

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

TAKE FREE

Vol.92

December 2022

11月3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

Smile Sports

スマイルスポーツマガジン

Smile Interview

青山学院大学陸上競技部 長距離ブロック監督

原 晋

箱根駅伝で正月から
元気を与えたい

公式Twitterは
こちら

公式Instagramは
こちら

デジタル版は
こちら

東京のスポーツ
案内サイト
SPOPITA



FUTURE ATHLETE

滝澤空良

[山岳スキー]

COMBO

上村充哉×金澤空

[フットサル]



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団



ブラックホール卓球

フリースタイルラフトボール
パフォーマンスショー

ダブルダッチ

スポーツの魅力がいっぱい!

スポーツ交流フェスタ

WINTER 2023 in 東京体育館

来場
無料

令和5年2月5日(日)

10:00 ~ 16:00



トランポリン

SUSIE
スージー



出展者募集中!

詳しくはHPに掲載されている
出展要項をご覧ください!

https://www.susie.jp/2023_winter/



先着順

来場記念

SUSIEのレジャーシートを
プレゼント!



#スージーみつけ キャンペーン



新マスコットキャラクター「スージー」を見つけ、
#スージーみつけ をつけてSNSに投稿すると
会場でスージーステッカーをプレゼント!

さらに、スージーのステッカーをお持ちの方には、
SUSIE オリジナルマイクロファイバークロス をプレゼント!



SUSIE
スージー

SUSIE スタンプラリー開催!

SUSIEのオリジナル
グッズが選べる!



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

SUSIE スポフェス

検索





Smile Interview

青山学院大学陸上競技部 長距離ブロック監督

原 晋 P4

Susumu Hara

PRESENT 原晋監督
詳しくは P30
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



原晋監督



上村充哉選手 & 金澤空選手



滝澤空良選手

[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
- P14 東京辰巳国際水泳場
- P20 東京都広域スポーツセンター

[連載]

- P18 FUTURE ATHLETE
滝澤空良 [山岳スキー]
- P21 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ
- P22 東京パラスポーツパーク
BWFパラバドミントン世界選手権2022
- P24 COMBO～スポーツ界の注目コンビ～
上村充哉 & 金澤空 [フットサル]
- P26 バズーカ岡田の体づくり講座
- P28 食材deスマイル～れんこんを使った料理
(れんこんと挽肉のとろとろクリーミーペンネ)
- P29 フレイル予防、運動不足解消
「朝・昼・夕・夜 時間で体操!」～夕方の運動～
- P30 読者プレゼント
- P31 教室・イベントの申込方法

☑ 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>



原 晋

Susumu Hara

箱根駅伝で 正月から元気を与えたい

青山学院大学陸上競技部（駅伝部）を率いる原晋監督は、独自の育成メソッドとチームマネジメントで箱根駅伝4連覇、大学駅伝三冠など、数々のタイトルをチームにもたらししてきた。チームの強さの秘訣や、箱根駅伝の面白さ、そして連覇を狙う2023年の第99回大会に向けての意気込みを伺った。

ビジネスの考え方は 競技の世界にも生かせる

——大会新記録で優勝した今年（第98回）の箱根駅伝を振り返っていただきたいのですが、1年生を二人抜擢するなど、采配が冴えていた印象でした。

「大会新記録で圧倒的な勝利を得ましたが、これは監督に就任して18年間の積み重ねの上にある勝利だと思っています。培ってきた原メソッドというものがある、その方程式に則って選考をしているので、1年生であっても、一定の基準を満たした選手はしっかり走ってくれますよね」

——根拠に基づいた選手選考や区間配置が勝因なのですね。

「我々はある程度の方程式に則ってやっています。スポーツ界、特にこの箱根駅伝の世界で、初めてマネジメントによって勝利に導いた監督かな……と、誰も言ってくれないので自分で言います（笑）」

——ビジネスマン時代に培った考え方を競技の世界にも生かそうという発想は、いつからあったのですか？

「就任当初からありました。私はベンチャー企業を5人で立ち上げて、本当にゼロから会社をつくりました。ゼロベースから組織をつくって成功に導くというのは、スポーツの世界でも同じだと思うんです。扱う商品が違っただけで、その過程は一緒なんですよ」

——歴史があればあるほど、「こういうものだ」という固定観念に縛られがちです。歴史のある箱根駅伝に、新しい発想を入れていくのは困難もあったのではないのでしょうか？

「箱根駅伝では花の2区と言って、この区間をエースが走る発想なのですが、私の場合は違います。それぞれの選手が最大の能力を発揮できるコースに起用するという発想です。だから2区＝エースではないんです。エースでも2区では80パーセントのパフォーマンスしか出せないとしたら、他の区間で120パーセント出してもらったほうがいいわけですから。これはビジネスも一緒に、弱みと強みは両方あります。今までの日本社会は下積みをしながらか弱みを補って、初めて自分の好きなポジションにいけるというのが通例です。しかし、人間は強みを伸ばしていくほうが楽しいので、さらに自己学習していくと思

います。だから、新人はここから始めるという通例に縛られるのではなく、その人に合った職場配置をしていくべきなんです」

——箱根駅伝は10区間、いろいろなコースがあるので、適材適所に選手を配置することがポイントですね。

「その通りです。単独走が得意な選手、集団で走るのが得意な選手、日差しに弱い選手、涼しいときに力を発揮する選手、朝早いレースは苦手な選手、向かい風に強い選手、追い風で走るのが得意な選手……と、特徴はいろいろあります。普段のトレーニングから、選手の弱みと強みを見極めながら区間配置をしています」

——同じ陸上競技でも、トラックレースと駅伝では求められるものが違ってきますね。

「これは“速さ”と“強さ”の違いです。春のトラックシーズンは速さを求めて、5000m、10000mの走力の絶対値を上げることに着眼して強化を進めます。トラックレースはみんなで周回するので、走力があれば流れで速く走ることができます。

これに対して駅伝で求められるのは、一人で走れる走力、単独で走っても自己ベストを出せるという強さです。その強さには自己マネジメント能力が必要です。1区以外はみんなスタート位置が違うので、レースの流れや駆け引きを考えなければいけません。普段から自分を律することを心掛けていないと、自己コントロール能力を上げることはできません。言われたことだけをやっている選手では、自分一人で駅伝を戦うのは難しいでしょうね」

金太郎飴では面白くない 個性を育てることが大事

——練習の面だけでなく、私生活や学業の面も含めて、選手たちにはどういったことを求めていますか？

「授業や単位取得を疎かにしないことは大前提です。前期・後期の試験の後には、必ず成績一覧表を提出させて面談をしています。試験期間中は全員で勉強会の時間を設けますし、練習もフリーにして勉強に支障がないようにしています」

——学業との両立を大事にしているのですね。

「箱根駅伝はメジャー競技になって、結果を出すと選手も輝いている

はら・すすむ

1967年3月8日生まれ、広島県出身。世羅高校－中京大学を経て中国電力陸上部に1期生として入部。主将として1993年の全日本実業団駅伝に初出場を果たす。1995年に現役を引退し、サラリーマン生活を送った後、2004年より青山学院大学陸上競技部長距離ブロック監督に就任。2009年に33年ぶりの箱根駅伝出場を果たすと、2015年に青学史上初の箱根駅伝総合優勝を達成し、2018年まで4連覇を飾る。2017年には箱根駅伝、出雲駅伝、全日本大学駅伝の三冠を達成した。2019年4月より、青山学院大学の地球社会共生学部の教授を務める。





今年の箱根駅伝を大会新記録で制して胸上げをされる原監督(写真/陸上競技マガジン、代表撮影)

2023年の箱根駅伝は 青山学院大学と駒澤大学の二強！

ように見えると思います。ただ、あくまでもクラブ活動の一つに過ぎません。だとしたら、勝った、負けたを教えるだけでなく、箱根駅伝を一つのツールとして考えて、計画力だったり、分析力だったり、突破する力だったりを身につけてもらうことが大事だと思います。指導者の言うことを『はい』『はい』と聞いているだけでなく、自分で課題と向き合って、成果を出す方法を考えていけるような選手になってほしいと日々考えています」

——選手の自主性というのは、青山学院の伝統になっていますね。

「自主的に活動していても、志を一つにして同じ目標に向かっていくな、敢えてグループをつくらなくても自然とグループになるんです。良いことの旗印のもとには、無理やり集めなくても、自然と人が集まってきます。逆に悪いことを企てる人ほど、人を囲って組織をつくらうとする傾向があるのかなと思います。良いグループは自然と一つになっていきますし、一人ひとりが自主性、リーダーのマインドを持っていれば、みんなが輝いていけます。それが強い組織になっていくと

いうことだと思います」

——青山学院は選手層が厚く、実力があってもなかなか駅伝に出られない選手もいます。そのなかで選手のモチベーションを下げさせないために、心掛けていることはありますか？

「選手の個を見てあげることでですね。個の集合体がチームになってくるので、両輪で動かすということです。従来のピラミッド型のマネジメント手法から、新しい組織形態に変わっていく時期なのかなと思っています。上の人から言われて動く、上意下達のスタイルではなく、共通の理念のもと、それぞれが自分の考えで責任を持って動く。個性はあっていいので、尖った選手もいれば、丸い選手もいる。三角の選手もいれば、同じ丸でも色の違う選手がいる。いろいろな選手がいていいんです。理念は共有しつつ、それぞれの個性がぶつかり合って、組織ができていけばいいと思います」

——選手の個性という部分では、10月の出雲駅伝の後に「ヤンチャな選手に出てきてほしい」という発言をしていましたね。

原晋監督の“スマイルの素”

常に選手たちが元気に明るく生活をしてくれて、試合でいい結果を出してくれることを望んでいるので、学生たちが喜ぶ姿を見たら私もスマイルになります。各選手が自

己ベストを出したその日の夕食は、スマイルになってお酒の量が進みます(笑)。ちなみにお酒はワインが好きですね。食事や気分によって変えられますよね。



「金太郎飴みたいな集団では面白くないですよ。今の社会がそういう人間をつくり過ぎているのかなと感じることがあります。自分の個性を消して、先生や上司に合わせたり、失敗したくないからチャレンジしなかったり、それでは個性は育ちません。何でも周りと同じにする必要はない。指導者がそういう思考を持たないといけませんね」

——2023年の箱根駅伝の展望もお聞きしたいと思います。

「2023年の箱根駅伝で勝つのは、青山学院が駒澤大学。10区間となると、選手層的に二強になると思います」

——戦力的には青山学院大学と駒澤大学が抜けていると。

「やはり柱がいますよね。駒澤大学は田澤廉選手や鈴木芽吹選手、山野力選手などがいますし、ウチも近藤幸太郎、岸本大紀、中村唯翔、横田俊吾の4年生が充実しています。加えて3年生の佐藤一世。この5人は駅伝力があります。特殊区間の山登りは昨年走った若林宏樹と4年生の脇田幸太郎、世界も経験した1年生の黒田朝日。山下りも2年生の野村昭夢、4年生の西川魁星がいます」

——むしろ10人に絞るのが大変ですね。

「12月10日に決まる16人のエントリーに向けて、11月の世田谷ハーフマラソン、宮古ハーフマラソン、MARCH対抗戦(10000m)とあって、11月末からは最終合宿があります。これらに夏合宿の消化率を加味して16人を選ぶのですが、ギリギリの選考で選手にストレスがかかってきます。その中で選手が諦めた時点で終わりですし、ケガなく、ストレスを乗り越えていかないとはいけません。不思議と段々と絞られていくもので、勝利の方程式はできていますし、青山学院は強いと思います。勝てそうな雰囲気が出てきました」

箱根駅伝は全国区にすべき 正月から元気を与えたい

——箱根駅伝は、2024年の第100回大会では全国大会として行われます(第101回大会以降は検討中)。これに対してはどのような感想がありますか？

「これには3つの視点があります。一つ目は陸上界の大きな発展に寄与するということ。各地方から箱根駅伝に出られるとなったら、競技人口が増えるのは間違いありません。もう一つの視点は雇用が生まれること。箱根駅伝を目指す大学が増えれば、専任の監督、コーチ、トレーナーと、最低でも5人くらいのスタッフが必要なので、雇用が生まれます。さらにはサッカースクールや野球スクールのように、各地区に陸上スクールができれば、そこにも雇用が生まれます。ビジネス的な影響もありますよね」

——いろいろな効果が期待できるんですね。

「そして三つ目の視点はふるさと創生です。地元からでも箱根駅伝に出られるとなれば、地方の選手が東京に出て来なくても地方で完結できるようになります。地元の高校から大学に進み、地元の実業団にという流れになると、地方が活性化されます。現在、箱根駅伝に出る選手の7割以上が地方から東京に出てきていて、卒業後に地元に戻る選手は少数です。そうすると、地方は若者人口が減って疲弊してしましますが、地元でも箱根駅伝を目指すとなれば、地方の人口減少に少しでも歯止めをかけることにつながるのかなと思います。こうした3つの視点があるので、大きい視点で考えたら箱根駅伝は全国区にするべきなんです」

——箱根駅伝の全国大会化が実現すると、大きな変化が生まれそうですね。

「青山学院にも地方からたくさんの学生が来ています。地方の大学が箱根駅伝に向けて強化を始めたなら、我々はスカウトに苦戦するかもしれません。けれども、そういう小さいことにこだわるのではなくて、



箱根駅伝で活躍が期待される青山学院大学の近藤幸太郎選手と駒澤大学の田澤廉選手(写真/陸上競技マガジン)

陸上界に大きなうねりをつくるべきだと思います」

——最後に今後の目標をお願いします。

「スポーツ界にはいまだに昭和の育成メソッドから抜けきれない部分があって、体罰での支配が残っています。令和の時代に入って、スポーツのメソッドを変えていく必要があると思っています。私には原メソッドという普遍的なものがあるわけですから、一陸上長距離の指導者としてだけではなく、いろいろな競技団体をお手伝いしていきたい気持ちがあります」

——スポーツ界全体を視野に入れての活動も考えているのですか？

「来年度から中学部活動の民営化が始まります。各市町村の皆さんも、どうしていくかお困りのところもあると思います。我がチームから、令和の時代に添った最新の指導スタイルを学んでもらいたいという思いがあります。中学部活動の指導者研修システムというものを、ある程度確立していますので、それを普及させていきたいです。地球社会共生学部の教授という立場を利用しながら、現場でのメソッドを教える展開をしていくことが私の課題ですね」

——駅伝部としての目標は？

「私も来年で監督就任20年になるので、そろそろ後継者の育成に着手していきたいです。優勝する、しないはさておいて、常に三大駅伝では上位で戦い続けられる組織形態をつくっていきたいです。箱根駅伝では、都民の皆さんをはじめ、多くの人々に感動、勇気、元気をお届けする、パワフルな走りをお見せしたいなと思います。画一的な指導スタイルではなく、青学のランナーは何かやってくれるという、ワクワク、ドキドキするような走りで学生たちを輝かせ、結果として見ている方々にお正月から元気を与えたいです」



You Tube
配信中!

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



／ 原晋監督をSNSで応援しよう! ／

原晋監督の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。

原晋監督▶▶ @hara_daisakusen



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。

12/14(水)、令和5年1/1(日・祝)・2(月・祝) [注]・
17(火)、2/13(月)・14(火)、
3/7(火)～9(木) [注] 1/2(月・祝)はメインアリーナ・サブアリーナ・
会議室は9時～13時のみ、休館となります

※下記の日程は記載施設のご利用ができません

12/30(金): サブアリーナ・会議室

12/31(土): サブアリーナ・会議室・陸上競技場・トレーニングルーム・屋内プール

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、あらかじめHPなどでご確認ください

12-3月
の休館日

▶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
「千駄ヶ谷」駅より
徒歩1分

〒151-0051
渋谷区千駄ヶ谷1-17-1
TEL:03-6380-4832
※エレベーターあり



▶施設案内

個人で利用できる施設

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

専用(団体)で利用できる施設(事前申込)

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

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】

P31をご確認の上、
お申込みください

スマイルスポーツ 検索



ピックアップ

申込期間▶11/25(金)～12/5(月) SoftBankウインターカップ2022
令和4年度 第75回全国高等学校バスケットボール選手権大会

観戦を楽しむための「みるスポ」講座

アリーナ見学ツアーを大会観戦とセットで実施します。大会開催前日の12月22日に、一般の方が見られないアリーナのバックヤード、練習会場、記者会見場などを見学するツアーを行い、27日から29日の大会日程の中で1日、観戦いただきます。競技への理解を深めて観戦をお楽しみください。

日時 12/22(木)午後(予定) アリーナツアー及び
12/27(火)～29(木)の内希望する1日

対象 どなたでも 1組2名(未就学児不可、小中学生は大人とのペアに限る)

定員 15組30名 ※抽選 参加料 1組3,000円(入場チケット・大会プログラム付き)

申込 電話・インターネット ▶巻末(P31)参照

協力:公益財団法人日本バスケットボール協会

ピックアップ

受付中 日常生活の質を向上させるトレーニングを学ぼう!

パフォーマンスUPのためのフィジカルトレーニング講座

身体能力向上のためには、自分の身体を知り、筋肉について正しく理解した上で目的に対して適切なトレーニングを行う必要があります。

東京2020大会で金メダルを獲得した柔道の阿部一二三・詩兄妹のトレーニング指導を担当している寺田氏をお迎えし、二部制で講義を行っていただきます。

①第一部ではトレーニングの概論を、②第二部では自重トレーニングを基本とした実践を行います。理想の身体づくりを目指しましょう! (①②どちらかの参加も可能です)

日時 令和5年1/14(土)

①15:00～16:30 ②16:45～18:15

対象 15歳以上60歳までの方 ※中学生を除く 定員 ①②各40名 ※定員になり次第締切

参加料 ①②各1,000円 持ち物 筆記用具、動きやすい服装、ペットボトル飲料

申込 電話・インターネット ▶巻末(P31)参照

講師:寺田 健太郎氏(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

ピックアップ

受付中 スポーツがうまくなる、勝つための栄養セミナー

ジュニア選手のスポーツ栄養学

ジュニア期は“成長期”ですから、食事の仕方や栄養の摂り方を正しく学ぶことは、とても大切なことです。講師は順天堂大学非常勤講師、女子ソフトボール日本代表(アテネ五輪)等の栄養サポートを歴任され、現在はFC東京の育成年代からトップチームまでの栄養アドバイザーを務める久保田先生。試合前の食事や効果的な水分補給など、豊富で確かな実績をもとにした、わかりやすく、ためになるお話がいっぱいです。

日時 令和5年1/15(日) 13:30～15:30

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(P31)参照

講師:久保田 尚子氏(FC東京栄養アドバイザー/管理栄養士)

受付中 体験型ワークで学ぼう!

スポーツ指導者のためのコーチングセミナー

スポーツコーチングの知識を深め、実践に生かすことを目指す講習会です。日本パラリンピック委員会の強化本部員も務めるコーチ教育の専門家に、コーチングの考え方や課題への取り組み方を学びます。スポーツ指導に興味のある初心者の方、競技者の保護者の方の参加もOKです!

日時 令和5年2/12(日) 13:00～16:00

対象 スポーツ指導者、スポーツ競技者の保護者の方、スポーツ指導に興味のある方(高校生以上)

定員 60名 ※定員になり次第締切 参加料 1,000円

持ち物 筆記用具 申込 電話・インターネット ▶巻末(P31)参照

講師:伊藤 雅充氏(日本体育大学体育学部 教授)

WIN
TER
CUP
2022



申込開始日▶12/14(水)～ 初めてラケットを握る方でも楽しめます！



シニアのためのバドミントンクリニック

初心者から経験者までを対象としたバドミントンの実技講習会。経験年数・レベル別にテクニックを伝授します。バドミントンを始めてみたい方や上達したい方は、ぜひご参加ください！

日時 令和5年2/27(月) 13:30～16:30

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、ラケット

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師：殿川 宣勝氏(東京都バドミントン協会副会長・日本スポーツ協会公認コーチ)



ピックアップ

申込開始日▶12/1(木)～ 東京体育館でランクリ開始！



東京体育館スマイルランニングクリニック

ジュニアと一般を対象とした、走ることの楽しさを感じられるランニングクリニックです。FAST FORWARD Track Clubのコーチを招き、ランニング指導を行います。陸上競技場と一緒に楽しく走りませんか？



日時 令和5年1/11(水)～(毎週水曜日、全10回)

①16:00～17:00 ②17:00～18:30 ③19:00～21:00

対象 ①(小学1～3年生)ジュニアコース ②(小学4～6年生)ジュニアコース ③一般コース(20歳以上)

定員 ①②各30名、③各40名 ※定員になり次第締切

参加料 月会費で①5,000円、②③8,000円

持ち物 動きやすい服装、ランニングシューズ又は屋外用シューズ、飲料、タオル

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

講師：大前 祐介氏(FAST FORWARD 代表／ヘッドコーチ、早稲田大学競走部監督)

原 平大氏(FAST FORWARD Track Club コーチ／JAAF公認ジュニアコーチ(陸上競技コーチ1))

申込期間▶12/1(木)～令和5年1/31(火)



障害者スポーツ交流大会

第7回アクアカップin東京体育館

障害のある方が各人の泳力に応じてご参加いただける泳力大会を実施します。あたたかい声援の中、日頃の練習の成果を発揮してみませんか？

※泳げない方でも出場可能です。介助者と一緒に入水し、対面での手つなぎや各種遊泳員の利用など必要な介助をして泳ぎます。



日時 令和5年3/21(火・祝) 11:00～13:30

対象 知的・身体障害者 ※介助者は必ずご同行ください

定員 40名 ※申込多数の場合は抽選

参加料 無料

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

運営：特定非営利活動法人ゆめけん

みるスポ



【申込期間】12月1日(木)～25日(日)

天皇杯・皇后杯 2023年全日本卓球選手権大会

「天皇杯・皇后杯2023年全日本卓球選手権大会」の観戦に25組50名様をご招待します

日程 令和5年1/29(日)

対象 どなたでも

定員 25組50名

※多数応募の場合は抽選となります

参加料 無料

申込 インターネット ⇒巻末(P31)参照

協力 公益財団法人日本卓球協会



東京体育館

健康体力相談のご案内

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

1 全身持久力測定 (運動負荷テスト)

運動負荷心電図

(間接法による最大酸素摂取量測定)

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

こんな方にお勧め!!

- これから運動を始めようと思っている
- 自分の体力レベルを知りたい
- 自分の身体にあったトレーニング方法を知りたい
- 生活習慣病を予防・改善したい

2 筋力測定(脚筋力測定)

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

こんな方にお勧め!!

- 運動未経験者からアスリートまで
- 筋力トレーニングの方法を詳しく知りたい
- 最大筋力や筋力バランスを知りたい

3 栄養相談

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

こんな方にお勧め!!

- 普段の食事をチェックしたい
- 健康的にダイエットしたい
- 筋力アップのための栄養摂取について相談したい
- 生活習慣病予防の食事に関して相談したい

対象 15歳以上(中学生を除く)

申込 全日予約制(1カ月前から受付)

電話：東京体育館(03-6380-4792)

栄養相談は予約の必要はありませんので、実施日に直接東京体育館にお越しください。

料金 1,650円

※栄養相談は健康体力相談室トレーニングルーム、プールの利用料に含まれています

備考 医師から運動を止められている方は測定を受けることはできません。

測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、一部測定を中止している項目もございます
※感染症対策により、トレーニングルーム等と入館方法が異なります。HPをご確認ください

詳しくは東京体育館HPから！

<https://www.tef.or.jp/tmg/consul/index.html>



駒沢オリンピック 公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND



HPはこちら



▶開館時間 8:30～21:00 ※施設によって異なります

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

12/19(月)・31(土)、
令和5年1/1(日・祝)・2(月・祝)・16(月)、
2/20(月)・3/6(月)

12-3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

個人で利用できる施設

▶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)で利用できる施設(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。

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】

P31をご確認の上、
お申込みください

スマイルスポーツ 検索



受付中 テニスの基礎を楽しもう！



駒沢ジュニアテニスアカデミー(第3期)

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



日 時 令和5年1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14(全て火曜日)
①14:20～15:20 ②15:25～16:25
※天候等により実施回数が10回に満たない場合があります

対 象 ①年中・年長児(4歳～6歳) ②小学校低学年

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 株式会社エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局

HP <http://tennis.eggball.jp/>

電話 050-3701-3799 メール komazawa@eggball.jp

運営:株式会社エッグボール

受付中 元サッカー日本代表が直接指導！



元日本代表が指導するインドアサッカー塾(第3期)

子供たちの成長に応じた基礎から応用までの一貫指導です。サッカーを実践する上で必要なことを、元日本代表の経験を基に指導します。日本サッカーの先輩方が培ってきた歴史ある知恵を学ぼう！



日 程 令和5年1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・28(全て火曜日)

対 象 小学生

定 員 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、サッカーボール

申 込 インドアサッカー塾 HP <https://enmasa.jp/>

講師:遠藤 昌浩 氏

運営:株式会社ラッテリー



受付中 神経系のトレーニングでバランス感覚を養おう！



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 令和5年1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・28(全て火曜日)
①15:30～16:10 ②16:30～17:20

対 象 ①幼児(5、6歳) ②小学1～3年生

定 員 ①②各20名程度 ※定員になり次第締切

参加料 ①6,620円/第3期(全10回) 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

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 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!」そんな子供達に、楽しく成長できるように指導します!



日 時 令和5年1/10・17・24・31、
2/7・14・21・28、3/7・28
(全て火曜日)

16:30~18:00 218:00~19:30

対 象 1小学3・4年生 2小学5・6年生

定 員 12各30名程度 ※定員になり次第締切 参加料 10,190円/第3期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料、屋内用・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 メール mip@mip-sports.com

講師:齋藤 雅子 氏、小西 政弘 氏 ※2名が交代で指導にあたります
運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

受付中 技術向上、健康維持で仲間をつくらう!



バレーボールコミュニティ・冬コース

参加者それぞれの技術レベルに合わせて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 令和5年1/10・17・24・31、
2/7・14・21・28、3/7・28
(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 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/school/>

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

ピックアップ

受付中 アスリートとのスポーツ交流体験



親子で楽しむベースボールクリニック

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



日 時 令和5年1/21(土) 10:00~12:00

対 象 小学生(低学年)と保護者

定 員 25組/50名程度 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円/1組

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:宮本 和知 氏(ジャイアンツアカデミー 校長)

※講師は変更になる場合があります

受付中 知的障害者の方がスポーツを楽しむ機会を



障害者サッカークリニック

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



日 時 令和5年2/5(日)
10:00~11:30

対 象 知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方、又は医師の診断のある方(小学1年生から20歳まで)

定 員 50名 ※定員になり次第締切 参加料 無料 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

協力:株式会社ファンルーツ

ピックアップ

受付中 ポイントを学びレベルアップ



ジョギング・ランニングセミナー【第2回】

実践的なランニング技術やトレーニング方法を陸上競技専門の講師が指導します。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5年2/12(日) 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、タオル、飲料、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

指導:TWOLAPS

受付中 障害者を対象とする方向けの指導者講習会



障害者指導のための指導者講習会

障害者のリハビリや運動能力の保持、増進させるための指導力向上を図ります。ワンランク上の指導者を目指しましょう! 講習会を受講いただくと「健康運動指導士」、「健康運動実践指導者」の更新単位の登録が認められます。



日 時 令和5年2/23(木・祝) 10:00~17:00(昼休憩60分あり)

対 象 障害者向けスポーツや健康体力づくりの指導者

定 員 50名 ※定員になり次第締切 参加料 3,000円

持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、筆記用具

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

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

駒沢 6 時間耐久リレーマラソン 【日程変更のお知らせ】

【実施日(変更前)】

令和4年12月10日(土曜日)



【実施日(変更後)】

令和5年2月4日(土曜日)

【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

3年ぶりに現地開催決定!! ひとりでもチームでも参加OK!!



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

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、マスク着用をうえ来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業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。

12/19(月)・31(土)、
令和5年1/1(日・祝)～3(火)・16(月)・17(火)
2/20(月)、3/20(月)

12-3月
の休館日

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

▶アクセス

▶JR常磐線、
東京メトロ千代田線
「綾瀬」駅東口より
徒歩5分
※東口にエレベーターあり
〒120-0005
足立区綾瀬3-20-1
TEL:03-5697-2111



▶施設案内

個人で利用できる施設

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

専用(団体)で利用できる施設(事前申込)

- ▶大武道場：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。

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】

P31をご確認の上、
お申込みください

スマイルスポーツ 検索



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。

剣道で心と体を鍛えよう！



剣道(青少年広域武道稽古)

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

日 時 12/2・9・16・23、
令和5年1/13・20・27、2/3・17・24、
3/3・24(全て金曜日) 17:00～18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小・中学生・各回20名 参加料 各回250円

持ち物 飲料、タオル、竹刀、剣道具、剣道着または運動着等、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 12/7・14・21、
令和5年1/11・18・25、2/1・8・15、
3/8・15(全て水曜日) 17:00～18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小・中学生・各回20名 参加料 各回250円

持ち物 飲料、タオル、柔道衣、外靴入れ ※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣をお持ちでない方には貸出しをしております

申 込 当日来館



高段者による指導で技術向上

剣道(広域合同稽古)

剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道
技術の向上を図ります。

日 時 12/5(月)、令和5年1/23(月)、
2/12(日)、3/5(日)
(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 12/7・14・21、令和5年1/11・18・25、
2/1・8・15、3/8・15(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。初心者の方もぜひご
参加ください。

日 時 12/2・9・16・23、
令和5年1/13・20・27、2/3・17・24、
3/3・24(全て金曜日) 19:00～20:30

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回10名 参加料 各回500円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、面マスク、外靴入れ

申 込 当日来館



目的に応じた稽古を！

なぎなた (広域合同稽古)

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

日 時 ①12/6・13、令和5年1/10・31、2/7
②12/20、令和5年1/24、2/14、3/7
(①、②ともに全て火曜日)
③14:00～16:00 ④18:15～20:15

対象・定員 中学生以上の方・各回30名 参加料 各回 一般500円、中学生250円

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

申込 当日来館



初心者から有段者まで弓道を学べる

弓道 (広域合同稽古)

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

日 時 12/6・13・20、
令和5年2/14・21、3/7・14
(全て火曜日) 18:15～20:15

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回45名 参加料 各回500円

持ち物 飲料、タオル、弓道衣または運動着、白足袋または白靴下、外靴入れ

申込 電話 03-5697-2111 (受付時間10:00～19:00)
※職員による参加日程調整方式(毎月15日までに翌月開催分の希望日を申請してください)



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 12/8・22、令和5年1/19、2/9、3/2
(全て木曜日) 18:30～20:30

対象・定員 中学生以上の方・各回60名

参加料 各回 一般500円、中学生250円

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 令和5年①1/12 ②3/9
(全て木曜日) 18:30～20:30

対象 中学生以上の方 定員 各回40名

参加料 各回 一般500円、中学生250円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、外靴入れ

申込 電話 03-5697-2111 (受付時間 10:00～19:00)
※事前予約制(①は12/10～、②は令和5年2/10～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 令和5年1/12、3/23 (全て木曜日)
18:30～20:30

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回40名 参加料 各回500円

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



ピックアップ

受付中

武道稽古はじめ

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5年1/7(土) 14:00～16:00

対象・定員 柔道・剣道：小学生以上の方
弓道：15歳以上(中学生を除く)の経験者・各20名
※定員になり次第締切

参加料 一般600円、小中学生350円

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

申込 インターネット ⇒巻末(P31)参照



ピックアップ

申込開始日▶12/1(木)～

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5年2/4(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 インターネット ⇒巻末(P31)参照



ピックアップ

申込開始日▶令和5年1/23(月)～

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5年3/25(土) 10:00～16:00

対象・定員 四段以上の方・40名
※定員になり次第締切

参加料 1,500円

持ち物 筆記用具、武道具、稽古着、教本、外靴入れ

申込 インターネット ⇒巻末(P31)参照



みるスポ

[申込期間] 令和5年1月18日(水)～2月15日(水) 令和5年東京都柔道選手権大会(男女)

東京武道館で開催される令和5年東京都柔道選手権大会を観戦いただけます。

日 時 令和5年3/19(日) 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(P31)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をご覧ください、最新情報をご確認ください

協力 公益財団法人東京都柔道連盟



写真提供：公益財団法人東京都柔道連盟

30名
ご招待

東京辰巳国際水泳場

TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER



HPはこちら



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

▶ 開館時間

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

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

12/19(月)・31(土)、令和5年1/2(月)・16(月)、
2/13(月)・14(火)、3/6(月)・31(金)、

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

12-3月
の休館日

▶ アクセス

▶ 東京メトロ有楽町線
「辰巳」駅(出口2)より
徒歩10分

▶ 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

個人で利用できる施設

▶ メインプール、サブプール、ダイビングプール
高校生以上600円/1回※
中学生以下260円/1回※

※時間制限はありません

専用(団体)で利用できる施設(事前申込)

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

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

ピックアップ

申込期間 ▶ 令和4年12/14(水)～令和5年1/11(水) スイムフォームを細かくチェックしよう！

スイムスキルアップ事業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5年1/25、2/15、3/1 (全て水曜日/全3回) 13:10～14:40

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

参加料 10,500円/全3回 持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申 込 インターネット ⇒P14左下部参照

往復はがき 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) 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5年1/11(水)必着)

受付中 親子のスキンシップに最適

ベビースイミングスクール

親子でスキンシップを図りながら行います。水の特性が赤ちゃんの脳や様々な感覚を刺激し、心身の発育・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 ⇒P14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 ⇒P14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 ⇒P14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)

- 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 ⇒P14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)

- ① 幼児(未就学児) 4～6歳 15:30～16:30
- ② 小学1～3年生 16:30～17:30
- ③ 小学4年生～中学生 17:30～18:30

定員 ①30名 ②50名 ③50名 ※定員になり次第締切 参加料 5,040円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル 申込 インターネット ⇒P14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)

- ① 幼児(未就学児) 4～6歳 15:20～16:20
- ② 小学1～3年生 16:20～17:20
- ③ 小学4年生～中学生 17:20～18:20

定員 ①②③各20名 ※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月 持ち物 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ

申込 インターネット ⇒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 ※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 ⇒P14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 ⇒P14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】12/9(金)、13(火)、
令和5年1/10(火)、26(木)、
2/3(金)、20(月)、3/10(金)、16(木)

【時間】11:30～12:15

【定員】10名



気軽に
簡単な運動を
したい方

②気軽に体引締め運動

引締め効果を狙った、簡単な運動をします。

【開催日】12/15(木)、20(火)、
令和5年1/13(金)、17(火)、
2/9(木)、28(火)、3/7(火)、24(金)

【時間】11:30～12:15

【定員】10名



代謝アップ&
効率よく運動を
したい方

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】12/5(月)、令和5年1/30(月)、
2/24(金)、3/20(月)

【時間】11:30～12:15

【定員】10名



パラスポーツを
体験したい方

【持ち物】運動できる服装、タオル、飲み物

【申込方法】水泳場ホームページ・電話にて受付中(定員になり次第締切)

※状況により、変更および休止になる場合があります

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。

TOKYOウォーク 2022

日本市民スポーツ連盟(JVA)認定大会



アプリウォーク

好きな時間に
マイペースに歩ける

令和4年11月1日(火) ▶ 12月25日(日)

参加費 500円(1コースあたり) ※1人ずつの申込み

定員 1,000名(1コースあたり)

申込期間 令和4年10月7日(金) ~ 12月25日(日)

人気コースを復刻! 都心街歩きコース(渋谷・港エリア) 約21km

歩いて楽しむ! 紅葉満喫コース(多摩エリア) 約12km

家族でも! 休日お散歩コース(大田・品川エリア) 約6km

公式ホームページ

<https://www.tokyo-walk.jp/>

TOKYOウォーク2022



※詳細については、公式ホームページよりご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、やむを得ず中止または運営方法等に変更が生じる場合があります。

同時開催

SNS フォトキャンペーン

TOKYOウォーク参加者限定

イベント期間中にハッシュタグ
「#東京を歩こう」を付けて
参加しよう!

特典 プレゼント

アプリウォークを
2コース以上完歩した方には
オリジナルピンバッジを
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

一般社団法人 日本ウォーキング協会
JAPAN WALKING ASSOCIATION

共催 産経新聞社

特別協賛 LION



#スージーみつけ キャンペーン

新マスコットキャラクター「スージー」を見つけたら、
スージーの公式ハッシュタグ #スージーみつけ をつけてSNSに投稿してね

スポーツ交流フェスタ WINTER 2023

in 東京体育館

#スージーみつけ をつけて投稿すると、
会場でスージーグッズがもらえる!

2023年2月5日(日) 10:00 OPEN



#スージーみつけ に参加してくれた皆さん、ありがとう!

スージーのステッカーをお持ちの方には、

SUSIE オリジナルマイクロファイバークロス をプレゼント!

会場で投稿画面を見せると、
SUSIEステッカーをプレゼントします!



第20回

ジュニア囲碁パーク

日程

令和5年1月7日(土)

時間

午前の部 9:30~11:45

午後の部 13:30~15:45

※チャンピオンクラスは9:30~15:45

会場

東京武道館(足立区綾瀬3-20-1)

[アクセス] JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より、徒歩5分

※車イスの方は東口にエレベーターがあります

対象

未就学児から高校生

(入門クラスのみ、未就学児の保護者)

費用

1人1,000円

(事前のネット決済。原則としてご返金いたしません)

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
上野愛咲美 女流立葵杯

対局クラスの紹介

1:入門クラス

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

2:認定クラス

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

3:チャンピオンクラス

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

お申込・お支払いはインターネットで！(当日申込・お支払い不可)

リンク先のフォームからお申し込みと
クレジットカードでの決済をお願いします。

[https://www.nihonkiin.or.jp/
event/area/other/jr_park2023.html](https://www.nihonkiin.or.jp/event/area/other/jr_park2023.html)



- ※氏名、住所、希望クラス、電話番号を日本棋院東京本院2階売店にお持ちいただいても
お申し込みいただけます。(その場でのお支払いが必要です)
- ※キャンセルは日本棋院「ジュニア囲碁パーク」係まで。ただし原則としてご返金いたしかねます。

問い合わせ先

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

申込締切

令和5年1月4日(水)〈先着順〉

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



主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 東京武道館 後援：公益財団法人日本棋院・東京都教育委員会・足立区教育委員会 協力：日本棋院足立支部

KINESIO CANINE 愛犬のためのキネシオ発売中！

34症例を掲載。まずは、メールかお電話でお問合せください。

03-6273-2628
info@kinesiotaping.or.jp

キネシオテーピング協会
<https://www.kinesiotaping.jp/>

東京ボランティアレガシーネットワーク

始める、広がる、世界は変わる。

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 東京ボランティアレガシーネットワーク

～未来への挑戦～
FUTURE ATHLETE

慎重かつ大胆にオリンピックへ



Sora Takizawa

滝澤空良

山岳スキー

2026年、イタリア・ミラノ・コルティナダンペッツォ・オリンピックにて、新種目として山岳スキーが採用された。日本では馴染みの薄いこの種目に早くから取り組み、今年2月の日本選手権で、スプリント、インディビジュアルの二冠に輝いたのが、滝澤空良選手だ。先駆者として新たな道を切り開かんとする、滝澤選手にオリンピックにかける思いを聞いた。

滝 澤空良選手は自分の性格を「慎重なタイプ」と分析する。その一方で、「事前の準備をしっかりしておけば、その中で起きたトラブルは楽しむこともできます」と大胆な一面も持つ。

3歳の時に北海道に移住してスキーと出会った滝澤選手は、地元出身の石田正子選手（クロスカントリー選手）に憧れて「将来はオリンピックに出たい」と夢を描いた。クロスカントリースキーに打ち込み、旭川大高校時代には、国体で優勝、インターハイでは5位入賞と、着実に力をつけていった。ところが、高校卒業後にトレーニングの環境としてトレイルランニングを始めたことで運命が変わっていく。「高校卒業後は大学には通わず、海外で練習をしてオリンピックを目指そうと思っていました。クロスカントリーのトレーニングとしてトレイルランニングを始めて、その流れで山の頂上まで行くスカイランニングにも挑戦しました。そこで山の魅力の虜になってしまったんです」

トレイルランニング、スカイランニングで、山を滑るだけでなく、山に登る楽しさを知った滝澤選手が次に出会ったのが山岳スキー。イタリア発祥でヨーロッパでは高い人気を誇るこの競技は、国境警備隊の訓練が起源となっていて、登りではスキーにシール（滑り止め）をつけて登行し、下りはシールを外して滑走する。また、スキーを外してブーツで歩行する区間もある、まさに登山とスキーが一体となった競技。彼女が惹かれていくのは必然だった。

「山の魅力を味わえて、クロスカントリーも生かせるので、自分には合っている競技だと思って、山岳スキーを始めました」

滝澤選手が本格的に山岳スキーを始めたのは2018-19シーズンから。本来はその1年前から始めるつもりだったが、当時の日本は競技を始める環境が整っていなかった。

「山岳スキーで使う板や道具も普通のショップでは売っていないので、周りにやっている人もいないので、どうやって始めていいのかわかりませんでした。そんな時に知人から長野の栂池高原で始められると教えてもらって、そこで住み込みのアルバイトをしながら、道具をレンタルして、ようやく始めることが出来たんです」

オリンピックの正式競技として採用される前、日本では山岳スキーの競技者、指導者はあまり多くなかった。そうしたなかで滝澤選手は、ワールドカップで活躍するトップ選手の映像を参考にしたり、海外で戦った経験のある選手に話を聞いたりしながら、強化に励んできた。

2021年7月、国際オリンピック委員会の総会にて、2026年のミラノ大会の追加競技として山岳スキーの採用が決定。クロスカントリーから離れたことで、一度は閉ざされたオリンピックへの道が、思わぬ形で開かれることになった。

「小学生でクロスカントリーを始めた時から、オリンピック選手になりたいという夢を持っていて、作文にも書いたくらいです。山岳スキーが新種目になり、競技は変わってしまいましたが、絶対に出たいという夢は変わりません」

オリンピック種目になったことで、周囲の注目度がより高まる中、2022年2月に行われた日本選手権で、滝澤選手はその実力を見せつける。オリンピックでも採用されるスプリントに加え、インディビジュアルも制して二冠を達成した。

「圧雪したところよりも非圧雪のところを登るほうが好きです。単純に滑って登るよりも、技術を求められるところのほうが自分には合っていると思います。日本選手権では、非圧雪の登りで先手を取れたのが優勝につながったと思います」

日本のトップであることを証明したとはいえ、あくまでも目標は世界。オリンピックに行くためにはワールドカップでのポイントが必要であり、今シーズンからは新たな挑戦が始まる。1カ月に及ぶ海外で

たきざわ・そら

1997年9月10日生まれ。大阪府出身。3歳で北海道白滝村（現遠軽町）に移住し、スキーを始める。中学時代にクロスカントリースキーの全国大会で、距離フリー、リレーで3位。旭川大高校では国体クラシカルで優勝。2018-19年シーズンから山岳スキーを始める。現在は「スポキチクリニック」でリハビリ助手を務めつつ、トレーニングに励んでいる。2022年2月の日本選手権ではスプリント、インディビジュアルの二冠を達成した。



写真提供: (公社) 日本山岳・スポーツクライミング協会

のスペインチームとの合宿、そしてワールドカップに挑む。

「コロナの影響もあって山岳スキーを始めてからはまだ一度も海外で戦ったことがありません。ワールドカップの映像を見ても、自分がその場に行ってもどれくらい走れるのかはわかりません。今回の初戦で“いける！”と思うのか、それとも“ダメだ”と思うのか、自分の現在地を理解する大会になると思います」

コーチなしでトレーニングを積んでいる滝澤選手にとって、海外でのスペインチームとの合宿は得ることばかり。また、ワールドカップで世界のトップ選手と競うことで、課題も収穫もあるはず。まだまだ足りない部分があるからこそ、その分伸びしろも大きいと言える。「今シーズンはワールドカップの初戦と世界選手権に参戦して、来シーズンは計画を練り、出られるだけワールドカップに出場して、経験を積みつつ成長していきたい。そしてオリンピックには絶対に出場したいです。あわよくばメダルを獲りたい。小さい頃から思い描いていた夢を叶えたいです」

限られた時間を無駄にすることなく、計画的に強化を進め、自分を鼓舞するかのよう大きな目標を口にする。滝澤選手は夢のオリンピックへの道を、慎重かつ大胆に突き進んでいく。

滝澤空良選手の“スマイルの素”

お寿司が私のスマイルの素です。特に好きなのは白身系と青魚系で、子供の頃はしめ鯖が夕飯に出ると、バレないようにたくさん食べていました。レース前は生魚は食べないようにしていますが、福井の敦賀に住むおばあちゃんの家に行くと、回らないお寿司屋さんに連れて行ってもらって、ひたすら食べています。



You Tube
配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、滝澤空良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!



／ 滝澤空良選手をSNSで応援しよう! ／

滝澤空良選手の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。

滝澤選手▶▶

Twitter @sora0909010



Instagram sora09010



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

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】

P30をご確認の上、
お申込みください

スマイルスポーツ 検索



第18回地域スポーツクラブ交流会 チッキーフェスティバル

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

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

注目!
楽しい企画を
検討中です!!

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

クラブの活動の
発表や体験コーナー
もあるよ!



受付中

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します。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(P31) 参照

会場: 日本青年館 会議室フルー

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)



受付中

令和4年度スポーツリーダー研修会

部活動地域移行を考える第2弾!

地域の青少年スポーツ環境のこれからと「地域スポーツの最適化」に向けて(仮)

運動部活動の地域移行に関する検討会議提言を受けて、地域におけるスポーツ活動の実施主体や指導者、大会の在り方について検討が行われています。本研修会では、部活動地域移行を支える組織と人材の育成等における、JSP(日本スポーツ協会)「地域スポーツの最適化」に向けての取り組みや、具体的な事例を紹介しながら、部活動地域移行に向けての課題を深掘りします。



日時 令和5年1/25(水) 18:15~20:45

対象 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、行政関係者、興味のある方

定員 会場30名/オンライン50名 ※定員になり次第締切

参加料 無料 **持ち物** 筆記用具

申込 電話・インターネット ⇒ 巻末(P31) 参照

会場: 日本青年館 会議室イエロー

コーディネーター: 松尾 哲矢 氏(立教大学コミュニティ福祉学部 大学院コミュニティ福祉学研究科 教授)

講師: 森岡 裕策 氏(公益財団法人日本スポーツ協会専務理事)

渋谷 正宏 氏(杉並区立富士見丘中学校 校長)

馬場 章夫 氏(日野市教育委員会教育部学校課 統括指導主事)

西 政仁 氏(奈良県生駒市生涯学習部スポーツ振興課長)

NISSHO

生涯スポーツの創造

ISO 9001



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



あなたの街の地域スポーツクラブ訪問

一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ

2022.9.27 in 田園調布せせらぎ公園 「グラウンド・ゴルフ」



フラッグには田園調布在住の絵本作家・葉祥明さんのオリジナルキャラクター・ジェイクがプリントされている。飯島理事長とのつながりから使用許可を得たもので、ジェイクをきっかけにクラブを知る方もいるという

田園調布は、大田区の中でも高齢者率が高い地域であり、古くは住民同士の横のつながりが希薄な土地柄だったと言えます。

そうした中、田園調布グリーンコミュニティ（以下、田グリ）は、「誰もが気軽に集え、スポーツや文化活動を通じて、身近な人が支え合える、新しい地域コミュニティをつくろう」という理念のもと、2011年3月に創設されました。

人気種目のグラウンド・ゴルフは、高齢者の方の良き交流の場となっていて、毎回たくさんの参加者がプレーを楽しんでいます。人気の秘密は居心地の良さにあります。

「楽しくやるのが一番大事なので、ルールをシンプルにして、他者への干渉はしない、スコアは自己申告という、田グリ独自のルールをつくりました。その結果、みんなが楽しくできて、また参加したいと思ってもらえるようになったと

思います」（馬淵雅之理事）

他にもヨガやピラティス、太極拳、フットボールアカデミーなど、幅広い世代が参加できるプログラムが多数用意されています。

そんな田グリの強みの一つは、運営メンバーが持つ数々のネットワークです。

「クラブのプログラムの充実と共に、地域連携に力を入れていくことが大事だと思います。私たちの活動は行政をはじめ、自治会・町会、商店街、町のスポーツ団体、青少年団体、区内地スポクラブなど、たくさんのつながりがあるので、“田グリに相談すればつながってくれる”というように、地域の皆さんの拠り所になればと思います」（黒崎業務執行理事）

田グリは創設時の理念を大切に、これからも地域のコミュニティの中心であり続けます。

クラブプロフィール

【設立】2011年3月

【事務局】東京都大田区田園調布
2-20-15（田園調布親睦会館内）

【活動場所】調布大塚小学校、田園調布親睦会館、田園調布せせらぎ公園 他
【活動種目】フットボールアカデミー／キッズチアダンス／ボールウォーキング／太極拳・気功／体ケア・ピラティス／ストレッチ＆やさしいYOGA／バドミントン／ビーチボール／グラウンド・ゴルフ／アロハ体操／羊毛フェルト講習会／健康歌声サロン

【特徴】

- 子供からシニアまで参加できるプログラム
 - 地域・行政との豊富なネットワーク
- 【連絡先】TEL: 03-6715-6866



①馬淵理事が考案したシンプルな「馬淵ルール」でプレーを楽しむ参加者たち

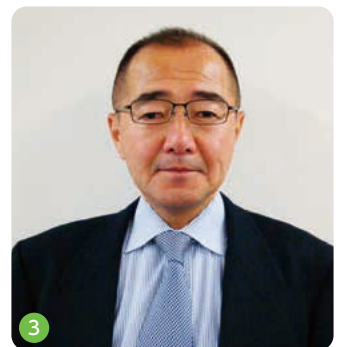


②晴天に恵まれ、20人を超える参加者が集った

③飯島高尚理事長と取材に応じてくれた黒崎あつみ業務執行理事と馬淵雅之理事。「創設から10年経って社会のニーズは変わってきていますが、人と人とのつながりの大切さは変わりません」（黒崎業務執行理事）

幅広い年代が楽しめるプログラムあり！

▶（左）ボールウォーキングも人気種目。コロナ以前はプチ遠足も行われていた
（右）キッズフットボールアカデミーは高いレベルのコーチ陣の指導を受けられる



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新コーナー。選手やクラブ、競技など、あらゆる角度からパラスポーツの情報をお届けします。今回はパラバドミントンをクローズアップ。11月1日～6日にかけて日本（東京）で初開催された、「BWFパラバドミントン世界選手権2022」のレポートをお届けします。



日本初開催！

ヒューリック・ダイハツ BWF パラバドミントン世界選手権 2022

11月1日～6日／東京都渋谷区・国立代々木競技場第一体育館

2年に1度のビッグイベント、パラバドミントン世界選手権が日本で初めて開催されました。昨年の東京2020パラリンピック大会以降、日本でパラリンピック競技の世界選手権が開かれるのは初めて。52カ国・地域から279名がエントリーし、22種目で優勝を争いました。

東京パラで金3個を含む9個のメダルを手にした日本は、今大会には15選手が13種目にエントリーし、金3個、銀2個、銅5個の合計10個のメダルを獲得する大活躍でした。

なかでも光ったのは、車いすの部に出場した24歳の里見紗奈選手です。車いすの部は、障がいの程度や種類によってクラスが2つに分かれ、里見選手は両方の下肢と体幹機能に障がいがある選手がプレーするクラス（WH1）。東京パラでは、女子シングルスとダブルスで優勝していただけに、今大会には戦前から「絶対2冠したい！」と気合たっぷり。大会中は全9試合で1ゲームも落とさない強さを見せ、有言実行の2種目制覇を遂げました。シングルスは2連覇です。

笑顔が止まらない里見選手は、「目標を達成できうれしい」と振り返り、「来年からパリ・パラリンピックに出場するためのレースが始まるので頑張りたいです」と誓っていました。

また、ダブルスで里見選手とペアを組んだ山崎悠麻選手（WH2）も、世界選手権での初めての金メダルに笑顔。ドイツ&トルコペアとの決勝戦は、序盤、里見選手と2人でシャトルを追ってしまうシーンが目立ちましたが、山崎選手が積極的に声を出して里見選手をリード。21―11、21―15で優勝を決めると里見選手と手を合わせて喜びました。東京パラでは実現しなかった2人の子どもたちに応援してもらおうという夢も叶え、「楽しかったです」と充実の表情でした。

男子は、東京パラリンピックの金メダリスト、梶原大暉選手（WH2）が世界選手権のシングルスで初優勝しました。東京パラ決勝でも顔を合わせた4連覇中の韓国選手を決勝で迎えると、梶原選手は昨年以上の迫力あるラリー戦を展開。しっかりとゲームカウント2―0で試合を終わらせ、「とにかくミスをせず、相手を精神的にきつくさせていく自分のバドミントンができた」と胸を張りました。

金メダルを獲得した3人は、2024年のパリ・パラリンピックでも優勝を狙っており、今回の勝利は2連覇という大きな夢につながる一歩となりました。

協力：一般社団法人日本パラバドミントン連盟

「AFC フットサルアジアカップクウェート2022」で3大会ぶりにアジア王者となったフットサル日本代表。フリーグ・立川アスレティックFC（以下、アスレ）の上村充哉選手と金澤空選手はチームの主力として、輝きを放った。フットサル界の未来を担う存在だと期待される2人に、アジアカップの振り返り、今後の目標について語ってもらった。

「年齢や立場に関わらず言いたいことを言い合えるところがアスレの良いところ」だとキャプテンである上村選手は言い、チーム最年少の金澤選手も「“充哉”はチームをまとめてくれる存在。だけど、みんなのイジられ役（笑）」と言う。5歳差の2人だが、その関係性に遠慮はなし。そんな間柄から生まれるコンビネーションも評価されて、GKの黒本ギレルメ選手を加えた3人が、10月のアジアカップに臨むフットサル日本代表にアスレから選出された。

アジアカップにおいては、イランが優勝12回とずば抜けた成績を残しており、次いで日本が3回優勝。過去2大会はイランが頂点に立っており、日本にとっては3大会ぶりの王座奪還を目指す戦いであった。

初戦、日本はサウジアラビアに1-2の敗戦を喫してしまう。短期決戦において、初戦のつまずきから力を出し切れずに大会を去るケースは多々あるが、この敗戦が、逆にチームに力を与えたと2人は話す。

「初戦後、翌日の練習で、みんながすごく明るかったんです。意図的にそう振る舞おうとしていたのもあったかもしれませんが。そこでみんなで気持ちを切り替えられたのが大きかったと思います」（上村）

「今回の日本代表は世代交代もあり、僕たちのように新しい選手がたくさん入っていました。そこで簡単に負けて、『前のチームのほうが良かった』と言われるのがすごく悔しかったです。ある意味、初戦に負けたことで火が付いたのかもしれない」（金澤）

気持ちを切り替えた日本代表は、韓国戦（6-0）、ベトナム戦（2-0）と連勝。準々決勝のインドネシア戦（3-2）、準決勝のウズベキスタン戦（2-1）も先制点を奪われる展開だったが、金澤選手の2試合連続ゴールもあり、苦しい戦いを見事に切り抜けていった。

「試合を重ねるごとに自信を持ってプレーできるようになっていった感覚はあります。僕自身も得点を重ねて、波に乗ることができました」（金澤）

決勝の相手は王者イラン。終了間際に失点したものの3-2で逃げ切り、8年ぶり4度目のアジア制覇を成し遂げた。「本当に苦しい試合の連続でしたが、スタッフを含めた全員でメンタルを持ち直して戦うことができました。苦しんだ分、優勝の瞬間はこれ以上ないくらい嬉しかったです」（上村）

帰国後はアスレに合流、2試合9ゴールを奪う連勝でF

上村充哉選手&
金澤空選手の

“スマイルの素”

「食えることが好きで、アジアカップからの帰国翌日に焼肉を食べたときに、最近では一番の笑顔になりました。でも最近、後輩が財布を持たずに「一緒にメシ行きましょう!」と言ってくるんです……（笑）」（上村）
「オシャレが好きなので、新しい洋服やスニーカーを買ったときにはテンションが上がります。特にスニーカーは好きで集めているので、鏡の前でコーディネートしている時間は楽しいですね」（金澤）

COMBO

～スポーツ界の注目コンビ～

金澤空

SORA KANAZAWA

かなざわ そら／2001年12月26日生、東京都出身。FC町田ゼルビアの育成組織でプレーし、2020・21から立川・府中アスレティックFC（現立川アスレティックFC）に入団してフットサルに転向。2022年4月にフットサル日本代表デビューし、5月のAFCフットサルアジアカップ2022東地区予選ではキャプテンの1人を務めた。武器は圧倒的なスピードを生かした突破。



フットサル

立川アスレティックFC

上村 充哉

ATSUYA UEMURA



うえむら・あつや／1996年11月21日生 奈良県出身。gatt2008で小学校から高校までフットサル。P.S.T.C. LONDON Aを経て、2016-17シーズンより湘南ベルマーレフットサルクラブに加入。2018-19シーズンから立川アスレティックFC（現・立川アスレティックFC）に移籍。2019-20シーズンからキャプテンを務めている。武器は左足から放つ強烈なシュート。



10月8日に行われたアジアカップ決勝でイランを下し、8年ぶり4度目のアジアチャンピオンとなった日本代表。金澤（7番）、上村（金澤の後ろ）も主力として貢献した（©勝又寛晃）

リーグ戦に復帰。10月末時点で7位ではあるが、上位進出への狼煙を上げるゲームとなった。

「アジア王者としての自覚を持ってFリーグでもプレーしています。アスレは、リーグ開幕前のカップ戦で準優勝していて、日本代表選手が3人もいるので、本来は優勝争いをしなければいけないチームですから」（金澤）

「上にいくためには、決めるところを決め、守るところを守る、それをしっかりやるしかない。そして一人一人が自分の価値を高めていくこと。それがアスレの価値を高め、日本のフットサルの価値を高めることになります」（上村）

誰かがではなく、全員が自分のやるべきことをやる。上村選手のキャプテンシーにかかる期待が大きいだろうが、本人は自分のことをキャプテンとはあまり思っていないようだ。「充哉はピッチ内外で、うるさいくらい声を出して引っ張ってくれるので、本当に助かっています。僕たち若手も言いたいことを言えるので」（金澤）

「みんな自立した選手なので、ある意味全員がキャプテン。ただ、例えばベテランがミスをしたときに、誰も何も言えないような空気にはしたくないと思っています。求めるべきことは求められる空気づくりを心掛けています」（上村）

アスレの躍進と先に見据える日本代表での活躍の一方で、目の前のファンを楽しませることも忘れていない。とはいえ、競技の注目度においては、まだ大きな伸びしろがある。

「コートが狭いためチャンスもピンチも多く、ハラハラドキドキの多さがフットサルの魅力。地域の方々や観に来てくれる子供たちを大切にしながら、その興奮を感じてもらえるプレーを見せていきたいです」（上村）

「去年のワールドカップでは同い年の選手が代表でプレーしていて、複雑な気持ちがありました。自分もそこに立てるように、子供たちから憧れられる選手になれるように頑張っています」（金澤）

立川から世界の舞台へ。アスレが誇る選手たちは、さらなる高みを目指して今日もボールを蹴り続ける。

YouTube
配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、上村充哉選手と金澤空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!



上村充哉選手と金澤空選手をSNSで応援しよう!

上村選手と金澤選手の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。

上村選手▶▶

@atsuya_futsaler



@atsuya_uemura



金澤選手▶▶

@soranisuta8



sora.kanazawa



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.3 : 「肩」を鍛える筋トレと バランス感覚改善エクササイズ

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

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、肩の見映えをよくする筋トレと、バランス感覚を養うエクササイズについて、チャレンジしていきましょう。

ボディメイク

アーノルドプレス

目的:三角筋の前部および側部の強化

丸みを帯びた肩をつくることで、なで肩の見映えを改善できるほか、肩こりの軽減にもつながります。

方法:ペットボトルなどを持って、腕をひねりながら万歳するようにしっかりと上げていきます。上げ切ったところで、その姿勢をひと呼吸キープすることにより、肩に刺激を加えましょう。

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

※そのほかの肩の強化種目「サイドレイズ」「リアレイズ」は、下記YouTubeで配信。



バランスエクササイズ

万歳 ニーリフト

目的:バランス感覚を養う

方法:頭上に上げた手から足までが一直線の状態をキープして、膝をなるべく高く上げます。より高く引き上げることを心掛けて行います。膝を引き上げたときに、体が後方に反れたり、横に倒れたりしないように姿勢を維持しましょう。

回数の目安:10~30秒間キープを左右各5回×最大3セット



除脂肪のための食事

今回は、筋肉をつけるための食事についてお伝えしました。今回は、除脂肪(余分な脂肪を削ぎ落とすこと)のために気をつけてほしい食事のポイントです。

現代の日本人は、全体的に脂質の摂取量がやや多いことがわかっています。自身の食事を振り返ったときに脂質過多になりやすい人は、脂質の摂取量を減らしましょう。「油っこいものをよく食べているな」と思い当たる人は、それを少しずつ減らしていくことがポイントです。ただし、いきなり脂質摂取をゼロにしたり、極端に減らしたりしても長続きしません。「急がば回れ」とはよく言ったもので、1つずつ低脂質化していくことが大切です。サラダにかけるドレッシングをノンオイルのものに変える、調理法を「揚げる」から「焼く」にする、肉は赤身の多いものを選ぶ。そういったことから始めてみてください。

また、日本人は食物繊維の摂取量が不足しているといわれています。野菜をきちんととることも大事ですが、食物繊維＝野菜とは限りません。例えば、麦や玄米からも食物繊維は摂取できるので、ご飯や麺類といった主食からもとれているかをチェックしてみましょう。食物繊維がとれていると便通がよくなります。また、腸内細菌が食物繊維を発酵することによってつくられる短鎖脂肪酸によって抗肥満(太りにくくすること)の効果が期待できます。

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肩のエクササイズ「サイドレイズ」「リアレイズ」とバランスエクササイズ「シングルレッグリーチ」も含めて、動画で解説しています。



バズーカ岡田先生のSNSはこちら

@okadatakashi_AT



bazooka_okada_takashi



東京辰巳国際水泳場からのお知らせ

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

令和5年
元旦
無料開放!!

東京辰巳国際水泳場で新年のスタート!!

元旦(1月1日)に「初泳ぎ」しませんか?

【事前申込制】となります!

【事前申込制】12/1(木)申込開始
午前部と午後部で入替を行います。
定員は各200名!! ※申込多数の場合は抽選

当日利用時間

午前部 10:00~12:00(最終入場11:30)
午後部 14:00~16:00(最終入場15:30)
住所: 東京都江東区辰巳2-8-10
電話: 03-5569-5061

東京辰巳国際水泳場杯 令和5年3月12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月上旬頃東京辰巳国際水泳場ホームページで発表する予定です。



日頃の練習成果を
披露しませんか?

申込方法等の利用に関する情報は東京辰巳国際水泳場ホームページをご確認ください。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、感染症対策にご協力をお願いします。

※状況により変更及び中止となる場合がございます。ご了承ください。

東京辰巳国際水泳場

検索

HPはこちら▶



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、ぜひご利用ください!

また、都立特別支援学校を会場に、パラ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。障害の有無に関わらず、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、事業の開始時期が学校ごとに異なる場合や事業が中止となる場合があります。

教室の紹介

ゴールボール教室

令和4年12月18日(日)・
令和5年2月19日(日)
@八王子盲学校
10:30~12:30
(受付10:00~)

ゴールボールは、コートに3人ずつ入り、目隠しをつけて、鈴が入ったボールを相手チームのゴールに向かって転がし合い、得点を競います! パラリンピック種目をぜひ体験してみてください!



スポーツ・レクリエーション教室

令和5年1月22日(日)・
1月29日(日)
@八王子西特別支援学校
10:30~12:00
(受付10:00~)

ボッチャやネオテニス(バドミントンラケットを使ってスポンジボールを打ち合う競技)、ソフトバレーボール、輪投げ、玉入れなどのスポーツ・レクリエーションを行います!



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、スポーツ体験教室と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 FAX 03-5413-6926

H P <https://www.tef.or.jp/business/school/event/>



主催 東京都

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

食材 de スマイル

～食材で美味しく健康に!～

監修:山本真規子[株式会社LEOC 管理栄養士]

今回の食材

れんこん



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。今回の食材はれんこんです。主な栄養成分は炭水化物ですが、ビタミンCが豊富な野菜のひとつです。疲労回復や風邪の予防に効く、れんこんを使ったメニューをご紹介します。

1人当たり
エネルギー 537kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 14.6g
食物繊維 6.2g
(水溶性 2.9g・不溶性 3.3g)
食塩相当量 2.6g

塩茹で後のパスタ(ペンネ)80g中に
吸収される塩分量は
0.48gとして算出
※参考「塩分早わかり 第3版
女子栄養大学出版部」



ここが
ポイント!

れんこんを油で焼くことによって、表面に焦げ目がつき香ばしい風味が引き立ちます。また、みじん切りにしたれんこんを使うことで、とろみがつきやすくなります。れんこんを薄切りにして揚げ焼きした、れんこんチップも添えると、より一層食感を楽しむことができオススメです。

れんこんの特徴

●ビタミンCが豊富

ビタミンCは、1日に100mg程度の摂取が推奨されています。れんこん100gに含まれるビタミンCは48mg/100g。推奨量の約半分が摂取できる程含まれています。ビタミンCの代表的な役割は、抗酸化作用で、疲労回復効果や免疫力の向上が期待できます。また、皮膚や骨、血管に多く含まれるコラーゲン繊維の構築に役立ちます。ビタミンCはヒトの体内では生成できないため、食材から摂取する必要があります。ビタミンCは柑橘系の果物に多く含まれますが、野菜からも摂取できるため、献立に上手に取り入れましょう。

●食物繊維で便秘解消

れんこんは食物繊維が多く含まれています。食物繊維には水溶性の食物繊維と、不溶性の食物繊維があります。水溶性食物繊維は、便をやわらかくし、排便をスムーズにする働きがあります。不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らむことで便のかさを増し、腸の働きを刺激します。れんこんはその両方を含むため、便秘予防に効果的です。

(成分比較表)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維(g) 水溶性 不溶性	ビタミンC (mg)
れんこん	66	1.9	0.1	15.5	0.2 1.8	48
じゃがいも	59	1.8	0.1	17.3	0.4 0.8	28
だいこん	18	0.5	0.1	4.1	0.5 0.9	12

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

れんこんと挽肉のとろとろクリーミーペンネ ▶調理時間20分

▶材料・分量(2人分)

●ペンネ…160g (通常より1分短く茹でる) ●鶏挽肉…100g
●れんこん…100g ●まいたけ…50g ●牛乳…200cc ●オリーブ油…小さじ1(4g) ●塩こしょう…少々 ●おろしにんにく…少々 ●小麦粉…小さじ1(3g)
●コンソメ…小さじ1(4g) ●トッピング用 刻み万能ネギ…お好みの量

▶作り方

- 1.れんこんは、半分を1cm弱のいちょう切り、残りの半分のみじん切りにする。まいたけは、手で細かくほぐす。
- 2.フライパンにオリーブ油をひいて熱し、挽肉を入れ、塩こしょう、にんにくを加えて中火で炒める。
- 3.いちょう切りにしたれんこんを先に加え、軽く透き通るくらいまで炒め、みじん切りにしたれんこんも加える。
- 4.小麦粉をまんべんなく振り入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる(弱火)。
- 5.牛乳を3回に分けて加え、全体を混ぜ合わせる(中火)。コンソメで味をととのえ、茹でたペンネを加えて、1分程度ソースと絡ませながら炒める。
- 6.器に盛り、刻み万能ネギを添えたら出来上がり。

東京都立埋蔵文化財調査センター 令和4年度企画展示

境道恵

— 多摩丘陵の3つの顔 —

Boundary/Road/Resources
3 faces of Tama Hills

※下地図は地理院タイル(航空写真、基盤地図情報)を加工して作成

2022/3/22(Tue) — 2023/3/9(Thu)

@東京都立埋蔵文化財調査センター展示ホール

< 行事案内 >

文化財講演会(考古学全般) 1/21(土) 13:30 ~ 15:30

演題:「東京都内の方形周溝墓」

※定員 90人、申込締切 1月3日(月)まで

文化財講演会(企画展示関連)③ 2/4(土) 13:30 ~ 15:30

演題:「多摩丘陵と武蔵野台地の地形からわかる環境変遷」

※定員 90人、申込締切 1月21日(土)まで

遺跡発掘調査発表会 2022 3/21(火・祝) 13:30 ~ 15:30

内容: 2022年度発掘調査成果の速報発表

※定員 90人、申込締切 3月4日(金)まで

※各イベントの申し込みは、Webもしくは往復はがきにて受け付けております。

Webによる受付は、申込締切日の約1か月前より当センターHPにて開始いたします。

なお、申し込み数が定員以上に達した場合、抽選となりますので予めご了承ください。

最新詳細情報については、下記ホームページまたはTwitterをご覧ください。

交通アクセス

京王線・小田急線「多摩センター駅」東口徒歩 5分

多摩モノレール「多摩センター駅」徒歩 7分

駐車場の台数に限りがあるため、公共交通機関での来館をお願いします。

[HP]



[Twitter]



[YouTube]



< 施設情報 >

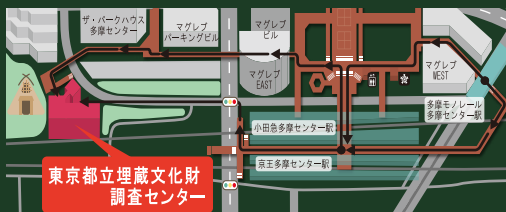
東京都立埋蔵文化財調査センター
〒206-0033

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/>



朝・昼・夕・夜 時間で体操！

第3回

夕方～体温が上がるタイミングでしっかり筋トレ

人には朝・昼・夕・夜と、時間ごとに適した運動があります。全4回の連載でそれぞれのメニューを紹介していきます。3回目となる今回は夕方に適した運動です。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ド認定講師、一般社団法人フィールドフロー公認 スポーツメンタルコーチ、公益社団法人 子どもの発達科学研究所 特任研究員。子どもからトップアスリートまで幅広く競技をサポートしている。

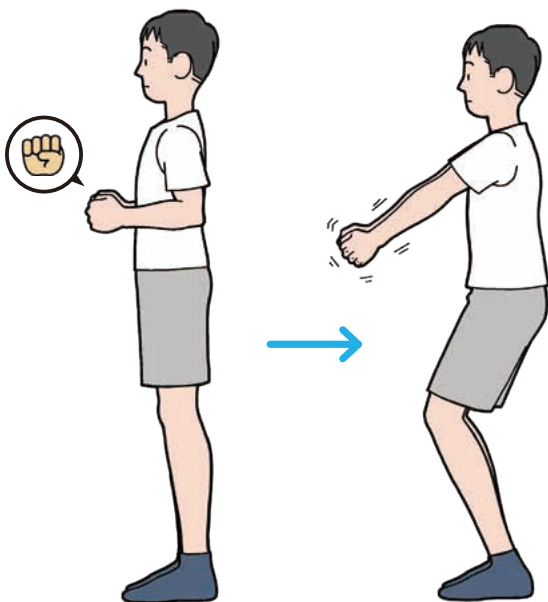
人間の臓の温度である深部体温は、一日の中で上がったり下がったりしながらバランスを取っています。体温が高いほど体は活動的になり、下がっていくと体が落ち着いて、深い眠りにつきやすくなります。

深部体温は起床から11時間後に最も高くなると言われていて、朝6時に起きると夕方17時がピークの時間となります。深部体温が高いほど体は活発でパフォーマンスが上がるので、強度の高い運動をすることができます。そこで、夕方は大きな筋肉がある、お尻や太ももといった下半身に刺激を入れる筋トレがオススメです。

朝からデスクワークをしていると、同じ姿勢が長く続き、体温が上がりにくくなる場合もあります。夜にしっかり眠るためには、夕方に深部体温を上げて、就寝前に下がるようなサイクルにするのが理想です。健康的な深部体温のサイクルを維持するため、同じ姿勢で疲れた体を元気にするためにも、夕方はしっかり体を動かして、深部体温を上げる必要があります。筋トレで深部体温を上げると、帰宅して就寝時間になる頃には下がっていくので、心地よい眠りにつくことができます。

Menu 1

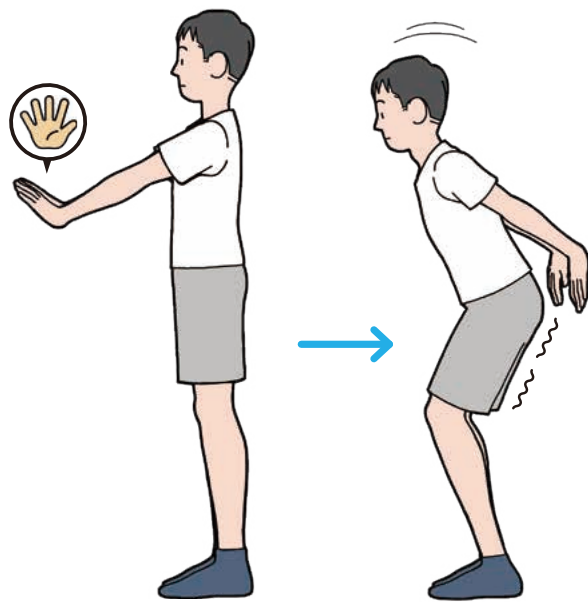
グースクワットライト (8～12回×2セット)



手をグーにして体の横につけ、少し肘を後ろに引いた姿勢がスタートポジション。ここから腕を斜め下に伸ばしていくと同時に膝を曲げます。膝が自然に曲がる角度でOKです。グーにした手をしっかり握っておくと、太ももに力が入りやすく効果的です。負荷を強くしたい場合には、膝を深く曲げて行ってください。

Menu 2

パースクワットライト (8～12回×2セット)



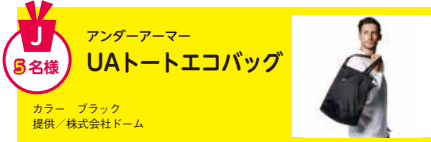
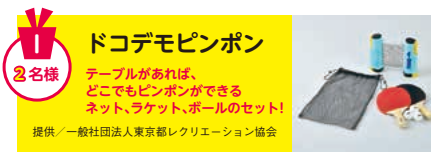
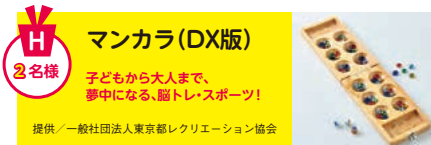
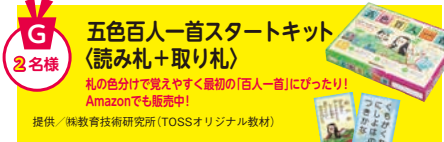
手をパーにして前方斜め下に伸ばします。その腕を後ろに伸ばすタイミングに合わせて、お尻を後ろに突き出して膝を軽く曲げます。グースクワットは太もも前の筋肉に刺激が入りますが、こちらはお尻やハムストリングを刺激します。負荷を強くしたい場合には、膝を深く曲げて行ってください。

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!



原晋監督
フォト付き
サイン色紙



応募方法

はがき及びインターネットにてご応募いただけます。

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

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

[プレゼント応募フォーム]



読者
アンケート

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

- ①ご希望のプレゼント記号(一つ) ※A・B・C・D・E・F・G・H・I・J
- 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スマイルスポーツで取り上げてほしい競技・種目は?
- ⑦スマイルスポーツへのご意見・ご感想

◎当選されたプレゼントの第三者への譲渡・転売は固くお断りいたします

応募締め切り

2023年1月3日(火) ※はがきは消印有効
応募はお一人様1口のみ有効です。
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

【個人情報の取り扱いについて】

1.ご提供いただいた個人情報は、読者プレゼントの発送及びアンケート集計の目的に必要な範囲内で利用いたします。2.当事業団は機密保持契約を締結し、厳密な管理を約束した後、業務委託先に委託することがございます。3.個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は1.の目的が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ください。お客様相談窓口までお問い合わせください。(公益財団法人東京都スポーツ文化事業団お客さま相談窓口) Tel:03-6380-4955 個人情報保護管理者 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

Smile Sports次号Vol.93は3月1日発行です。入手先→P31へ



福祉レクリエーション実技セミナー

受講生
募集中

高齢者や障がい者の笑顔・元気・健康づくりに役立つレクリエーションを紹介します。福祉施設等でのレクリエーション実施における支援方法やアイデアなどをご自身で体験しながら楽しく学びましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。また、支援者研修としてもご参加いただけます(現場実習対象の事業ではありません)。

実施日時：令和5年3月19日(日) 9:30～16:30

会場：東京体育館 第二会議室

受講料：全日(午前・午後) 3,000円(税込) 半日(午前または午後) 2,000円(税込)

募集人員：20人程度 ※お申込み等詳細については、下記HP等によりご参照ください。

双方向で楽しむレクリエーション

午前(9:30～12:30)

深刻な介護職員不足。日々のレクリエーションがマンネリ化し負担になっていませんか?

◎具体例をあげながら体験していただきます。

見当識：季節を楽しむクラフト、介護予防：口腔の運動等

講師：名児耶清美

東京都福祉レクリエーション・ネットワーク理事、介護福祉士、介護支援専門員

アクティブシニアの介護予防体操

午後(13:30～16:30)

～いくつになっても筋肉は変えられる～

スムーズな足運びで日常生活を快適に!使えていない筋肉を目覚めさせて、スタスタと歩ける身体づくりを紹介します。

講師：伊藤教恵

東京リズムグループ協会理事、健康運動指導士、東京都レクリエーション協会公認講師



このセミナーは、公益財団法人日本レクリエーション協会公認「レクリエーション・インストラクター」資格取得の対象となります。

お問い合わせ

一般社団法人東京都レクリエーション協会

TEL 03-6380-4731 (平日10:00～17:00)

FAX 03-6380-4732

E-mail tra@tokyo-rec.or.jp

HP <https://www.tokyo-rec.or.jp>



[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



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)。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ます。1週間前を過ぎてからの返金はできません。オンライン決済の場合は、事業の前日までにキャンセルをお申し出いただきまして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。

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 ●献血ルーム(一部) ●都営浅草線・都営三田線・都営新有線・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①氏名②住所③電話番号④定期購読を始める号を記入したものと1年間の送料(210円切手×4枚)を同封の上、下記スマイルスポーツ事業センターまでお送りください。

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

SNSでも情報を配信しています



「いいね!」を押していただくと、

スポーツ教室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



▶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



スマイルスポーツ公式チャンネル▶▶▶



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 お客様相談窓口

Tel: 03-6380-4955

受付時間: 月曜～金曜日までの午前9時～午後5時まで(ただし、祝祭日・年末年始の休業日を除く)

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長



TASTE THE FEELING®

