※申込者多数の場合は初めての方を優先とし、それ以外の方は抽選とさせていただきます

参加料 10,000円（事前振込）　※全10回のうち7回以上開催した場合には、返金はございません

持ち物 弓道衣、弓具、筆記用具、外靴入れ

申　込 インターネット ⇒巻末（P39）参照

申込開始日▶10/17（月）～

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 12/17（土）
午前の部　10:00～12:00（受付9:00～）
午後の部　14:00～16:00（受付13:00～）

対　象 初段以上の方　定　員 各回40名　※定員になり次第締切

参加料 各回1,000円　持ち物 稽古着、筆記用具、外靴入れ

申　込 電話・インターネット ⇒巻末（P39）参照

みるスポ

[申込期間] 令和4年10月24日（月）～11月17日（木）

内閣総理大臣杯　第50回全日本空手道選手権大会

30名ご招待

東京武道館で開催される第50回全日本空手道選手権大会を観戦いただけます。

日　時 令和4年12月10日（土）　対　象 どなたでも　定　員 30名ご招待　参加料 無料

申　込 インターネット ⇒巻末（P39）参照

※多数応募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
※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をご覧いただき、最新情報をご確認ください

協　力 公益財団法人全日本空手道連盟

写真提供：公益財団法人全日本空手道連盟

日時 12/17(土) 10:00～16:00

第18回 U-18 将棋スタジアム

※U-18:18歳以下

プログラム

※1 2 は事前申込

1 **将棋大会**
- ●中・高校生の部　●小学生の部
- ●ガールズの部(小・中・高校生)

2 **プロ棋士指導対局**(午前の部)

3 **テーマ別コーナー**
- ●詰将棋・次の一手　●グッズ販売　等

◎日　　時／12月17日(土)10:00～16:00(予定)

◎会　　場／東京武道館　大武道場
東京都足立区綾瀬3-20-1
JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」※駅下車徒歩5分
※東口にエレベーターあり

◎対　　象／小学生、中学生、高校生

◎参 加 料／ 500円(事前支払)

◎主　　催／(公財)東京都スポーツ文化事業団　東京武道館

◎後　　援／(公社)日本将棋連盟

◎申込方法／11月中旬申込み開始(予定)です。(先着順)
詳細は10月中に事務局またはホームページにてお確かめください。
U-18将棋スタジアム事務局 03-3408-6165
(公社)日本将棋連盟　https://www.shogi.or.jp/
東京武道館　https://www.tef.or.jp/tb/

◎持　　物／マスク、室内履き、外靴入れ

◎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。

駒沢6時間耐久リレーマラソン

【実施日】
令和4年12月10日(土曜日)

3年ぶりに現地開催決定!!
ひとりでもチームでも参加OK!!
1年の走り納めは駒沢で!!

【コース】
駒沢陸上競技場トラック+園内ジョギングコース

【参加方法】
駒沢オリンピック公園総合運動場HPにて掲載(予定)

【参加賞】
coming soon

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

都立特別支援学校活用促進事業

東京都では、都民の皆様がより身近な地域でスポーツを楽しめるよう都立特別支援学校の体育館やグラウンドを、平日の夜間や土日・祝日に開放しています。
活動場所を探しているスポーツ団体の皆様、ぜひご活用ください！
また、都立特別支援学校を会場に、障害の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけるパラスポーツやレクリエーション等の体験教室を実施します！
詳細はホームページ(https://www.tef.or.jp/business/school/index.html)でご確認ください。

スポーツ体験教室

都立特別支援学校を会場に障害者スポーツやスポーツ・レクリエーション等の体験教室を開催しています。障害の有無にかかわらず、小学生以上の方なら、どなたでもご参加いただけます。詳細はホームページ(https://www.tef.or.jp/business/school/event/)でご確認ください。
新型コロナウイルス感染症拡大防止等の観点から、学校ごとに開放状況が異なる場合や事業が中止となる場合等があります。

教室の紹介

シッティングバレーボール教室

9月11日(日)・11月6日(日)・12月4日(日)@青峰学園
13:30～15:30(受付13:00～)

参加者全員が座った姿勢で行うバレーボールで、走る・跳ぶといった動作がないので、障害、性別、年齢を問わず、どなたでも楽しめます！

ティーボール教室

11月13日(日)・11月19日(土)@永福学園
13:30～15:30(受付13:00～)

ティーボールは、野球やソフトボールと類似していますが、異なるところは、投手が存在せず、バッティングティーにボールを乗せ、打者が打つというところです！

“ちがい”を楽しむサッカー教室

9月18日(日)・12月4日(日)・12月17日(土)@花畑学園
10:30～12:15(受付10:00～)

ロービジョンフットサルをベースに、参加者のニーズに合わせて、みんなが楽しめるルールを考え、実践します！

「ブラインド」パラスポーツ体験教室

9月4日(日)・10月２日(日)・10月23日(日)@南大沢学園
13:30～15:30(受付13:00～)

視覚障害者を対象に考えられたパラスポーツ種目のサウンドテーブルテニス、ゴールボール、フロアバレーボールを3つの日程に分けて行います！

その他25種目以上の体験教室を開催しております！障害のある人もない人もどなたでもご参加ください！ また、スポーツ体験教室を一緒に盛り上げてくださるボランティアも募集しております！

受付窓口・お問い合わせ先

(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
H P https://www.tef.or.jp/business/school/

主催 東京都 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団

トップスポーツ探検隊

Jリーグで活躍するトップチームの熱気を体感しよう！

FC東京vs.湘南ベルマーレ

令和4年10月8日(土)
12:00～17:00

会　場／味の素スタジアム
京王線「飛田給」駅より徒歩約5分
対　象／小学4年生～中学生
(小学生は保護者又は引率者同伴)
定　員／50名(先着順)
持ち物／筆記用具、飲料、昼食(必要な方)
参加料／小・中学生 1,000円、保護者又は引率者 2,000円

©F.C.TOKYO

FC東京の試合会場である味の素スタジアムの施設見学やコーチによる講演を実施予定！試合前の選手ウォーミングアップ姿もピッチサイドにてご覧いただけます。もちろん試合も観戦！サッカー好きのみんなはもちろん、サッカー観戦が初めてという方もぜひご参加ください。

参加者全員にFC東京グッズをプレゼント！

詳細・申込み
SmileSports
QRコードはこちら▶▶▶
※事前申込・決済必要

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団　運営：東京フットボールクラブ株式会社

スイマーの聖地で自分らしく泳ごう！

東京辰巳国際水泳場

TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

HPはこちら

▶開館時間

平日・土　8:45～22:30　※プール利用は9:00～22:00まで

日・祝　8:45～21:30　※プール利用は9:00～21:00まで

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

9/20（火）、10/17（月）、11/7（月）～13（日）、12/19（月）・31（土）

9-12月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

▶アクセス

▶東京メトロ有楽町線「辰巳」※駅（出口2）より徒歩10分

▶東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線「新木場」※駅より徒歩12分

※エレベーターあり

〒135-0053

江東区辰巳2-8-10

TEL:03-5569-5061

▶施設案内

個人で使用できる施設

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

専用（団体）で使用できる施設（事前申込）

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

バリアフリー情報

※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は、保護者の送迎が必要です

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

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

インターネット申込は

[URL]https://www.tef.or.jp/ttisc/　東京辰巳国際水泳場　検索

申込期間▶9/22（木）～10/20（木）　スイムフォームを細かくチェックしよう！　子供

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　11/3（木・祝）・21（月）、12/5（月）19:10～20:40　※11/3は13:10～14:40
対象・定員　小学生以上で25m以上の泳力がある方・16名　※応募者多数の場合は抽選
参加料　10,500円/全3回　持ち物　水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申込　インターネット　⇒P16左下部参照
往復はがき　❶「スイムスキルアップ事業Cコース」
❷氏名（ふりがな）　❸生年月日・年齢（学年）　❹郵便番号・住所
❺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（10/20（木）必着）

申込期間▶9/13（火）～10/11（火）　フォームの改善で競技力アップ　子供

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　10/24、11/14・28、12/12、1/23（全て月曜日/全5回）15:10～16:40
対象　小学生～高校生（小学1・2年はタイム短縮を目指す練習を希望し、100mメドレーリレーが完泳できる方。小学3年生以上は競技力向上を目指す練習を希望し、200mメドレーを無理なく完泳できる方）
定員　60名　※応募者多数の場合は抽選
参加料　小中学生5,000円、高校生7,500円/全5回
持ち物　水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申込　インターネット　⇒P16左下部参照
往復はがき　❶「ジュニア選手育成事業Bコース」
❷氏名（ふりがな）　❸生年月日・年齢・学年・性別　❹郵便番号・住所
❺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（10/11（火）必着）

受付中　水球の楽しさを体験しよう　OK　子供　夜間

水球初心者体験教室　水球クラブ交流会

水球の基礎技術やルールを習得し、水球の楽しさを体験してください。最終日にはゲーム形式で水球を楽しみましょう。

日時　10/13（木）、11/17（木）・28（月）、12/8（木）・15（木）　19:20～20:50
対象・定員　小学3年生以上で25m以上の泳力がある方・60名　※応募者多数の場合は抽選
参加料　5,000円／全5回　持ち物　水着、スイムキャップ、タオル
申込　インターネット　⇒P16左下部参照
往復はがき　❶「水球初心者体験教室」
❷氏名（ふりがな）　❸生年月日・年齢（学年）　❹郵便番号・住所
❺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（9/29（木）必着）

受付中　親子のスキンシップに最適　OK　子供

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　⇒P16左下部参照

受付中 親子で一緒に体を動かそう

ベビー体育スクール

親子のスキンシッププログラムを中心に、身体を動かす楽しさを身につけます。

日 時 水曜日(月3回)　11:10～11:50
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 ⇒P16左下部参照

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 ⇒P16左下部参照

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。

日時・対象 月曜日(月2回)、火～金曜日(月3回)
❶幼児(未就学児)3～6歳　15:20～16:20
❷小・中学生 初級　16:20～17:20
❸小・中学生 中・上級　17:20～18:20　※定員になり次第締切

定 員 ❶50名 ❷100名 ❸100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 ⇒P16左下部参照

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(週3回を選択)
❶幼児(未就学児) 4～6歳　15:30～16:30
❷小学1～3年生　16:30～17:30
❸小学4年生～中学生　17:30～18:30

定 員 ❶30名 ❷50名 ❸50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 ⇒P16左下部参照

受付中 リズム感・柔軟性・体力の向上に！

キッズダンススクール

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

日時・対象 木曜日(月3回)
❶幼児(未就学児)4～6歳　15:20～16:20
❷小学1～3年生　16:20～17:20
❸小学4年生～中学生　17:20～18:20

定 員 ❶❷❸各20名　※定員になり次第締切
参加料 5,040円/月　持ち物 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ
申 込 インターネット ⇒P16左下部参照

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 ⇒P16左下部参照

受付中 初心者でも楽しくフラダンスを学べる

フラダンススクール

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

日 時 火曜日(月2回)　13:45～15:00
対象・定員 18歳以上の女性・30名　※定員になり次第締切
参加料 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 ⇒P16左下部参照

水泳場だけど水着は着ません！気軽に体を動かそう！

体、動かす習慣はじめましょう！

in 東京辰巳国際水泳場トレーニングルーム

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

①ストレッチ＆軽体操

ストレッチを中心に、体を動かしていきます。
【開催日】9/12(月)、30(金)、10/18(火)、24(月)、11/1(火)、12/9(金)、13(火)
【時間】11:30～12:15　【定員】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】9/9(金)、27(火)、10/11(火)、28(金)、11/18(金)、12/15(木)、20(火)
【時間】11:30～12:15　【定員】10名

③レッツ・ボッチャ

パラスポーツ・ボッチャを体験しましょう。
【開催日】9/6(火)、10/14(金)、11/28(月)、12/5(月)
【時間】11:30～12:15　【定員】10名

【持ち物】
運動できる服装、
タオル、飲み物

【申込方法】
水泳場ホームページ・
電話にて受付中
(定員になり次第締切)
※状況により、変更および
休止になる場合があります

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

東京辰巳国際水泳場　検索

※詳しくは、水泳場ホームページをご確認ください。

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。

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

▶お問い合わせ

TEL:03-6380-4106　E-mail:info@kouiki-sports-tokyo.jp

HPはこちら

▶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

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

電話・インターネット申込は

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

[インターネット]
P39をご確認の上、お申込みください
スマイルスポーツ 検索

受付中

第３回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

地域スポーツクラブのためのリスクマネジメント

地域スポーツを取り巻くリスクは、スポーツ事故、暴力やハラスメント、団体のガバナンス、コロナへの対応等様々です。リスクを把握し、日ごろのクラブ運営を改めて見直すことで、適切なクラブマネジメントの実現を目指しましょう。

日 時 9/21(水)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　持ち物 筆記用具
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P39)参照
会場:日本青年館　会議室ブルー
講師:齋藤 健司 氏(筑波大学 体育系 教授)

受付中

第４回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

クラブの組織連携の在り方とは~地域とつながるクラブ~

“スポーツでつながる”をテーマに、次世代を対象としたスポーツ活動(含部活動)について、人材育成や魅力的なプログラムの具体、また、地域とつながりながら、地域課題を解決するサスティナブルなクラブ運営のヒントについて学んでいきます。

日 時 10/19(水)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
持ち物 筆記用具
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P39)参照
会場:主婦会館プラザエフ スイセン(予定)
講師:小出　利一 氏　NPO法人新町スポーツクラブ理事長
　　鹿内　葵　氏　NPO法人スポネット弘前理事長

申込開始日▶10/3(月)~

地域スポーツクラブマネジメントセミナー〈視察編〉

地域スポーツクラブの実際の活動を見てみよう!

Life with Sports!
PIVOT FOOT

スポーカル
SporCul
Roppongi

都内の地域スポーツクラブを訪問し、実際の活動やクラブハウス等を視察します。クラブの設立経緯や運営方法、また今後の取り組み等直接お伺いします。(視察計画はコロナ等の状況により変更になる場合があります。)
※移動手段は公共交通機関を予定しております。

日 時 12/3(土)❶10:00~12:00　❷13:30~15:30
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 20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(P39)参照
❶特定非営利活動法人　地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフット(大田区)
❷港区総合型地域スポーツ・文化クラブ六本木(港区)
※それぞれ、現地集合、現地解散となります。詳細は、HP(サポートネット)をご確認ください。

申込開始日▶10/11(火)~

第５回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

プロスポーツから学ぶ、地域を活性化させるイベントづくりとは

スポーツを通して地域に愛されるクラブづくりのためのイベント企画のヒントを、講師の実体験を交えてお話しいただきます。地域のマーケティング方法、事業の仕掛けづくりのポイント、地域のキーマンたちの巻き込み方等、マネジャーに必要な要素について学びます。

日 時 12/9(金)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
持ち物 筆記用具
申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P39)参照
会場:日本青年館 会議室ブルー
講師:天野　春果　氏(株式会社川崎フロンターレ タウンコミュニケーション部 部長)

チッキー

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問

地域スポーツクラブ はぴねすまいる東大和

2022.7.12 in 東大和市ロンドみんなの体育館（東大和市民体育館）「バドミントン教室」

クラちゃん

一番人気のバドミントンはU-12、U-15、U-18、レガシー（大人）とカテゴリーがあり、毎回多くの参加者で賑わっている

はぴねすまいる東大和は、「いつでも、どこでも、誰とでも」をモットーに、地域の人々に心身ともに元気になってほしいという思いのもと、2013年に創立されました。

年間通して実施しているのは、バドミントン、ヨガ、ボッチャ、ノルディックウォーキングの4種目。小規模ではあるものの、バドミントンは人気が高く、小学生から大人まで、多くの会員が参加しています。

人気の秘密は高いレベルの指導者の存在です。バドミントン事業の専門部長を務める小椋誠（こぐれ）さんは、地域の中学校から多数の指導依頼を受けるほど指導力に長けていて、多くの小中学生が、その指導を受けるために集まってくるのだと言います。年度末に実施されている一泊二日の合宿には、60～70名が参加して、クラブ最大規模のイベントとなっています。

今後、中学部活の地域移行が本格化すると、さらなる会員増が見込まれています。

クラブは来年で創立10周年を迎えます。認知度を高めるためのイベントなども検討されていますが、これまで通りの地道な活動も大事にしていきます。

「1年だけすごく頑張るというのではなく、長く続けられるように、スタッフの負担が大きくなりすぎない状態で進めてきました。スタッフは少ないですが、そのぶん、仲良く、楽しく、協力しながら活動できています」と、笠松文子クラブマネージャー。

小規模ゆえのチームワークの良さも、はぴねすまいる東大和の魅力。これからも、会員、スタッフみんなが、ハッピーでスマイルになれるクラブを目指して活動していきます。

はぴねすまいる東大和

クラブプロフィール

〔設　立〕2013年3月

〔事務局〕東京都東大和市桜が丘2-167-13（市民体育館内）

〔活動場所〕東大和市ロンドみんなの体育館、東大和市内小中学校体育館

〔活動種目〕
バドミントン、ボッチャ、ヨガ、ノルディックウォーキング

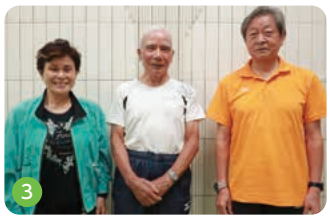
〔特徴〕
- 高いレベルの指導者あり
- 小規模ゆえの一体感

〔連絡先〕
TEL：042-566-3531

1

2

❶バドミントンの指導をする小椋誠さんは言葉による指導だけでなく、子供たちと一緒になってプレーしながら、要所で的確なアドバイスを送っていた。最近では小椋さんの指導を受けていたOB、OGが手伝いにきてくれることもあるという　❷たくさんの小中学生が参加し、楽しそうに練習に取り組んでいる姿が印象的だった


3

❸左からクラブマネージャーの笠松文子さん、ノルディック事業の専門部長の山本弘さん、サブクラブマネージャーの才郷（さいごう）正次さん。スタッフは少ないが、みんなでサポートし合って運営をしている

設立時から続くボッチャ＆ノルディックウォーキング＆ヨガ

▶東京2020パラリンピックをきっかけに認知度と人気が高まっているボッチャは、2013年のクラブ創設時から取り組んできた事業で、高齢者を中心に人気を集めている。

◀ノルディックウォーキングもクラブ設立時から実施している種目。年4回実施していてクラブの会員はもちろん、非会員の方も参加が可能（参加費1,000円）。ウォーキングポールの貸し出しも行っている。

▲通年で行っているヨガ教室は月2回ペースで開催。

都内各地で

SUSIE スージー と楽しむ スポーツフェスタ

令和4年 10/10 祝(月)

各会場の様子はYouTubeで配信!

SUSIEキャラバン

Withパンサー・尾形&尾形軍団

4つの会場をSUSIEとパンサー・尾形&尾形軍団が巡り
ミニトークをYouTubeで配信!

4会場で、スポーツの日記念イベントを開催!

東京体育館
スポーツフェスタ2022 in 東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場
LET'S JOIN SPORTS KOMAZAWA

東京武道館
武道・スポーツフェスティバル

東京辰巳国際水泳場
辰巳スポーツフェスティバル2022

(詳細は次ページ以降をご覧ください)

SPOPITA スタンプラリー

実施期間

10月8日(土)から12月31日(土)まで

内　容

キャンペーン期間中に開催される対象のスポーツイベントに参加して、デジタルスタンプをゲットする「デジタルスタンプラリー」です。イベント参加1回につき、1個のスタンプがGETできます。複数のスタンプを集めた方には、抽選でギフトをプレゼント！ やってワクワク、集めてドキドキ。スタンプを貯めながら、スポーツを楽しもう！！

参加方法

Step1
専用アプリをダウンロード

Step2
ユーザー情報を登録

Step3
対象のイベントに参加して、スタンプをGET!!

2022 開幕!

スポーツフェスタ! 2022 in 国営昭和記念公園

10:00～17:00

(詳細は次ページ以降をご覧ください)

スポーツ交流フェスタ WINTER 2023 in 東京体育館

SUSIE　スポフェス　検索

対象イベント(例)

- スポーツフェスタ2022 in 東京体育館 (10/10)
- LET'S JOIN SPORTS KOMAZAWA(10/10)
- 武道・スポーツフェスティバル(10/10)
- 辰巳スポーツフェスティバル2022(10/10)
- スポーツフェスタ2022 in 国営昭和記念公園(10/22)
- TOKYOウオーク(11/12、12/10)
- 味の素スタジアムランニングフェスタ(11/27)　ほか

詳細は、キャンペーン特設サイト
(「SPOPITA(スポピタ)」内)をご覧ください。
※9月下旬頃開設予定

スタンプを集めた方には抽選でギフトをプレゼント!!

[ギフト(例)]

①オリジナルQUOカード

②からだを動かして遊べる
テーマパークチケット

③人気スポーツゲーム機
本体＆フィットネスソフト

スポーツ交流フェスタ WINTER 2023 in 東京体育館(2023年2月5日)のイベント会場で一部お渡し予定！

〈問い合わせ〉キャンペーン運営事務局
tel.03-6272-3516
※9月下旬頃開設予定　　開設時間10時～17時(土日祝を除く平日)

参加無料

スポーツフェスタ! 2022 in東京体育館

10/10(月)(祝) 10:00～17:00

会場：東京体育館

スポーツを思いっきり楽しもう!

SUSIE スージー

有料プログラム

参加者募集中!

東京体育館 卓球大会「SUSIE CUP」

参加料、対象、申込方法等の詳細は申込ページをご覧ください

大会参加者向け

(元卓球女子日本代表監督)
『近藤欽司先生の卓球教室』開催!

近藤先生

SUSIEとパンサー・尾形&尾形軍団が各会場をキャラバン!

4会場の様子をYouTubeで配信!!

- 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

ランニング教室

先着順 来場記念品

スージーオリジナルグッズプレゼント!

地元商店街コラボ企画

無料開放

プール

トレーニングルーム

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団　　共催：(株)オーエンス、(株)ティップネス、(特非)MIPスポーツ・プロジェクト
協力：(公社)日本将棋連盟、(一社)東京都レクリエーション協会、千駄ヶ谷大通り商店街振興組合、千駄ヶ谷鳩森・風と土の会、
(一社)東京都卓球連盟　　特別協力：日本卓球(株)(予定)

SUSIE　スポフェス　検索

参加無料
スポーツフェスタ!

in 国営昭和記念公園
10/22 (土) 10:00〜17:00
会場：国営昭和記念公園
みどりの文化ゾーン（無料エリア）
スポーツを思いっきり楽しもう!
SUSIE スージー
ボルダリング
トランポリン
パラパワーリフティング
フラフープ体験

ゲスト

イチキップリン（芸人）
キャベツ確認中 しまぞうZ（芸人）
パンサー 尾形 貴弘（芸人）

ウルトラマンデッカーショー

ロードトレイン

キッチンカー

先着順
来場記念品
スージーオリジナルグッズプレゼント!

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
共催：国営昭和記念公園（予定）
後援：立川市（予定）、立川商工会議所（予定）、立川市商店街連合会（予定）

イベントの様子をYoutubeで配信!

SUSIE　スポフェス　検索

サッカー

フラッグハント

パラトライアスロン

東京2020大会1周年記念

LET'S JOIN SPORTS KOMAZAWA

10/10 月・祝

10:00－16:00
※一部プログラム除く

参加無料

ボルダリング

キンボール

事前申込みコンテンツ（教室）

- スケートボード
- ランニング
  運営：TWOLAPS TC
- ソフトボール
  講師：東京2020大会金メダリスト（予定）
- ホッケー
- ラグビー

ホッケー体験

楽しいコンテンツが盛りだくさん!!

- スタンプラリーに参加で
  オリジナルグッズをプレゼント
- グルメキッチンカー集合
- 緑化フェア開催

スペシャルゲスト

東京2020大会
女子バスケットボール 銀メダリスト
三好 南穂さん

※新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。

※一部、室内で実施のプログラムがあります。室内用シューズをお持ちください。　※プログラム、出演者は予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
共催 公益財団法人東京都公園協会

会場 駒沢オリンピック公園総合運動場
詳細 https://www.komazawa-sportsday.com/

お問合せ 駒沢オリンピック公園総合運動場
［サービス担当］☎03-3421-6299

折り紙
ワークショップ

ココロとカラダを強くする、武道とスポーツを体験しよう！

東京2020大会1周年記念事業

ボルダリング体験

ニュースポーツ体験会
ボッチャ／フライングディスク／ペガーボール／ラダーゲッター

東京武道館
スポーツの日記念イベント2022

久しぶりの弓道稽古
ブランク有りの方、大募集！

武道・スポーツフェスティバル

10/10（月・祝）
開館 9:00～
入場無料

大野将平（柔道家）
リオデジャネイロオリンピック2016
73kg級金メダル
東京2020大会
73kg級金メダル

トレーニングルーム
無料開放

はじめての武道体験
※柔道、剣道、空手道、合気道、なぎなた、杖道、居合道、少林寺拳法、弓道を予定

スペシャルトークショー！
大野将平、ゴリエ、よしお兄さんによるスペシャルトークショー

スタジオプログラム

大野将平特別稽古

スペシャルゲスト

よしお兄さん
大人気！体操のお兄さん

みんなでダンス教室
ゴリエ、よしお兄さんが特別指導！

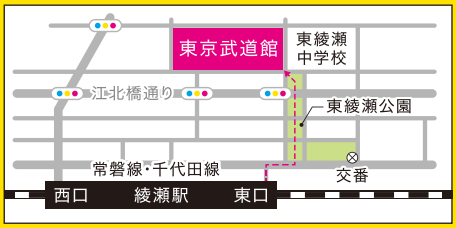
ゴリエ
「ワンナイR&R」から15年ぶりの復活！

©IJF

※新型コロナウィルス感染症対策により、予告なくイベント内容の変更、または事業の中止となる場合がございます。

©GORIE

～持ち物～
室内用運動靴
館内は土足禁止です



お問い合わせ
東京武道館　☎03-5697-2111
トレーニングルーム　☎03-5682-3531
https://www.tef.or.jp/tb/

アクセス　〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1
JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」※駅 東口徒歩5分
※東口エレベーターあり

▲詳しくはコチラ

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団

新型コロナウィルス感染症対策へのご協力をお願いいたします。

TABIJUN

迫力のデモンストレーションを間近で見られる！

事前募集

オリンピアンによる、『スペシャル・レッスン』開催！

レッスン参加者特典
オリンピアンと一緒に記念撮影！
写真は「記念フレーム入り画像」としてプレゼント！

当日はすべてのプールを無料で一般開放！

てらむら みほ
寺村 美穂さん
リオ五輪・東京五輪
競泳日本代表

あおき あい
青木 愛さん
北京五輪
アーティスティックスイミング
日本代表

あだち せいや
足立 聖弥さん
(kingfisher74)
リオ五輪・東京五輪
水球日本代表

～泳ぐ、楽しむ、そして つなげよう～

辰巳スポーツフェスティバル

2022

10/10(月祝)

イベント開催時間
10:00～17:00
(オープニングセレモニー 9:45)

開館時間
9:30～21:30
(一般開放 10:00～21:00)

最終入場
20:00

参加無料

プールの中で思いっきり遊べるウォーターアトラクション！

当日参加 プールアミューズメント

水着に着替えなくても参加できる！
辰巳ちびっこランド体験会
当日参加 VR体験、ふあふあ、高精度体組成計など、楽しいコーナーたくさん!!

飛び込んで水中のお宝を探そう！
中学生以上対象
当日参加 トレジャーハンティングゲーム

スペシャルイベント盛りだくさん!!!

誰でも参加できるパラ競技体験
みんなで楽しむインクルーシブ水泳
当日参加 ブラインドスイミング体験

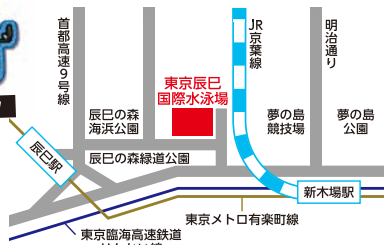
行き方

電車
- 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

都バス
- コミュニティバス「しおかぜ」 ※いずれも「辰巳駅前」下車
  《京葉線潮見駅～東西線木場駅～有楽町線辰巳駅を循環》
- 錦13乙系統《錦糸町～東陽町～辰巳駅前～東雲～豊洲～晴海》
- 門19系統
  《門前仲町～越中島～豊洲～辰巳駅前～東雲～深川車庫(～国際展示場)》

シャトルバス
無料巡回バス「辰巳号」を運行しています。
《新木場・辰巳・豊洲・潮見・有明テニスの森》を中心に、3ルートを設定しています。
※路線図・時刻表は水泳場[ホームページ]をご覧ください。

車
隣接している有料駐車場をご利用ください。
利用時間 6:00～22:00
駐車料金 200円／1時間毎(最大料金入庫後6時間 1,200円)
詳細は下記にお問合せ下さい
《東京都立辰巳の森公園管理事務所(代表)TEL:03-5569-8672》



会場 東京辰巳国際水泳場 TOKYO tatsumi INTERNATIONAL SWIMMING CENTER
☎03-5569-5061
指定管理者／オーエンス・セントラル・都水協・事業団グループ
住所：〒135-0053 東京都江東区辰巳 2-8-10

イベントお問合せ ☎03-6272-4151
(株式会社エムズカンパニー内・平日10:00～17:00)
詳細はWEBにて随時更新中！ https://www.tef.or.jp/ttisc/ 東京辰巳国際水泳場 検索
※プログラム等は変更または中止になる場合がございますので予めご了承ください。

イベントのアンケートにご協力頂いた方にはオリジナル記念品をプレゼント!!

今年も開催!

TOKYOウォーク

申込方法等の詳細は、今後公式ホームページ等でご案内いたします。

https://www.tokyo-walk.jp

主催:公益財団法人東京都スポーツ文化事業団・一般社団法人日本ウオーキング協会

※本ページの写真は、昨年開催時の写真であり、今年度のコースとは関係ございません。

味の素スタジアム ランニングフェスタ

開催告知!

開催日:2022年11月27日(日)

会　場:味の素スタジアム

内　容:みんなで楽しめるランニングプログラム、
ゲストによるトークショーなどを予定

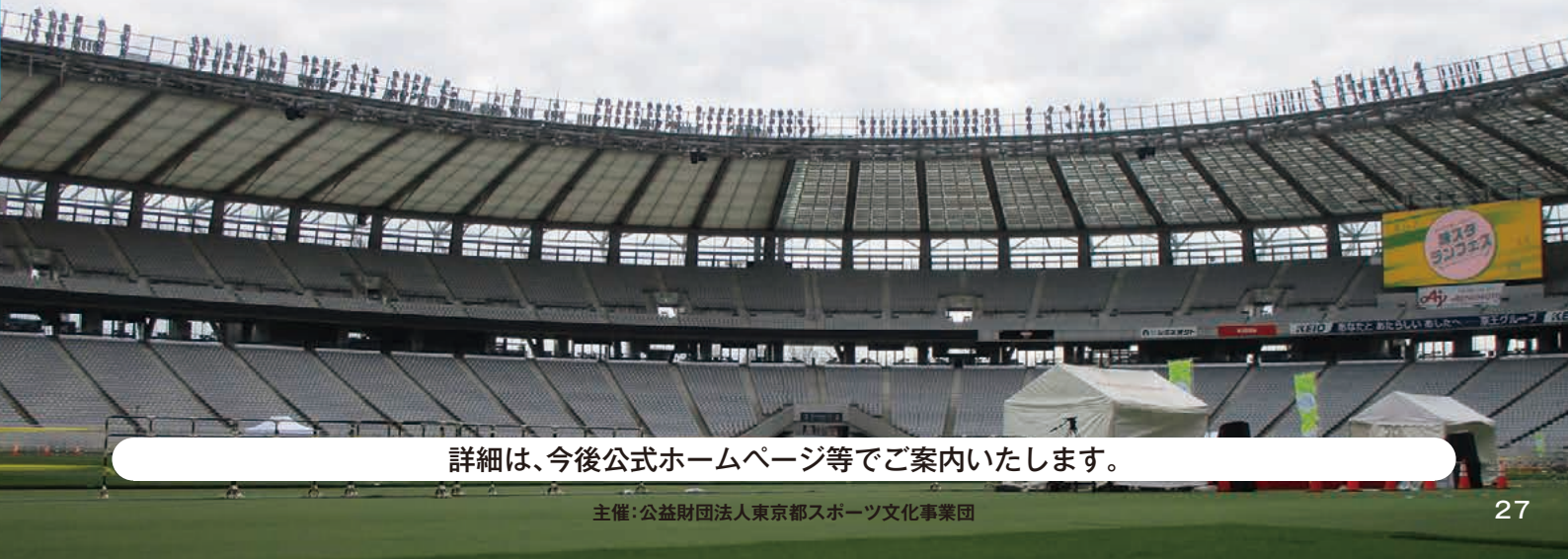
参加料:無料(一部プログラム有料)

同日開催!

ジュニアサッカー・フットサルクリニック in味の素スタジアム

対象:小学生(予定)

応募方法等の詳細は、今後公式ホームページ等でご案内いたします。



詳細は、今後公式ホームページ等でご案内いたします。

主催:公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

～未来への挑戦～
FUTURE ATHLETE

二刀流ではなく、これが自分の野球

野球
Kota Yazawa
矢澤宏太

野球界の二刀流といえば、メジャーリーグ・ロサンゼルス・エンゼルスで活躍する大谷翔平選手が頭に浮かぶ。その大谷選手と同じ二刀流として大学野球界で活躍するのが、日本体育大学の矢澤宏太選手だ。投手としては最速152㎞と２種類のスライダーを武器に三振を量産し、打者としては50メートル５秒台の俊足とパンチ力のある打撃で躍動する。今秋のプロ野球ドラフト会議の目玉として注目される矢澤選手の、二刀流で活躍できる秘訣を探った。

©ベースボール・マガジン社

※取材は2022年7月28日に行いました

「一つのことをやっている意識はなくて、これが僕の野球です」大学野球界の二刀流・矢澤宏太選手は、自身のやっていることは特別ではないという。事実、彼にとっての野球は、子供の頃から投げて、打って、守るのが当然のことだった。

藤嶺藤沢高校時代、投手としてはストレートの MAX は 148㎞、野手としても高校通算 32 本塁打を放つなど、注目される存在となった。微かな期待をもってプロ志望届を提出したものの、高校 3 年時のドラフト会議では、どこの球団からも指名はかからなかった。

「当時はそこまでプロへの思いはなかったのですが、いざ指名漏れとなると、気持ちに変化がありました。僕が指名されることを期待してくれていた方がたくさんいることも知り、改めてプロに行きたいと思うようになりましたし、悔しい気持ちもありました。そこで自分の中で“2022 年のドラフト 1 位でプロに入る”という目標を決めました」

“2022 年のドラフト 1 位でプロに入る”ための進学先として、矢澤選手が選んだのは日本体育大学（以下、日体大）。同大学の投手育成力に惹かれたことが最大の理由だ。

進路を考え始める高校 2 年時に見た明治神宮野球大会で、日体大は松本航選手（現・埼玉西武）、東妻勇輔選手（現・千葉ロッテ）といった好投手を擁し、日本一に輝いた。次々とプロで活躍する投手が輩出される背景に興味を抱いていた時、偶然にも日体大野球部の学生が、藤嶺藤沢高校に教育実習生としてやってきたのだ。

この時様々な話を聞き、元プロ野球選手である辻孟彦コーチの存在を知り、自分をより成長させるために日体大への進学を決めた。

辻コーチとの計画により、1・2 年時はほとんど公式戦には登板せずに、投手としての体作りに専念。強く腕を振って強いストレートを投げることに取り組んできた。

その一方で野手としては 1 年春から公式戦（首都大学 1 部リーグ）に出場。1 年秋には外野のレギュラーの座をつかみ、打率 2 割 8 分 6 厘、2 本塁打、7 打点と頭角を現した。2 年秋には（春は中止）3 割 6 分 8 厘の高打率でベストナインにも選出されている。

1・2 年時投手として公式登板は、わずか 3 試合。その中で矢澤選手には忘れられない試合がある。1 年秋のリーグ最終戦の武蔵大戦で、タイブレークにもつれ込んだ場面で、中堅手として出場していた矢澤選手が、急きょ登板することになった試合だ。

「最後はボールカウント 3-2 で真っすぐしかないというカウントになって、真っすぐを打たれて負け投手になりました。自分の 1 球で 4 年生にとっての最後の試合が負けてしまった。そしてストレートが来ると予想されていても真っすぐできっちり抑えられる投手になりたいと思った試合でもあるので、印象に残っています。スライダーで勝負する手もありましたが、真っすぐで勝負したことが、今につながっていると思います」

悔しさをバネにさらに成長した矢澤選手は、3 年時からエースとなり、本格的に二刀流で出場。二刀流は肉体的負担を指摘する声もあるが、矢澤選手は双方を知ることのメリットを口にする。

「投手も野手も両方やっているから、両方の気持ちがわかります。マウンドにいる時は、こういう攻められ方をしたら嫌だという打者の気持ちを考えて投げることができますし、打席に立つ時は、投手のいろいろな仕草から配球を考えることもできます」

進化を続ける矢澤選手。今春のリーグ戦では二刀流で大活躍。投手として 4 勝をマークし、防御率は 1.83、44 回 1/3 を投げて 43 奪三振。打者としては打率 3 割 5 分のハイアベレージを記録し、1 本塁打、8 打点で指名打者としてベストナインにも選出。その活躍が認められて、第 30 回ハーレムベースボールウィーク 2022 (※) の大学日本代表にも選ばれた。

大学入学時に定めた目標が現実味を帯びるなか、プロでも二刀流を貫くのかに注目が集まる。「二刀流を続けたいか？」という質問に対しての返答が、冒頭に記した言葉だ。

「これが僕の野球のスタイルなので二つのことをやっている感覚はありません。プロになると自分だけで決められることではないと思うので、今の自分がやるべきことは、その先の選択肢を広げられるようにレベルアップすることです」

その先の選択肢を広げる…つまり、プロでも二刀流で勝負したいということ。投手、野手、いずれかは通用しないと判断されれば、どちら一方に専念することになる。しかし、大谷翔平選手のように、どちらも不可欠となれば、二刀流を継続することになる可能性も大いにある。

「大学日本代表でプレーして、トップレベルの選手たちと野球をできることの楽しさを感じました。素晴らしい選手のプレーを吸収して、自分もレベルアップしていく感覚がありました。より高いレベルを求めていきたいので、プロに入ってヨシではなく、しっかり活躍して、日本代表としてプレーできるようになりたいです」

高いレベルになればなるほど厳しさも増し、プレーを楽しめなくなるという選手も少なくない。しかし、矢澤選手は「今が一番楽しい」と笑顔を見せ、「投手としても打者としてもまだまだ伸びしろだらけです」と続けた。

二刀流だから二倍楽しい。自分の野球を貫く彼の進化は止まらない。プロの舞台でも、投手として、野手として躍動する矢澤選手の姿が待ち遠しい。

やざわ・こうた
2000年8月2日生。東京都町田市出身。左投左打。投手＆外野手。藤嶺藤沢高校を経て日本体育大学に進学。1年時から外野手として試合に出場し、2年秋には打率.368と好成績を残しベストナインに選ばれる。3年時から投手と外野手の二刀流として活躍。大学日本代表として臨んだハーレムベースボールウィークでは野手として4試合、投手として2試合に出場。先発したイタリア戦では6回無失点11奪三振の好投を見せた。

矢澤宏太選手の“スマイルの素”

甘いものが好きでとくに和菓子が好きです。中でも一番好きなのは舟和の芋ようかんです。芋をすごく感じられて本当に美味しいです。コンビニで売っているお菓子はあまり食べないのですが、福岡の「通りもん」や仙台の「萩の月」など、地方の銘菓をお土産でもらうと嬉しいですね。

YouTube 配信中!

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

矢澤宏太選手をSNSで応援しよう!

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

矢澤選手▶▶ @yazawa_kota_　yazawa_kota_

(※) オランダのハーレムで2年に一度開かれる国際大会

東京 パラスポーツパーク

東京2020パラリンピック競技大会で、より身近な存在となったパラ競技の魅力を紹介していくコーナー。選手やクラブ、種目など、あらゆる角度からパラスポーツの情報をお届けします。今回は都内で開催されたパラスポーツを体験できるイベント「ユニバーサルスポーツフェスタ」のリポートです。

ボッチャ

赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたりして、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに近づけることを競うボッチャ。一球ごとに状況が変わる面白さもあって、参加者からの人気が高く、順番待ちの列ができるほどだった

［パラリンピックスポーツ体験型イベントリポート］

ユニバーサルスポーツフェスタ

ゴールボール

本来はアイシェード着用で行うが、新型コロナウイルス対策として使い捨てマスクをアイシェード代わりにしてゴールボールを体験。参加者は鈴の音を頼りにボールを追いかける難しさやボールの硬さに驚いていた

SUSIE スージー と一緒に考えよう！三択クイズ！

Q. ゴールボールのボールの特徴で正しいのは？

①弾まない
②キラキラ光る
③伸びる

※正解はP31下部に掲載

カローリング

冬季パラリンピック競技カーリングの体育館版がカローリング！コントロールがなかなか難しい

全７種目のユニバーサルスポーツを実施

車いすスラローム

車いすスラロームは等間隔に置かれた目印をよけながらゴールを目指す

ストラックアウト

9枚の的を目掛けてボールを投げるストラックアウト。全部当てることを目指したり、タテ・ヨコ・ナナメの一列を狙ったりと楽しみ方は色々

ディスクゴルフ

フライングディスクを投げて、網のゴールに入ったディスクの枚数を競うスポーツ

スナッグゴルフ

やわらかいボールを使用するスナッグゴルフでプロゴルファー気分を味わう。うまくピンに当たるかな？

6月18日、品川区立南大井文化センターにて「令和4年度 ユニバーサルスポーツフェスタ」が開催されました。同イベントは年齢や性別、障害の有無にかかわらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツレクリエーションイベントです。2016年からスタートして、新型コロナウイルスによる影響で中止になった年もあったものの、年に2回、多くの方にスポーツに触れてもらうという目的で開催しています。

「地域で気軽に体を動かせるきっかけをつくるというのが一番の目的で始めました。誰でもできるようなスポーツを考えて、種目を決めています。お年寄りもお子様も障害のある方も一緒に取り組むことで、インクルーシブな社会ができていくと思います」と、品川区文化スポーツ振興部スポーツ推進課長の辻亜紀さん。実際、親子連れから高齢の方、障害者施設の子供たちも参加して、誰もがスポーツを楽しんでいました。

今回はボッチャ、ゴールボール、車いすスラローム、ストラックアウト、カローリング、ディスクゴルフ、スナッグゴルフの7種目を実施。イベントがスタートしたばかりの頃は、ソフトバレーやスポーツチャンバラなども行っていましたが、障害者の方にも積極的に参加してほしいという考えから、いくつかの種目を見直し、お年寄りから子供、障害者のある方まで誰もが気軽にできるスポーツを中心にしたそうです。その中でもパラリンピック競技として、認知度が高まったボッチャとゴールボールが特に人気を集めていました。

品川区スポーツ推進委員会会長の金井武志さんは、「ボッチャやゴールボールは東京パラリンピック以前からやっていたのですが、パラリンピックを見てやりたいという人が一気に増えた印象です。今は空前のボッチャブームですね」とコメント。辻さんも「パラリンピックを見て、やってみたいという人が一気に増えたけど、なかなか機会がないので、体験できる場があるなら行ってみようとなったのでは」と、ニーズの大きさを実感していました。

参加者の満足度も高かったようです。

「東京都のホームページでこのイベントを知りました。東京2020パラリンピックで見た種目を体験できるチャンスだと思って、子供と一緒に来ました。ゴールボールは音だけを頼りに動くので、思った以上に大変でしたが、すごく面白かったです」（40代男性）

「孫たちがいろいろな人と遊んでもらえて楽しいので毎年参加しています。ボッチャは孫や、障害のある方とも一緒にできるのですごくいいですね」（60代夫婦）

「ボッチャはうまく投げられたら嬉しいし、楽しいのでまたやりたいです」（小学生男子）

東京2020大会の影響は大きく、品川区ではより一層スポーツの普及に力を入れていく方針です。

「参加してくれる方が喜んでくれることが最大のモチベーションです。推進委員のスタッフ間でもスポーツ熱は高まっています」（金井さん）

「品川区はブラインドサッカー協会とパートナーシップを結んでいます。認知度を高めてパラスポーツの価値を上げたいです」（辻さん）

誰もが楽しめるパラスポーツを体験できるイベントは、これからさらに人気が高まっていきそうです。

「手作りで誰もがフラっと来られるイベントにしようと企画を考えています」と語る品川区スポーツ推進委員会会長の金井武志さん（左）と品川区文化スポーツ振興部スポーツ推進課長の辻亜紀さん（右）

品川区スポーツ推進委員会HP▶

ケイズの正解＝①　ゴールボールのボールの中には音が鳴るように鈴が2つ入っています。その音が聞こえるようにボールに穴が開いているため、空気は入ってもらず、ボールは弾みません。

COMBO
～スポーツ界の注目コンビ～

「第19回FINA世界水泳選手権ブダペスト2022」にて、佐藤友花選手、佐藤陽太郎選手の姉弟が鮮烈なインパクトを残した。混合デュエット（以下、混合D）のテクニカルルーティン（以下、TR）＆フリールーティン（以下、FR）の2種目で銀メダルを獲得したのだ。ペア結成からわずか2年で世界のトップに迫る二人に、これまでの歩み、そしてこれからのことを聞いた。

国際水泳連盟（FINA）が混合Dをアーティスティックスイミングの新種目として導入を決定したのは、2014年のこと。翌2015年の世界選手権から、正式に混合Dが実施されるようになった。

そんな混合Dで大きな期待を背負うのが佐藤友花選手＆佐藤陽太郎選手の姉弟ペア。二人は今でこそ世界のトップをうかがう存在だが、当初は混合Dへの興味は対照的だった。

「陽太郎は日本の男子選手の中ではトップレベルでしたし、私自身もジュニアで日本代表になっていたので、二人で組めば世界の舞台で戦えるのでは？と思っていました」（友花）

「世界ユース選手権以前は混合Dに魅力を感じていませんでした。普通に女子の選手たちとチームで大会に出ていればいいと思っていました」（陽太郎）

2019年の世界選手権では、この種目の先駆者である安部篤史選手＆足立夢実選手ペアが混合Dで日本選手初となる銅メダルを獲得（TR & FR）。時を同じく、国際水泳連盟は2024年パリオリンピックでの混合種目の採用を国際オリンピック委員会に申請し、混合Dへの注目度は高まりつつあった。そうした中、陽太郎選手は同年の世界ユース選手権の混合Dで銅メダルを獲得し、その魅力に目覚める。そして2020年より、姉弟ペアが本格的に始動することになった。

若い世代の中でもトップの力を持つ二人がペアとなって実力を発揮すれば、結果は自然とついてくる。そんな当初の目論見は外れた。佐藤姉弟は混合Dの壁を痛感させられることとなる。

「混合Dは女性同士のデュエットでは見られないリフトの高さや迫力を出せるのが面白いところです。逆に男性は男性らしさ、女性は女性らしさを出さないといけないのですが、私たちが組み始めた時は『姉弟っぽさが強い』と先生方から指摘されました」（友花）

「姉の言う通り、姉弟に見えてしまうことが僕たちの最大の課題でした。僕の場合はもっと体を大きく見せるような、男性らしさを出すことが、最初は難しかったです」（陽太郎）

より高みを目指すために、二人は個々の課題克服に着手。友花選手は女性らしさに磨きをかけ、陽太郎選手は男性らしさを意識して強化に取り組んでいった。

佐藤友花選手＆佐藤陽太郎選手の“スマイルの素”

「私はテレビを見ることが好きです。バラエティ番組、音楽番組も好きで、テレビを見てリラックスしている時間が笑顔になります」（友花）

「練習でうまくいかない時やテンションが下がってしまう時は、JO1の映像を見たり、音楽を聴いたりすると元気を取り戻しています。JO1が元気の源です」（陽太郎）

佐藤友花
SATO TOMOKA

さとう・ともか／2001年8月22日生。茨城県出身。東京2020オリンピック競技大会のアーティスティックスイミング・チームのリザーバーとして帯同。第19回FINA世界選手権ブダペスト2022ではフリーコンビネーション、チームテクニカル、ミックスデュエット・テクニカル＆フリーで銀、チームフリーで銅と計5つのメダルを獲得した。

※取材は2022年7月19日に行いました

佐藤陽太郎

SATO YOTARO

さとう・ようたろう／2004年8月10日生。茨城県出身。17年に中学1年生ながら日本選手権フリーコンビネーションに出場。19年の世界ユース選手権ミックスデュエットで銅メダルを獲得。第19回FINA世界選手権ブダペスト2022では姉・友花とのミックスデュエットで、テクニカル、フリー2つの銀メダルを獲得した。

©Getty Images

「当時は今よりも体が細かったので、男性らしさを表現するために、たくさん食べて、ウエイトトレーニングをして、どんどん筋肉をつけるように心がけていました」（陽太郎）

「体が硬くて女性らしい柔らかさを出せないことが私の課題でした。そこで、腕を動かす時は体の中心から動かし、足を上げる時もお腹が出るくらい動かすというように、身体を一つひとつ大きく動かして、柔らかい演技ができるように練習しました」（友花）

友花選手と陽太郎選手はそれぞれが個々で課題をクリアしてレベルアップすると、姉弟ならではの同調性も加わり、ペアとしての力は格段にアップ。試合でもその成果を発揮していく。

2022年5月の日本選手権ではデュエットFRにオープン参加。88.1667の高得点をマークし、勢いに乗って初めての世界選手権へと臨むことに。

オン・オフの切り替えを大事にしているため、家では競技のことを一切話すことはないという二人だが、一緒にいる時間は他のペアよりも圧倒的に長く、「仲が良い」こともあって、意思疎通はバッチリ。「第19回FINA世界水泳選手権ブダペスト2022」で、世界にその力を示してみせた。

「ターザン」をテーマにしたTR決勝で86.5939、「侍」をテーマにしたFR決勝で89.7333と、いずれも高得点で銀メダルを獲得した。

「テクニカルは課題がいくつか残りましたが、フリーに関してはほぼ完璧な演技ができたと思います」（友花）

「取りこぼしは少しありましたが、悔いなく自分たちの力を最大限出しきることができました」（陽太郎）

友花選手21歳、陽太郎選手18歳と若く、ペアとしてのキャリアもわずか2年。その伸びしろを考えれば、世界の頂点は十分に射程距離と言える。

「日本には銀メダルを獲得する混合Dペアがいるということを世界に示すことができたので、この流れを止めず、来年の世界選手権、次の世界選手権とどんどん良い結果を残せるように頑張ります」（陽太郎）

「多くのベテランペアがいる中、新人ペアでメダルを獲得できたのは意義のあることだと思います。オリンピック種目になるかはまだわかりませんが、世界の舞台で戦える機会はあるので、皆さんの期待以上の演技ができるように頑張っていきます」（友花）

世界選手権、そして将来的にはオリンピックで頂点へ。友花選手と陽太郎選手は、姉弟だからこそのコンビネーションと、個々のテクニックをミックスさせて、世界一への挑戦を続けていく。

YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、佐藤友花選手＆佐藤陽太郎選手の素顔がわかるQ&Aインタビューと読者の皆様へのメッセージを配信中！

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

見た目も中身も、より若々しく健康的に！
バズーカ岡田の 体づくり講座

Vol.2：背中の筋トレと持久力向上エクササイズ

外見も中身も、少しでも若く、健康でいたいと思う人は多いもの。本連載ではそれをかなえるための筋トレやエクササイズをご紹介します。今回は、背中と上腕二頭筋（力こぶ）の見映えをよくする筋トレと、持久力を改善するHIIT(※)について、チャレンジしていきましょう。

ボディメイク

デッドロウ

目的：背筋（脊柱起立筋、僧帽筋、広背筋）の強化

背中のほとんどすべての筋肉を刺激でき、厚み、広がり、凹凸感をつくり出せます

方法：両手に持ったペットボトルを体側に引きつけながら、上体を反らせていきます。しっかりと胸を張ることで、肩甲骨を最大限に寄せ、そして下げることが重要です。

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

※もう1つの背中の強化種目である「バックエクステンション」と、上腕二頭筋の強化種目である「マニュアルスピネイトカール」は、下記YouTubeで配信。

筋肉をつけるための食事

人間の体を変えるのは、運動・栄養・休養（睡眠）の3つです。せっかく運動の質を高めても、栄養と休養をとらなければ、効果は得にくくなってしまいます。

筋肉を大きくする食事のポイントは、その材料となるタンパク質をしっかりとること。タンパク質が十分にとれているかどうか、自身の食事を見直してみてください。毎回の食事で、肉・魚・卵・大豆・乳製品などをとっていますか？

筋トレの後にタンパク質をとると、筋肉が早く大きくなることがわかっています。そのため、十分なタンパク質がとれる食事を定期的にとりましょう。1日の摂取量は体重1kg当たり1g、1回の摂取量は自分の体重を食事の回数で割ったグラム数を目安にします（例：体重60kg、1日3食なら1食当たり20g）。食事でどうしても目安の量がとりきれないのであれば、プロテインを活用するのもおすすめです。

持久力改善エクササイズ

HIIT(※)

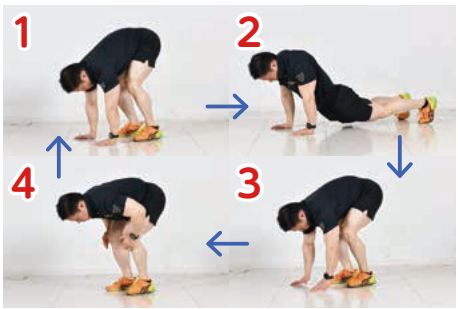
目的：持久力の改善、脚の筋力強化

回数の目安：「20秒実施＋10秒休息で4種目を行う」×3セット

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

①バーピー

股関節がしっかり地面に近づくように体を反らせたら、素早く元に戻して両膝にタッチします。



②ワイドスクワット

骨盤幅の3倍程度に足を広げ、つま先はしっかりと外に向け、真下にスクワットします。できるだけ素早く動作しましょう。

③Vシット

腹筋全体と脚の付け根を同時に強化します。なるべく早く体を折りたたむことが重要です。

④ノーマルスクワット

肩幅程度に足を開いて、できるだけ素早くスクワットを行います。太ももの前面に加え、お尻や内ももも強化できます。

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エクササイズ「バックエクステンション」と「マニュアルスピネイトカール」も含めて、動画で解説しています。

バズーカ岡田先生のSNSはこちら

@okadatakashi_AT　bazooka_okada_takashi

フレイル予防　運動不足解消

朝・昼・夕・夜　時間で体操！

第２回
昼～伸筋群に刺激を入れて活動力アップ

人には朝・昼・夕・夜と、時間帯ごとに適した運動があります。全４回の連載でそれぞれのメニューを紹介していきます。２回目となる今回は昼の時間に適した運動です。無理なく体を動かして、フレイル予防、在宅ワークの運動不足を解消しましょう。

（監修・木村匡宏／イラスト・丸口洋平）

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

お昼の時間帯（11～14時）の運動には、大きく分けて２つの狙いがあります。一つはリンパの流れを良くするためのスイッチを入れること。もう一つは姿勢を保持するために働く、抗重力筋(※1)の緊張をほぐすことです。

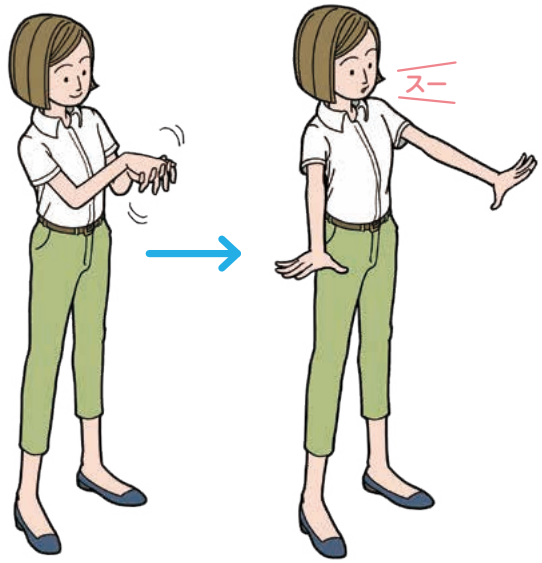
午前中のお仕事で関節の節々、いわゆるリンパ節が疲れてくると、リンパ液の流れが悪くなって、むくみにつながってきます。リンパを流して、むくみを解消するためには、関節をしっかり曲げ伸ばしできる、柔軟性が確保されていることが大事です。人の体は日常生活の中では、意外と関節を伸ばしきるということがありません。運動によって、自分の関節を最大限のところまで伸ばしてあげることで、リンパの流れが良くなるという側面があります。

また、抗重力筋は体の各部位の前後に張り巡らされていて、前後の筋肉が互いに伸び縮みすることでバランスを取っているため、座り仕事、立ち仕事と一定の姿勢を続けていると、疲労していきます。それを運動によって伸筋群を収縮させて、関節を伸ばしてあげると、抗重力筋がしっかり働くようにスイッチが入り、立つ姿勢がよくなります。立つ姿勢がよくなると、呼吸も通りやすく、足も軽く上がり、活動的になってきます。

運動のタイミングとしては、ランチの後、少し休憩をしてから、仕事に向けてスイッチを入れたいところで行うことをオススメします。午後のミーティングがある時などは、その前にやると頭が冴えて集中して臨むことができるでしょう。

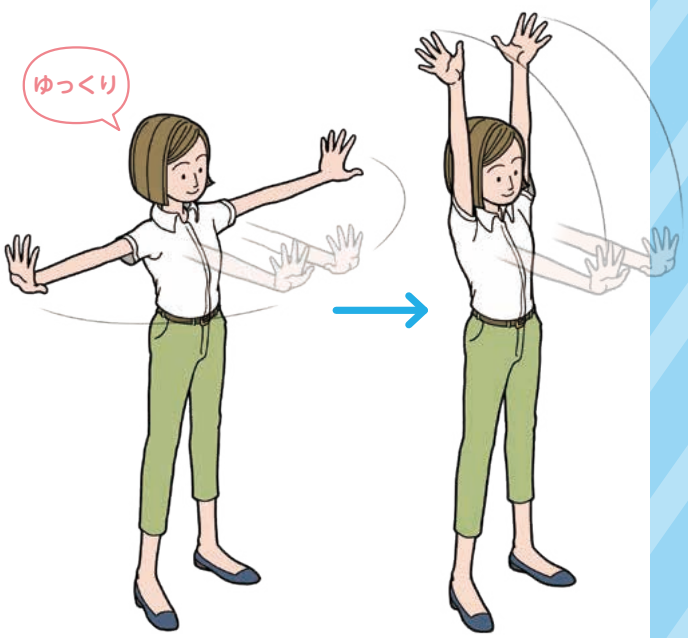
（※1）重力に対して姿勢を保つための筋肉のこと。抗重力筋は首・胸部・腹部・大腿・下腿の各部位の前後に張り巡らされていて、前後互いに伸び縮みすることでバランスを保っている。

Menu 1
手首ほぐし→パーストレッチ（10秒→7秒間×3セット）



両手を組んで右回し、左回しと10秒間手首を回してほぐします。その後、親指と薬指を遠くに引き離すように手をパーにして、斜めに下に腕を伸ばします。親指と小指をではなく薬指を引き離すのは、薬指の総指伸筋(※2)は小指よりもしっかり伸ばしやすい特徴があるからです。小指を意識すると、広がりすぎるズレや痛みを伴うことがあるので注意しましょう。上の歯と下の歯をつけたまま「スー」と息を吐きながら7秒間伸ばしましょう。

Menu 2
パー伸ばし（横5秒・上5秒×3セット）



Menu①のパーストレッチで腕を正面に伸ばしたところから、胸を開くようにして真横にゆっくり広げて5秒間伸ばします。腕を正面に戻して、今度は真上に5秒間伸ばしていきます。膝に力を入れると、肘と膝が伸びて全身の抗重力筋に力を入れられます。

※Menu 1、Menu 2は座った状態でおこなっていただくこともできます。是非気軽にやってみましょう。
（※2）指を伸ばす動作をさせる伸展筋の一つ。

みるスポ トップレベルのスポーツ大会へご招待！

「みるスポ」とはトップアスリートが参加する大会へ“みるスポーツ”としてみなさまをご招待する事業です。たくさんのご応募、お待ちしております！

無料　ペアでご招待

お申込み

インターネット（下記URL）からお申込みください。
https://smilesports.jp/event/tmg/t425.html

申込時の注意事項

- 応募者多数の場合には抽選となります。
- 当選者の発表は発送を持ってかえさせていただきます。
- ご応募は、お1人様1大会につき、1回のみ有効です。
- 複数の大会へのお申込みは有効です。

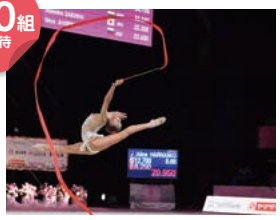
【申込期間】8月18日（木）～9月16日（金）

150組 ご招待

イオンカップ2022世界新体操クラブ選手権

イオンカップ2022世界新体操クラブ選手権の観戦に150組300名様をご招待します。

日 時 10月21日（金）、22日（土）、23日（日）
定 員 150組 300名
参加料 無料
協力：公益社団法人日本新体操連盟



150組 ご招待

【申込期間】9月1日（木）～11月11日（金）

柔道グランドスラム東京2022

今年もオリンピックメダリストを含む世界の強豪選手が出場して12月3、4日の2日間で開催されます。本大会の観戦へ150組300名様をご招待いたします。

日 時 12月3日（土）、4日（日）
定 員 150組 300名　参加料 無料
協力・写真提供：公益財団法人全日本柔道連盟

【申込期間】9月1日（木）～11月11日（金）

令和4年度　天皇杯・皇后杯 全日本バレーボール選手権大会 ファイナルラウンド

日 時 12月17日（土）、18日（日）
定 員 150組 300名　参加料 無料
協力：公益財団法人日本バレーボール協会

日本代表選手も出場する国内最高峰の競技会「天皇杯・皇后杯ファイナルラウンド」の12月17日準決勝、18日女子決勝・男子決勝にそれぞれ50組100名様をご招待します。日本一を掴むため繰り広げられる熱い戦いをぜひ会場にてご観戦ください。

150組 ご招待

©JVA2022-08031
※令和3年度天皇杯・皇后杯画像使用

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

SPOPITA（スポピタ）とは？

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

SNSでも情報を発信しています

公式Twitterアカウント
▶@SpopitaTweet
SPOPITA
詳細はこちら→

スポピタ

公式HP　公式Twitter

CONTENTS

●スポーツ施設検索

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

●スポーツイベント・教室検索

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

スポーツ × ○○動画事典

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

#日常とスポーツ

日々の暮らしの中にもスポーツが隠れています。1人でもできるスポーツ、どこでもできるスポーツ、多少のユーモアも交えながらご紹介していきます。

ぶらりスタジアム探訪・VRツアー

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

スポーツ情報のほか、楽しい企画・コンテンツも随時更新中！

食材 de スマイル

～食材で美味しく健康に！～

監修：山本真規子［株式会社LEOC 管理栄養士］

今回の食材

さんま

栄養豊富な食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。今回の食材は「さんま」です。人間の体内で生成できず、食品から摂取する必要がある栄養素を豊富に含む「さんま」を使ったメニューをご紹介します。

さんまの特徴

●良質なたんぱく質

たんぱく質は、おもに筋肉や内臓、骨、血液、髪や皮膚など、体の重要な組織を構成しています。体の素となるたんぱく質は毎日つくりかえられ、その1日の摂取量の目安は、軽い運動を継続的にしている人で体重1kgあたり約1g～1.2g（例：体重50kgなら、目安量は50g～60g）。そのたんぱく質を構成している成分がアミノ酸ですが、このうち人体内で生成できず、食品として外から摂取する必要があるモノを「必須アミノ酸」といいます。さんまは必須アミノ酸を豊富に含むため、筋肉の修復や体の正常な機能を保つ食材なのです。

●良質な脂質の宝庫

さんまは、DHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）などの「オメガ3系脂肪酸」を多く含んでいます。オメガ3系脂肪酸の1日の摂取量目安は、18歳以上女性で1.6g～2.0g、男性で2.0g～2.2g。とくに魚のオメガ3系脂肪酸は、血流改善や悪玉コレステロール値の低下、脳や神経を活性化させる効果があるとされます。さんま1尾（可食部69g）を食べることで、オメガ3系脂肪酸の1日の目安量を摂取できてしまう優れた食材です。

〈成分比較表〉

食品名	エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)	DHA(mg)	EPA(mg)
さんま(生)	287	18.1	25.6	2800	1500
さんま(缶)	211	16.6	13.4	1200	590
黒まぐろ	115	25.4	2.3	3200	1400

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

1人当たり
エネルギー622kcal
たんぱく質21.3g
脂質26.1g
食塩相当量1.2g
（さんま蒲焼缶
脂質13.4g
DHA1200mg
EPA600mg）

さんま蒲焼缶で簡単焼きさんま丼　▶▶調理時間10分

▶材料・分量（1人分）

- さんま蒲焼缶…100g
- ご飯…150g
- 片栗粉…大さじ1（9g）
- ごま油…大さじ1（12g）

〈トッピング〉
刻みネギ、みょうが、生姜…適量

▶作り方

1. さんまを缶詰から取り出し、片栗粉を両面にまぶす
2. フライパンにごま油をひいて強火でさっと焼き、焦げ目がついたら逆にして同じようにカラっとなるまで焼く
3. お茶碗に盛ったご飯の上にさんまを並べ、用意したトッピングの薬味を飾り、缶詰のタレをかける

ここがポイント！

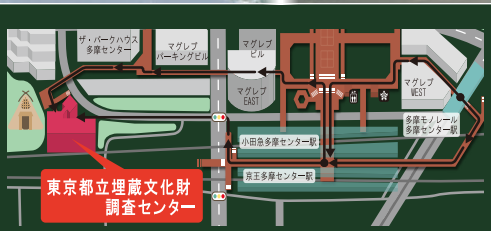
缶詰の場合、骨まで丸ごと食べられるため、生さんまに比べて骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDを多く摂取できます。ビタミンDは脂溶性の栄養素で、油と一緒に摂取することで体内への吸収率もアップ。最後に缶詰のタレをかけて仕上げることで、煮汁に溶け出した水溶性の栄養素もムダなく摂取できます。

東京都立埋蔵文化財調査センター　令和４年度企画展示

企画展示関連企画、その他イベントなどの最新情報については、下記ホームページまたはTwitterをご覧ください。

＜施設情報＞

東京都立埋蔵文化財調査センター
〒206-0033
多摩市落合 1-14-2　☎042-373-5296
開館時間 9:30 ～ 17:00（11～2月は遺跡庭園のみ 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、公共交通機関でのご来館をお願いします。

【HP】　【Twitter】　【YouTube】

PRESENT

アンケートに答えてプレゼントをゲット！たくさんのご応募お待ちしております！

A 3名様
早田ひな選手
フォト付き
サイン色紙

E 2名様
キネシオテックス
クラシック
5cm×4m巻き

※テープの色は選べません。
提供／一般社団法人キネシオテーピング協会

F 8名様
キネシオプレカットテープ6種類
（首・肩・膝・手首・足裏・腰）

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

B 3名様
タニタ
多機能
ストップウオッチ

※サイズ：幅64mm×高さ78mm×奥行20mm
提供／日勝スポーツ工業株式会社

G 2名様
鉄棒くるりんベルト

逆上がりの練習に！

提供／株式会社教育技術研究所（TOSSオリジナル教材）
Amazonでも販売中！

C 3名様
アディダス
スピーラーE2
プレーヤーセット
バドミントンラケット2本セット
ナイロンシャトル2球付き

提供／日勝スポーツ工業株式会社

H 10組20名様
東京都交響楽団
コンサートチケット

日時：12月24日(土)14:00開演
場所：東京芸術劇場
コンサートホール
〈出演者〉指揮／エリアフ・インバル
（都響桂冠指揮者）
ソプラノ／隠岐彩夏
メゾソプラノ／加納悦子
テノール／村上公太
バス／妻屋秀和
合唱／二期会合唱団
曲目：ベートーヴェン 交響曲第9番ニ短調〈合唱付〉
※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。
指揮／エリアフ・インバル
©堀田力丸

D 4名様
アシックス
コンパクトドラムバッグ
（グレー／レッド／ブルー）

※カラーは選べません。
※サイズ：幅55cm×高さ28cm×奥行28cm
提供／日勝スポーツ工業株式会社

応募方法

はがき及びインターネットにてご応募いただけます。

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

［プレゼント応募フォーム］

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

読者アンケート

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

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

◎当選されたプレゼントの第三者への譲渡・転売は固くお断りいたします

応募締め切り

2022年10月1日（土）※はがきは消印有効

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

【個人情報の取り扱いについて】

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

Smile Sports次号Vol.92は12月1日発行です。入手先→P39へ

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、青少年と保護者をご招待しています。
▶ 対象　小学４年生～高校生まで

10/8（土）14時開演
プロムナードコンサート No.399
（サントリーホール）
指揮／ゲルゲイ・マダラシュ
ヴァイオリン／ヨゼフ・シュパチェク
♪リスト：ハンガリー狂詩曲第２番
♪バルトーク：ヴァイオリン協奏曲第２番 Sz.112
♪ドヴォルザーク：交響曲第８番 ト長調 op.88

Gergely MADARAS © Benjamin Ealovega

Josef ŠPAČEK © Radovan Subin

10/16（日）14時開演
第960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／トーマス・ダウスゴー
チェロ／宮田 大
♪ランゴー：交響曲第４番《落葉》
♪シューマン：チェロ協奏曲 イ短調 op.129
♪ニールセン：交響曲第４番 op.29《不滅》

Thomas DAUSGAARD © ThomasGrandahl

Dai MIYATA

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）

※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。 都響 WEB サイト https://www.tmso.or.jp/
※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。 ヤングシート 検索
※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
※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。
ヤングシートお申込みとメルマガ登録はこちらから

［教室・イベントの申込方法］

事前申込

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

インターネットからの申込み

下記のURLからインターネットでの予約が可能です。

https://smilesports.jp

もしくは スマイルスポーツ 検索

電話での申込み

フリーダイヤル **0120-612-001**

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

※事業の内容に関するお問い合わせは下記宛先までご連絡ください。

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

申込確定後、
教室のご案内（参加通知）を
お届けします。

↓

指定の方法で
参加料をお支払いください。

↓

スポーツ教室への参加

当日申込

必ず当日来館申込が可能かご確認ください。

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

→

当日

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

→

当日

参加料を
実施会場にて
お支払いください。

→

スポーツ
教室への
参加

申込みにあたっての留意点

●参加料

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

●参加通知について

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

●参加料の納入方法

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

●教室の変更または中止

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

●キャンセルについて

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

●個人情報の取り扱いについて

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

個人情報の取り扱いについて

下記にご同意の上、お申込みください。

1.ご提供いただいた個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。
2.ご提供いただいた個人情報は、本事業を共同して行う東京都及び団体・企業等と共同利用することがございます。東京都及び団体・企業等との間で協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
3.当事業団は、1.の利用目的の達成の範囲内で、お預かりした個人情報を業務委託先に委託することがございます。
4.個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は1.の目的が遂行できない場合があります。
5.当事業団が保有している個人情報の開示・訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページをご覧いただくか、文末にあるお客様相談窓口までお電話、電子メールまたは郵送のいずれかの方法にてお問い合わせください。

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

スマイルスポーツマガジンは下記の公共施設、駅などで入手できます！

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

スマイルスポーツマガジンは デジタルブック版でもご覧いただけます

定期購読をご希望の方へ

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

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

SNSでも情報を配信しています

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

スマイルスポーツ編集部　facebook 検索

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

▶スマイルスポーツ編集部　@smilesports.edit

YouTube　スマイルスポーツ公式チャンネル▶▶▶

Smile Sports マガジン
スマイルスポーツVol.91（令和4年9月1日）　制作／株式会社ベースボール・マガジン社　編集／有限会社ライトハウス　印刷／広研印刷株式会社
発行／公益財団法人東京都スポーツ文化事業団　〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9　日本パーティビル3階　電話／03-6380-4348　ホームページ／https://www.tef.or.jp/

FSC ミックス FSC® C128144
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用紙の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
COCA-COLA BOTTLERS JAPAN INC. コカ・コーラ指定会社
Coca-Colaは The Coca-Cola Company の登録商標です。