

スポーツがもっと好きになる情報マガジン

スマイルスポーツ SmileSports

生涯スポーツサポーター宣言

Vol.87

September 2021

START SPORT TOKYO

次はあなたもスポーツしませんか

FUTURE ATHLETE

藤波朱理

[レスリング]

COMBO

船水雄太 &

船水颯人

[ソフトテニス]

特別企画

丸わかりWEリーグ

9-12月を中心に
スポーツ教室情報満載

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター



デジタル版は
◀◀こちら

-Smile Interview-
東京2020オリンピック
柔道男子日本代表監督
井上康生

**柔道男子日本代表
圧巻の金メダルラッシュ!**



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

START SPORT TOKYO

次はあなたもスポーツしませんか

第18回 ジュニアサッカーフェスティバル in 味の素スタジアム

サッカー・フットサル クリニック

参加者
募集!



FC TOKYO

FC東京
©F.C.TOKYO



立川・府中アスレティックFC

TOKYO VERDY



東京ヴェルディ
©TOKYO VERDY



ペスカドーラ町田

2021.11.28 (日)

FC東京、東京ヴェルディ
サッカークリニック
小学1年生～小学3年生対象

立川・府中アスレティックFC、ペスカドーラ町田
フットサルクリニック
小学1年生～小学6年生対象

参加料 300円(1名)

申込期限 2021年 10月22日(金)消印有効

申込方法等、詳しくは公式ホームページをご覧ください。
<https://www.junior-soccer-fes.com/>

当日の天候(荒天等)により、クリニックが中止となる場合がございます。中止のお知らせは、当イベントのホームページや当日会場にて行います。予めご了承ください。

ゲストが大勢来場! 味の素スタジアムで1日、サッカーを楽しもう!

天然芝体験

サッカー選手と同じ
ピッチに立てる!

ゲストによる
楽しいトークショー

サッカー選手の本音を
聞いてみよう!

サッカー
アトラクションパーク

サッカー初心者の方でも楽しめる
アトラクションが満載!

会場には、他にも楽しいイベントが盛りだくさん!

- 主催: 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 ■ 共催: 公益財団法人東京都サッカー協会
- 協力: 味の素スタジアム、FC東京、東京ヴェルディ、立川・府中アスレティックFC、ペスカドーラ町田
- 後援(予定): 東京都、三鷹市、三鷹市教育委員会、府中市、府中市教育委員会、調布市、調布市教育委員会、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

詳しくは公式ホームページへ <https://www.junior-soccer-fes.com/>

ジュニアサッカーフェスティバル

検索

お問い合わせ

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団スポーツ事業担当

TEL.03-6380-4348



第18回
ジュニアサッカー
フェスティバル
in 味の素スタジアム
2021.11.28 SUN
10:00~15:30

入場
無料

主催

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

スマイルスポーツとは

東京都の4つの体育施設と東京都広域スポーツセンターを中心に実施される、スポーツ教室の愛称です。「これからスポーツを始めたい」「仲間と楽しくスポーツをしたい」「スポーツの指導者を目指したい」など、みなさんのニーズに合わせ、バラエティに富んだ様々な教室をご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。

スマイルインタビュー

Kosei Inoue

P4

井上康生

東京2020オリンピック柔道男子日本代表監督



[スポーツ教室情報]

P8 駒沢オリンピック公園総合運動場

P10 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

P19 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
NPO法人 調和SHC倶楽部

P22 特別企画 丸わかりWEリーグ

P26 COMBO ～スポーツ界の注目コンビ～
船水雄太&船水颯人 (ソフトテニス)
Yuta Funemizu & Hayato Funemizu

P28 わたし流スポライフ

P29 スポーツの秋 イベント情報

P32 FUTURE ATHLETE
藤波朱理 (レスリング) Akari Fujinami

P34 トップアスリートに聞く!
コロナ禍におけるおうちごはん

P35 食材deスマイル～厚揚げを使った料理
(厚揚げの肉詰め煮&厚揚げときのこの味噌チーズ焼き)

P36 バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活

P38 [読者プレゼント]
井上康生監督のフォト付きサイン色紙 ほか

P39 教室、イベントの申込方法



▲船水雄太選手&船水颯人選手(ソフトテニス)



▲藤波朱理選手(レスリング)



ご利用いただけない 施設のご案内

東京2020大会の開催及び準備のため、下記の施設においてご利用いただけない期間が見込まれております。利用者の皆様には大変ご不便をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

- 東京体育館…令和3年4月～12月中旬(陸上競技場は令和2年2月～令和4年2月中旬)
- 東京辰巳国際水泳場…令和3年4月～9月30日

いのうえ・こうせい

1978年5月15日生、宮崎県出身。2000年のシドニーオリンピック100kg級で金メダルを獲得。2001年の全日本選手権で篠原信一を破って初優勝を飾り、その後3連覇を果たす。2012年11月より柔道男子日本代表監督に就任し、2016年リオデジャネイロオリンピックでは全階級でのメダル、東京2020オリンピックでは史上最多となる5つの金メダルの獲得に貢献するなど、指導者として日本代表をけん引した。



東京 2020 オリンピック
柔道男子日本代表監督

井上康生

Kosei Inoue



柔道から生きる力を学ばせてもらった

東京 2020 オリンピックにて柔道男子は史上最多の金メダル5つを獲得した。金メダル0に終わった2012年のロンドンオリンピック終了後に代表監督に就任し、日本代表の強化に努めてきた井上康生監督に東京 2020 オリンピックでの闘い、監督としての9年間の成果を振り返ってもらった。

選手から勇気や希望、感動をもらった そういう選手たちと闘えて幸せだった

——東京 2020 オリンピックの感想から聞かせてください。

「まずはコロナ禍の中で医療従事者の方が、現場でご尽力くださっていることに感謝を申し上げます。そしてオリンピックを開催するにあたって、大会組織委員会、IOC、JOCを含めた関係各位の方々のご尽力、また多大なるご声援をいただいているサポーターの方、応援者の皆さんに、心から感謝の気持ちでいっぱいです。

試合では7名の選手が、勝つ試合もあれば負ける試合もありましたが、それぞれ全力を尽くして闘う姿を見せてくれました。私自身は監督として何もできなかった部分があるのですが、選手から勇気や希望、感動をいただいたと思います。そういう選手たちと闘えたことが幸せでしたし、私自身の誇りになったと思っております」

——今大会で男子は史上最多の金メダル5つを獲得しました。これだけの結果が出た要因はどう考えていますか？

「5つの金メダルを獲れた理由としては、選手たちがコロナ禍の中でも自分自身がやるべきことをしっかり理解して、厳しい環境でも我慢強く、一歩ずつ積み重ねてきたことが、この結果につながったのではないかと感じています。

戦術的なところにおいては、いかに一つ一つを丁寧に、我慢強く闘えるかというのがキーワードでもありました。緊張であったり、プレッシャーであったり、いろいろな思いがあったと思います。その中でも自分自身を見失わずに平常心で闘えたということが、非常に大きかったと思います」

——実際に延長戦になっても我慢強く闘って勝ち切る試合が多くありましたね。

「最後は必ず競り勝つことを今回はポイントとしていました。そのた

めには日頃の稽古から、誰にも負けないだけの練習量をこなすこと、量に加えて試合で勝つための準備をしていくという練習の質の部分、この両面をしっかりと準備できたと思います」

——技術的な部分でいえば、得意技を封じられても多彩な技で勝ち切っていく強さも印象に残りました。

「私が言わなくても、彼らは一つの形だけに満足することなく、常に自分自身の可能性を信じて、自分を成長させるために努力をしていました。それが選手たちの柔道の幅を広げることにつながり、金メダルという結果にもつながったのだと思います。これは私の持論であり、子どもたちや選手たちにも伝えていることなのですが、自分自身で限界をつくってしまったらそれまでなんです。自分の可能性を信じて闘い続ける、努力し続けることで成長することができます。それを選手たちが試合で体現してくれました」

——代表にはトップの選手が集まってきます。トップの選手を指導する際に心がけていたこと、気をつけていたことはありますか？

「私自身もそうだったように、トップの選手たちは、やれと言われなくてもやりますし、考えろと言われなくても考えます。代表とはそういう集団なんです。ですから、世界一、オリンピックチャンピオンを目指していく過程において、彼らの能力を一層引き出すためにはどうすべきなのかということを常に考えていました。その中で自分たちの可能性を信じてもらいたい。その可能性は無限であるということを意識してもらうために、柔道の枠にとらわれず、幅広い視野でいろいろな発想を生みだしていけるような環境づくり、そういう機会を提供してもらいました。もちろん柔道のプロフェッショナルであることは大前提ですが、意識しただけで人の成長は大きく変わっていきますから」

——井上監督は以前から柔道だけでなく各国の文化を学ぶことの重要性も口にしていました。

「私が何をやりたかったかということ、彼らのマインドを広げたいとい



大活躍だった日本代表チームの記念撮影 (©JMPA)

人の能力は無限。それを引き出したかった

うところだけでした。こういう世界もあるということを教えることで、自分に合わないという場合もあると思いますし、そこから自分に何が必要かを学ぶこともあると思います。一つ一つの授業は選手の競技力に直結することを考えて提供してはいますが、根本的な目的はマインドを広くすることでした」

——柔術やレスリング等の他競技、あるいは茶道や書道に触れる機会をつくることで、選手たちの変化を感じるところはありましたか？

「すぐ閉鎖的だったところから、マインドが広がったなというのは感じました。リオデジャネイロオリンピックの前などは、柔道の選手だから柔道だけをやっていないといけないとか、トレーニングにしても辛いことをやらないといけないという空気が見受けられました。それも大事なのですが、私はそれだけではないと思っていましたから。今は選手たちの発言や、SNSの写真や文章を見ても、少しずつ広い視野を持つ選手たちが増えてきているなと感じました」

——井上監督自身が柔道だけでなく、いろいろなものを取り入れるという発想になった背景には、どういう理由があるのですか？

「自分の現役時代を振り返ると、もっと柔軟にやっておけば良かったなとすごく思います。それは自分自身が未熟だったこともありますし、社会的な背景として当時は情報を得られる環境が少なかったということもあります。それでも今考えると、もっと柔軟にさまざまなことにチャレンジしておけば良かったなというのはすごく感じるところです。自分のそうした経験があるからこそ、選手たちには別の目線を持つことで、能力を伸ばしていてもらいたいという気持ちがありました。自分自身が監督になって、教える立場になりましたが、私の中には

『人々の能力は無限だ』という考えの柱があります。その無限の能力を引き出すためには、こちらからどのようなアプローチをするか、また、いろいろな情報をいかにして提供していくかという目線を持つことで、自分の中のマインドも変化してきました」

——いろいろなものをインプットして、それをアウトプットしてという監督生活だったのですね。

「JOCのコーチアカデミーという研修に参加させてもらった時に『指導者、リーダーになる者は、学ぶことを忘れた時には、指導者やリーダーをやめる時だ』という言葉があって、まさしくその通りだなと感じるところがありました。これはリーダーだから、指導者だからというだけではなく、人として自分自身の理想を求めて、高みを目指していくのであれば、学び続けることは絶対条件になってくるのではないかなと思います。学ぶということであれば、たとえば本を読んだり、さまざまな方のお話を聞かせてもらったり、今だったらYouTubeやインターネットの中からいろいろなことを吸収したり、できることはたくさんあります。また自分自身がチャレンジしたり、そうした中でさまざまな知識を得て、それを活用するようにはしています」

**スポーツを通じて社会に何かを還元できる
そういう人間になっていきたい**

——9年間の監督在任期間で思い描いたことはどれくらいできたと思いますか？

「今大会前はコロナ禍の中で相当いろいろなことに苦しみました。苦しんだ分、これまで吸収したもののなかから、どう現場に活かしていけ

オリンピックは 人を成長させてくれる 力を持っている

るかということを考えながらやりましたけれど、100パーセントやれたかという、まだまだやれなかったことがたくさんあったなと思うところがあります」

——それだけまだ伸びしろがあるということですね。

「そうですね。日本柔道界はまだまだ成長できると思います。ただし、この結果に満足して努力することや成長することを怠った時には、金メダル0に終わったロンドンオリンピックと同じ結果が戻ってくるのではないかと考えています」

——危機感も持っているんですね。

「それは柔道の最終日にあった混合団体戦が象徴していると思います。正直言って、フランスチームは強かったです。総力戦の中で敗れたということは、我々には反省すべきところがたくさんあったということ。それ以上にフランスチームの団結力がだったり、一人ひとりの個の能力がだったりを見た時に、改めて危機感を覚えたところがあります。この結果を踏まえて、今後我々はもう闘っていくのかということ、日本チーム全体が考えて、パリオリンピック、さらにその先の闘いに挑んでいかなければいけないと思います。」

その一方で一柔道家としては、柔道がこれほど世界的に普及していったことはすごく嬉しく、誇らしく思っています。今回のオリンピックでも、世界の選手たちの柔道スタイル、精神性など素晴らしい場面を見させてもらいました。柔道の心である『精力善用』『自他共栄』という言葉がありますが、これからも世界中の選手たちと切磋琢磨して闘っていきながらも、お互いにスクラムを組んで、リスペクトし合いながら成長していくことが、より一層柔道の発展につながっていくのではないかと考えて感じました」

——団体戦が終わって全日程が終了した後は選手たちから胴上げを受けました。あの時はどんな気持ちでしたか？

「選手たちから胴上げされるのは格別な思いになります。以前、世界選手権の団体戦で優勝して胴上げしてもらった時は心の余裕がありましたから、もしかして落とされるんじゃないかという恐怖感がありました(笑)。でも今回は胴上げされている最中に泣いていましたので、そんなことを考える余裕はありませんでした。彼らと共に闘えたことの幸せを感じていましたし、その選手たちに胴上げをされているということで、自分は世界一幸せだなという思いに浸っていました」

——オリンピックには選手として2回、監督として2回参加しています。その中で得たもの、学んだものはありますか？

「オリンピックは人を成長させてくれる場だと思っています。これは出場した選手はもちろん、それを目指した選手もそうですし、また、視聴した方々も含めて、オリンピックからさまざまなことを感じ取って、それを何かの糧にしている人が多く見られます。オリンピックは人々を成長させてくれる、そういう力を持っているものだと思うので、全力をかけるに値する素晴らしい世界だと思います」



全日程終了後には選手たちから胴上げ(©JMPA)

——井上監督にとって柔道とは？

「ベタな答えになるかもしれませんが、これまでの私の人生においては、生きる力というものを柔道から学ばせてもらっていると感じます。世の中は闘いの連続ですから。強い体だけではなく、闘いの連続の中でも生き抜いていく思考なども必要になっていきますし、人間社会で生きていく中では、人と競争していくこともあります。一方で、調和であったり、お互いが協力し合って生きていかなければ、社会というもの成り立ちません。そういうことも含めて生きる力を柔道から学ばせてもらっていると思います。」

もう一つ、柔道は『柔らの道』と書きますから、我々はいかに道を追求しながら生きていくかというのが大事だと思います。9年間監督をやらせてもらいましたが、これで満足したらそれまでの人間ということでしょうし、私はこの9年間で得た本当に多くの財産を次のステージでどう生かしていくかというところにマインドが切り替わっているところがあります。これからも常に道を追求しながら生きていきたいと思っています」

——次のステージ、この先の目標はどのように描いていますか？

「今は整理中です(笑)。自分自身を形成してくれたのは柔道だと言っても過言ではありません。その柔道に対して、満足して恩返しを忘れた時には、私にいろいろな意味で罰が当たっていると思っています。どのような形で関わっていくかは別として、これから先も自分ができる範囲の中で全力を尽くしていきながら、柔道とともに歩んでいきたいという思いがあります。柔道に限らず、オリンピックでは、いろいろな競技から夢や希望、目標や憧れというものをすごく感じる瞬間がたくさんあります。こういうスポーツの素晴らしさを伝える、スポーツを通じて社会に何か還元できる、そういう人間にもなっていきたいと思っています」

PRESENT /

井上康生監督
フォト付き
サイン色紙プレゼント

※詳しくはP38をご覧ください



YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
井上康生監督の素顔がわかるQ&Aインタビューと
読者の皆さまへのメッセージを配信中！



駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND

開館時間

8:30～21:00 ※施設によって異なります

9月～12月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

9/6(月)、10/18(月)、11/22(月)、12/6(月)・31(金)

個人で利用できる施設

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

【東京オリンピックメモリアルギャラリー】

体育館内9:30～17:00 入場無料

専用(団体)で利用できる施設(事前申込)

- ▶ 陸上競技場：44,000円から ▶ 体育館
- ▶ 屋内球技場 ▶ 第一球技場 ▶ 第二球技場 ▶ 補助競技場
- ▶ 硬式野球場 ▶ 軟式野球場 ▶ テニスコート ▶ 弓道場 ▶ 会議室



HPはこちら



バリアフリー情報



▶ 東急田園都市線「駒沢大学」※駅より徒歩15分 ※エレベーターあり
〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1 TEL:03-3421-6199(受付代表) 03-3421-6299(事業代表)

受付中 プロのテニスコーチの指導を受けよう！

駒沢ジュニアテニスアカデミー [第2期]

最も身心の発達著しいこの時期の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 9/28、10/5・12・19・26、11/2・9・16・30、12/7(全て火曜日/全10回)
14:20～15:20 2 15:25～16:25

対象 ①年中・年長児(4歳～6歳) ②小学校低学年

定員 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

ホームページ <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 チームで参加して楽しもう！

ソサイチリーグ

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



日時 9/10・17、10/15・22・29、11/5・19、12/3・10・17(全て金曜日)

①学生の部 17:00～19:00 ②一般の部 19:00～21:00

10/10(日) ①学生の部 10:00～12:00 ②一般の部 12:00～14:00

対象 ①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム ②18歳以上8名以上で構成されるチーム

定員 ①②各8チーム ※定員になり次第締切 参加料 ①各回17,620円/1チーム ②各回22,000円/1チーム

持ち物 動きやすい服装、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 FAX 03-5809-5888 メール mip@mip-sports.com

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

申込開始日▶9/13(月)～ 色々な国の友達とサッカーをやろう

インターナショナルミニサッカー

様々な国籍の選手と競い合い、サッカーを通して国際交流を楽しみましょう！



日時 11/20(土) ①小学3年生 9:00～12:30 ②小学4年生 13:20～18:00
12/4(土) ①年長・小学1年 8:15～12:00 ②小学2年生 13:00～16:30

対象 年長～小学4年生

定員 11/20(土) ①②各16チーム 12/4(土) ①12チーム ②16チーム

参加料 年長5,500円/1チーム 小学生7,700円/1チーム 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴

申込 株式会社ファンルーツ メール info@funroots.net

運営:株式会社ファンルーツ

受付中 自己ベスト更新を目指して走ろう！

陸上記録会

陸上長距離の10000m記録会を開催します。自分の限界に挑戦してみませんか？自己ベスト更新を目指して、駒沢陸上競技場を駆け抜けよう！



日時 11/7(日)

①10000mを45分以内で走りきれる方 10:00～11:20(1組目)

※50分で打ち切りとなります

②10000mを45分～1時間10分で走りきれる方 11:00～12:40(2組目)

※1時間10分で打ち切りとなります

対象 15歳以上(中学生を除く)の10000mを自力で走りきれる方

定員 ①②各20名程度 ※定員になり次第締切 参加料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、ランニングシューズ、タオル

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け
子供が参加できる教室です。



土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催
夜間に開催している教室です。

受付中 女性のためのレクリエーション体操



女性のためのやさしい健康スポーツ～気軽に楽しむ太極柔力球講習会～

「ひざや腰が痛い」というシニア世代の女性が多いですが、関節の病気や転倒骨折の予防には足腰の筋肉を適度に鍛えることが大切です。太極柔力球は専用のラケットとボールを使い、音楽に合わせて全身を動かす運動です。楽しみながら足腰の筋肉も丈夫にできる健康スポーツです。今回は太極柔力球の基本動作を分かりやすく学べます。



日 時 11/10(水) 13:30～15:30

対象・定員 女性・30名 ※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ(ラケット・ボールは貸出します)

申 込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

受付中 シニアのためのニュースポーツ体験セミナー



ノルディック・ウォーク講習会

ノルディック・ウォークは北欧フィンランドにおいてスタートした、2本のポールを使ったウォーキングです。健康寿命の延伸と100歳になっても歩ける身体づくり。身体にやさしい、正しい姿勢を意識して、美しく、格好よく歩こう！



日 時 11/30(火) ①10:00～12:00 ノルディック・ウォーク基礎・入門編
②13:00～15:00 ノルディック・ウォーク初級・実践編

対 象 概ね50歳以上の方、自立歩行のできる方でしたらどなたでもご参加いただけます

定 員 ①②各30名 ※定員になり次第締切

参加料 ①②各回500円

持ち物 ①室内用シューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物
②上記のほか、外履き用シューズ、リュックサックまたはウエストポーチ

申 込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

申込開始日▶11/1(月)～11/19(金) 新しい仲間とスキルアップ

スキルアップ卓球

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



日 時 1/12・19・26、2/2・9・16、
3/2・9・16・23(全て水曜日/全10回) 10:00～12:00

対象・定員 30歳以上の卓球経験者・50名 ※応募者多数の場合抽選

参加料 6,000円/全10回

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、卓球ラケット

申 込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

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1回)

実践的なランニング技術の習得やトレーニング方法を専門の講師がレクチャーします。ランニングのポイントを学び、レベルアップを目指しましょう。



日 時 10/17(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 1000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、ランニングシューズ、タオル

申 込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

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



生涯スポーツの創造

ISO 9001
認証取得



日勝スポーツ工業株式会社

営業内容

- 学校体育衣料販売
- スポーツ用品全般販売
- 学校部活用品販売
- 運動場施設・設計施工修繕
- 学校体育教材販売
- 防球ネット・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 <http://www.nissho-sports.com/>

支店 世田谷支店・多摩支店・板橋支店・足立支店・町田支店

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性があります。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

HPはこちら▶



電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 ▶インターネット スマイルスポーツ 検索 P39をご確認の上、お申込みください
(フリーダイヤル) (携帯電話)

東京武道館

TOKYO BUDO-KAN

開館時間

9:00～21:00 ※トレーニングルームは22:00まで(日曜・祝日を除く)

※新型コロナウイルス感染症対策のため最新情報をHP等で確認ください

※(注1):緊急事態宣言に伴い中止

※(注2):緊急事態宣言中は20時に終了(退館)となります

9月～12月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

9/21(火)、10/25(月)、11/16(火)、
12/20(月)・31(金)

個人で利用できる施設

▶弓道場:一般450円/2.5h

中学生以下190円/2.5h

※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です

▶第一・第二武道場:一般450円/2.5h

中学生以下190円/2.5h

▶トレーニングルーム:一般450円/2.5h

専用(団体)で利用できる施設(事前申込)

▶大武道場:30,000円から

▶第一武道場 ▶第二武道場 ▶弓道場

▶大研修室 ▶和研修室 ▶茶室



HPはこちら



バリアフリー情報



▶JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分 ※東口にエレベーターあり
〒120-0005 足立区綾瀬3-20-1 TEL:03-5697-2111 FAX:03-5697-2117

剣道で心と体を鍛えよう！

剣道(青少年広域武道稽古)

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



日時 9/3・17・24、10/1・15・22・29、
11/5・12・19・26、12/3・10・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
※竹刀のない方には貸出しをしております

申込 当日来館

高段者による指導で技術向上

剣道(広域合同稽古)

剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。



日時 9/13(月)・10/17(日)・31(日)、
11/20(土)、12/12(日)
18:00～20:00(月曜日)
17:30～19:30(土曜日・日曜日)
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者・各回100名 参加料 各回500円

持ち物 飲料、タオル、竹刀、剣道具、剣道着、面マスク、シールド、外靴入れ

申込 当日来館

剣道のルーツを学べるチャンス

古流剣道形研修会

剣道のルーツ、日本古来の直心影流之形法定と五行之形を学んでみませんか。初心者の方も是非ご参加ください。



日時 9/3・17・24(注1)、10/1・15・22・29、
11/5・12・19・26、12/3・10・24
(全て金曜日) 19:00～20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

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

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、面マスク、外靴入れ 申込 当日来館

初心者でも安心の柔道教室！

柔道(青少年広域武道稽古)

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



日時 9/1・8・15・22・29、10/6・20・27、
11/10・17、12/1・8・15・22・29
(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

初心者も有段者も誰でも参加できる

柔道(広域合同稽古)

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



日時 9/1・8・15・22・29、10/6・20・27、
11/10・17、12/1・8・15・22・29
(全て水曜日)18:30～20:30(注2)
※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

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 9/7・14・28、10/5・12・19・26、
11/2・9・30、12/7・14(全て火曜日)
18:15～20:15(注2) ※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)

※事前予約制(毎月20日から、翌月開催分が予約可能です)



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け
子供が参加できる教室です。



土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催
夜間に開催している教室です。

初心者から有段者まで誰でも参加できる

合気道(広域合同稽古)



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



日 時 ①9/9、②11/11(全て木曜日)
18:30~20:30(注2)

※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(●は8/11~、●は10/11~予約可能です)

目的に応じた稽古を!

なぎなた(広域合同稽古)



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



日 時 ①9/14・28、10/12・26、
11/2・30、12/7

②9/7、10/5、12/14(①、②ともに全て火曜日)

①14:00~16:00 ②18:15~20:15(注2) ※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

申込開始日▶受付中~9月17日消印有効 弓道技術の向上を目指そう!

弓道錬成講習会



弓道四・五段の方を対象に、射技向上のための実技と講義を実施し、弓道技術の向上を目指します。



日 時 10/16・30、11/13・20、12/18、
令和4年1/15・22、2/5・26、3/5(全て土曜日/全10回) 13:30~17:00

対象・定員 四・五段の方(称号受有者含む)・40名 ※申込者多数の場合は初めての方を優先とし、それ以外の方は抽選とさせていただきます

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

持ち物 筆記用具、弓道衣、弓具、外靴入れ

申込 はがき はがきに、①事業名「弓道錬成講習会」②氏名(フリガナ)③年齢④性別⑤住所⑥電話番号⑦段位(取得年月日)⑧称号(拝受年月日)⑨所属地連を明記の上、下記まで郵送ください。

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階

(公財)東京都スポーツ文化事業団 スマイルスポーツ事業センター宛

※応募はがきはお1人様1通のみです。※お申し込みは必ずご本人が行ってください。インターネット ▶巻末(P39)参照

受付中 護身術を身に着けよう!

女性のための護身術



昨年度も大好評の講座を今年度も開催します。日常の危機管理から、掴まれた時の対処法、防犯に役立つ道具や知識まで!実際に体験しながら、護身術を学んでみませんか?



日 時 10/3(日) 14:00~17:00

対象・定員 中学生以上の女性

(中学生は保護者同伴・要参加)、ご夫婦での参加も可・30名 ※定員になり次第締切

参加料 一般500円、中学生250円

持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲料、タオル、室内用シューズ、外靴入れ

申込 電話 インターネット ▶巻末(P39)参照

みんなで杖道の稽古をしよう!

杖道(広域合同稽古)



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



日 時 9/30、11/25(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

居合道を学びたい方はどなたでもOK

居合道(広域合同稽古)



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



日 時 9/2・9(注1)、10/7、11/11、12/16
(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

受付中 空手を体験してみよう!

子供のための初めての武道体験



武道未経験の小学生を対象に、空手の体験を実施します。空手の基本動作をはじめ、空手を通じて楽しく礼儀作法を学んでみませんか。



日 時 10/23(土) 10:30~12:00

対象・定員 小学生・25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(P39)参照

申込期間

みるスポ

10月25日(月)~11月17日(水) ※はがきは消印有効



内閣総理大臣杯第49回全日本空手道選手権大会



東京武道館で開催される内閣総理大臣杯第49回全日本空手道選手権大会を観戦いただけます。

30名
ご招待

日 時 12/11(土) 対象・定員 どなたでも・30名

参加料 無料 会場 東京武道館 大武道場

申込 インターネット ▶巻末(P39)参照

はがき はがきに、①「みるスポ空手」②氏名(フリガナ)、③住所、④電話番号を明記の上、下記まで郵送ください。

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階
(公財)東京都スポーツ文化事業団 スマイルスポーツ事業センター宛

※応募多数の場合は抽選となります ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

※応募はがき1通につき5名様までご応募いただけますので、複数名の場合は全員の名前をご記入ください

※応募はがきはお1人様1通のみです ※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 公益財団法人全日本空手道連盟

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性があります。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

HPはこちら▶



電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 ▶インターネット スマイルスポーツ 検索 P39をご確認の上、お申込みください
(フリーダイヤル) (携帯電話)



第17回

U-18 将棋スタジアム

※U-18:18歳以下



プログラム

1 将棋大会

- 中・高校生の部
- 小学生の部

2 プロ棋士指導対局

(午前の部)

※ 1 2 は事前申込



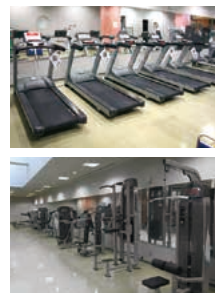
- ◎日 時／12月18日(土)10:00～16:00(予定)
- ◎会 場／東京武道館 大武道場
東京都足立区綾瀬3-20-1
JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」*駅下車徒歩5分
※東口にエレベーターあり
- ◎対 象／小学生、中学生、高校生
- ◎参 加 料／500円(事前支払)
- ◎主 催／(公財)東京都スポーツ文化事業団 東京武道館
- ◎後 援／(公社)日本将棋連盟
- ◎申込方法／11月中申込み開始(予定)です。(先着順)
詳細は10月中に事務局またはホームページにてお確かめください。
U-18将棋スタジアム事務局 03-3408-6165
(公社)日本将棋連盟 <https://www.shogi.or.jp/>
東京武道館 <https://www.tef.or.jp/tb/>
- ◎持 物／マスク、室内履き、外靴入れ
- ◎注意事項／●当日はマスクを着用してください。
●体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
●状況により、プログラム内容が変更、または事業中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

東京武道館のトレーニングルームは 面倒な手続きなしでご利用OK!!



有酸素系から筋トレ系まで最新マシンを導入したトレーニングルームは、利用したいときに、初めての方でも面倒な手続きなしですぐにご利用いただけます!!

1回利用料 2時間半 **450円**



※写真はイメージです。



フィットネスクラブ
ティップネス

指定管理者:公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団グループ
トレーニングルームは、(株)ティップネスが運営しています。

東京武道館トレーニングルーム
TEL.03-5682-3531

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

- 住 所 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1(東京武道館地下)
- ご利用時間 月～土／9:00～22:00(最終入場は21:15、マシン利用は21:45まで)
日・祝日／9:00～21:00(最終入場は20:15、マシン利用は20:45まで)
- 休 館 日 不定休(月1～2回)、詳細は館内掲示板をご覧ください。

交通アクセスは
東京メトロ千代田線
「綾瀬駅」より徒歩5分。
東口から、東綾瀬公園
内歩道をお通りください。

twitter 1時間毎に配信中! 東京武道館トレーニングルーム で検索!

P 110円/60分
(3時間まで)

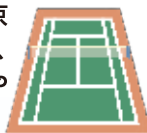


TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業

 **大学・企業等のスポーツ施設を** 
身近なスポーツの場として利用できます。

TOKYOスポーツ施設 サポーターズ事業とは？

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



協力先

今後、協力先は順次拡大していきますので、随時ホームページ等をご覧ください。

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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止等により、施設を利用できない場合がございますので、最新情報を随時ホームページでご確認をお願いいたします。

利用対象者

都内スポーツ団体等

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

ホームページ

サポーターズ事業

検索

東京都オリンピック・パラリンピック準備局
「スポーツTOKYOインフォメーション」内
TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業ページ

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



問い合わせ先

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

都内の公立スポーツ施設が簡単に検索できます！

「SPOPITA(スポピタ)」

**SPO
PITA**

スポピタ

<https://spopita.jp/>



東京辰巳国際水泳場

TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

開館時間

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

9月～12月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

9/1(水)～9/30(木)、10/18(月)、
11/8(月)～14(日)、12/20(月)・31(金)

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



HPはこちら▶



▶東京メトロ有楽町線「辰巳」駅(出口2)より徒歩10分 ▶東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線「新木場」駅より徒歩12分
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 TEL:03-5569-5061 (9/30(木)まで TEL:03-5534-8662) ※エレベーターあり

受付中 新しいトレーニング法にチャレンジ

ジュニア選手育成事業 Aコース

ジュニア層を対象にスイムフォームの改善や新しいトレーニング方法を指導し、ジュニア選手の競技力の強化を図ります。

日時 10/11、11/29、12/13、1/24、2/21(全て月曜日/全5回) 17:10～18:40
対象 小学生～高校生(小学1・2年はタイム短縮を目指す練習を希望し、100mメドレーを完泳できる方。小学3年生以上は競技力向上を目指す練習を希望し、200mメドレーを無理なく完泳できる方)
定員 60名 ※応募者多数の場合は抽選
参加料 小・中学生5,000円、高校生7,500円/全5回
持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申込 インターネット ⇒P15下部参照
はがき 往復はがきに、①「ジュニア育成事業A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(9/24(金)必着)

受付中 フォーム改善で競技力アップ

ジュニア選手育成事業 Bコース

ジュニア層を対象にスイムフォームの改善や新しいトレーニング方法を指導し、ジュニア選手の競技力の強化を図ります。

日時 10/20、12/8、1/12、2/9・16(全て水曜日/全5回) 15:10～16:40
対象 小学生～高校生(小学1・2年はタイム短縮を目指す練習を希望し、100mメドレーを完泳できる方。小学3年生以上は競技力向上を目指す練習を希望し、200mメドレーを無理なく完泳できる方)
定員 60名 ※応募者多数の場合は抽選
参加料 小・中学生5,000円、高校生7,500円/全5回
持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申込 インターネット ⇒P15下部参照
はがき 往復はがきに、①「ジュニア育成事業Bコース」 ②氏名(ふりがな)
③生年月日・年齢・学年・性別 ④郵便番号・住所
⑤電話番号を明記の上、下記までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛(9/24(金)必着)

申込期間▶9/9(木)～10/7(木) 楽しさを体験しよう

水球初心者体験教室 水球クラブ交流会

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



日時 10/21・28、11/4・18、12/2(全て木曜日/全5回) 19:20～20:50
対象 小学3年生以上で25m以上の泳力がある方
定員 50名 ※応募者多数の場合は抽選 参加料 5,000円/全5回
持ち物 水着、スイムキャップ、タオル
申込 インターネット ⇒P15下部参照
はがき 往復はがきに、①「水球教室」 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(10/7(木)必着)

申込期間▶9/10(金)～10/8(金) 高飛込みにチャレンジ!

飛込み初心者コース

高飛込みの施設を活かし、飛込み初心者を対象に、基本技術の取得や競技の楽しさを学ぶ機会を提供します。



日時 10/23・30、11/6・20、12/4・11・18・25(全て土曜日/全8回) 17:00～19:00
対象・定員 小学生以上で25m程度の泳力がある方・50名 ※応募者多数の場合は抽選
参加料 小・中学生5,000円、高校生以上10,000円/全8回 持ち物 水着、タオル
申込 インターネット ⇒P15下部参照
はがき 往復はがきに、①「飛込み初心者コース」 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(10/8(金)必着)



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け
子供が参加できる教室です。



土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催
夜間に開催している教室です。

申込期間▶10/11(月)～11/8(月) 初心者でも安心チャレンジ!

初心者アーティスティックスイミング

初心者を対象としたアーティスティックスイミング競技の基本動作・技術を習得するための教室です。日頃経験できないアーティスティックスイミングの楽しさを学び、始めるきっかけづくりや継続していく意欲を高めます。



日時 11/23(火・祝)、12/18(土)・19(日)・25(土) (全4回) 14:00～16:00

対象 クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる小学生以上の方

定員 50名 ※応募者多数の場合は抽選 参加料 4,000円/全4回

持ち物 水着、ゴーグル、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに、①「初心者アーティスティックスイミング」

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(11/8(月)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、心身の発達を促します。

※10月から開講



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 ⇒P15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。

※10月から開講



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 ⇒P15下部参照

申込期間▶10/5(火)～11/2(火) カメラでスイムフォームをチェック!

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 11/17・24、12/1 (全て水曜日/全3回) 13:10～14:40

対象 小学生以上で25m以上の泳力がある方

定員 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 ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに、①「スイムスキルアップ事業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(11/2(火)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。

※10月から開講



日時・対象 月曜日(月2回)、火～金曜日(月3回)

①幼児(未就学児)3～6歳 15:20～16:20

②小・中学生 初級 16:20～17:20

③小・中学生 中・上級 17:20～18:20 ※定員になり次第締切

定員 ①50名 ②100名 ③100名

参加料 5,040円/月(月曜コースは3,360円/月)

持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル(水慣れクラスは使用しません)、タオル

申込 インターネット ⇒P15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。

※10月から開講



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 ⇒P15下部参照

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性があります。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

HPはこちら▶



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。

※10月から開講



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 ⇒P15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。

※10月から開講



日時・対象 火・水・金曜日(月3回を選択)

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

定 員 ①30名 ②50名 ③50名 ※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月 持ち物 動きやすい服装、タオル

申 込 インターネット ⇒P15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。

※10月から開講



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 ⇒P15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! 上手になりたい! 親切・丁寧に楽しくレッスンします。

※10月から開講



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 ⇒P15下部参照

水泳場だけど水着はきません! 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な運動レッスンです。

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】10/5(火)・28(木)
11/5(金)・29(月)

【時間】11:30~12:00

【定員】10名



気軽に運動したい方

②気軽に体引き締め運動

引き締め効果を狙った、簡単な運動をします。

【開催日】10/11(月)・19(火)
11/16(火)・25(木)

【時間】11:30~12:00

【定員】10名



代謝アップ&効率よく運動したい方

【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
TEL:03-5569-5061
(9/30(木)まで TEL:03-5534-8662)

東京辰巳国際水泳場

※詳しくは、水泳場ホームページをご確認ください。

検索

「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、自宅です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



東京都広域スポーツセンター

TOKYO WIDE AREA SPORTS CENTER

東京都広域スポーツセンターは、地域において子供から大人まで、年齢や性別及びスポーツ技能に関係なく様々なスポーツに参加できる地域スポーツクラブの育成を支援しています。

お問い合わせ

TEL:03-6380-4106

E-mail:info@kouiki-sports-tokyo.jp

東京都地域スポーツクラブサポートネット

URL:https://kouiki-sports-tokyo.jp/

※サポートネットでは、東京都広域スポーツセンターが開催する地域スポーツクラブの活動を支える運営スタッフや指導者を養成するための講習会(人材養成・指導者研修事業)のご案内をしています

HPはこちら▶



受付中 持続可能なクラブ経営のために。

第3回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

クラブの経営基盤安定と社会貢献活動の両立に向けて
～NPO等の財源の考え方と持続的運営の実例～

「会費」と聞いて、地域スポーツクラブの活動では、何を思い浮かべますか。クラブの活動に参加し、サービス提供を受けるための対価でしょうか、それとも地域の社会活動や健康増進など目的とした、社会的な意味を持つ活動に参加するためのお金でしょうか。本セミナーでは、これらの経営資源の種類や資金調達の事例を紹介し、今後のクラブ経営について学びます。



日時 10/21(木) 18:30～20:30

対象 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、行政担当者、興味のある方

定員 会場20名/オンライン50名 ※定員になり次第締切 参加料 無料

会場 日本青年館ホテル 会議室ブルー

(東京メトロ銀座線「外苑前」駅2b出口 神宮球場方面より徒歩5分)

持ち物 筆記用具 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

【講師】松本 祐一氏(特定非営利活動法人NPOサポートセンター代表理事
多摩大学経営情報学部事業構想学科教授)

申込開始日▶10月上旬

第5回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

地域スポーツクラブにおける連携を考える(事例発表)

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



日時 1月中下旬 18:30～20:30

対象 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、行政担当者、興味のある方

定員 会場20名/オンライン50名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

会場 調整中

持ち物 筆記用具 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

申込開始日▶9/13(月) 会計・税務を学んで、クラブ運営を見直し!

第4回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

基礎から学ぶクラブの会計と税務

クラブが活動するうえで、お金の管理(会計実務)は欠かせません。わかりやすく、正確な会計報告を作成することは、団体の信頼を得ることにつながります。本セミナーでは、クラブの会計実務に携わる際に必要となる決算書類、税金の基本的な知識を学びます。法人格の有無にかかわらず、すべてのクラブに参考となる講座です。会計からクラブ運営を見直してみませんか?



日時 11/17(水) 18:30～20:30

対象 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、行政担当者、興味のある方

定員 会場20名/オンライン50名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

会場 日本青年館ホテル 会議室ブルー (東京メトロ銀座線「外苑前」駅

2b出口 神宮球場方面より徒歩5分)

持ち物 筆記用具

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

【講師】内藤 純氏(公認会計士・税理士・CFP)

申込開始日▶10月上旬

地域スポーツクラブマネジメントセミナー(視察編)

～オンライン視察～

オンラインでクラブの活動の様子を視察します。これまでの視察と同様に、クラブの設立経緯や活動の様子等についてオンラインで繋ぎ、クラブの方への質問も行います(一部事前収録を予定)。

日時 調整中

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 オンライン50名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

持ち物 筆記用具

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

HPはこちら▶



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来場いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業は内容の変更及び中止する可能性があります。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。



初心者OK

経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得

何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料

参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け

子供が参加できる教室です。



土日祝開催

土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催

夜間に開催している教室です。



チッキー



クラちゃん

NPO法人 調和SHC倶楽部

2021.7.21 in 市民大町スポーツ施設「健康体操」



高齢者の方に人気の健康体操。現在はコロナ対策のソーシャルディスタンスを保つため3部に分けて行われている

2002年9月に調和SHC倶楽部は設立されました。SHCのSは「Sports(スポーツ)」、Hは「Health(健康)」、Cは「Culture(文化)」の頭文字。現在は1,100人を超える会員が在籍し、自分たちの住む町でスポーツ、健康の維持・増進、文化的な趣味を楽しみ、子供の健全育成、シニアの居場所作り、世代を超えた交流を活動目的としています。

「スポーツ、健康、文化、いろいろな需要に応えられる多彩な教室があります」と三浦雅博事務局長が語るように、老若男女誰でも参加できるサークル・教室が、数多く用意されているのがクラブの特徴。中でも高齢者に対応できるプログラムに力を入れていて、健康体操やシニア体力アップなど

は多くの会員が参加しています。また、会員増加に向けて、サークル・教室の無料体験も積極的に行っています。

子供向けでは特に人気があるのが、チアダンスとジュニアテニス。チアダンスは約120人が在籍していて、外部のプロ団体のコーチのもと、大会やイベントでもパフォーマンスを披露しています。世界王者が指導を務めるダブルダッチは、全国大会にも出場するほど高いレベルで活躍しています。

調和SHC倶楽部は、スポーツや文化活動を通じた地域コミュニティの拠点となるべく、地域のイベントなどにも積極的に参加して、調布市を盛り上げていきます。

クラブプロフィール

【設立】2002年9月

【事務局】東京都調布市菊野台3-27-40

【活動場所】市民大町スポーツ施設、大町ふれあいの家、調和小学校など

【活動種目】剣道、卓球、チアダンス、ダブルダッチ、硬式テニス、水泳、水中歩行、健康体操、健康ボクシング、フレッシュヨーガ、健康麻雀、フラダンス、絵画、俳句など

【特徴】

- 様々な需要に応える多彩なサークルと教室
- 外部イベントへの参加
- 高いレベルの指導者

【連絡先】

URL: <http://npo-chowashc.jp>

E-mail: info@npo-chowashc.jp



▲健康体操を指導している高松さんは調布市の市民表彰も受けている人気の指導者



▲ジュニアテニス教室は子供たちに人気の高い教室



▲「増加する高齢者の需要に応えられるプログラムを増やしていきたい」と語る三浦雅博事務局長

チアダンスとダブルダッチはハイレベル！



▲未就学児から中学3年生まで約120人が在籍するチアダンスは、未就学児、小学1年生からの入会のみ受付。チアコンペティションでも活躍している

▼世界王者が指導するダブルダッチ。2020年11月にオンラインで開催された「ダブルダッチチャレンジin JAPAN(全国大会)」にて、5～6年生の部で1種目準優勝という好成績を残した



▲いろいろなスポーツイベントなどで披露されるよさこい

特別支援学校をより身近な障害者スポーツ活動の場に!!

都立特別支援学校活用促進事業

都立特別支援学校活用促進事業では、都内にある特別支援学校を会場に、障害のある人もない人も、どなたでも楽しむことのできるスポーツ体験教室を開催しています。皆様、奮ってご参加ください!

なお、参加者とともにスポーツ体験教室を支えてくれるボランティアも同時に募集しておりますので、ご興味のある方はぜひご参加ください!

※スポーツ体験教室へのご参加は、下記HPより、お申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止等の観点より、教室を中止や延期とすることがございます。

スポーツ体験教室一覧

日 程	時 間	教 室 名	会 場
9月19日(日)	13:30~15:30	車いす バスケットボール教室	臨海青海特別支援学校 体育館
9月20日(月・祝)	10:30~12:00	障害者 フライングディスク教室	高島特別支援学校 体育館
9月20日(月・祝)	13:30~15:30	ボッチャ・ ゴールボール教室	南大沢学園 体育館
9月23日(木・祝)	10:30~12:00	障害者 フライングディスク教室	高島特別支援学校 体育館
9月23日(木・祝)	13:30~15:30	フロア バレーボール教室	八王子盲学校 体育館
9月26日(日)	10:30~12:30	聴覚障害者卓球教室	水元小合学園 第二体育館
9月26日(日)	10:30~12:30	スポーツ・ レクリエーション教室	小平特別支援学校 体育館
9月26日(日)	13:30~15:00	スポーツ・ レクリエーション教室	羽村特別支援学校 体育館
10月2日(土)	13:30~15:30	ゆるスポDeCö教室	小金井特別支援学校 体育館
10月2日(土)	13:00~14:30	バウンドテニス教室	高島特別支援学校 体育館

※上記以外のスポーツ体験教室は、HPにてご確認ください。

スポーツ体験教室のお申し込み

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
都立学校活用促進担当

【TEL】 03-6804-5636

【HP】 <https://www.tef.or.jp/school/>



東京都



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

令和3年度 女性バレーボール交流会

駒沢オリンピック公園総合運動場と東京武道館で女性バレーボール交流会（予選）を行い、各館の成績優秀チームでファイナル大会（決勝）を開催！

駒沢オリンピック公園総合運動場

交流会予選

- 【会 場】駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
（交通／東急田園都市線「駒沢大学」駅下車 公園口より徒歩25分）
- 【日 時】令和3年 10/25(月)・11/8(月)・9(火)・11(木)・12(金)
※9:00～17:00(予定)
- 【対 象】18歳以上（高校生を除く）の9人制女性バレーボールチーム
- 【定 員】各日12チーム ※先着順
- 【参加費】6,000円(税込)／1チーム
- 【試 合】4チームのリーグ戦3セットマッチ

東京武道館

交流会予選

- 【会 場】東京武道館 大武道場
（交通／東京メトロ千代田線「綾瀬」駅下車 東口より徒歩5分）
- 【日 時】令和3年 11/29(月)・30(火)、12/1(水)
※9:00～17:00(予定)
- 【対 象】18歳以上（高校生を除く）の9人制女性バレーボールチーム
- 【定 員】各日12チーム ※先着順
- 【参加費】6,000円(税込)／1チーム
- 【試 合】4チームのリーグ戦3セットマッチ

ファイナル大会決勝

- 【会 場】駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
- 【日 時】令和4年 1/27(木)・28(金) 9:00～17:00(予定) 【参加費】4,500円(税込)／1チーム
- 交流会予選で成績優秀な24チームが2日間に分かれ、コート毎に優勝チームを決定(3セットマッチを予定)

申込・決済

- ◆お申込みはオンラインにて受付中。
- ◆お申込み・決済はスマイルスポーツHPを経由して【PassMarket】からお手続きください。
- ◆お支払い方法はクレジットカード又はPayPayをご利用ください。※詳細はHPをご覧ください。

- ※先着順のため、お早めにお申込みください。
- ※1チームにつき代表者1名の方がお申込みください。
- ※10月対戦表及び当日のご案内をスマイルスポーツHPにて公開する予定です。
- ※新型コロナウイルス感染症対策のため、代表者会議の実施はございません。



【お問い合わせ(受付時間: 平日10:00～17:00)】
TEL: 03-6380-4348
※緊急事態宣言中のお問い合わせは、ホームページ
からご連絡いただきますようお願いいたします。



主催:(公財)東京都スポーツ文化事業団/東京都 協力:東京都ママさんバレーボール連盟 協賛:株式会社モルテン(予定)

一般社団法人東京都レクリエーション協会からのお知らせ

令和3年度レクリエーション・インストラクター養成講習会

この講習会では、「楽しい」を活用して、人々の心や体を元気にするためのゲーム・歌・集団遊びやスポーツなどの習得と、心の仕組みに裏付けされる理論や展開法、コミュニケーションワークを学習します。地域の介護予防、子育て支援、教育現場、福祉現場等で資格を活かして活動されている方がたくさんいらっしゃいます。

【実施日】

令和3年9月25日(土)・10月2日(土)・16日(土)
11月6日(土)・13日(土)・20日(土)
12月4日(土)・11日(土)・18日(土)

【会 場】

港区立港勤労福祉会館 第一洋室

レクリエーション・サポーター研修

3時間の研修では、人々の心を元気にするレクリエーション活動の体験とその振り返りを通し、レクリエーション支援の目的と基本となる技術を学びます。レクリエーション・サポーター研修を修了した方は、無料でレクリエーション・サポーターの登録ができます。

【実施日】

令和3年10月2日(土)

【会 場】

港区立港勤労福祉会館 第一洋室

申込・
問合せ先

一般社団法人東京都レクリエーション協会

電話:03-6380-4731(平日9:00～17:00) FAX:03-6380-4732 Mail:tra@tokyo-rec.or.jp

詳細は、東京都レクリエーション協会HP (https://www.tokyo-rec.or.jp/index.html)をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、上記講習会・研修を中止する可能性があります。最新情報はホームページに随時更新してまいりますので、ご確認ください。

丸わかり WEリーグ

日本初の
女子プロサッカー
リーグ

2021年9月にリーグ開幕を迎える、日本初の女子プロサッカーリーグ「WE リーグ」(ウィー・リーグ)。今回は、WEリーグの魅力や、参加クラブ、試合を観戦する際の見どころをまとめて紹介します。男子サッカーの「Jリーグ」とは一味違う女子サッカー。高い意識と覚悟を持って挑む選手たちのプレーに注目したい。



WE リーグ概要

【大会名称】2021-22 Yogibo WEリーグ
【開催期間】2021年9月12日～2022年5月21日or 22日(予定)
【大会方式】11チームによるホーム&アウェイの総当たりのリーグ戦(全22節)
これまでの日本女子サッカーリーグ(なでしこリーグ)の上位に位置する、日本女子サッカー最高峰のプロリーグ。リーグの初代表理事(呼称は「チェア」)は岡島喜

久子。リーグ名称の「WE」は「Women Empowerment」の略で、「女子サッカー・スポーツを通じて、夢や生き方の多様性にあふれ、一人ひとりが輝く社会の実現・発展に貢献する」という理念を示している。参加するクラブにはプロA契約5名以上及びB・C契約10名以上とすることが条件となっている。

WEリーグの魅力はここにあり!

女子ならではの美しいプレー



選手たちが持つサッカーに必要な身のこなしや身体の使い方は洗練されてきており、テクニック面では決して男子にも引けをとらない。一つ一つのボールさばきの見やすさや、動きのしなやかさ、そして美しさは女子ならではのもの。フェアプレーへの意識もとても高く、その中で点を奪い合う、ゴールを守り合う姿は見ていて清々しさを感じるはず。

様々なクラブの背景



女子チームのみのクラブで全員がプロ契約を結んでいるINAC神戸レオネッサ、仙台を中心に地域のスポーツ振興に力を入れるマイナビ仙台レディースや、WEリーグ開幕に伴い新規参入したサンフレッチェ広島レジーナ、大宮アルディージャVENTUSなど、各クラブの背景は様々。それぞれの成り立ちや特徴を探すのも、楽しみの一つ。

女性が活躍する環境づくり



元なでしこジャパン(日本女子代表)の岩清水梓選手(日テレ・東京ヴェルディベレーザ)のように、結婚、出産を経てライフステージが変化してもプレーを続けられる環境づくりを積極的に目指す。全会場で託児所の設置も進めるなど、選手だけではなく、指導者、ファンを含め、子育てをしながらも社会と関わっていけるような取り組みが行われていく。

参加クラブ

「地域密着」を大切にしているため
クラブ名は「地域名+愛称」となっている



アルビレックス新潟レディース

【ホームスタジアム】デンカビッグスワンスタジアム／
新潟市陸上競技場
【クラブカラー】オレンジ／ブルー
【スローガン】enjoy football!



マイナビ仙台レディース

【ホームスタジアム】ユアテックスタジアム仙台
【クラブカラー】マイナビブルー／
センダイグリーン／スターゴールド
【スローガン】SHOOT FOR THE STARS



三菱重工浦和レッズレディース

【ホームスタジアム】浦和駒場スタジアム
【クラブカラー】レッド
【スローガン】We win all together



大宮アルディージャ VENTUS

【ホームスタジアム】NACK5スタジアム大宮
【クラブカラー】オレンジ
【スローガン】ZERO ONE たった一度の、初だから。



ちふれASエルフェン埼玉

【ホームスタジアム】熊谷スポーツ文化公園陸上競技場
【クラブカラー】エルフェンブルー
【スローガン】Change Challenge Communication



ノジマステラ神奈川相模原

【ホームスタジアム】相模原ギオンスタジアム
【クラブカラー】ノジマレッド／ノジマブルー
【スローガン】生生流転



日テレ・東京ヴェルディベレーザ

【ホームスタジアム】味の素フィールド西が丘
【クラブカラー】ヴェルディグリーン
【スローガン】UNITE AS ONE



AC長野パルセイロ・レディース

【ホームスタジアム】長野Uスタジアム
【クラブカラー】オレンジ／ネイビー
【スローガン】CHALLENGE



INAC神戸レオネッサ

【ホームスタジアム】ノエビアスタジアム神戸
【クラブカラー】INACレッド
【スローガン】躍進 FOR THE FUTURE



サンフレッチェ広島レジーナ

【ホームスタジアム】広島広域公園第一球技場
【クラブカラー】バイオレット
【スローガン】共感



ジェフユナイテッド市原・千葉レディース

【ホームスタジアム】フクダ電子アリーナ／
ゼットエーオリブリススタジアム
【クラブカラー】イエロー／グリーン／レッド
【スローガン】WINBYALL!



WEリーグ
雑学

試合なしの日は「理念推進日」がある!

11チームのため、各節、試合のないクラブは「理念推進日」として、WEリーグの理念(P22参照)を体現するための活動に取り組む。活動内容はクラブごとに違う。「選手たちが、ホームタウンの子どもたちや父兄の方々と触れ合うようなイベントを開催したい」と、日テレ・東京ヴェルディベレーザの竹本一彦監督は話す。



日テレ・東京ヴェルディベレーザ

1981年に「読売サッカークラブ女子・ベレーザ」として発足。リーグ優勝17回、皇后杯(全日本女子選手権)優勝15回、リーグカップ優勝6回など女子サッカー界をリードする存在。東京2020オリンピックには最多の6人を送り込み、長谷川唯(ACミラン フェミニレ)、粉木結花(NWSL・OLレイン)、岩淵真奈(アーセナル・ウィメンFC)らもクラブ出身選手。女子サッカーの成長に大きく貢献している。



▲始祖鳥をモチーフにした公式マスコットの「リヴェルディ」。2020年5月4日(みどりの日)に誕生した

選手たちの“笑顔”を見てほしい

「スタジアムに来ていただいた方、あるいは中継を見てくださった方に、“もう一度見たい”という感動を与えられるような90分のドラマをつくりたい。その意識を強く持って、初代チャンピオンを目指していきます。プレーはもちろんですが、立ち振る舞い、言動、そして親しみのあるきれいな笑顔は、ベレーザの良さだと思っています。ホームスタジアムの味の素フィールド西が丘はスタンドとピッチの距離が近くて臨場感があり、皆さんと一体化できる場所です。ぜひ選手たち一人一人が持ち味を発揮しながらキラキラと輝く姿を見に来てください」
(日テレ・東京ヴェルディベレーザ竹本一彦監督)



開幕戦はホームスタジアムで 浦和レッズと対戦!

日テレ・東京ヴェルディベレーザ VS
三菱重工浦和レッズレディース
【キックオフ】9/12(日)13:30
【会場】味の素フィールド西が丘
アクセス: 都営地下鉄三田線(本蓮沼駅)A-1出口から徒歩10分
またはJR「赤羽駅」下車西口よりバス約15分

みんな高校球児だった

好評発売中！

ベースボール・マガジン社 編
定価1540円(税込)
四六判208頁

僕たちの高校野球

現役プロ9人の青春ストーリー



ひたむきに白球を追いかけた
9人の熱球物語

ベースボール・マガジン社 編

僕たちの 高校野球

現役プロ
9人の
青春
ストーリー

すべての野球人の原点でもある「高校野球」。プロ野球選手＝エリートという見方が往々にしてあるが、レギュラーになるまでに時間を要した者、引退するまで背番号1を着けられなかった者、一度も甲子園に出場することができなかった者……。厳しい練習に耐えきれずに、途中で逃げ出しそうになった者もいる。それでも最後までひたむきに白球を追いかけて、駆け抜けた2年半。本書では今をときめく現役プロ野球選手9人に、高校球児だったあの日、あの時、あの試合で、どんなことを思いながらマウンドに上がり、バットを振っていたのかを余すところなく語ってもらった。また9選手の高校時代の恩師たちの貴重なインタビューも収録。そこで紡がれた「高校野球とは何か？」の永遠のテーマへの答え。野球にすべてを捧げた男たちが紡ぐ熱球オムニバスストーリー！

「9人の登場選手」

柳田悠岐

知られざる
ギタ誕生日夜

〔広島商高―広島経済大―福岡ソフトバンク〕

坂本勇人

やんちゃ坊主を
変えた高校野球
という魔法

〔光星学院高―巨人〕

大野雄大

沢村賞左腕の原点と
恩師との絆

〔京都外大西高―佛光大―中日〕

浅村栄斗

野球部一の問題児が
本気になった日

〔大阪桐蔭高―埼玉西武―東北楽天〕

山崎康晃

高校野球が僕に
教えてくれたもの

〔帝京高―亜細亜大―横浜DeNA〕

高橋光成

純粋な野球少年が
起こした

〔前橋育英高―埼玉西武〕

真夏の快進撃

山本由伸

根っからの
野球小僧に
訪れた「2つの幸運」

〔都城高―オリックス〕

村上宗隆

怪物スラッガーの
純情物語

〔九州学院高―東京ヤクルト〕

吉田輝星

野球人生を変えた
「あの夏の真実」

〔金足農高―北海道日本ハム〕

EXTRA INNING

9人の恩師たちが
振り返る高校時代



Amazonで
ご購入はこちらから

ベースボール・マガジン社 <https://www.sportsclick.jp/bookcart/> [受注センター] ☎0120-911-410

デジタルブックのご案内



スマイルスポーツをスマートフォンやタブレット端末などでいつでも気軽に、ご覧いただけるようになりました！



- QRコードを読み取るだけ！
- 目次から読みたいページへひとつ飛び！
- インタビュー動画や読者プレゼントサイトへもワンクリックでGO！



URL <https://my.ebook5.net/smilesports/>

お知らせ

スマイルスポーツ誌をご愛読いただきありがとうございます。
『スマイルスポーツ Vol.87』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をお願いいたします。

なお、感染症拡大防止のため、掲載イベント・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、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。



クラちゃん

ご理解・ご協力の程、
よろしくお願いいたします

ソフトテニス 船水雄太×船水颯人 (兄) (弟)

ソフトテニス界を変える若き兄弟



COMBO

～スポーツ界の注目コンビ～

船水雄太&船水颯人兄弟は、プロプレーヤーとして、ソフトテニス界をけん引する存在だ。競技の魅力、そして子どもの頃から切磋琢磨しながら強くなってきた船水兄弟の歩みと、これから2人が目指していく夢に迫る。

——ご両親がソフトテニスの指導者というソフトテニス一家に生まれたお二人ですが、始めた頃のことは覚えていますか？

雄太 覚えているのはラケットとボールを使って、友だちとワイワイ楽しく遊んでいたことです。うまくなるためにやるというよりは、楽しくやっていた思い出があります。

颯人 父が高校の教員なので一緒に学校に行っていて、父が部活の練習を見ている間に、校舎の屋上までボールを飛ばせるかという遊びをしていたことを覚えています。

——子どもの頃はどんな兄弟でしたか？

雄太 颯人の負けず嫌いがひどかったんです。2人兄弟なので一緒にゲームをするのですが、僕のほうが3つ上なので何をやっても勝ちます。そうすると泣きながら噛みつき攻撃をします(笑)。噛まれているのに、親からは僕が泣かせたと思われて怒られる。それをドアの隙間から見て笑っているんですよ。

颯人 よく覚えています(苦笑)。兄は体がすごく大きくて、逆に僕は中学に入る時に130cmしかないくらい小さかったので、勝てるわけがないんですよ。それで噛みついてばかりいたら、親から噛みつき禁止令が出ました。

雄太 腕にハンコ注射みたいに歯型がつき

ぎて、さすがに噛みつき禁止です(笑)。今でも時々そういう殺気を感じることがあります(笑)。

——ソフトテニスに話を戻すと、兄弟で同じ競技をやっていて良かったと思うことはありますか？

雄太 普段はまったくテニスの話をしないので、考えたこともないですね。

颯人 同じポジションなのでペアを組むことがないんですよ。今は以前ほどネットプレーヤー(前衛)もベースラインプレーヤー(後衛)も関係なくプレーしていますが、基本的には専門職ですから、ポジションが違ったら、一緒に組んで世界を目指すということもできなかったかもしれません。

——ともにダブルスではベースラインプレーヤーですが、もしもペアを組むならどちらがネットプレーヤーになると思いますか？

颯人 完全に僕です。

雄太 颯人が前をやったほうがいいですね。僕は後ろで頑張ってボールを拾います。実は代表合宿では、時々コンビを組むこともあるんです。ベースラインプレーヤー同士、あるいは攻撃スタイルが似ているからということで、他の国の選手を想定して、練習用として

コンビを組むことがあります。

颯人 僕は普通にやっても、みんなはやりづらそうにしている、結構練習では勝っていますね。

——組んだらいいペアなんですね。

颯人 練習ではいいですね。ただ、試合だとうまいかなかったら噛みついてしまうかもしれない(笑)。

——お互いのプレーヤーとしての魅力、羨ましいと思うところを教えてください。

雄太 颯人は僕にはないもの、僕の欲しいものを持っているプレーヤーです。僕の場合は、「剛」のプレーヤーなので、エネルギーを出しまくってというプレーが多いのですが、彼は柔らかさも持っています。一步引いて戦況を見ることができる場所があって、自分とは真逆。そういうところが羨ましく思います。

颯人 確かにそうかもしれないですね。僕は試合中に諦めるのが早いんです。これは無理だと思ったら諦めて切り替え。だけど、兄は最後まで諦めない姿勢があって、そういう選手は最後まで気が抜けないですよ。たとえば7ゲームマッチの試合でゲームカウントが3-0(ソフトテニスは4ゲーム先取で勝利)になったら、普通なら「今回は無理」と諦め

るはずなんですけど、何としてでも1点を取りにいくという姿勢があって、そこは自分とは違うなと思います。

——普段の性格とプレー中の性格に共通する部分はありますか？

雄太 僕はそのままだと思います。だから颯人と試合をすると見透かされている感じがして嫌ですね。

颯人 お互いの性格はわかっているの、なんとなくこう来そうだなというのはわかります。

雄太 表情を見られている気がして僕がイライラしていると、ちょっと笑うんですよ。僕は自分から仕掛けるタイプなので、それを利用されている感じがします。

——初めて試合で対戦したのは2015年の全日本シングルの決勝でしたね。

雄太 決勝でやるとはまったく想像していませんでした。当時、颯人はまだ大学に入っただけで、そこまでの強さはなくて、逆に僕は何をやってもうまくいく時期だったので、まさかという感じでした。

颯人 その時はもう(雄太が)1番、2番をずっと走っていたので、自分でもこの決勝進出はまさかの出来事でした。このチャンスを逃したら二度とないと思って、無我夢中だったことは覚えています。

——その時の優勝から颯人選手の快進撃が始まりましたね。

颯人 自分でも全日本レベルで戦えるんだということが、その時初めてわかったので、自分の方向性が間違っていないことを実感できて、自信を持てるようになりました。

——優勝を争ったこの全日本シングルス以外で思い出に残っている大会はありますか？

雄太 僕は2015年の世界選手権です。一緒に日本代表として国別対抗団体戦に出て金メダルを獲ったことが一番ですね。青森から始めて、目指していた世界一を叶えることができたのは、未だに忘れられない印象的な出来事だと思っています。

颯人 僕もこの世界選手権は印象に残っていますが、全日本シングルの優勝も含めて、2015年という年が、ひとつのターニングポイントだったと思います。1年の中で調子の波があって、この年はまぐれに近かったと思います。でも、その次の年くらいからは狙って大会にピークを合わせていけるようになりました。2016年以降のタイトルは手応えがしっかりあります。

ソフトテニスとは…

2対2、または1対1でプレーヤー同士が中空の柔らかいゴム製のボールをネット越しにラケットで打ち合う、ローンテニス(硬式テニス)から分岐して発展した日本発祥の球技。軟式テニス、軟式庭球とも呼ばれていたが、1992年のルール改正を機にソフトテニスが正式名称となった。

▶2015年の世界選手権では日本代表として共に戦い、国別対抗団体戦で世界一に輝いた
(©ソフトテニスマガジン)

——お二人にとってソフトテニスの魅力とはどんなところですか？

颯人 硬式テニスと比べられることもありませんが、野球の軟式と硬式がまったく違うように、基本的には別の種目で、求められる技術も全然違います。硬式テニスと比べてボールが変化しやすく、スピードもあります。スピード感はバドミントンのダブルスに似ていて、ボールの変化は卓球のようで、テニスコートでやるので、ラケット競技の融合体みたいな面白さがあると思います。

雄太 まったく同感です。トレーニング科学の進化で、どんどんスピードが上がっていて、それに伴いインパクトも強くなっています。スピード感やボールの音、変化も多彩で躍動感のあるスポーツなので、ぜひ生で観てもらいたいですね。

颯人 ドームとか体育館のような屋根のある会場で観てもらくと、より音が響いてすごさが伝わると思います。

——プロのプレーヤーとして、今後やってみたいことはありますか？

颯人 結果を残さなければ生き残るのは難しい立場なので、責任は大きいと思っています。勝ち続けることで自分の価値を上げていくことが大事です。子どもの頃は、プロ野球の選手が良い車に乗っていたり、良い家に住んでいた、プレーだけでなく、プロの選手のそういうところに憧れたことがあります。今度はソフトテニスをやっている子どもたちに、僕がそういう景色を見せてあげたい。何歳までプレーできるかわかりませんが、ここ5年くらいが自分にとって勝負になると思うので、後に続く選手たちのためにも憧れの存在であり続けられるように頑張っていきたいです。

雄太 僕は実業団選手も経験していて、社会人としてソフトテニスをやり続けることの事情もわかった上でプロに転向しているので、だからこそ示せるものがあると思っています。講習会などで「ソフトテニスを頑張っ



ていってください」と言いますが、頑張った先にある世界を見せないといけないなと思っています。ソフトテニスにコミットした分だけ、人生を豊かにする一つの選択肢となるような道筋を見せていく。歩んできた道をSNSで発信して、軌跡を残すというか、後に続く選手の道標になっていければいいなと思います。

——最後に今後の目標をお願いします。

雄太 年齢的にもここ1～2年が勝負だと思っています。来年はアジア競技大会があるので、自分が何をやっていけば一番いいところで活躍できるのかを考えて、勝ち取りにいくというフェーズに入ってきています。とにかく、国際大会で日本代表入りをしてタイトルを取ること。結果を出さないといけないなと思っています。

颯人 ソフトテニスは短期決戦で番狂わせが起こりやすいスポーツですが、その中でも勝ち続けていくことを目標にしています。ソフトテニス界のオリンピックにあたるのがアジア競技大会。団体はもちろん、個人のタイトルも獲れるように頑張っていきます。



ふねみず・ゆうた

1993年10月7日生、青森県出身。東北高校時代インターハイで個人、団体優勝。早稲田大学ではインカレで団体、ダブルス、シングルスと全タイトルを獲得。2015年には世界選手権での国別対抗団体戦で優勝。2020年よりプロソフトテニスプレーヤーとして活躍している。



ふねみず・はやと

1997年1月24日生、青森県出身。東北高校時代はインターハイ団体優勝。早稲田大学ではインカレ団体3連覇(2015～2017)、シングルス4連覇(2016～2018)を達成。2019年よりソフトテニス界初のプロプレーヤーとなり、同年の全日本シングルスを制覇した。世界選手権では2015年、2019年と国別対抗団体戦で優勝。

YouTube
配信中!



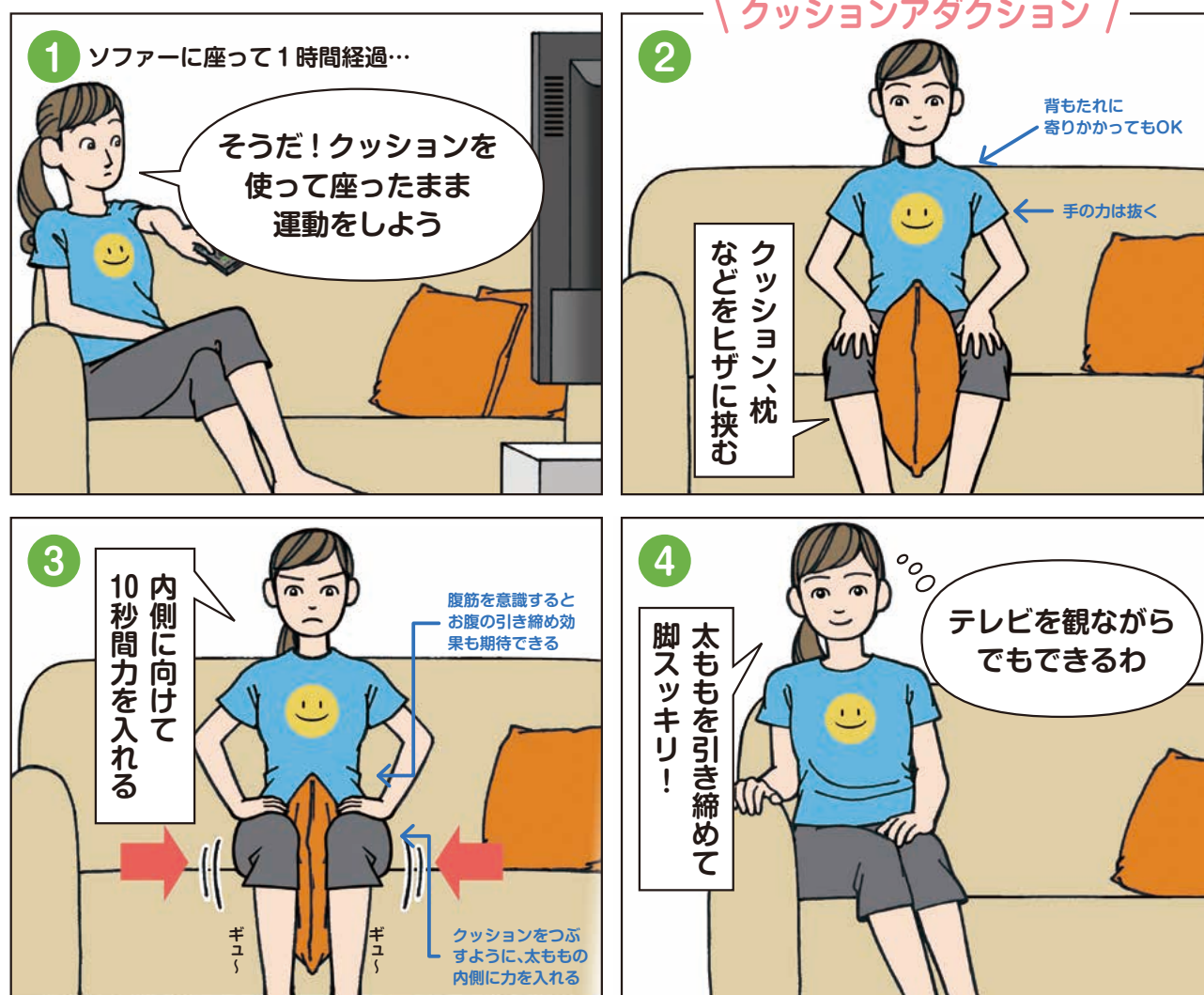
スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
船水雄太選手と船水颯人選手の素顔がわかる
Q&Aインタビューと、
読者の皆さまへのメッセージを配信中!



わたし流 スポライフ

スポーツは自分には無理だと思っていませんか？スポーツというとテレビで観るアスリートを思い浮かべたり、学生の部活をイメージしたり。しかし、スポーツはアスリートだけのものではありません。散歩や階段昇降などの運動もスポーツと呼んでいいのです！外出する時間が減り、運動不足を感じている方も多いはず。日常生活のちょっとした時間に簡単にできる運動をご紹介します。イラスト・丸口洋平

クッションを用いた「アダクション」で美脚を目指そう！



人間の脚は外側が硬くなり、内側が弱くなって、脚やヒザが変形して衰えていきます。そこでおすすめなのが今回紹介するエクササイズ、クッションを用いた「アダクション」です。イスやソファに座って、クッションや枕をヒザに挟み、それをつぶすようにして内側に10秒間力を入れたら一度緩めるといったセットを5回繰り返しましょう。太ももの内側の内転筋を意識的に鍛えておくことで、生涯にわたって真っすぐな足をキープしやすくなります。力を入れるのは内転筋だけなので、背もたれに寄りかかっても良いですし、手の力は抜いておくようにします。また、内転筋と腹直筋はつながっているので、腹筋を意識して行くとお腹の引き締め効果も期待できます。

お助けグッズ

ミニボール

クッションの代わりに、トレーニング用のミニボールを使用すると、動作がより一層やりやすくなります。程よい反発もあり、ヒザに挟みやすくなるため、効果的にエクササイズを行うことができます。



プレゼント

こちらに紹介した商品は合計5名様にプレゼントいたします。応募方法はP38をご参照ください。

休日 スポーツの秋にぴったりなスポーツイベントが、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で開催されます。詳しくはP29～P31をご覧ください。

気軽に参加できる! スポーツまつり

ストリート
サッカー

チアリーディング

タンブレイ



サッセン

フラッグハント



KOMAZAWA SPORTS FESTIVAL

参加
無料

スポーツの日記念イベント2021

2021.10.10(日) 10:00~16:00
※一部プログラムを除く



プラネットボルダリング

楽しいコンテンツが
盛りだくさん!!

- スタンプラリーでオリジナルグッズをGET!
- グルメキッチンカー登場!
- ホッケー体験&ラグビー体験
緑化フェア(予定)開催!

お笑いライブも開催!!



スペシャルゲスト

錦鯉

START SPORT TOKYO
次はあなたもスポーツしませんか

新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。

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

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

共催 公益財団法人東京都公園協会(予定)

くわしくはホームページをご覧ください

<https://www.komazawa-sportsday.com>

駒沢 スポーツの日

検索



お問合せ 駒沢オリンピック公園総合運動場

サービス
担当

☎03-3421-6299

武道・スポーツに触れる! 楽しく体験!

**武道体験・
武道稽古**

柔道・剣道・弓道・空手道など

東京武道館

スポーツの日記念イベント2021

スポーツ体験

誰でも気軽に楽しめるスポーツ
レクリエーション種目などを実施!

武道演武

普段なかなか見られない
武道演武は必見!

卓球体験

ミニゲームで卓球の魅力や
楽しさに触れる!

刀体験

気軽に参加できる
お子様向けの体験などを実施!

**障害者スポーツ・
ニュースポーツ体験**

車いすラグビー・モルックなど
話題のスポーツを体験!

ワタシが会場を
盛りあげます!

やす子
(お笑い芸人)

Budo & Sports Festival 2021

10/10 日

開館 9:00 ~ **入場無料**

主催/会場

東京武道館

持ち物
**室内用
運動靴**

※館内土足厳禁

ふわふわ道具
**パイレーツ
アドベンチャー**

新しいコンテンツが盛りだくさん!!

**トレーニング
ルーム
無料開放**

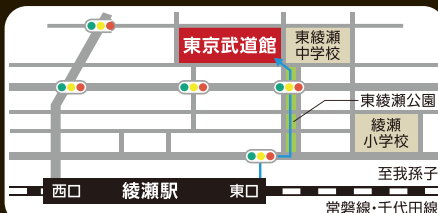
**スペシャル
ゲスト**

原沢久喜
(柔道家)

2016リオ五輪100キロ超級
銀メダリスト
東京2020オリンピック柔道混合団体
銀メダリスト

START SPORT TOKYO
次はあなたもスポーツしませんか

※イベント内容は都合により、予告なく変更となる場合がございますので、ご了承ください。



お問い合わせ

●東京武道館 ☎03-5697-2111
●トレーニングルーム ☎03-5682-3531
<https://www.tef.or.jp/tb/>

アクセス 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3丁目20-1

JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口徒歩5分
※東口エレベーターあり



新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いいたします。

参加無料
(当日受付)

START SPORT TOKYO
次はあなたもスポーツしませんか

辰巳スポーツ チャレンジ

2021年**10月24日** 日 10:00~17:00

**プール
一般公開**

17:00~21:00
最終入場 20:00



新体カテスト プログラム

新体カテスト種目
握力測定、上体起こし、
長座体前屈など

大迫力の臨場感を体験!



VR体験(パラ競泳)

VR short video of ParaRing



※写真はイメージです。

ミニカーリングを体験しよう!

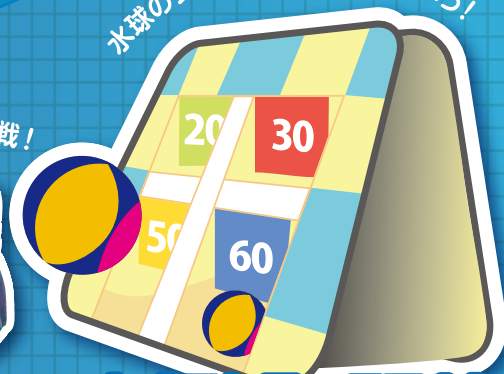


カーレット (レクリエーション体験)

トレーニングルームでも
イベント開催!カラダを
思いっきり動かそう!

Training Room トレーニングルーム(屋内)
Pedestrian Deck ペデストリアンデッキ(屋外)

水球のシュートにチャレンジしよう!



水球スドラックアウト

楽しいハウスで遊ぼう!



クラウンハウス

巨大なスライダーに挑戦!



スライダー

会場

東京辰巳国際水泳場

TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

■東京メトロ有楽町線「辰巳駅」(出口2)より徒歩10分 〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10
■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

イベント
お問合せ

TEL: **03-5569-5061**

指定管理者 / オーエンス・セントラル・都水協・事業団グループ

詳細はWEBにて随時更新中!

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

※新型コロナウイルス感染症(COVID 19)の感染拡大防止のため、マスク着用の上、ご来館いただきますようお願いいたします。
※イベントは都合により開催中止や予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。

同日開催予定



オリンピック・日本代表と
一緒に水泳を楽しむイベント

2021年**10月24日** 日

(主催) 公益財団法人 東京都水泳協会

東京辰巳国際水泳場



～未来への挑戦～
FUTURE ATHLETE

目標は試合に勝ち続けて
最強の怪物になること！

Akari Fujinami

藤波朱理

レスリング

藤波朱理選手はレスリング界期待の星として注目を集める17歳。

タックルを武器とした攻撃的なレスリングで75連勝を記録し、10月にノルウェー・オスロで開催される世界選手権への切符もつかんだ。初めての世界選手権を前に藤波選手の歩みと意気込みを聞いた。

4 年間負け知らずの 75 連勝。2024 年、パリオリンピックのヒロイン候補として注目を集める藤波選手の強さの源は、白星とともに積み上げてきた揺るぎない自信だ。

初出場となる世界選手権を前に「考えただけでワクワクします。今は楽しみという気持ちが一番です」と目を輝かせる。

藤波選手は、三重県立いなべ総合学園高等学校レスリング部の監督である俊一さんを父に持ち、兄の勇飛選手は 2017 年の世界選手権フリースタイル 70kg 級銅メダリストの実力者。そんなレスリング一家に生まれ、4 歳から競技を始めたものの、最初から連戦連勝の強さを持っていたわけではない。むしろ「負けているほうが多かったと思います」と振り返るほど平凡な選手だった。

「昔は試合になると緊張して弱くなるタイプでした」と言うように、小学生時代は勝ったり負けたり。中学でも全国大会では 1 年時は 3 位、2 年時に 2 位と、あと一歩優勝には手が届かず。そんな藤波選手にとって大きな転機となったのが、中学 2 年時の関西少年大会。この大会で、それまで歯が立たなかった 1 学年上の伊藤海選手（現・早稲田大学）から初勝利をあげる。この勝利をきっかけに大きな自信を得たのだ。

中学 3 年生になるとジュニアクイーンズカップ、JOC ジュニアオリンピックカップで優勝。両大会を制したことでアジア・*カデット選手権、世界カデット選手権の代表の座をつかんだ。試合で勝てば勝つほど自信が大きくなっていき、もっと上を目指すために高いレベルの練習に取り組む。その結果、試合で勝つことができるようになる。ひとつの勝利をきっかけに好循環が生まれていった。

高校入学後も快進撃は止まらず、1 年生でインターハイを制覇。ところが昨年は新型コロナウイルスの影響で、インターハイをはじめ多くの大会が中止になる事態に見舞われてしまった。試合経験をたくさん積みたい時期にそれができない。マイナスになりそうな環境すらも、藤波選手はプラスに変えてみせた。

「自分の中では試合ができない期間は良かったと思っています。シニアで闘うことを考えたときに自分に一番足りないのは体力面であり、筋力面だと思っていたので、この期間に走り込みやトレーニングで徹底的に鍛えました」

藤波選手の武器は相手の足首に入る低い片足タックル。繰り返しの練習により「体が勝手に反応する」という、そのタイミングは抜群だ。動きの中で相手の前足に体重が乗った瞬間に入るため、相手は反応ができない。

このタックルと鍛え上げたフィジカル、さらに勝つごとに自信を深めたメンタル。心技体の充実を持って臨んだ昨年末の全日本選手権（53kg 級）では、世界選手権で 2 度の優勝経験を持つ奥野春菜選手（至学館大）や、2019 年世界選手権 2 位の入江ななみ選手（ミキハウス）を破り、初出場で優勝を飾った。

「周りの皆さんは自分が優勝するとは思ってなかったと思います。でも自分と父は 1 年前からここで絶対に優勝すると思って練習してきたので、想定通りの優勝でした」

全日本選手権を制して他の選手からのマークが厳しくなった中で迎えた 2021 年 5 月の明治杯全日本選抜選手権でも、圧巻の強さで優勝。17 歳にして世界選手権への切符をつかんだ。そして連勝記録を 75 まで伸ばし、“吉田沙保里二世”と呼ばれるようになっていった。「よく何連勝みたいに言われますけど、自分は全然気にしていなくて、



2021 年ジュニアクイーンズカップ 53kg 級で優勝し、優秀選手賞を受賞（写真：アフロスポーツ）

過去より今、そして未来のほうが大事だと思っています。沙保里さんは憧れの選手ではありますが、まだまだ手の届かないところにいますし、自分は自分ですから。今はまず 10 月の世界選手権。この大会で優勝することを目標にやってきましたし、自信もあります」

藤波選手は「試合はいつも楽しい」と笑顔を見せる。舞台が大きくなって注目されるのも大歓迎。こうした前向きな姿勢を生むのは、自分への“ツンデレ”だ。

「普段の練習では“ここがダメだ”と自分のレスリングに常に不満を抱くようにしています。だけど試合が近くなってきたら、自分を褒めるようにします。“いいタックルだったな”って自分を褒めると、気持ちも前向きになるし、自信を持って試合に臨めるんです」

日頃は強くなるため、満足しないように厳しく自分にダメ出しをする。その一方で試合が近づいたら、いいイメージを強くするために自分を褒める。誰かに教わったわけではなく、自分の中で自然と心をコントロールしているというのだから、驚きだ。しかし、彼女が世界に驚きを与えるのはこれから。

「一番の目標は 2024 年パリオリンピックで金メダルを獲ることです。それまでの過程でも絶対に負けません。全日本選手権でも、世界選手権でも全部勝って、勝ち続けてパリまで行って金メダルを獲ります。みんなが“最強だな”って思うような怪物になりたいです」

未恐ろしいこの 17 歳の未来は果たしてどうなるのだろうか。藤波選手は、2024 年までノンストップで挑戦し続け、“怪物”への道を進んでいこう。

レスリングトリビア～計量時に爪チェックがある



レスリングは試合の当日に計量を行います。自分は 53kg 級なので 53kg 以下まで体重を落とします。また計量のときに体重と一緒に爪のチェックをします。爪が長いと相手を引っかいてしまう恐れがあるので、爪が伸びていたら切るように注意を受けます。問題は長さなのでネイルは OK で、女子選手の中には爪をキレイにしている人もいます。

ふじなみ・あかり 2003 年 11 月 11 日生、三重県出身。父、兄の影響で 4 歳からレスリングを始める。中学 3 年時には世界カデット選手権で優勝。父が監督を務めるいなべ総合学園高校に進学すると、1 年生でインターハイ制覇。2020 年の全日本選手権では初出場で優勝を飾る。2021 年の明治杯全日本選抜選手権でも優勝を果たし、世界選手権 53kg 級代表の座をつかんだ。中学 2 年の 9 月から、負けなしの 16 大会連続優勝、75 連勝中。（2021 年 6 月 26 日の取材時点）

YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて
藤波朱理選手の素顔が分かる Q&A インタビューと
読者の皆さまへのメッセージを配信中!



※カデット選手権…カデット世代（16・17 歳）のレスリング大会

食欲の秋!

コロナ禍における おうちごはん

トップ
アスリート
に聞く!



秋といえば“食欲の秋”。しかしながら新型コロナウイルス感染症拡大の影響はまだまだ大きく、テレワーク、店舗の時短営業など、生活環境の変化に連動して、食事の仕方にも変化が出てきているのではないのでしょうか。そこでアスリートはコロナ禍でどのようなおうちごはんを食べていたのか? 今号に登場していただいた井上康生監督、藤波朱理選手、船水雄太選手、船水颯人選手に食生活の変化やオススメおうちごはんをうかがいました。



井上康生監督
コロナ禍で
見つけた楽しみが
料理

コロナ禍で外食の機会が減ったので、時間を見つけて妻と4人の子供たちのために料理を作ることが楽しみの一つになりました。バランスを考えたり、勉強したりしながら作ることで料理の奥深さを感じました。一方で、自分で料理を作ってみると毎日家事を当たり前のようによくやってくれている妻のありがたみを改めて感じました。ちなみに子供たちに聞いたパパの美味しかった料理トップ3は唐揚げ、チキン南蛮、ハヤシライスと簡単なものばかりです(笑)。



藤波朱理選手
お母さんの
ご飯を食べると
元気が出る

お母さんのご飯はなんでも好きなので、どんな時でも食べたら元気が出ます(笑)。体重の状況によって量は変わりますが、試合前日の夜には必ず赤飯を食べます。赤飯を食べて試合をしたら勝ったということがあって、それからはいつも食べるようにしています。もち米は炭水化物も豊富で、試合の時のエネルギーになるからという理由もあります。



船水颯人選手
補食に
フルーツを
多く摂って
います

コロナ禍で練習時間に変化があったことで食事の仕方が変わりました。以前は午前の練習時間が長いので朝食を多めに摂っていましたが、今は軽めにしてます。その代わりにこまめに補食を摂るとするのが今のスタイルです。補食はバナナやパイナップル、ブルーベリーやオレンジなど、フルーツ類を多くしています。



船水雄太選手
外食が減って
自炊をするよう
になった

コロナの影響でなかなか外食ができなくなり、自炊をするようになりました。コロナ禍で運動量が制限されるようになったこともあって、カロリーオーバーにならないように栄養バランスも気にしています。以前は肉類が中心の食事でしたが、最近は魚を多く食べるようになりました。自信がある料理はシーフードカレーです。

食材 de スマイル

～食材で美味しく健康に!～

監修: 吉山千絵美 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

栄養豊富な食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。

今回の食材は厚揚げです。

体づくりに欠かせないタンパク質やカルシウムを豊富に含み、不足しがちな鉄分も摂取できる厚揚げを使った料理を紹介します。

今回の食材 >> 厚揚げ

厚揚げの特徴

●良質なたんぱく質

たんぱく質は筋肉量の維持や増加に不可欠です。なかでも厚揚げに含まれるたんぱく質は、肉や魚と同様に、必須アミノ酸をバランス良く含む“良質なたんぱく質”です。必須アミノ酸は体内で合成することができないため、食事から取り入れる必要があります。

●カルシウムが豊富

カルシウムは、骨づくりや骨粗鬆症の予防に欠かせません。また、運動時には筋肉を動かす作用や、神経の伝達をスムーズにする(集中力を高める)作用があります。厚揚げ1枚で一日の摂取推奨量の約1/3を摂ることができます。

●鉄分の摂取で貧血予防

血液の材料となる鉄が不足すると、身体を動かした際に息切れや動悸、めまい、疲労が抜けにくいといった症状が起こり、運動パフォーマンスの低下に繋がる恐れがあります。また、激しい運動では、汗や消化管から鉄が失われてしまいます。鉄分を多く含む食材でしっかりと補い、不足しないよう注意しましょう。

(成分比較表)

食品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
厚揚げ	143	10.7	240	2.6
木綿豆腐	73	6.6	93	1.5
豆乳(無調整)	44	3.6	15	1.2

食材100g当たりの栄養価 ※日本食品標準成分表2020年版(8訂)より

エネルギー419kcal
タンパク質27.4g

脂質23.5g

食塩相当量3.3g

※1人分の値です
※トッピングを含んだ値です



厚揚げの肉詰め煮 ▶調理時間20分

▶材料(2人分)◀

- 厚揚げ…2枚(240g)
- 鶏ひき肉…100g
- 長ねぎ…20g
- 人参…10g
- 椎茸…10g

- A { おろし生姜…小さじ1(3g)
酒…小さじ1(5g)
片栗粉…小さじ1(3g)
食塩…少々
- B { だし汁…200cc
醤油…大さじ2(36g)
酒…大さじ2(30g)
みりん…大さじ2(36g)
砂糖…小さじ1(3g)
- トッピング { ゆで卵…1個
小松菜(下茹でしたもの)…1株(80g)

▶作り方◀

- 1.厚揚げを熱湯でさっと茹で、油抜きをする。ザルにあけ、キッチンペーパーで軽く水分を拭き取る。
- 2.長ねぎ、人参、椎茸はみじん切りにする。
- 3.鶏ひき肉と2を合わせ、Aを加えてこねる。(ポリ袋等に入れると汚れず簡単)
- 4.厚揚げを斜め半分にカットし、断面に切り込みを入れ、3を詰める。
- 5.鍋にBを入れひと煮立ちさせたら、4を入れる。落とし蓋をして弱火で5分、裏返してさらに5分ほど煮込む。
- 6.お皿にトッピングのゆで卵と小松菜と一緒に盛り付けたら出来上がり。

ここがポイント!

動物性たんぱく質(鶏ひき肉)と合わせることで鉄の吸収率をアップ! 甘めの煮汁がしみ込んだ厚揚げと、ほんのり生姜風味のお肉で、ホッとする味です。

エネルギー129kcal
タンパク質8.8g

脂質8.6g

食塩相当量0.8g

※1人分の値です



厚揚げときのこの味噌チーズ焼き ▶調理時間10分

▶材料(2人分)◀

- 厚揚げ…1枚(120g)
- しめじ…10g
- 舞茸…10g
- 椎茸…10g
- ピザ用チーズ…10g
- 万能ねぎ…少々
- きざみのり…少々

- A { 赤味噌…大さじ1(10g)
酒…小さじ1(5g)
砂糖…小さじ1(3g)

▶作り方◀

- 1.厚揚げはキッチンペーパーで軽く押さえ、余分な油分を吸い取り、厚さを半分幅にカットする。
- 2.しめじと舞茸は石づきを切り落とし細かく割き、椎茸は薄切りにする。耐熱容器に入れラップをして電子レンジで加熱する。(600w30秒)
- 3.厚揚げの断面に混ぜ合わせたAを塗り、その上に2とピザ用チーズをのせる。
- 4.オーブントースターでチーズにこんがり焼き色が付く程度まで焼く。(約5分)
- 5.4に小口切りにした万能ねぎ、きざみのりをのせて出来上がり。

ここがポイント!

コクのある赤味噌ときのこの旨味がベストマッチ。短時間で手軽に作れるので、あと1品追加したい時などにおすすめです。

今日から 筋トレ生活

目的別編

「筋トレ」というと、筋骨隆々のマッチョを思い浮かべるかもしれません。けれども実は老若男女すべての人が、時間や場所を選ばず実施できる種目もたくさんあります。今回は、「ヒザ痛の防止・軽減」のための筋トレがテーマ。重要な関節であるヒザを守るために、お尻まわりの筋肉をうまく使って股関節をよく動かせるような状態を作るエクササイズをご紹介します。



バスーカ岡田 (岡田隆)
日本体育大学准教授、JOC強化スタッフ (柔道)、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

テーマ ヒザ痛の防止・軽減

EXERCISE 1

ヒップリフト

回数の目安

左右各30秒間(できるだけ反復)×最大3セット

ターゲット: お尻(大臀筋)、背筋(脊柱起立筋)

あおむけになってヒザを90度程度に立てた姿勢から、ヒザ・お尻・肩が一直線になるように、片脚でお尻を上げます。反対側の脚はまっすぐ伸ばしましょう。左右いずれかの脚で30秒間繰り返します。動作を反復したら、反対側の脚でも同様に行います。

EASY



片脚ずつだと難しい場合には、両脚をついた状態で行いましょう。

スタート位置



1



30秒間
繰り返す

2



一直線に

EXERCISE 2

ヒップスクワット

回数の目安

1分間(できるだけ反復)×最大3セット

ターゲット:
お尻(大臀筋)

1



お尻をできるだけ後ろに引きながらしゃがみ、イスにお尻が触れたら立ち上がります。両手を前に伸ばすことでお尻を後ろに引きやすくなります。

2



3



NG!



ヒザがつま先より前に出ると、ヒザを痛めてしまう可能性があるので注意しましょう。

You Tube 配信中!

詳しい解説はスマイルスポーツ公式チャンネルの動画でチェック!
ここでは紹介できなかったエクササイズ「サイドレッグレイズ」「ヒップアダクション」も含めて、動画で解説しています。
動画を見て正しい動きをまねるとより効果的です。ぜひご覧ください。



モデル: 柿 夏芽
(日本体育大学
バーベルクラブ)

東京都立埋蔵文化財調査センター 令和3年度企画展示

現場 の ミカタ

—発掘調査を読み解く—

To See An Archaeological Site
Reading Excavation Researches

東京都立 埋蔵文化財調査センター

Tokyo Metropolitan Archaeological Research Center

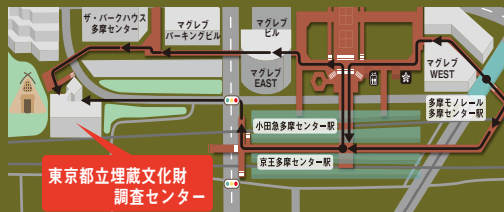
多摩市落合 1-14-2 ☎042-373-5296

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)



企画展示関連企画

<文化財講演会>

第2回 9月23日(木・祝) 13:30 ~ 15:30

「遺跡のミカタ

—最新技術で読み解く発掘調査—

講演者 野口 淳 (NPO 法人南アジア文化遺産センター)

第3回 10月16日(土) 13:30 ~ 15:30

「発掘記録から復元した
縄文人の儀礼と世界観」

講演者 中村 耕作 (國學院大學栃木短期大学)

定員 70人(事前申込) ※応募多数の場合抽選

申込方法

※申込1回につき「1講演」及び「ご本人お一人」有効

※申込〆切: 第2回 9月16日(必着)

第3回 10月11日(必着)

<往復はがき>

往復文面に行事名・住所・電話・氏名・年齢、
返信宛名面に住所・氏名を明記の上、下記住所
「第〇回文化財講演会」宛へ郵送

<Web>

下記ホームページ(またはQRコード)の
「イベント・教室」のイベント名からお申込み。

オーケストラに会いに行こう!



演奏会に無料で招待

リモートじゃない、生の響きを。

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

▶ 対象 小学4年生～高校生まで

10/30 (土) 14時開演

プロムナードコンサート No.393
(サントリーホール)

指揮／小泉和裕
チェロ／佐藤晴真

ドヴォルザーク：チェロ協奏曲 口短調 op.104
ドヴォルザーク：交響曲第8番 ト長調 op.88



Kazuhiro KOIZUMI
© Rikimaru HOTTA



Haruma SATO
© ヒダキトモコ

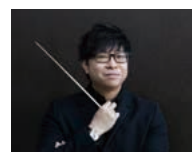
1/22 (土) 14時開演

プロムナードコンサート No.394
(サントリーホール)

指揮／カーチュン・ウォン
サクソフォン／上野耕平

デュビュニオン：サクソフォン協奏曲 (2021)
[上野耕平委嘱作品/世界初演]

ラフマニノフ：交響曲第2番 ホ短調 op.27



Kahchun WONG
© Angie Kremer



Kohei UENO
© S.Ohsugi

東京都交響楽団

お問合せ：都響ヤングシート担当

TEL: 0570-056-057 (都響ガイド 月・金10:00 ~ 18:00)

※当面の間すべての青少年について保護者同伴を必須とし、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況の変化等により、公演中止および出演者・曲目等が変更になる場合があります。

※公演開催と募集状況は、右記の都響WEBサイトでご確認ください。ヤングシートの情報はメールマガジンでも配信しています。

都響 WEB サイト
<https://www.tmsso.or.jp/>

ヤングシート

検索

ヤングシートメルマガの登録もこちらから



／ PRESENT ／ アンケートに答えてプレゼントをゲット！たくさんのご応募お待ちしております

A
3名様

井上康生監督
フォト付き
サイン色紙



B
3名様

【書籍】
「勝つための最強体幹力メソッド」
【テープ】
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

C
10名様

キネシオブレカット
6種類×2セット
(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

D
3名様

ハタ
ヨガマット
(パールピンク、パールパープル、ブルー)

ヨガ・ピラティス・
ストレッチなど
用途さまざま



4ミリ厚の万能マット
サイズ：約 61 cm×172 cm ※色は選べません
提供／日勝スポーツ工業株式会社

E
3名様

ヨネックス
メッシュキャップ
(ホワイト、ネイビーブルー、ブライトピンク)



背面ホック式、UVカット・吸汗速乾
※色は選べません
提供／日勝スポーツ工業株式会社

F
4名様

アルインコ
グリップチューブ ミディアム

チューブ運動だけでなく
握りも鍛えられる厚みのあるグリップ



提供／日勝スポーツ工業株式会社

G
4名様

MYノート5冊セット
学校の先生がおススメする学習ノート！



青・赤・黄・緑 B5判/10mmマス/横書
紫 B5判/10mmマス/縦書
提供／株式会社教育研究所(TOSSオリジナル教材)

H
2名様

アウトドアラケットセット
羽根のシャトル、ボールの2通りの
遊び方が楽しめます



提供／一般社団法人東京都レクリエーション協会

I
2名様

競技用けん玉
日本けん玉協会公認用具です



提供／一般社団法人東京都レクリエーション協会

J
10組
20名様



指揮／小泉和裕
©Fumiaki Fujimoto

東京都交響楽団
コンサートチケット

日時：2021年10月30日(土) 14:00開演
場所：サンタリーホール
〈出演者〉指揮／小泉和裕 チェロ／佐藤晴真
〈曲目〉ドヴォルザーク：チェロ協奏曲 口短調 op.104
ドヴォルザーク：交響曲第8番 ト長調 op.88
※出演者や曲目変更、または公演中止となる場合がございます

K
5名様

ミニボール
表面に凹凸がついている
ミニバランスボール

わたし流
スポライフで
紹介



※写真はイメージです 詳しくはP28をご覧ください

応募方法 はがき及びインターネットにてご応募いただけます。

●はがき

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

●インターネット(PC・スマートフォン)

右のQRコードよりアクセスできます。
※スマイルスポーツホームページより応募フォームへのアクセスも可能です。

[プレゼント応募フォーム]



読者
アンケート

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

- ①ご希望のプレゼント記号(一つ) ※A・B・C・D・E・F・G・H・I・J・K
- ②スマイルスポーツの入手場所
- ③今号のスマイルスポーツの満足度はいかがですか？
※5 大変満足、4 満足、3 普通、2 不満、1 大変不満
- ④その理由をご記入ください
- ⑤スマイルスポーツでインタビューしてほしいスポーツ選手(一人)
- ⑥スマイルスポーツを見て教室に参加したことはありますか？
※ある場合は、参加した施設名と教室名をお答えください
- ⑦スマイルスポーツへのご意見・ご感想

応募締め切り

2021年10月6日(水) ※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.88は12月1日発行です。 入手先▶P39へ

スマイルスポーツ事業センターへの申込方法

事前申込

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

インターネットからの申込み

下記のURLからインターネットでの予約が可能です。

https://smilesports.jp

もしくは

検索



電話での申込み

フリーダイヤル **0120-612-001**

携帯電話からは **03-6380-4243**

(受付時間/平日10:00～17:00)

緊急事態宣言の発令に伴い、当面の間、電話による受付を休止いたしております。

※事業の内容に関するお問い合わせは下記宛先までご連絡ください。

駒沢オリンピック公園総合運動場 03-3421-6299

東京武道館 03-5697-2111

東京都広域スポーツセンター 03-6380-4106

教室のご案内(参加通知)をお届けします。

指定の方法で参加料をお支払いください。

当日申込

必ず当日来館申込が可能かご確認ください。

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

当日 申込みは先着順と
なりますので、
遅れないよう実施会場へ
ご来場ください。

当日 参加料を
実施会場にてお支払い
ください。

スポーツ教室への参加

！お申込みにあたっての留意点

●参加料

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

●参加通知の郵送について

「教室のご案内」を郵送いたしますので、ご確認ください。

●参加料の納入方法

教室により、払込方法が異なります。「教室のご案内」にてご確認ください。事前払込が必要な教室の場合は、スマイルスポーツ事業センターから送付される払込取扱票で、指定期日までに近隣の郵便局で払い込みください(払込手数料は参加者のご負担です)。払込取扱票兼領収証は大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

●教室の変更または中止

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

●参加の取り消し

参加を取り消す際は、必ずお申込み先へお電話でご連絡ください。事前払込の教室の場合、開始日の1週間前までにご連絡があった場合は、事務手数料1,000円と返金に必要な費用(振込手数料)を除いた額をお返しします。1週間前を過ぎてからの返金はできません。

●個人情報の取り扱いについて

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

スマイルスポーツは下記の
公共施設、駅などで入手できます！

●駒沢オリンピック公園総合運動場 ●東京武道館 ●東京辰巳国際水泳場
●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 ●区市町村図書館 ●区市町村生涯学習センター・文化センター
●博物館・市民センター・教育会館・コミュニティセンター ●区市町村労働福祉会館 ●献血ルーム(一部) ●都営浅草線 ●都営三田線 ●都営新宿線 ●都営大江戸線の指定の駅構内 ●JRの指定の駅構内

スマイルスポーツホームページをご覧ください！

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

定期購読をご希望の方へ

定期購読をご希望される方は、封筒に①氏名②住所③電話番号④定期購読を始める号を記入したものと1年間の送料(210円切手×4枚)を同封の上、下記スマイルスポーツ事業センターまでお送りください。

⇒定期購読のお申込み先

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階
(公財)東京都スポーツ文化事業団 スマイルスポーツ事業センター宛



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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 当事業団が保有している個人情報の開示・訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページをご覧ください。文末にあるお客様相談窓口までお電話、電子メールまたは郵送のいずれかの方法にてお問い合わせください。

●公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口

Tel: 03-6380-4955

受付時間: 月曜～金曜日の午前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

SNSでも情報を配信しています



👍を押していただくと、
スポーツ教室情報やイベントレポートなど
リアルタイムでお楽しみいただけます。



スマイルスポーツ編集部 facebook

検索



- ▶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



TASTE THE FEELING®



Smile
Sports

スマイルスポーツVol.87(令和3年9月6日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有限会社ライオンハウス 印刷/広研印刷株式会社
発行/公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーテイビル3階 電話/03-6380-4348 ホームページ/<https://www.tefor.jp/>



コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
COCA-COLA BOTTLERS JAPAN, INC. (コカ・コーラ株式会社)
Coca-Colaは The Coca-Cola Company の登録商標です。

