

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.90
June 2022

6
1
9
月
スポーツ教室情報

Smile Sports

スマイルスポーツマガジン

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
Interview

後藤希友

東京2020オリンピック
ソフトボール金メダリスト

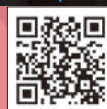
オリンピックで
金メダルを獲って
人生が変わった



公式Twitterは
こちら

公式Instagramは
こちら

デジタル版は
こちら



FUTURE ATHLETE
齋藤直人
[ラグビー]

COMBO
渡辺勇大 & 東野有紗
[バドミントン]

東京パラスポーツパーク
COOLS
[車いすバスケットボール]



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

「Smile Sports」 が新しくなりました!



ロゴ刷新、
表紙をリニューアル!



今回から広報誌『Smile Sports』をリニューアルしました。『Smile Sports マガジン』として表紙デザインとロゴを刷新。登場アスリートのSNSを紹介しての連動や、パラスポーツの魅力をより知ってもらうための新企画「東京パラスポーツパーク」、YouTubeチャンネルの充実など、より多くの読者の皆さまに、スポーツを身近に感じて、楽しんでもらえる一冊を目指していきます。



登場アスリートを/
SNSで応援!

配信! 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!

選辺選手と東野有紗選手をSNSで応援しよう!
選辺選手と東野有紗選手の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。

選辺選手▶
@champ_together yuta.watanabe0613
東野選手▶
@aripel_ponpon aripel.meee

パラスポーツを
応援する新企画!

「スポーツ情報に関するアンケート」ご協力のお願い

都民の皆さまがより一層、スポーツに親しむ機会を増やせるよう、スポーツに関するさまざまな情報やサービスを気軽に利用できる新たなWEBサイトの導入を検討しています。この度、皆さまのほしい「情報」や「機能」等について、アンケートを実施させていただきますこととなりました。ぜひ、ご要望をお聞かせください。

【実施期間】

令和4年6月15日(水) 23:59まで ※期限を過ぎると回答できなくなりますのでご注意ください。

【回答方法】

下記URLにアクセス、またはQRを読み取り、回答フォームよりご回答ください。

<https://forms.gle/6mFQoppAnezv7m567>

スマイルスポーツツイッター 検索

- * アンケートは、全10問、所要時間は3分程度です。
- * アンケート結果は、統計的に処理した上で公表することを予定しています。
- * アンケートには、個人を特定するような内容は含まれません。



スマートフォンや
タブレットでも
ご回答いただけます





Smile Sports

スマイルスポーツマガジン

Vol. **90**
June 2022
デジタル版はこちら

Smile Interview

東京2020オリンピック ソフトボール金メダリスト

後藤希友 P4

Miu Goto

PRESENT
詳しくは
P30

後藤希友選手
フォト付きサイン色紙プレゼント



表紙写真: ©JD.LEAGUE

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



後藤希友選手

渡辺勇大選手 & 東野有紗選手



齋藤直人選手



©ラグビーマガジン

[スポーツ教室情報]

- P8 **東京体育館**
- P10 **駒沢オリンピック公園
総合運動場**
- P12 **東京武道館**
- P14 **東京辰巳国際水泳場**
- P18 **東京都
広域スポーツセンター**

[連載]

- P16 FUTURE ATHLETE
齋藤直人 [ラグビー]
- P19 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
スポーツクラブホワイエ上石神井
- P22 東京パラスポーツパーク
車いすバスケットボールチーム「COOLS」
- P24 COMBO～スポーツ界の注目コンビ～
渡辺勇大 & 東野有紗 [バドミントン]
- P26 バズーカ岡田の体づくり講座
- P27 フレイル予防、運動不足解消
「朝・昼・夕・夜 時間で体操!」～朝の運動～
- P29 食材deスマイル～ズッキーニを使った料理
(肉巻きズッキーニ & ズッキーニのフリット)

- P30 読者プレゼント
- P31 教室・イベントの申込方法

後藤 希友

M i u G o t o

オリンピックで 金メダルを獲って人生が変わった

後藤希友選手は、左腕から繰り出される快速球を武器に三振の山を築く日本の若きエースだ。日本代表最年少として出場した東京2020オリンピックでも、5試合に登板して無失点の活躍で金メダル獲得に大きく貢献した。JDリーグ（P7下段参照）も開幕し、女子ソフトボールへの注目が高まるなか、ポスト上野由岐子の期待を背負う後藤選手に、これまでのことと、これからのことを聞いた。

自分の実力不足を知って 負けたくない気持ちが強くなった

——10歳のときからソフトボールを始めたそうですが、どんなきっかけがあったのですか？

「仲の良かった先輩や先生に誘っていただいたことがきっかけです。正直に言うとソフトボールに興味があったわけではなくて、ただ運動をしたかっただけで、競技はなんでも良かったんです」

——スポーツがお好きだったのですね。

「小さい頃から体を動かすのが好きでした。水泳、テニス、スキーやスノーボードなど、いろいろなスポーツをやっていましたが、何をやっても人並みにはできたと思います」

——ピッチャーをやるようになったのはいつからですか？

「ソフトボールを始めたときからです。身長は普通より少し大きいくらいでしたが、手足が長いからという理由でピッチャーになりました」

——すぐに良いボールを投げられるようになったのでしょうか？

「いえ、最初は全然でした。私は小学生のときも、中学生時代も、周りと比べてずば抜けているような選手ではなかったんです。学校の部活で、ただ何となくソフトボールをやっているというだけでしたから」

——そこから本気で上を目指ようになったのは、何か転機となる出来事があったのですか？

「中学2年生のときに、台湾遠征のメンバーに選んでもらって、中学3年生のときにはTAP-B^(※)の日本代表に呼んでいただきました。国際大会を経験したことが大きかったと思います。そこでもっと上のレベルでもやってみたいと思うようになりました」

——本気で上を目指していくと、壁に当たることもあったのではないですか？

「高校生のときにトップでプレーするようになってからは、自分の思うようなプレーができなかったり、ベテランの方との差を感じたり、改めて自分の実力不足を痛感しました。ただ、上のレベルを知ったことで、周りの人に負けたくないという気持ちが、今まで以上に強く芽生えたことは間違いありません。そういう泥臭さや負けず嫌いという部分は、私は強いほうだと思うので、それが良い結果につながってい

たのだと思います」

——高いレベルで厳しい練習をしていくとき、一番のモチベーションとなっていたのは？

「元々、運動が好きだったこともあり、小さい頃の夢がスポーツでオリンピックに出ることでした。その頃、ソフトボールはオリンピック種目から外れていましたが、自分がやっている競技でオリンピックに出たいという思いは最初からあったので、高いレベルを目指したいという気持ちがモチベーションでした。ソフトボールがオリンピックで開催されるかどうかは別として、とにかくオリンピックに出たいという気持ちはずっと持ち続けていました」

——日本のソフトボールといえば、上野由岐子選手が長きにわたってけん引してきました。同じピッチャーとして影響を受ける部分はありましたか？

「実は高校生の頃は実業団に興味がなく、日本リーグも全然見ていなかったのですが、あまり上野さんの情報を知りませんでした。私は結構、変わり者なんですよね」

——自分で“変わり者”とを感じる部分があるのですか？

「子供の頃から人と違うことをしたくなったり、人と違うものを求めたくなったりということがあります。ソフトボールはチームスポーツですが、その部分は大事にしています。チームプレーの姿勢を持ったうえで、自分らしさは失いたくないという気持ちは持ち続けています」

——プレーヤーとしては何かこだわりはありますか？

「そこまで細かいこだわりはありませんが、自分のできることを120パーセント出すことは、いつも考えています。常に全力で投げ切りたいとは思っています」

オリンピックが1年延期になったときは むしろ“ラッキー”と考えた

——昨年の東京2020オリンピックは1年延期となり、開催自体も危ぶまれていました。大会ができるか、できないか不確定だった時期はどのような気持ちで過ごしていましたか？

「世間に任せるのみと言いますか、自分自身はもしも2020年大会がなくなったとしても、その先を目指していくしかないと思っていたの



ごとう・みう

2001年3月2日生。愛知県出身。左投左打。東海学園高校卒業後、トヨタ自動車レッドテリアーズに入団。2020年は5勝0敗、防御率1.42の活躍でリーグ新人賞に輝き、2021年シーズンは、MVP、最多勝、ベストナインの三冠を獲得した。東京2020オリンピックでも6試合中5試合に登板して22奪三振、無失点と活躍して、金メダル獲得に大きく貢献した。

(※) TAPは「Taget Age Project」の略。2015年からの5か年計画で、2020年の東京オリンピックに向けて、中心選手となり得る選手群の発掘・育成・強化をおこなったプロジェクト。トップチームに次ぐ位置づけで、24歳以下が対象。TAP-A、TAP-Bに分類された。



©ソフトボール・マガジン

で、悲観的な気持ちはありませんでした。1年延期になったときも、これで1年分のパワーを上積みできる、実力を蓄積できるというふうに考えて、むしろラッキーだととらえていました」

——代表メンバーでは最年少でした。チームの雰囲気はどのように感じましたか？

「ベテランの方が多かったのですが、皆さんがすごく優しく可愛がってくれたので、やりやすい環境でした。大会に入ってからみんながすごく集中していて、良い雰囲気で臨んでいたという印象があります」

——大会の中でとくに印象に残っている場面を教えてください。

「オリンピックはどの場面も印象に残っていますが、2戦目のメキシコ戦で上野さんをリリーフして無死一二塁を抑えた場面ですね」

——緊張はしなかったのですか？

「緊張はしていたと思います。でもマウンドに立って1球投げたら、緊張はどこかに飛んでいきました(笑)。今までは緊張するタイプだったのですが、オリンピックを経験してからはほとんど緊張しなくなりましたね」

——改めて振り返ってみると、オリンピックは自分にとってどんな大

会でしたか？

「やはり東京開催ということで注目度が今までとは全然違いましたし、オリンピックで金メダルを獲ることができて、人生が変わったなと思いました。それくらい大きな経験ができたと思います」

——周囲の反響も大きかったでしょうね。

「大きかったです。SNSのフォロワーも一気に2万人くらい増えました。ツイートするときも、たくさんの人が見てくれているので、発言には気をつかうようになりました」

JDリーグで試合が増えて嬉しい 楽しいと思える試合をしていきたい

——オリンピックを経てソフトボールへの注目が高まるなか、今年からJDリーグがスタートしました。新しくなったリーグの見どころを教えてください。

「これまでのリーグとの大きな違いは、東西に分かれていることです。東西ともに熱い戦いをしているので注目してほしいです。選手としては試合数が増えたことは純粋に嬉しいです。見て下さる方々に楽しい

後藤希友選手の“スマイルの素”

TWICE や BTS など K-POP が好きです。ライブ DVD を見たり、MV を見たりしている時間は自然と笑顔になっていると思います。実は TWICE の東京ドームでのライブのチ

ケットが当たっていたのですが、JD リーグの試合と重なっていけなくなりました。自分はその分のエネルギーを試合にぶつけました！



◀後藤選手は右記のYouTubeインタビューでもTWICE愛を語っている

上野さんの背中を追いかけてながらも自分らしさは絶対に忘れない

と思ってもらえるようにこれからもプレーしていきたいです」

——新しいリーグになったということで、注目度が上がったり、試合中継の配信が毎回あったりという変化があります。自分の中では何か変化はありますか？

「毎回配信をしていただいているので、今までよりも注目度は上がったと感じています。開幕戦も大きく取り上げていただきましたし、少しでも見てくださる方が増えたら嬉しいですね。自分の中での変化としては、今までもお客さんが観ていて楽しいと思える試合をしていきたい気持ちはありましたが、その気持ちが、より大きくなったことがあげられると思います」

——多くの日本代表選手を擁するビックカメラ高崎との開幕戦のマウンドに立った感想は？

「新リーグになるということは、そこまで気にしていなかったのですが、お客さんもたくさん入っていたので、オリンピック以来、久しぶりに緊張しました」

——オリンピックもそうですが、緊張しているときに、自分を落ち着かせる方法はありますか？

「緊張してしまったら落ち着かせる方法はわからないので、ただソフトボールに集中することだけを考えます。あとは緊張しないように願うことくらいですね（笑）」

——マウンドに上がる前のルーティンがありますか？

「私は全然ありません。“これをしなければダメだ”みたいなことが増えるのが嫌なので、ルーティンはつくらないようにしています。つくってしまうと、調子が悪いわけではなくても、ルーティンが崩れたときに“やばいかも”と思うかもしれません。そうなりたくないから、ルーティンは決めなくてもいいかなと思っています」

——ソフトボールをさらに盛り上げていくために、後藤選手なりに考えていることはありますか？

「全力でプレーするということは今までと変わりません。お客さんに楽しんでもらうためには、自分たちも楽しんでソフトボールをしないといけないと思うので、楽しむ気持ちは忘れずにやっていきたいです。もっと認知度を高めていくことを考えると、SNSを有効に使うことも必要だと思います。ソフトボールが面白いと思ってもらえるように頑張っていきます」

——ソフトボールをやっていて良かったと思うことはありますか？

「やっていて良かったと思った瞬間は、オリンピックで金メダルを取ったときくらいしかないですね。もちろん、ソフトボールは好きでやっていますけど、楽しい分、苦しい場面を何回も経験してきているので、“楽しい”がすべてではないと思っています」

——ソフトボール日本代表の練習はすごくきついと有名ですね。

「それはもう、めちゃくちゃ、きついんです（苦笑）。何か自分の趣味だったり、気分転換の方法を見つけないと、あの合宿は乗り越えられません。合宿のときにできる趣味をつくるんです。たとえば好きなアーティストの動画を見たり、オフのときに買い物に行ったり、そういう息抜きがうまくできないと大変です。でも、大変なこと、苦しいことを乗り越えたからこそ、オリンピックで結果を残せたと思うので、本当にやってきて良かったなと心から思いました」

——後藤選手が考えるソフトボールの一番の魅力は？

「スピード感ですね。野球よりもすべての距離が近いので、その分、



表彰式で金メダルを掲げる後藤選手(右端)

©JMPA

球も速く見えるし、打球や送球も速く見えます。野球とは違った楽しみ方ができると思います。お客さんにとっては、試合時間も魅力だと思います。だいたい1時間半くらいなので、長すぎずに集中して見ることができる時間なところも、良い部分だと思います」

——オリンピックでの活躍を経て、後藤選手にはポスト上野選手への期待が高まっています。ソフトボール界の顔として期待されることにはどんな思いがありますか？

「正直、そこはあまり考えていません。私が考えても上野さんと同じような存在になれるわけではないですし、プレッシャーを感じることなくやっていきたいです。もちろん、一步でも上野さんに近づきたいという気持ちはありますし、いずれは超えていきたいと思っています。でも、上野さんと比べるよりも、自分は上野さんにないものを持っていたいという気持ちもあります。だから、その背中を追いかけて続けながらも、自分らしさは絶対に忘れずにいたいです」

——大きな目標だったオリンピックの金メダルを獲得して、後藤選手がこれから思い描く夢や目標を教えてください。

「ソフトボールを盛り上げていくこと、目の前にあることを一番にやっていくことが大事だと思います。この先、オリンピック種目に復活するかはわかりませんが、ソフトボール生活が続く以上は、オリンピックを目標に頑張っていきます。一番近くて2028年にオリンピックがあることを想像しながら、これからも練習していきたいです」



You Tube
配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
後藤希友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!



後藤希友選手をSNSで応援しよう!

後藤希友選手の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。

後藤選手▶▶ @miugoto_18



miugotou_18



JDリーグとは?

JDリーグ(Japan Diamond Softball League)は2022年3月からスタートした女子ソフトボールの新リーグ。16チームを東地区・西地区に分けてシーズンを戦い、11月のダイヤモンドシリーズファイナルで年間王者を決定する。

公式HP



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。

**6/22(水)、7/12(火)、
8/30(火)、9/26(月)**

※トレーニングルーム及び屋内プールは上記に加え、
以下の日程も休館日となります。
7/13(水)・7/14(木)、8/31(水)

**6-9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

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



ピックアップ

受付中 スポーツビジネスセミナー

**なぜラグビーワールドカップ2019は盛り上がったのか？
～スポーツマネジメントの視点から～**



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

日時 6/12(日) 13:00～15:00

対象 スポーツビジネスに興味のある方

定員 50名 ※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:森 貴信 氏(株式会社マгноリア・スポーツマネジメント 代表取締役)

受付中 トッププレイヤーによるフラフープが見れるチャンス！

楽しいフラフープ体験



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

日時 6/25(土) 14:00～16:00

対象 小学1～6年生 定員 60名(予定) 参加料 500円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

運営:一般社団法人日本健康体操普及連盟(代表理事 上田 浩之 氏)

ピックアップ

受付中 障害者スポーツ入門セミナー

ボッチャの魅力を知ろう！体験してみよう！①②

東京パラリンピックで、熱戦を繰り広げたメダリストたちをお招きします。「頭脳と技のスポーツ」ボッチャの魅力に触れてみませんか。

①ランブオペレーターによる講演会

東京パラリンピックでは、高橋和樹選手と共に戦い、銀メダルを獲得した競技アシスタントの知られざるお話や、ボッチャの見どころ・魅力をお伝えします。

②ボッチャ体験会とパラリンピアンによる実演

障害の有無に関わらず、ボッチャ競技を体験してみませんか。リオ・東京パラリンピック2大会連続メダリストの廣瀬隆喜選手による実演をお見逃しなく！



峠田 佑志郎選手

廣瀬 隆喜選手

新井 大基氏

日時 ①7/2(土) 13:30～15:30 ②7/16(土) 13:30～15:30

対象 ①小学5年生以上 ②小学生以上 ※介助が必要な方は、介助者同伴 ※小学生は保護者同伴

定員 ①②各40名 参加料 ①②無料

持ち物 ①筆記用具 ②筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ、飲料、タオル

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:①峠田 佑志郎 氏(東京パラリンピックBC3団体ベア戦 銀メダリスト、ランブオペレーター)

②【実演】廣瀬 隆喜 氏(リオ・東京パラリンピック2大会連続メダリスト)

【指導】新井 大基 氏(東京パラリンピック NHK解説者)

協力:一般社団法人日本ボッチャ協会

ピックアップ

受付中 親子でバレーボールを楽しもう！

サントリーサンバース親子バレーボール教室



バレーボールの楽しさや魅力を親子で体験しませんか？V.LEAGUE DIVISION 1 で活躍するサントリーサンバースが、バレーボールを通じて、体を動かす楽しさをお伝えします。初めてボールを触る方から経験者まで、お気軽にご参加ください。一緒に楽しみましょう！

日時 7/2(土) 14:00～16:00

対象 小学生(男女問わず)と保護者の1組2名

定員 30組60名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円/1組2名

持ち物 動きやすい服装、飲料、室内用シューズ、健康保険証

申込 電話・インターネット ⇒ 巻末(P31) 参照

講師: サントリーバレーボール部「サンバース」スタッフ他

申込開始日 ▶ 6/1(水)～ 自分を知って、パフォーマンスアップ！

ジュニア選手のためのメンタルトレーニングセミナー



勝つためには「心・技・体」のバランスがとても大切です。本番で本来の力を発揮するためにメンタルトレーニングについて学んでみませんか？保護者の方、指導者の方の参加も大歓迎です。

日時 7/17(日) 13:30～16:00

対象 スポーツをしている中学生以上、指導者または保護者

定員 40名(予定)

参加料 中学・高校生500円 指導者・保護者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: 田中 誠忠 氏(日本メンタルトレーナー協会公認メンタルトレーナー)

ピックアップ

受付中 Vリーグのディビジョン1所属チーム 選手・コーチが直伝！

高校生のためのバレーボールスキルアップセミナー



バレーボールV.LEAGUE DIVISION 1 に所属するNECレッドロケッツから選手・指導者をお招きし、基礎技術練習やゲーム練習などの実技講習会を実施します。チームでも個人でも参加できます。

日時 8/1(月) 14:00～17:00

対象 高校生女子バレーボール部員

定員 40名 ※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 ユニフォーム等運動出来る服装、室内用シューズ、タオル、飲料

申込 電話・インターネット ⇒ 巻末(P31) 参照

講師: NECレッドロケッツ

申込開始日 ▶ 6/7(火)～ 障害者スポーツをもっと知ろう！楽しもう！！

障害者スポーツ理解促進事業



障害者スポーツの競技いくつご存じですか？障害のある選手、競技のコーチや造詣が深い方をお招きし、競技の魅力・障害者と一緒にスポーツを楽しむための注意点等、色々な角度から競技についてお話いただきます。障害のある方もご参加ください。

日時 8/7(日) 時間未定

対象 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 ※介助が必要な方は、介助者同伴

定員 40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

申込開始日 ▶ 7/25(月)～ 栄養学の基礎を学ぼう

ジュニア選手のスポーツ栄養学①



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) 時間未定 対象 中学生以上の方

定員 60名 ※定員になり次第締切 参加料 500円 持ち物 筆記用具

申込 電話・インターネット ⇒ 巻末(P31) 参照

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)

申込開始日 ▶ 7/25(月)～ 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(予定) 参加料 1,000円 持ち物 筆記用具

申込 電話・インターネット ⇒ 巻末(P31) 参照

講師: 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)

東京 TOKYO volunteer legacy network
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 一財団法人 東京都つなぐり創生財団 Tokyo Metropolitan Foundation "YOSAKU"

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。

**6/20(月)、7/19(火)、
8/30(火)、9/5(月)**

※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

**6-9月
の休館日**

▶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2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 9/27、10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29(全て火曜日)
①14:20～15:20 ②15:25～16:25

※天候などにより実施回数が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2期(全10回)

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

申込 株式会社エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局
HP <http://tennis.eggball.jp/>

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

運営:株式会社エッグボール

受付中 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2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！

日時 9/6・13・27、10/11・18・25、11/1・15、12/13・20(全て火曜日)
①6:00～17:10 ②17:15～18:25 ③18:30～20:00

対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生 ③中学・高校生

定員 ①②③各20名 ※定員になり次第締切

参加料 14,700円(別途保険料)/第2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2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 9/6・13・27、10/11・18・25、11/1・15、12/13・20(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2期(全10回) ②7,640円/第2期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト
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2期〕



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

日 時 9/6・13・27、10/11・18・25、11/1・15、12/13・20(全て火曜日)

①16:30～18:00 ②18:00～19:30

対 象 ①小学3・4年生 ②小学5・6年生

定 員 ①②各30名程度 ※定員になり次第締切

参加料 10,190円/第2期(全10回)

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

申 込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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

ピックアップ

受付中 AEDの正しい使い方を学ぼう！

AED(自動体外式除細動器)普及啓発講習



スポーツ現場での安全技能習得のため、AEDの正しい使い方を学びます。講習修了(知識・実技の評価)後、東京消防庁「救命技能認定証(自動体外式除細動器業務従事者)」が交付されます。

日 時 8/21(日) 13:00～17:00

対 象 15歳以上(中学生を除く)のスポーツ指導者や一般の方

定 員 40名 ※定員になり次第締切

参加料 無料(別途教材費1,500円)

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

ピックアップ

受付中 フィジカルコーチから柔軟性トレーニングを学ぼう

シニアのためのスポーツクリニック



体力向上や健康増進のため、柔軟性トレーニングを行ってみませんか。簡単に取り組めるトレーニング方法に関する講義と実技指導を行います。

日 時 8/21(日) 10:00～12:00

対 象 概ね50歳以上の方

定 員 40名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:林田 章紀 氏(株式会社ONE COACH代表/フィジカルコーチ)

受付中 仲間と共に勝利を目指そう！

ソサイチリーグ



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

日 時 6/10・24、7/8・22、8/19、9/2・30(全て金曜日)

①学生の部 17:00～19:00

②一般の部 19:00～21:00

対 象 ①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム

②18歳以上8名以上で構成されるチーム

定 員 ①②各回8チーム ※定員になり次第締切

参加料 ①各回17,620円/1チーム ②各回22,000円/1チーム

申 込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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

ピックアップ

受付中 育てよう！個性の彩り！

ジュニア指導のための指導者講習会



サッカーをメインとした指導スキルをわかりやすく学びます。子供にとって必要な指導とは？心の成長に適した言葉かけとは？ジュニア年代の指導に向けた講習会です。



日 時 9/3(土)

①心のスキル(座学)

10:00～12:00

②ステージガイダンス(実技) 13:00～15:00

対 象 地域スポーツクラブ指導者・ジュニアサッカー指導者など

定 員 ①②各30名 ※定員になり次第締切

参加料 ①②各3,000円、1日5,000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、マスク、軽食など(1日の方)

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:野口 光彦 氏(JACPA東京FC総監督 元全日本ユース代表)

ピックアップ

受付中 レクリエーションで人々の心を元気に！

レク指導のための指導者講習会



～レクリエーション・サポーター研修～
「レクリエーション支援」について、基礎的な手法を身につけます。人々の心を元気にするレクリエーション活動の体験とその振り返りを通じ、レクリエーション支援の目的と基本となる技術を学びます。本研修を修了した方は、無料で(公財)日本レクリエーション協会のレクリエーション・サポーターの登録ができます。

日 時 8/11(木・祝) 13:00～16:00

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

定 員 30名 ※定員になり次第締切

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

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:真島 裕子 氏(東京リズムグループ協会育成部長、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツリーダー)

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。

6/20(月)、7/19(火)、
8/8(月)、9/12(月)

※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

6-9月
の休館日

▶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 6/10・17・24、7/1・8・15・22、9/2・30 (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 6/1・15・22・29、7/6・13、9/7・14・28 (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 6/13(月)、7/17(日)、8/7(日)、9/26(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 6/1・15・22・29、7/6・13、9/7・14・28 (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 6/10・17・24、7/1・8・15・22、9/2・30 (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 ①6/7・21・28、7/5・26、9/6・13 ②6/14、7/12、9/27(①、②ともに全て火曜日)
①14:00～16:00 ②18:15～20:15 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

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

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

申 込 当日来館

初心者から弓道を学べる

弓道 (広域合同稽古)



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

日 時 6/7・14・21・28、7/5・12、9/6・13・27(全て火曜日) 18:15～20:15
※初心者の方は月初めの回にご参加ください

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回45名 参加料 各回500円

持ち物 飲料、タオル、弓道衣または運動着、白足袋または白靴下、外靴入れ

申 込 電話 03-5697-2111(受付時間10:00～19:00)

※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 7/14、8/25、9/8(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 ①6/9 ②9/8(全て木曜日) 18:30～20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象 中学生以上の方 定員 各回40名

参加料 各回 一般500円、中学生250円 持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、外靴入れ

申 込 電話 03-5697-2111(受付時間 10:00～19:00)

※事前予約制(①は5/10～、②は8/10～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 6/9、9/22(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 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

申込開始日 ▶ 7/25(月)～ 親子で柔道を体験してみよう！

子供のためのはじめての武道体験



未就学児を対象に、柔道の体験を実施します。柔道の基本動作をはじめ、柔道を通じて楽しく礼儀作法を学んでみませんか。

日 時 9/24(土) 10:00～12:00

対 象 武道未経験の子供(未就学児)とその保護者 定員 15組 ※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、外靴入れ

申 込 電話・インターネット ⇒ 巻末(P31) 参照

ピックアップ

申込開始日 ▶ 6/6(月)～ 未経験者向けの武道体験！

シニアのためのはじめての武道体験(空手)



空手は有酸素運動としても効果的で、全身を使って行うスポーツです。空手の基礎を学んで、健康体力づくりを実施いたします。初めての方でも出来る内容の空手体験で健康維持に取り組んでみませんか。

日 時 ①8/7(日) ②8/21(日) 10:00～12:00 ※どちらかのみ参加も可能です

対 象 中高年の方 定員 30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、外靴入れ

申 込 電話・インターネット ⇒ 巻末(P31) 参照

ピックアップ

申込開始日 ▶ 6/6(月)～ 楽しく学ぼう！

①障害者スポーツ支援講座／②ボッチャ体験教室



障害者スポーツ支援の場で活躍したいという方！講座で学んだことを、体験教室で実践してみよう！ボッチャ体験教室は、どなたでもご参加いただけます。ボッチャの楽しさや奥深さ、コミュニケーションの大切さを学びましょう。

日 時 7/23(土) ①9:30～15:30 ②13:30～15:30

対 象 ①スポーツ指導者・関係者、中学生以上の障害者スポーツの支援に興味・関心のある方
②どなたでも(小学生以下の方は保護者と一緒にご参加ください)

定員 ①25名 ②40名 ※定員になり次第締切 参加料 無料

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ、外靴入れ

申 込 電話・インターネット ⇒ 巻末(P31) 参照

みるスポ

[申込期間] 令和4年7月25日(月)～8月12日(金) ※はがきは消印有効

寛仁親王杯剣道八段選抜大会



30名
ご招待

剣道の最高段位八段保有者32名の選抜剣士による試合をご覧ください。

日 時 令和4年9月3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(P31) 参照

はがき／はがきに、①「みるスポ剣道」②氏名(ふりがな)③年代(例:30代)

④郵便番号⑤住所⑥電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 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

※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 ※応募はがき1通につき5名様までご応募いただけますので、複数名の場合は全員の名前をご記入ください ※応募はがきは1人様1通のみです ※不織布マスクの着用や、手指消毒など、感染症対策にご協力ください ※本大会が中止、または無観客での開催になった場合には本事業も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 一般財団法人東京都剣道連盟

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。

**6/20(月)、7/19(火)、
8/15(月)、9/20(火)**

※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

**6-9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
※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

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。

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

または、スマイルスポーツ

検索

申込期間▶6/8(水)～7/6(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 B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 7/20(水)、8/13(土)、9/28(水) 15:10～16:40
 ※8/13(土)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 ⇒P14左下部参照

往復はがき ①「スイムスキルアップ事業Bコース」

②氏名(ふりがな) ③生年月日・年齢・学年・性別 ④郵便番号・住所

⑤電話番号を明記の上、下記までお送りください。〒135-0053

東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛(7/6(水)必着)

受付中 幼児・児童の初心者でも大丈夫！

こども水泳スクール



幼児・小・中学生を対象とした
水泳教室です。泳力レベルに合
わせて指導します。また、水泳
をすることで成長期における
心身の発達を促します。

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 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
ら行きます。水の特性が赤ちゃん
の脳や様々な感覚を刺激し、
心身の発達を促します。

日 時 木曜日(月3回) ※月曜日実施の場合も有

Aコース 9:30～10:30

Bコース 11:00～12:00

対象・定員 生後6カ月～4歳未満のお子様と保護者・各140組(280名)
 ※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月 持ち物 水着、スイムキャップ(親子分)、水遊び用おむつ、タオル

申 込 インターネット ⇒P14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 ⇒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 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 ⇒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】

6/14(火)、24(金)、

7/5(火)、22(金)

【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】

6/3(金)、21(火)、

7/11(月)、29(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】

6/10(金)、7/26(火)

【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。

～未来への挑戦～
FUTURE ATHLETE

進化型スクラムハーフは
ラグビーの申し子

Naoto Saito

齋藤直人

ラグビー

来年に迫ったラグビーワールドカップ2023フランス大会で、日本代表の新戦力として注目を集めているのが、スクラムハーフの齋藤直人選手だ。165cm、73kgと小柄でありながら、抜群のパススキルや判断力を武器に代表でも、所属の東京サントリーサンゴリアスでも、存在感を発揮している。3歳からラグビーを始めて、すでにキャリアは20年を超える齋藤選手に、ラグビーワールドカップへの思いを聞いた。

“ラグビーの申し子”

齋藤直人選手を表現するのに、ピッタリの言葉かもしれない。「朝起きるとテレビでラグビーが映し出されているような環境で育ったので、自分にとっては生活にラグビーがあるのが当たり前なんです。中学に進学するときも、高校に進学するときも、自然とラグビーを優先していました」

3歳から地元横浜のラグビースクールで楕円球を追いかけ始めた彼は、桐蔭学園高校時代には、花園（全国高等学校ラグビーフットボール大会）で準優勝。早稲田大学では主将として、チームを11年ぶりに全国大学ラグビーフットボール選手権大会優勝に導いた。

昨年6月26日には、ブリティッシュ・アイリッシュ・ライオンズ戦で、代表初キャップを獲得。ラグビーワールドカップ（RWC）2023 フランス大会を戦う日本代表の中心となる選手として、大きな期待をかけられている。

一見、順調に階段を上がってきたかのように見える齋藤選手にも、悔しさ、挫折感を味わった経験がある。

「自分のラグビー人生を振り返ってみて、一番の挫折は高校2年生のときに後輩にポジションを奪われたことです。悔しくて、自分は変わらないといけないと思いました。そのときから、自分に必要なことを文字にする、ノートを書くようになりました。それは今でも続けています」

練習や試合で見えた課題や収穫、あるいは目標など、ラグビーに関することをノートに書いて、頭の中を整理する。考えることが増えるほど、ノートを書く習慣は成長に必要なことになっていった。

悔しさを力に変えた齋藤選手が、桜のジャージーを意識し出したのは、大学3年生のとき。自国開催のRWCを1年後に控えた2018年の春に行われた遠征がきっかけとなった。

「NDS（※ナショナル・デベロップメント・スコッド）に呼んでもらってニュージーランドに遠征に行きました。高いレベルで試合をして、それまでは漠然とした目標だった日本代表が、狙える位置にあるんだということを肌で感じることができました」

この遠征ではニュージーランドのスーパーラグビーの下部チームと練習試合を戦い、手応えをつかんだ。その後は前述したように大学日本一を獲得。サンウルブズにも参加し、スーパーラグビーの舞台も経験した。

大学卒業後はさらなる高みを目指して、東京サントリーサンゴリアスに入団。同じポジションに日本代表でも活躍する流大（ながれ ゆたか）選手がいるチームを敢えて選んだのは、高いレベルを求めている証拠だ。

「流さんとはプライベートでもすごく仲良くさせてもらっていますし、学ばせてもらうことが多い選手です。でも、ラグビーではライバルですし、早く追い越したい人でもあります。日本代表では追い越さなければ出場できないですし、それならば同じチームで勝負しようという気持ちでサントリーサンゴリアスを選びました」

パスのスキル、豊富なスタミナ、プレースキック、質の高いラン、判断力とすべてを兼ね備える齋藤選手は、“進化型”のスクラムハーフ（SH）とも評価される。より成長していくために、とくに課題としているのはランニングだ。

「パスやキックの精度を上げることは大事です。それに加えて、自分から仕掛けたり、味方のスペースをつくり出したり、そういうランニングゲームができるスクラムハーフを目指したいと思っています」

同じSHとして目標の存在は、オールブラックスのアロン・スミスやアイルランド代表のジェイミソン・ギブソンパーク。両者ともに小柄でありながら、世界のトップで活躍する姿に刺激を受けている。

さいとう・なおと

1997年8月26日生。神奈川県横浜市出身。ポジションはスクラムハーフ。桐蔭学園高校→早稲田大学を経て、2020年に東京サントリーサンゴリアスに加入。2021年6月26日、ブリティッシュ・アンド・アイリッシュ・ライオンズ戦で代表初キャップを獲得すると、続くアイルランド戦で初スタメン、初トライを記録。10～11月のテストマッチでも4試合に出場を果たした。



「勉強しようとか研究しようとかいうことではなくて、純粋にラグビーが好きなので、テレビでいろいろな試合を見えています。同じポジションの選手を中心に見ますが、試合を楽しんで見るというのは昔から変わっていません。映像で見たプレーを実際の試合で活かせることもあります。そこは好きだからこそ自分のアドバンテージだと思います」

うまくなるためには練習あるのみ。座右の銘である「努力に勝る天才なし」は、向上心の表れでもある。

「練習はやらなければうまくなれないと思っています。やみくもにやるわけではなくて、必要なことを整理して考えてやっていくことで、自分の体に染みこませるのが、僕には合っていると思います」

2022年から開幕したジャパンラグビーリーグワンでは、首位を走るサンゴリアス（2022年4月末時点）で中心選手として活躍中。当面の最大の目標であるRWC2023に向けて、視界は良好だ。

「2019年のRWCは一ファンとして楽しんでいましたが、2023年のフランス大会は絶対に出たいです。いえ、絶対に出ます。（SHのレギュラー番号の）9番をつけて出たいので、そこに向けて頑張っていきます」

齋藤選手にとって、RWCはもはやテレビや客席で楽しむものではない。グラウンドで、世界最高峰の戦いを楽しむ舞台だ。

「ラグビーが好きだからもっとうまくなりたい」

“ラグビーの申し子”は、子供の頃から変わらない気持ちで、世界のトップを目指していく。

齋藤直人選手の“スマイルの素”

一番好きなのはラグビーなのですが、それ以外だと犬が好きです。実家では「ラン」という名前の犬を飼っていて、帰ったときは遊んでいます。今は難しいですけど、将来的には犬を飼えたらと思っています。実家の犬は保護犬なので、自分が飼うときも保護犬を飼いたいです。



YouTube
配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、齋藤直人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！



／ 齋藤直人選手をSNSで応援しよう！／

齋藤直人選手の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。

齋藤選手▶▶

@naotu_11



naotu_09



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、マスク着用のうえで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。

資格取得
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】

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



イベントレポート

第17回 地域スポーツクラブ交流会 チッキーフェスティバル

~2022年3月5日(土)~



今年は、「オンライン大発表会」を実施しました。都内地域スポーツクラブ15クラブ537名が、ライブ配信と事前録画動画で日頃の活動の成果を披露しました。和太鼓やフラダンス、ボクシングなど、各クラブの個性輝く発表会となりました。また、発表者も視聴者も楽しめるようイベントの合間にキーワードを当てるコーナーも行いました。最後は参加者全員でダンスを踊り、楽しいイベントとなりました。

チキクラ

キーワードは
わたしたちの愛称
「チキクラ」でした!



受付中

第2回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

オリパラのレガシーから生まれたクラブ
~NPO法人スポーツコミュニティ 軽井沢クラブの実際~



同クラブのスタートは、長野五輪で初めてカーリングが導入されたところから始まります。企業チームではなく地域クラブが支える選手の育成や、「軽井沢カーリング活性化プロジェクト」による行政・競技団体・クラブが協働で地域活性化を目指す取り組み、課題解決型のビジネス発想で事業を創造し、良好な収支バランスを保つ等、持続可能なクラブ運営の秘訣を伺います。※オンラインでも受講できます。

日時 6/22(水) 18:30~20:30

会場 主婦会館プラザエフ(8Fスイセン)

JR中央・総武線「四ツ谷」駅徒歩1分、
東京メトロ丸ノ内・南北線「四ツ谷」駅1番出口より徒歩3分

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20名/オンライン50名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

持ち物 筆記用具

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:小崎 陽一郎氏(NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ 専務理事)

受付中

令和4年度地域スポーツクラブシンポジウム

部活動の地域移行をめぐる課題
地域スポーツクラブの関わり(可能性)について



令和5年度から休日の部活動地域移行が段階的に実施されます。今回は、部活動の現在地を再確認し、先行して実践している地区の事例を共有しながら、地域で部活動をはじめとした青少年のスポーツ活動における環境を如何に整えて行くのかのヒントを探って行きます。

※日本スポーツ協会公認スポーツ指導者更新研修事業です
※オンラインでも受講できます(更新研修として受講する場合は現地受講のみとなります)

日時 7/3(日) 14:00~17:00

会場 主婦会館プラザエフ(9Fスズラン)

JR中央・総武線「四ツ谷」駅徒歩1分、
東京メトロ丸ノ内・南北線「四ツ谷」駅1番出口より徒歩3分

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30名/オンライン50名 ※定員になり次第締切

参加料 無料(スポーツ指導者資格の更新を希望する方(会場参加)は1,000円、上記以外の資格の更新を希望しない方は無料)

持ち物 筆記用具

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師: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専攻 教授)

パネリスト:渡邊 優子氏(NPO法人希楽々理事長)、

八重樫 通氏(流通経済大学附属柏高等学校中高一貫教育推進部長)、

田中 豊氏(渋谷区スポーツ部スポーツ振興課長)、

小野崎 研部氏(NPO法人 浦和スポーツクラブ理事長)



スポーツクラブホワイエ上石神井

2022.4.17 in 練馬区立上石神井体育館 「第36回ソフトバレーボール大会」



ソフトバレーボール大会は毎年、4月と12月の年2回開催し、今回で36回目の開催



スポーツクラブホワイエ上石神井は、今年で創設20周年を迎えます。フランス語で「人が集う場所」を意味する「ホワイエ」の言葉通り、老若男女、あらゆる層が楽しく集まれる場所を目指して、創設以来さまざまな教室やイベントを行っています。

毎週日曜午前中の「日曜定例スポーツ」は、ソフトバレーボール、卓球、ポッチャなど、同一会場で多目に参加できるシステムで開催。他にも親子で参加できる剣道、フットサル、バドミントンといった多目的、楽しいスポーツがラインナップされています。

毎回40人超が参加する月1回のウォーキングや、スポーツに加えて灯笼流しや流し雛といった活発な文化部門もホワイエの特徴。親子で参加する遊遊スクール（スポーツ部門）は参加者も多く充実しています。

定期的に参加してくれる会員がいる一方、新規の会員獲得は

クラブの課題の一つ。

「子供たちがもっと参加できるように、2～3歳のお子様と保護者を対象としたホワイエひろばという新しい事業を計画しています。また、クラブのことをより知ってもらえるように、情報発信の仕方も工夫していきたいと思っています」と犬塚よしみ副理事長。

今年は同じ練馬区に拠点を置く地域スポーツクラブと合同での20周年記念イベントも予定。クラブの枠を超えた交流も生まれるそうです。

犬塚副理事長が「どうしてもっと皆さんが楽しめる場にしていけるかということはスタッフ全員で常に考えています」というように、創設当時から理念は変わりません。ホワイエ上石神井は、これからも、より多くの人が笑顔で集まれる場所を目指し続けます。

クラブプロフィール

【設立】2002年12月

【事務局】東京都練馬区上石神井1-32-37(上石神井体育館内)

【活動場所】上石神井体育館など

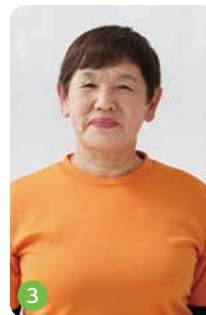
【活動種目】ソフトバレーボール、卓球、ポッチャ、剣道、健康体操、水泳、水中ウォーク、親子フットサル、小学生バドミントン、2・3歳児ひろば、グラウンド・ゴルフなど

【特徴】

- 経験豊富な指導者
- 家族で参加できる教室の充実
- 文化部門(伝統行事やスポーツ以外のイベント)も多数

【連絡先】

URL: <http://nerimassc.gr.jp/ssckami/>
E-mail: ssc-kamisakyujii@nerimassc.gr.jp



①レディース12チーム、メンズ4チーム、混合10チームが参加 ②各グループで熱戦が繰り広げられた ③クラブ発足時から運営に携わってきた犬塚よしみ副理事長。「元気に長生きするためには体を動かすことが大事。もっと多くの方に知っていただき、多くの方に参加してもらいたいです」



経験豊富な指導陣が揃う剣道！灯笼流しなど文化部門も充実

▶剣道は経験豊かな指導陣が揃い、練馬区剣道連盟に加盟しているため、昇級や昇段に挑戦して人気の高い教室。87歳になる太田錬士(中央)は「私は40歳を過ぎてから剣道を始めて段を取りました。剣道は年齢を重ねてもできるし、男性でも女性でもできますし、親子での参加も大歓迎です」と、多くの方に参加して欲しいと呼びかける



▲文化部門:子供たちの豊かな感性を育む情操教育。7月の盆には自分たちでつくった灯笼を千川上水に流し、伝統文化の継承と体験を楽しむ

都立特別支援学校活用促進事業

実施校が29校に増えました！

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等でご確認ください。

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があります。

事業内容1 体育施設の貸出

学校名	貸出施設
城東特別支援学校(江東区)	体育館
墨東特別支援学校(江東区)	体育館
臨海青海特別支援学校(江東区)	体育館
品川特別支援学校(品川区)	NEW 体育館
永福学園(杉並区)	体育館・グラウンド
大塚ろう学校(豊島区)	体育館・グラウンド
北特別支援学校(北区)	体育館
高島特別支援学校(板橋区)	体育館
大泉特別支援学校(練馬区)	体育館
足立特別支援学校(足立区)	体育館・グラウンド
花畑学園(足立区)	体育館
水元小学園(葛飾区)	第一体育館・第二体育館
水元特別支援学校(葛飾区)	体育館・グラウンド
鹿本学園(江戸川区)	第一体育館・第二体育館
八王子西特別支援学校(八王子市)	体育館
八王子東特別支援学校(八王子市)	体育館
八王子盲学校(八王子市)	体育館・グラウンド
南大沢学園(八王子市)	体育館・グラウンド
青峰学園(青梅市)	体育館・テニスコート
府中けやきの森学園(府中市)	体育館・グラウンド
武蔵台学園(府中市)	体育館・グラウンド
調布特別支援学校(調布市)	体育館
小金井特別支援学校(小金井市)	体育館・ミニトラック
小平特別支援学校(小平市)	体育館
東久留米特別支援学校(東久留米市)	NEW 体育館
村山特別支援学校(武蔵村山市)	体育館・テニスコート
多摩桜の丘学園(多摩市)	体育館・グラウンド
羽村特別支援学校(羽村市)	体育館・グラウンド
あきる野学園(あきる野市)	体育館・グラウンド

※あきる野学園のグラウンド貸出については工事のためHPをご参照ください

事業内容2 スポーツ体験教室の開催

車いすバスケットボール、聴覚障害者卓球、ふうせんバレーボール等の体験教室を開催します！詳細は随時、ホームページにてお知らせします。



車いすバスケットボール



聴覚障害者卓球



ふうせんバレーボール

YouTubeチャンネル配信中！

本事業ではYouTubeチャンネル「都立特別支援学校活用促進事業チャンネル(トリカツチャンネル)」にて、スポーツ体験教室で体験できるパラスポーツやレクリエーションスポーツ等を紹介しています。ぜひご覧ください！



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

先着50チーム キネシオテープを貼ってみたいスポーツ団体・チーム、大募集!!

キネシオテーピング体験キャンペーン2022

提供品: キネシオテープ 6種(肩、膝、腰、首、足、手首) x 10個、4m巻 x 2巻 上代 50,000円相当(送料は着払い)

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 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

NISSHO 生涯スポーツの創造 ISO 9001 認証取得

ニッショク 日勝 スポーツ工業株式会社

営業内容

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

本社 〒154-0005 東京都世田谷区三宿二丁目 36 番 9 号

TEL 03-6805-2106 FAX 03-3410-7314

URL <https://www.nissho-sports.com/>

支店 世田谷支店・多摩支店・板橋支店・足立支店

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



SPOPITA(スポピタ)とは?

東京都民の誰もがスポーツを楽しめるように、様々なコンテンツを発信するスポーツ案内サイトです。「スポーツしたい！」をアシストするためのスポーツ施設検索機能をはじめ、スポーツをもっと楽しめるコンテンツをご用意しています。スポーツ好きはもちろん、スポーツに関心がない方、スポーツする時間がとれない方にとっても楽しめる魅力的なコンテンツをお届けします。

CONTENTS

●スポーツ施設検索



東京都内でスポーツができる公共施設の情報を掲載しております。フリーワードや競技、沿線・駅名、エリアなど使いやすい検索機能で施設を絞り込むことが出来ます。

●スポーツイベント検索



東京都内で開催されるスポーツのイベントや教室等の情報が検索できます。特にオススメのイベント等を紹介するキャンペーンも実施する予定です。

スポーツ × ○○動画事典



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

#日常とスポーツ



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

ぶらりスタジアム探訪



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

SNSでも情報を発信しています

公式Twitterアカウント

▶ @SpopitaTweet

詳細はこちら→

SPOPITA

Q スポピタ



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。今回は都内を中心に活動する、車いすバスケットボールチーム「COOLS」を紹介します。



【パラスポーツクラブ訪問】 **COOLS**

「COOLS」(クールス)は1980年に結成され、40年の歴史を持つ車いすバスケットボールチーム。チーム名は1975年にデビューし現在も活動を続けるロックバンドの「COOLS」に由来します。元ヘッドコーチでチームの発足当初を知る山田安則さんは「一言で言えば、みんないい加減でした」と笑います。

40年前といえば、現在ほどバリアフリー化が進んでおらず、障害者スポーツへの認知度も低い時代。「当時は今みたいに遊びに行けるところもなく、何かやるとしたらバスケットボールくらいしかなかったんです」と山田さん。それでも「みんなで日本一を目指して必死でやっていました」と、バスケットボールを楽しみながらも、高いレベルを求めて取り組んでいたと語ります。

現在もその姿勢は変わっていません。キャプテンを務める伊藤優也選手は、楽しさだけでなく、強さも追求していくチームであることを強調します。

「勝ちたい」という気持ちは選手みんなが持っていますし、大きな大会でも負けたら悔しいという気持ちがあります。そういうところを崩さないで、楽しいだけで終わるバスケではなくて、勝って楽しく練習もやっていけるようなチームを継続していきたいと思っています」

現在のメンバーは女性1名、健常者1名を含む約10名。日本代表

経験を持つ、関大樹選手をはじめ、実力のある選手も在籍します。新しいメンバーも随時募集中で、認知度を高めるために、ホームページのリニューアルやSNSでの情報発信も強化していきたいといいます。練習は日本財団パラアリーナや所沢サン・アビリティーズなどで、週2〜3回。メンバーそれぞれの生活拠点がバラバラであり、また平日は仕事もあるため、なかなか全員が顔を揃えることができません。

そうしたなかでも集まったメンバーでできる限りの練習をして、2019年には「第30回 日本選抜車椅子バスケットボール選手権大会」で優勝。2021年には目標としていた「天皇杯 第48回日本車いすバスケットボール選手権大会」への出場権を獲得しました。しかし、天皇杯は新型コロナウイルスの影響で中止。悔しい思いをしたことで、逆にチーム全体のモチベーションは上がっているようです。「出られるはずだったけど、コロナで中止になってしまった選手権(天皇杯)に出場することはもちろん、そこで勝ち進んでいけるように、目標を高く持ってやっていきたいと思います」(伊藤選手)

目標を「天皇杯出場」から、「天皇杯で勝ち進むこと」へと上方修正したCOOLSは、これからも楽しさと強さの両立を目指して活動を続けていきます。

Members Voice!



伊藤優也選手

COOLSはチーム全体の仲が良いので楽しく継続できて、年齢に関係なくやっていくことができます。そのうえで、やることはしっかりやるようなチームです。健常者の方にもどんどん入ってきてもらって、一緒に楽しんで練習をやってみたいです。



関大樹選手

自分が初めてCOOLSの試合を見たとき、スピードを生かした攻撃がひと際目立っていました。そういうバスケットボールができるというのが、COOLSのチームとしての魅力です。



坂上拓也選手

車いすバスケットは将棋に近いと思います。将棋は駒によっていろいろ動きが違って、それをうまく使うことで勝てます。車いすバスケットも選手によって障害の度合いは違いますが、ポイント制の中でメンバーを組んで、それぞれの良さを生かして勝っていくので似ている部分があるなと思います。



山田安則さん (元ヘッドコーチ)

チームとして頑張るのはもちろん、若い選手には個人として代表入りを目指してほしい。個々が高い目標を持ってやっていけば、自ずとチーム全体のレベルも上がっていくと思います。

競技用車いすを紹介!



「ハの字」タイヤで スピード& 回転力アップ!

通常の車いすとの大きな違いはタイヤが「ハの字」に取り付けられていること。これにより、スピードが出やすく、ターンもしやすくなっている。

車体の強度を上げ、 足を保護するバンパー

車いす同士が衝突することもあるため、車体の強度を上げ、かつ足を保護する目的でバンパーがついている。これがあることで他の車いすと引っかからないという利点もある。

転倒防止用キャスター

車いすの後方には転倒防止のため、常時床に接地するリアキャスターを1つ、または2つつけることができる。

車いす バスケットボール 三択クイズ!

Q.
タイヤの真ん中についている
ボタンを押すと
どうなるでしょう?



- ①タイヤに空気が入る
- ②暗いときにライトを点灯させる
- ③タイヤ(ホイール)を外せる

※正解はページ下部に掲載



COMBO

～スポーツ界の注目コンビ～

渡辺 勇大

WATANABE YUTA

東京2020オリンピックにて、バドミントンは、男女ともにシングルス、ダブルスでメダル量産が期待されていたが、思わぬ苦戦が続いていた。そうしたなか、混合ダブルスで銅メダルを獲得したのが、渡辺勇大と東野有紗の“ワタガシペア”だ。中学時代からペアを組み、お互いのことを知り尽くす二人の強さの秘密に迫った。

“残り物には福がある”と言ったら失礼だろうか？ 渡辺選手と東野選手が初めてペアを組んだのは、富岡第一中学校時代のこと。元々はお互いが望んだわけではなく、先に強い選手同士がペアになっていくなか、選ばれずに残った“余り者同士”で組むことになったのが始まりだった。

余り者ペアでありながら、「最初からコンビネーションは合っていた」（東野）というくらい相性は良かった。ペア結成後、着実に力をつけていった二人は富岡高校時代には世界ジュニア選手権で3位入賞。この結果を受けて、東野選手は「勇大くんと一緒にもっと上を目指していきたいという気持ちになりました」と、大きな手応えを感じていた。

国際大会で結果を残し、これからというときに転機が訪れる。1年先輩の東野選手が高校を卒業して実業団入りしたことで、一時的にペアを解消することになったのだ。このとき、ペア継続を強く願う東野選手に対して、渡辺選手は高校卒業後の進路を迷っていた。

「先輩からお誘いいただいていましたが、自分のこの先の人生を考えたとき、バドミントン第一でいくか、引退後のことも考えてやっていくのかで迷っていました。最後の最後まで悩みましたが、やっぱり先輩と一緒に成長していきたい、先輩とでないと世界で勝てないと思って、同じチームに行くことを決めました」（渡辺）

こうしてペアを継続していくことになった二人だったが、今度は世界の壁が大きく立ちはだかる。下位のグレードで戦っていたときは、連系の良さがあれば勝てたものの、相手のレベルが高くなると、それだけでは通用しなくなってしまったのだ。国際大会では苦戦が続き、世界ランキングは40位台に甘んじていた。

苦戦が続くワタガシペアに次の転機が訪れたのは2018年。マレーシアから混合ダブルスのコーチとして、ジェレミー・ガン氏がやってきたことで、劇的な変化が生まれた。「ジェレミーコーチが来てコミュニケーションやディスカッションの大切さを教えてもらって、バドミントン以外のプライベートでも話すようになって会話が增え、お互いのことをもっと理解できるようになりました」（渡辺）

“ジェレミー効果”は、すぐに結果にも表れた。同年の全英オープンで日本人ペアとして初優勝を飾り、初のビッグタイトルを手にしたのだ。

渡辺勇大選手&東野有紗選手の“スマイルの素”

「私は食べるのが大好きです。遠征から帰国したら必ず行く中華料理屋さんがあって、美味しいものを食べたらスマイルです！ とくにフカヒレの姿煮がお気に入りです」（東野）

「僕も食べるのが好きです。海外に行っていると、日本の食べ物は何を食べても全部美味しいですね。美味しい焼き肉を食べると元気が出ます。美味しいものを食べるとめちゃくちゃ感動します」（渡辺）

わたなべ・ゆうた／1997年6月13日生、東京都出身。富岡高校時代に高校選抜インターハイで単複二冠を獲得。2017年、全日本総合選手権大会において遠藤大由とのペアで男子ダブルス優勝、東野有紗とのペアで混合ダブルス優勝の2冠。東京2020オリンピックでは東野有紗とのペアで混合ダブルス銅メダルを獲得した。



バドミントン

東野有紗

HIGASHINO ARISA



ひがしの・ありさ／1996年8月1日生、北海道出身。富岡高校3年時に高校選抜女子ダブルスで優勝。渡辺勇大との混合ダブルスでは、東京2020オリンピックでの銅メダルをはじめ、全英オープンで3度（2018・2021・2022）の優勝を飾っている。

「それまではずっと1回戦負け、2回戦負けが続いていたけど、ジェレミーコーチが来てコミュニケーションが増えて、戦術も増やしてもらって、全英オープンで優勝できました。この大会は今でも一番忘れられない大会です」（東野）

中学時代からのペアとはいえ、話さなければわからないこともある。お互いを深く知ることでパートナーへの信頼も深まり、それはそのままペアの強さへとつながった。

「組んでいても勇大くんから学ぶことが本当に多いです。自分にはないものをすべて持っているから、もっと自分が勇大くんに近づけるように頑張らないといけないないつも思っています」（東野）

「僕はどちらかというと保守的なプレーが多いのですが、先輩は前衛なので勇気を持って飛び込んでくれたり、1点がほしい場面で思い切ったプレーをしてくれたりします。僕にないものを持っているので、すごく助かります」（渡辺）

お互いに相手のことを「自分にはないものを持っている」と評価。ペアとして二人が大切にしていることは、意見を伝えること、意見を受け入れることだ。

「ペアとして大事にしているのは、相手の意見を受け入れること。最初から否定はせず、まずは勇大くんの言っていることを“やってみよう”と尊重するので、ケンカになることもありません」（東野）

「言葉に出すというのは大切ですね。自分の中で抱えていても何の解決にもならないですから。僕らは言わなくていいことまでお互いに言い合っているの、それがうまくいって秘訣だと思います」（渡辺）

初めて組んだときから阿吽の呼吸だったコンビネーションは、お互いを理解し合うことでさらに磨かれ、2019年の世界選手権では3位入賞。そして記憶に新しい東京2020オリンピックでは、銅メダルを獲得。光が当たりづらかった混合ダブルスで、一躍注目を集める存在になっていった。

3位決定戦後のインタビューで東野選手は「今まで勇大くんとやってきて一番幸せな日です」と涙を流した。“余り者同士”で始まった歩みを思えば、その言葉も頷ける。しかし、2人にとって本当に一番幸せな日はまだ先にある。

「この先にもっと幸せな日にくるように頑張ります」（東野）

「最高の思い出を更新しましょう」（渡辺）

これまでがそうだったように、まずは目の前の目標を一つずつ叶えていくこと。そして、その先に見据えるのは、2024年のパリオリンピックだ。表彰台の一番上に立ち、一番輝くメダルを手にしたとき、ワタガシペアにとって「一番幸せな日」がやってくる。

YouTube
配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
渡辺勇大選手&東野有紗選手の
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!



渡辺勇大選手&東野有紗選手をSNSで応援しよう! /

渡辺選手&東野選手の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。

渡辺選手▶▶

@champ_together



yuta.watanabe0613



東野選手▶▶

@aripei_ponpon



aripei.meeee



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

胸&上腕三頭筋の筋トレと バランスエクササイズ

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、胸と上腕三頭筋(二の腕)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

チェストディップス

目的:大胸筋の
下部外側の強化

大胸筋の下部外側が強化されると、胸のラインが強調されて美しい大胸筋がでかくなります。

※メインは大胸筋ですが、サブターゲットとして上腕三頭筋強化も期待できます。

方法:安定性の高いイスを2つ用意し、イスの座面にそれぞれ手をついた状態で腕立て伏せを行います。大胸筋下部外側を強化するためには、体を反らせた状態で動作しましょう。

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セット行いましょう。

※おもに上腕三頭筋強化を目的としたエクササイズは下記YouTubeで配信。



若々しい体年齢のためのポイント

本連載のテーマは「見た目も中身も若々しく」。見た目は「ボディライン」、中身は「体脂肪の適正量の維持」と「バランス感覚の向上」がポイントです。これらは、筋トレやエクササイズで維持・改善がしやすいものです。

体脂肪を落とす運動で血管は強くなります。健康な血管は、心筋梗塞や脳梗塞を予防するために大切です。

人間の体を変える手段には、「運動」「栄養」「休養」しかありません。今回ご紹介するのは運動ですが、栄養や休養のポイントは次回以降、ご紹介していきます。

バランスエクササイズ

よつばい(ダイアゴナル、タンデム)

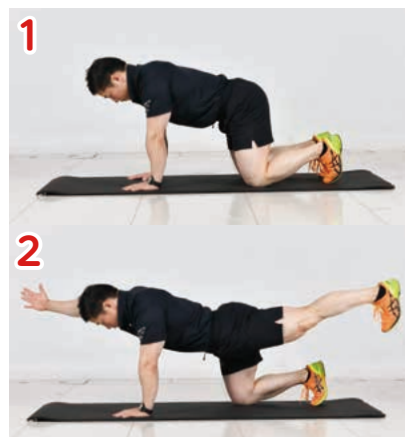
目的:バランス感覚を養う

方法:体がねじれたり、丸まったり、反ったりしないように、左右いずれかの腕と脚を、地面と平行になるまで上げます。腕と脚をキープするときに、おなかに入力が入るのがわかると思います。おなかの力で体を支えることができるという感覚を養ってください。

回数の目安:10~30秒間キープ10回×最大3セット

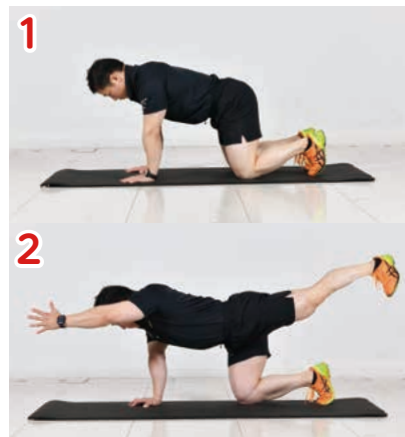
〈ダイアゴナル〉

左右いずれかの腕(写真は右腕)と反対側の脚(写真は左脚)を上げる



〈タンデム〉

左右いずれかの腕と同側の脚(写真はいずれも左脚)を上げる



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大胸筋(上部)のエクササイズ「デクラインプッシュアップ」、上腕三頭筋のエクササイズ「リバースプッシュアップ」、バランス系エクササイズ「レッグリーチ」も含めて、動画で解説しています。



朝・昼・夕・夜 時間で体操！

第1回

朝～元気に1日をスタートさせる運動

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。今回は朝にオススメの運動です。無理なく体を動かして、フレイル予防、在宅ワークによる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)



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。

運動不足がフレイルや様々な病気を引き起こす要因になることは、多くの症例から証明されています。フレイルとは、加齢に伴い体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。一番の対策は適度な運動をすること。日常的に体を動かす習慣をつけることが大事です。

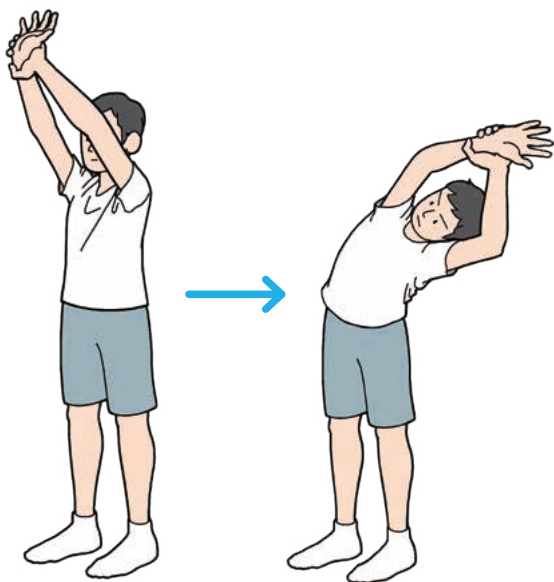
人間に限らず、動物には生理的な習慣があります。たとえば朝は眠っているうちに硬くなった筋肉を伸ばすために“伸び”をします。昼は体が活動的になるので姿勢筋に刺激を入れたいくなります。夕方は体温が上がりやすく強度の高い動きができ、夜は一日

の疲れをとるためリラックスしたい……という具合に時間の流れによって、体の欲求に変化があります。この自然な流れに運動を取り入れていくと、とても体が気持ちよく感じ、運動を継続しやすくなります。

今回紹介するのは朝の運動です。朝は体を伸ばして呼吸の循環を高めたいので、ストレッチ系や呼吸に関する運動をするのがオススメです。タイミングとしては朝食の前。5～10分程度、呼吸をしながら体を動かすと、食欲もわいて元気に一日をスタートできます。

Menu 1

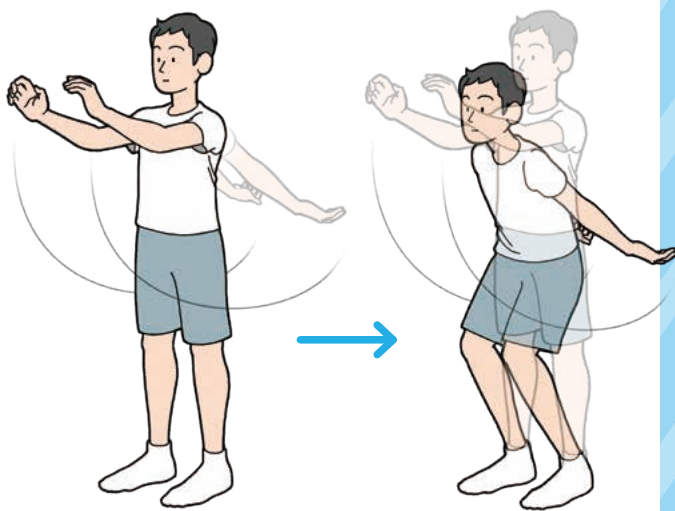
肋骨ストレッチ (5秒間×左右各2セット)



一方の手首をもう一方の手で上からつかんで、目線の少し上くらいの高さまで上げます。つかんだ手の側に息を吐きながら5秒間倒します。息を吐くときは「フー」ではなく、上下の歯をくっつけて「スー」と吐くのがポイント。「スー」と息を吐くと体幹に力が集まりやすく、ストレッチに集中しやすくなります。

Menu 2

スウィングスクワット (10回×2セット)



足を腰幅くらいに開いて立ち、腕を前後に振ります。腕が後ろから前に動くタイミングに合わせて膝を軽く曲げます。腕で勢いをつけることで、体を固定して行うスクワットよりもラクに回数をこなせます。回数を多くできれば心肺機能にも効果がある運動となります。

恵道境

— 多摩丘陵の3つの顔 —

Boundary/Road/Resources
3 faces of Tama Hills

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

※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

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

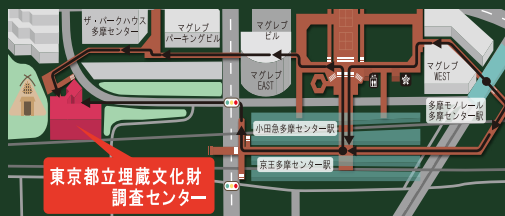
〒206-0033

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、公共交通機関での来館をお願いします。

〔HP〕



〔Twitter〕



〔YouTube〕



お知らせ

スマイルスポーツをご愛読いただきありがとうございます。

『スマイルスポーツ Vol.90』において、誌面中に掲載しておりますイベント・スポーツ施設利用等につきましては、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染防止対策を徹底した上で実施してまいります。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

なお、感染拡大防止のため、掲載イベント・施設利用等が中止または変更となる場合がございます。各イベント・施設利用等の状況につきましては、大変お手数ですが公益財団法人東京都スポーツ文化事業団ホームページより最新情報をご確認ください。

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

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



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

ご理解・ご協力の程、
よろしくお願いいたします



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

ズッキーニ



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。

今回の食材はズッキーニです。

免疫力を高める様々な栄養素を豊富に含んだ
「ズッキーニ」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**256kcal**
タンパク質**13.1g**
脂質**15.8g**
食塩相当量**1.4g**



肉巻きズッキーニ ▶▶調理時間10分

▶材料・分量(1人分)

- ズッキーニ…1/4本(50g)
- 豚肉ロース…薄切り3枚(60g)
- 小麦粉…小さじ1(3g)
- 塩こしょう…少々
- 油…小さじ1(6g)
- 調味料(混ぜ合わせておく)
醤油…小さじ1(6g)、
料理酒…小さじ2(12g)、
みりん…小さじ2(12g)、
おろしにんにく…5mm(0.2g)
- トッピング…いりごま少々

▶作り方

- 1.ズッキーニは上下のヘタを取り、横半分にカット、まな板に立てて置き縦半分にカットし、1/4サイズにする。斜めに包丁を入れ3等分にする。
- 2.豚ロースを1枚ずつ開いて、まな板に縦に並べ、塩こしょうを少々、小麦粉を上下の端にのりづけ用として振る。
- 3.ズッキーニを手前に寄せ、肉をクルクル巻いていく。
- 4.フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べる。それぞれ2～3分、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く。
- 5.ペーパータオルで余分な脂を拭き、混ぜ合わせた調味料を加え、肉巻きに絡める。
- 6.器に盛り、いりごまを振る。

ここがポイント!

ズッキーニは生でも食べることができるため、少し歯ごたえが残るくらいの焼き加減がおいしく食べるコツです。食べる際は中からズッキーニの熱い旨味の汁があふれ出すこともあります。やけどにご注意ください。

1人当たり
エネルギー**160kcal**
タンパク質**1.5g**
脂質**12.1g**
食塩相当量**0.4g**



ズッキーニのフリット ▶▶調理時間10分

▶材料・分量(2人分)

- ズッキーニ…1本(200g)
- 塩(ガーリックソルト)…1つまみ
- 片栗粉…大さじ2(18g)
- 焼き揚げ用のオリーブオイル…大さじ2(24g)
- トッピング用(混ぜておく)
ミニトマト…2個、
紫玉ねぎ…10gを細かく刻む、
粗塩…少々

▶作り方

- 1.ズッキーニは上下のヘタを取り、縦に4等分にカットし、1つまみの塩(あればガーリックソルト)を振る。
- 2.ビニール袋に片栗粉、ズッキーニを入れて全体にまぶす。
- 3.フライパンに多めの油をいれて中火で熱し、ズッキーニを並べて両面揚げ焼く。
- 4.表面がカリっとになったら、ペーパータオルに取り、余分な油をきる。
- 5.器に盛り、彩りにトッピングを飾る。

ここがポイント!

衣はカリッと、中のズッキーニはトロっとしていて食感も楽しめます。油で調理することで、免疫力アップや代謝促進に役立つβカロテンの吸収率が上がります。(緑黄色野菜ほどではないですが、ズッキーニにはβカロテンが320μgと多く含まれます)

ズッキーニの特徴

●ビタミンCで抗酸化作用を高める

ビタミンCは、免疫力の強化、体内に侵入した異物を代謝する酵素の活性化に役立ちます。また、体内の抗酸化作用を高めてくれることで、心疾患予防が期待できるなど、様々な役割を持つ栄養素です。

●野菜からもカルシウム摂取

ズッキーニに含まれるカルシウムは、人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在し、骨や歯の形成に役立ちます。他には、筋肉収縮、神経興奮の抑制、血液凝固作用の促進などに関与しています。

●マグネシウム不足を解消

骨の成長や強化、維持に重要なミネラルの一種、マグネシウムが豊富に含まれます。マグネシウムは筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整にも役立ちます。近年、食の欧米化により、雑穀を食べなくなったこと、また日本の土壌は欧米に比べてミネラル分が少ないこともあり、意識して取りたいミネラルのひとつです。

〈成分比較表〉

食品名	エネルギー(kcal)	ビタミンC(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)
ズッキーニ	14	20	24	25
かぼちゃ	91	43	15	25
きゅうり	14	14	26	15
なす	22	14	18	17

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

A 3名様
後藤希友選手
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

スポーツのケガや再発防止、日常的な筋肉のサポートにおすすめ!

※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)

テープのカットが施されており、いつでもどこでも簡単に貼ることができます!

※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 5名様
スワンズ
ドライタオル
(高吸水・速乾・抗菌)
(ピンク・ブルー・オレンジ・バイオレット・ミント)

細い繊維で織り込んであるので吸水力抜群。柔らかな肌触り。乾いても硬くならない。洗濯OKなので衛生的(抗菌仕様)。使い勝手の良い、スポーツタオルです。

※カラーは選べません。 ※サイズ40cm×100cm
提供/日勝スポーツ工業株式会社

G 3名様
センサリツール ふみおくん
ブルー・レッド・グレー

TBS情報番組「ひるおび!」で紹介され話題に!

ふみおくんを椅子や机の脚に取り付けて踏むことで得られる感覚刺激により、気持ちを落ち着かせたり、集中させたりする効果が期待できます。

※カラーは選べません。 ※サイズ:長さ約53cm、幅約3.5cm、厚さ約0.8cm、日本製(製造:センサリツール研究所)
提供:(株)教育技術研究所(TOSSオリジナル教材)
マンガ:しもかわらゆみ/TOSS特別支援教育公式Facebookより一部転載

C 3名様
CAPTAIN STAG
スポーツ観戦用
UV仕様パラソル
(ブラック)

スポーツ観戦やレジャー、アウトドアに最適なパラソル。裏面はシルバーコーティングされています。

※組立サイズ:径1550mm×高さ960mm、
※観骨の長さ:770mm
※重量:1450g
提供/日勝スポーツ工業株式会社

D 4名様
アディダス
シューズバッグ
(Mサイズ/ブラック)

耐久性に優れたリサイクルポリエステルを採用したシューズバッグ。持ち運びやすいように、上部に持ち手が付いています。

※サイズ:高さ35cm×幅21.5cm×マチ16cm
提供/日勝スポーツ工業株式会社

H 4名様
MYノート5冊セット

学校の先生がおすすめする学習ノート!

Amazonでも販売中!

※青・赤・黄・緑 B5判/10mmマス(十字罫)/横書き
※紫 B5判/10mmマス(十字罫)/縦書き
提供/(株)教育技術研究所(TOSSオリジナル教材)

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
- 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

2022年7月1日(金) ※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.91は9月1日発行です。入手先→P31へ

[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®

