

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.86
June 2021

拡大版
水泳特集

スマイル競技マニュアル
競泳・水球・アーティスティックスイミング
飛込・マラソンスイミング・パラ水泳

FUTURE ATHLETE

東海林大

[パラ水泳]



デジタル版は
◀◀こちら

-Smile Interview-
東京2020オリンピック
卓球女子日本代表内定
石川佳純
-卓球日本代表選手紹介-

卓球日本代表 応援特集!

6-9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

東京都広域スポーツセンター



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

「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）が新たに開設！



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。

SPOPITA（スポピタ）の特徴

●スポーツ施設を探す



●ピッタリなスポーツを見つける



●スポーツにまつわる話を読む



CONTENTS

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



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。

卓球日本代表応援特集！

スマイルインタビュー

Kasumi Ishikawa

P4

石川佳純

東京2020オリンピック卓球女子日本代表内定

P8

卓球日本代表選手紹介



P10

スマイル競技マニュアル

拡大版！水泳特集

競泳・水球・アーティスティックスイミング

飛込・マラソンスイミング・パラ水泳

[スポーツ教室情報]

P16

駒沢オリンピック公園総合運動場

P18

東京武道館

P22

東京都広域スポーツセンター

P23

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問

NPO法人ベアーズ

P24

トップアスリートに聞く！コロナ禍におけるおうち時間の過ごし方

P25

わたし流スポライフ

P26

FUTURE ATHLETE

東海林大 (パラ水泳) Dai Tokairin

P28

バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活

P29

食材deスマイル～メカジキを使った料理

(にんにく香るメカジキのガーリックソテー ～夏野菜の焼きマリネ添え～)

P30

[読者プレゼント]

石川佳純選手のフォト付きサイン色紙 ほか

P31

教室、イベントの申込方法



▲東海林大選手(パラ水泳)



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月下旬

いしかわ・かすみ

1993年2月23日生、山口県出身。2011年に全日本選手権シングルスで初優勝を飾り、2012年のロンドンオリンピックに出場。シングルスでは4位入賞を果たし、団体では福原愛、平野早矢香とともに日本卓球史上初となる銀メダルを獲得した。2016年のリオデジャネイロオリンピックでは団体で銅メダル、2017年の世界選手権では吉村真晴との混合ダブルスで優勝を飾った。2021年の全日本選手権シングルスでは5度目の優勝を果たした。東京2020オリンピックでは、シングルス、団体の代表に内定している。



東京 2020 オリンピック
卓球女子日本代表内定

石川佳純

Kasumi Ishikawa

最高の舞台で後悔のないような最高のプレーをしたい

東京2020オリンピック卓球女子日本代表に内定した石川佳純選手が8年ぶりにスマイルインタビューに登場！3度目のオリンピックとなる今回は、女子代表の最年長としてチームリーダーの役割を担う。全日本選手権では5年ぶり5度目の優勝を果たすなど、進化を続ける石川選手に3度目のオリンピックへの意気込みを語ってもらった。

常に変化・進化を求め挑戦し続けることは 8年前から変わっていないこと

—「Smile Sports」のインタビューは8年ぶり（Smile Sports vol.53 平成25年2月1日発行）になります。8年前と今で自分が一番変わったと思うのはどんなところですか？

「8年という時間はすごく長いので、その間にはいい時も悪い時もありましたが、本当にたくさんいろいろな経験をさせてもらって来ました。そうした経験の部分が一番の違いだと思います」

—ご自身の中で一番大きな経験というのは、やはり2度のオリンピックになりますか。

「ロンドンで初めてオリンピックに出て、その後にリオデジャネイロオリンピックも経験していますが、どれか一つということではなくて、本当にたくさんの大会に出させてもらったので、全部がいい経験になっています」

—逆に8年前とここはまったく変わっていないところはあるますか？

「自分自身、8年前も今も意識しているのは、常に変わっていくということです。そこはまったく変わっていないところだと思います」

—長く競技を続けていると、調子がいい時も悪い時もあります。うまくいかない時はどのように修正してきたのですか？

「一つは練習の見極めです。結果がなかなか出ていなかった時に、いい練習をできているならそれを継続したほうがいいのか、それとも何かを大きく変えて新しいことに取り組んだほうがいいのか、そういう見極めがすごく大事だと思います。自分の考えや周りの方のアドバイスを聞きながら、試行錯誤を繰り返しています」

—今年1月の全日本選手権では5年ぶり5度目のチャンピオンに返り咲きましたが、全日本選手権で優勝した時の率直な感想を聞かせて

ください。

「ずっと優勝できていないということを自分自身は特に意識していなかったのですが、5年ぶりとなると、すごく久しぶりだなと感じました。とても嬉しかったですし、自分が頑張ってきた部分を結果として残せたのは良かったです。この5年間でボールが変わったり、いろいろな変化がある中で新しいことにも挑戦して行って、自分の成長を感じられたこともすごく嬉しかったです」

—石川選手自身も早くから活躍していたように、卓球は若年層からトップで活躍できる競技です。若い選手が次々と頭角を現してくる中で長きにわたってトップで活躍できるのは、こういった秘訣があるのでしょうか？

「競技を長く続けるためには、自分自身の強い気持ちも必要ですが、周りの方のサポートが支えになったり、力になったりすることがたくさんあります。そういうサポートに感謝しつつ、常に自分が上を目指して頑張り続けることが大事だと思います」

—卓球は試合時間が長くなることが多いので、練習時間もすごく長いと聞きます。キャリアを重ねると、そうした練習面での変化もあるのでしょうか？

「卓球の練習は本当に長いのですが、年齢とともにそこは少しずつ変わってきました。以前にスマイルインタビューをしてもらった8年前は、朝から晩までずっと練習場にいるという毎日でした。やはり年齢を重ねていくと、練習量も大事ですが、質を上げて短時間でやっていくということも大事なので、そこは以前とは変わりましたね」

—試合前のルーティンに変化はありますか？

「今までは練習をとにかくやり込んで、疲れ果てるまで練習をして、コートに立つというのが基本でした。ただ、現在は体調も考えて、心と体をしっかり整えて、元気な状態でコートに立つようになっています。最近はそういうパターンのほうが、試合でうまくいくことが多いです



©Getty Images

慣れ親しんだ東京体育館で オリンピックを戦えることはすごく嬉しい

ね。こういうルーティンというのは、年齢とともに体と相談しながら変えてきた部分かなと思います」

—東京2020オリンピックに向けた代表選考は熾烈を極めました。改めて振り返ってみて、どんな心境で戦っていたのですか？

「オリンピックの代表というのは、何回挑戦しても厳しく、辛く、狭き門だと思います」

—過去に2度、代表になっている石川選手でも大変なものですね。[大変ですよ！本当に大変です]

—2018年にTリーグがスタートしましたが、オリンピックの代表には国際大会での世界ランキングポイントが必要です。石川選手はポイントの対象ではないTリーグの試合にも数多く出場していましたし、そうした部分での難しさもあったのではないですか？

「逆にTリーグはランキングポイントが関係ない試合なので、自分自身、いろいろなことにチャレンジしていく機会を与えてもらえたかなと思っていました。各チームに実力のある選手がいて、対戦相手も強いので、自分のレベルアップにもつながりました。海外の強い選手と試合ができたのも良かったところです。最初のシーズンは有観客でしたから、それもすごく楽しかったです。海外の試合から帰ってきて時差ボケのまま試合に行くこともありましたが、会場で現地のファンの方に声をかけてもらって、すごく元気をもらったという思い出があります」

—日本にこうした注目されるリーグができたからこそ、参加して日本の卓球界を盛り上げたいという意識も大きかったのでは？

「そうですね。Tリーグができるまでは、日本でプレーする機会は年に1～2回しかありませんでした。今は日本全国いろいろなところで試合ができるのが嬉しいですし、機会があれば会場に来て生で卓球を見てほしいという気持ちもあります」

選手としてできることは 全力で準備してプレーすること

—熾烈な代表争いを制して代表となったオリンピックが1年延期となりました。この1年間はどのようにモチベーションを保ってきたのでしょうか？

「私としては準備期間を1年間長くもらえたという気持ちだったので、モチベーションが落ちることはありませんでした。逆にこれまで20年間卓球をやってきて、こんなに試合がないということがなかったので、日常の過ごし方に戸惑う部分はありました。でも、一定の決まった練習や、規則正しい生活ができるので、それはすごく新鮮でした。今までは月に1～2回は海外ツアーがあって、帰国後時差ボケを直してまたすぐに海外という繰り返しでしたから。それがいない生活は卓球人生で初めての経験でした」

—オリンピックには過去2回出場していますが、石川選手にとってオリンピックとはどんな舞台ですか？

「4年に一度ということもありますし、私にとっては一番の夢舞台です。そこで最高のプレーをすることは一番の目標ですし、オリンピックという目標があるから頑張れた部分もあります。オリンピックを通して成長できたという気持ちが大きいので、最高の舞台で後悔のないような最高のプレーをしたいです」

—オリンピックの試合会場である東京体育館での思い出はありますか？

「本当に小さい頃から全日本選手権で何回も試合をしてきた、慣れ親しみのある大好きな場所です。東京体育館といえば全日本選手権のイメージなのですが、そこでオリンピックを戦えるのはすごく嬉しいです」

—ホーム感をより感じられる会場ですか。

「ホーム感もすごくありますし、特別感もある体育館というイメージです」

—過去2大会とは違い、今回は女子の代表選手では最年長なので、引く張る立場になりますね。

「今までの2大会の経験を生かして、いいチームになって戦いたいと思います。一番年上なので、いいチームワークができるような環境を作って、3人全員が最高のプレーをできるようなチームでありたいなと思います」

—一緒に団体戦を戦う、伊藤美誠選手、平野美宇選手は、石川選手から見てどんな特徴のある選手ですか？

「伊藤選手は卓球のスタイルが唯一無二というくらい特徴があって、もちろん実力も高いですし、常に新しいことに挑戦しているなという印象です。平野選手とはダブルスを組む機会も非常に多いのですが、卓球のスタイルが新しいですね。打点が速くてすごく攻撃力が高い選手だと思います」

—平野選手とは団体戦ではダブルスを組む機会が多くなりそうですね。

「ダブルスは練習すればするほど良くなると思うので、今は(平野)美宇ちゃんとダブルスの練習をたくさんしています。これまでのオリンピックの団体戦ではダブルスは3試合目でしたが、今回は1試合目になりました。1試合目を取れるかどうかというのは団体戦にとって非常に大きなポイントになりますから、今まで以上にダブルスを意識して練習しています」

—団体戦での最大のライバルは中国になります。

「中国の選手は基本技術や、基礎の部分がすごく素晴らしいので、それを崩すプレーをすることが大事です。対戦することに対するプレッシャーは、私たちのほうがないので、思い切ってやるのが大事だと思います」

—オリンピックと他の大会では、緊張感は違いますか？

「やはり4年に一度ですし、それまでの道のりがすごく大変な部分があるので、コートに立つ時はすごく緊張します」

—そうした緊張を乗り越えて良いパフォーマンスを発揮する秘訣は何ですか？

「私はそれまでの準備が大事だと思います。緊張しても自分のプレーができるよう、いろいろな準備をしていけば、どんな状況になっても冷静に対応できます。事前の準備は大事ですけど、コートに立ったら楽しんでプレーしたいと考えています。できるかできないかではなく

そういう気持ちを持つことが今の私にとっては大事なかなと思います。いろいろな経験を積んで、最後は自分が楽しむことが一番いいんじゃないかという答えにたどり着きました。東京でのオリンピックは自分が現役の間はもう二度とないと思うので、楽しまなければもったいないという気持ちでプレーします」

—東京2020オリンピックでの目標を聞かせてください。

「過去2回のシングルスではメダルが獲れていないので、メダル獲得というのは大きな目標の一つです。やはりメダルを獲りたいですね。また、団体戦では金メダルを目指して頑張りたいです。1年間延期になって、大変な日々を過ごした方もたくさんいると思います。そうした中でコートに立てるありがたさを感じながら、選手としてできることは、全力で準備をして全力でプレーすることだと思います」

—東京2020オリンピックという大きな目標の先に、将来的にやってみたいことや夢はありますか？

「本当はリオデジャネイロオリンピックの後にもやりたかったことなのですが、47都道府県で卓球教室を開催して、全国の皆さんと卓球をしたいです」



前回のリオデジャネイロオリンピックでは団体に銅メダルを獲得
(©Getty Images)

PRESENT /

石川佳純選手
フォト付き
サイン色紙プレゼント
※詳しくはP30をご覧ください



You Tube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
石川佳純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!





金メダルへGO!

卓球日本代表 選手紹介

東京2020オリンピックの卓球競技では男女とも団体戦、シングルス、そして混合ダブルスと、各種目でメダル獲得の期待がかかる。ここではSmile Interviewに登場した石川佳純選手以外の5選手を紹介していく。

文：伊藤 翼 (ライトハウス) 写真：Getty Images



伊藤 美誠 Mima Ito

必殺の「みまパンチ」で世界の頂点へ

身長152cmと小柄ながら、ライジング気味にボールを叩く打球点の早さや、テークバックをほとんど取らずに繰り出すスマッシュ「みまパンチ」、大舞台になればなるほど実力を発揮する強心臓を武器に、2015年のドイツオープンシングルスでワールドツアー史上最年少優勝を飾り、2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、女子団体の卓球競技史上最年少となる15歳300日で銅メダルを獲得した。その後も世界選手権などで次々とメダルを獲得する一方、国内では2018年、19年の全日本選手権で女子史上最初の2年連続の3冠(女子シングルス、女子ダブルス、混合ダブルス)を獲得し、日本女子のエースに成長。圧巻だったのは、2018年のスウェーデンオープン。リュウシフン、テイネイ、シュウレイ、劉詩雯、丁寧、朱雨玲と中国のトップ選手に3連勝する衝撃的な強さで優勝を飾った。世界ランキングは自己最高の2位(2021年3月現在)につけ、東京2020オリンピックでの打倒・中国と金メダル獲得の期待がかかる。

平野 美宇 Miu Hirano

5年前の雪辱を東京で晴らす

同じ歳の伊藤美誠とは幼少時よりダブルスペアを組んで国際大会で結果を残しており、「みうみま」の愛称で呼ばれた。だが、2016年のリオデジャネイロオリンピックは伊藤が日本代表に選出される一方、平野は落選。大会にはリザーブメンバーとして帯同し、代表選手たちの練習相手を務めた。悔しさをバネに、平野はそれまでの安定感を重視したラリースタイルを捨て、リスクを顧みない高速強打の攻撃的スタイルへ変貌を遂げる。2016年に史上最年少の16歳でワールドカップ優勝を飾ると、2017年の全日本選手権でも最年少で女子シングルスを制した。同年のアジア選手権女子シングルスでは中国トップ選手を連破して優勝を飾り、世界選手権では日本勢48年ぶりとなる女子シングルのメダルを獲得するなど、「ハリケーン」と称される活躍で世界を席巻。東京2020オリンピックの代表選考ではわずかな差でシングルの代表を逃したが、女子団体のメンバー入りを果たした。





Jun Mizutani

“生きる伝説”が現役生活の集大成へ

全日本選手権男子シングルス史上最多となるV10 & 5連覇、男子ダブルス史上最多タイのV7 & 4連覇など、数々の輝かしい金字塔を打ち立ててきた日本卓球界のリビングレジェンド。柔らかいボールタッチとラリーにおけるボールの読みに優れ、台から少し離れた中陣での粘り強い卓球を得意とするオールラウンダー。中学生だった2000年代前半からドイツに留学して腕を磨き、中国やロシアのプロリーグでも活躍してきた。オリンピックは2008年の北京大会から代表入りを果たし、以降、ロンドン、リオデジャネイロ、東京と4大会連続で日の丸を背負う。2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、男女を通じて日本人初となるシングルのメダリスト（銅メダル）に輝き、団体戦でもエースとして全勝をマークする快進撃を見せて日本を銀メダルへ導いた。現役生活の集大成として臨む東京2020オリンピックでは、団体戦と混合ダブルスに出場を予定している。



Tomokazu Harimoto

神童が日本卓球の歴史を変える

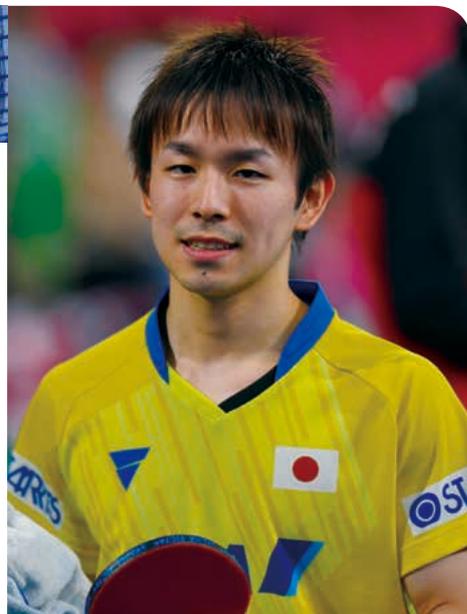
卓球選手だった両親のもとで2歳からラケットを握ると、小学1年生の時に全日本選手権のバンビの部で優勝し、そこから2015年まで世代別のバンビ・カブ・ホープスで無傷の6連覇を成し遂げた。2015年の世界ジュニア選手権では大会史上最年少となる13歳でシングルス優勝を果たし、2017年の世界選手権男子シングルスベスト8、チェコオープン男子シングルス優勝など、次々と最年少記録を塗り替えていく。2018年の全日本選手権男子シングルスでは、決勝で全日本V9を誇る水谷隼に勝利し、14歳で日本の頂点に立った。同12月のITTFワールドツアーグランドファイナルでも、史上最年少となる15歳で優勝。この活躍により、2019年1月には世界ランキングが3位まで上昇した。つねに卓球台に近い位置で、レシーブから積極的に攻めるプレースタイル。得意のバックハンドに加えてフォアの威力も増した若きエースは、東京2020オリンピックの金メダルも狙える位置にいる。



Koki Niwa

3度目のオリンピックに挑む天才サウスポー

相手に先手を取られた際も、積極的に振り切っていくカウンター攻撃が持ち味のサウスポー。17歳だった2011年の世界ジュニア選手権男子シングルスで優勝を果たすなど、早くから国際大会で頭角を現す。2012年4月のロンドンオリンピックアジア予選では、当時世界ランキング1位の馬龍(中国)を破る大金星を挙げ、日本のロンドンオリンピック団体戦の出場権とともに、自身初のオリンピックとなる団体戦の代表入りを決めた。ロンドン大会の直後からドイツのブンデスリーガに参戦して技術を磨くと、翌2013年1月の全日本選手権では、決勝で日本のエース・水谷隼を破って初優勝。2度目のオリンピックとなったリオデジャネイロ大会は、日本男子初の表彰台となる団体戦の銀メダル獲得に大きく貢献した。水谷との男子シングルス代表権争いを制し、東京2020オリンピックのシングルスと団体の代表に内定。天才的なセンスに経験をプラスし、3度目となる最高峰の舞台へ挑む。



さまざまなスポーツの魅力を紹介していくこの企画。今回クローズアップするのは多種多様な種目がある水泳。競泳、水球、アーティスティックスイミング、飛込、マラソンスイミング、パラ水泳の6種目を一気にご紹介!

競泳

競技概要

50m・100mなど一定の定められた距離を定められた泳法で泳ぎ、タイムを競う競技。種目は「自由形」「背泳ぎ」「平泳ぎ」「バタフライ」の4泳法があり、さらに4つの泳法をすべて泳ぐ個人メドレーと4人の選手が泳ぐリレー種目(自由形・メドレー)がある。「自由形」はどの泳法で泳いてもルール上、問題はないがもっとも速いクロールで泳ぐことがほとんど。東京2020オリンピックでは、800m自由形(男子)、1500m自由形(女子)、混合4×100mメドレーリレーの3種目が新たに加わり、種目数は合計35となる。



自由形(クロール)



平泳ぎ



背泳ぎ



バタフライ

オリンピック種目

- ★自由形
50m(男子/女子)／100m(男子/女子)／200m(男子/女子)／400m(男子/女子)／800m(男子/女子)／1500m(男子/女子)
- ★背泳ぎ
100m(男子/女子)／200m(男子/女子)
- ★平泳ぎ
100m(男子/女子)／200m(男子/女子)
- ★バタフライ
100m(男子/女子)／200m(男子/女子)
- ★個人メドレー
200m個人メドレー(男子/女子)／400m個人メドレー(男子/女子)
- ★リレー
4×100mリレー(男子/女子)／4×200mリレー(男子/女子)
4×100mメドレーリレー(男子/女子/混合)

東京2020オリンピックの会場は
東京アクアティクスセンター
〈所在地〉東京都江東区辰巳2-2-1
〈アクセス〉東京メトロ有楽町線
「辰巳駅」下車徒歩約10分



開催期間=7月24日(土)~8月1日(日)

競泳 雑学①

50mプールの長さは50mではない



国際大会を行う50mプールは、公認規則では50mちょうどではなく、50m2cmとなっている。プールの両端に厚さ1cmの計測用のタッチ版を設置するため、このタッチ版を込みで50mとなるように設計されている。

競泳 雑学②

バタフライの原点は平泳ぎ

20世紀初頭の平泳ぎは「両手を同時にかき、腕、肩、足は左右対称」というルールだった。そこで、水をかいた手を水中に戻すのは水の抵抗が大きいとして、水の上に出して戻す泳ぎが登場。それがバタフライの原型だ。

のちに平泳ぎの両手は「水面、または水面下をかかなければならない」とルール改正されたことを受け、この泳法は平泳ぎから独立し、バタフライになった。

水球

水球の発祥は19世紀半ばのイギリス。水中で2チームが競い合い、1つのボールを決められた場所まで運ぶ「水中フットボール」が起源とされている。激しいボールの争奪を制す球技センス、そしてスピード・持久力ともに高い泳力が求められるまさに“水のオールラウンダー”である水球競技の魅力を紹介する。



競技概要

ゴールキーパー (GK) 1人とフィールドプレーヤー (FP) 6人の計7人で構成された2つのチームが、水深2m以上のプール内に作られた30m×20m (女子は25m×20m) コートの中でゴールにボールを入れ合い、点数を競い合う競技。試合時間は8分×4ピリオド (2ピリオド終了でコートチェンジ) で、選手交代は何度でもできる。得点はすべて1点で、制限時間内に多く得点したチームの勝利となる。ボールを持ったら30秒以内 (コーナースローやシュートリバウンド等は20秒以内) にシュートしなければならないルールがあるため、試合終盤までスピーディーな展開が続く。

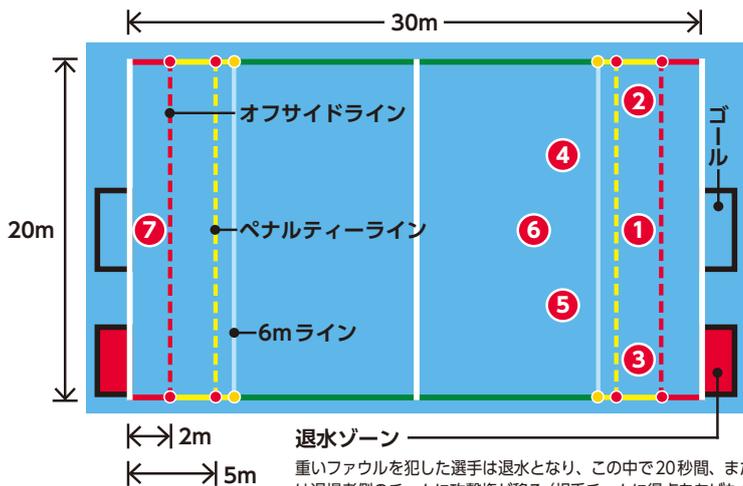
着衣と道具

★着衣

柔軟性のあるイヤーガードが装着されたキャップを着用。相手とのコンタクトで鼓膜が破れてしまうことがあるため、イヤーガードはそれを予防するために義務化されている。GKは両チームとも必ず赤色の帽子を着用し、FPは両チームとも異なる色であれば基本的に自由。キャップには1~13までのキャップナンバーが入り、1と13はGKの番号となる。水着は引っ張られても破れないように、競泳用よりも丈夫に作られている。

★ボール

ゴム製で男子は外周68~71cmでほぼサッカーボールと同じ。女子は外周65~67cm。重さはどちらも400~450g。



重いファウルを犯した選手は退水となり、この中で20秒間、または退場側側のチームに攻撃権が移る (相手チームに得点をあげたり、シュートミスや反則をした場合など) まで待機しなくてはならない

ポジションと特徴

- 1 フローター (センターフォワード) = 相手ゴール前にポジションをとって味方のパスを受けてシュートを打つ選手。
- 2~6 ドライバー = サイドから攻撃を仕掛ける選手。左サイドには右利きの選手、右サイドには左利きの選手が入るのが理想。
- 6 フローターバック (センターバック) = セットオフェンス (陣形を作ってから攻撃) ではゲームメーカーの役割を担う。ディフェンスでは相手のフローターを抑える役割を務める。
- 7 ゴールキーパー = ゴールを守る選手。唯一、両手を同時に使うことができる。(GK以外の選手が両手でボールを扱うと反則になります)

水球 雑学 ガウンが必需品



水球の選手たちは入場時やベンチで控えているとき、Tシャツやジャージではなく、バスローブのようなガウンを着用している。これは機能性を重視したもので、競技中は水で全身が濡れるため、タオル生地 of ガウンのほうが脱ぎ着が便利なのだ。

東京2020オリンピックの会場は 東京辰巳国際水泳場

〈所在地〉東京都江東区辰巳2-8-10
 〈アクセス〉東京メトロ有楽町線
 「辰巳駅」下車徒歩約7分



開催期間=7月24日(土)~8月8日(日)

アーティスティックスイミング

アーティスティックスイミングの起源は、1800年代後半にイギリスで行われていたスタントスイミングと呼ばれるもので、その後、ドイツのアーティスティックスイミングと組み合わせた競技が1900年代初頭から行われ、これが現在の基礎となったと言われている。きらびやかな衣装と美しい演技で人々を魅了する、アーティスティックスイミングの魅力を探っていこう。



競技概要

音楽や他の泳者に合わせてプールの中で様々な動きや演技を行い、技の完遂度・同時性、演技構成や芸術性・表現力、そして技の難易度を競い合う採点競技。競技種目にはソロ、デュエット、ミックスデュエット、チーム、フリーコンビネーション、ハイライトがある。東京2020オリンピックでは、デュエットとチームが採用され、女子のみで実施される。2分20～50秒の曲に、決まった5つの動きを入れるテクニカルルーティンと、3～4分の曲の中で自由に演技するフリールーティンが行われる。

着衣の特徴とルール

水着はワンピースタイプで、素材に関しては特に規定はなし。きらびやかに見せるためにスパンコールやクリスタルを貼付する。競泳とは違い、キャップやゴーグルは着用しない。また、水が鼻に入らないようにノーズグリップを着用(規定ではない)。競技中に外れてしまうこともあるので、予備の水着に挟んでいる選手もいる。



アーティスティックスイミング 雑学1 審判が多い

採点は1組5人の審判が3組で行うため、審判は全部でなんと15人! テクニカルルーティンでは1組が完遂度、同時性、もう1組は構成、音楽の解釈、同調性、難易度、プレゼンテーションを採点し、3組目はエレメンツ(規定の動き)を採点。フリールーティンでは、1組が完遂度、同時性を採点し、もう1組は構成、音楽の解釈、プレゼンテーションを採点し、3組目は難易度を採点する。どちらも各組5人中、上下の点数はカットし、3名の点数が採用される。採点する項目が多いため、審判の数も多いのだ。



アーティスティックスイミングの魅力:楽しみ方!

「水の中で人と合わせて泳ぎながら自由自在に技を出せるのが魅力です。チーム戦では万華鏡のようにいろいろ動きが変わって、立体的な技もすごくたくさんあるので、ワクワクする展開を楽しんでほしいです」
(公益財団法人日本水泳連盟理事 アーティスティックスイミング委員長 本間三和子氏)



アーティスティックスイミング 雑学2 髪の毛はゼラチンで固定



水中で激しく動いても髪が乱れないようにゼラチンで固定している。ゼリーなどの食品に使用されるゼラチンは40度以上で溶けるため、熱湯で溶かして髪をとかすときに塗り、固まるまで5～10分待つ。固まれば激しい動きでも髪がほどけることはない。ちなみに昔は男性用の整髪料が使用されていた。

東京2020オリンピックの会場は東京アクアティクスセンター

開催期間=8月2日(月)～8月7日(土)

飛込

ダイナミックな回転から一点の乱れもない入水。演技開始からわずか2秒で入水する飛込は、勝負が決するまでの時間が最も短い競技と言われる。そのわずかな時間で捻りや回転の美しさや完成度を競うため、一瞬のまばたきも許されない。アスリートの技術が集約された2秒間のドラマに注目が集まる飛込の魅力を紹介していく。

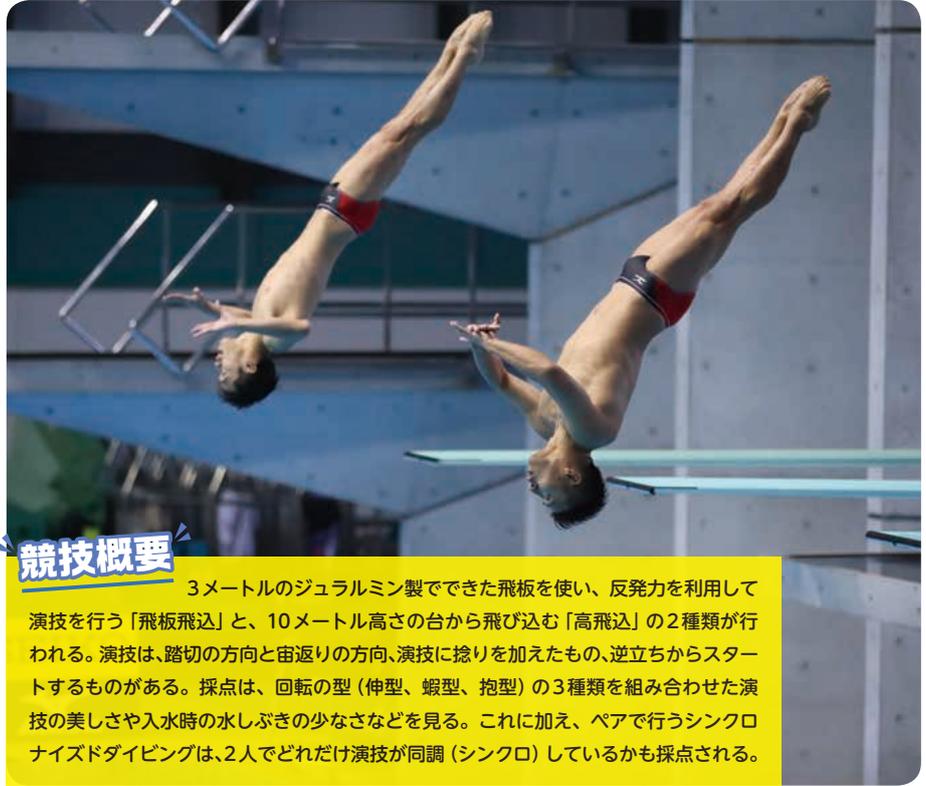
伸型



蝦型(えびがた)



抱え型



競技概要

3メートルのジュラルミン製でできた飛板を使い、反発力を利用して演技を行う「飛板飛込」と、10メートル高さの台から飛び込む「高飛込」の2種類が行われる。演技は、踏切の方向と宙返りの方向、演技に捻りを加えたもの、逆立ちからスタートするものがある。採点は、回転の型(伸型、蝦型、抱え型)の3種類を組み合わせた演技の美しさや入水時の水しぶきの少なさなどを見る。これに加え、ペアで行うシンクロナイズドダイビングは、2人でどれだけ演技が同調(シンクロ)しているかも採点される。

飛込の群と型

飛込は飛び出す方向によって6つの群に分類されていて、基本姿勢はフォームによって4つの型に部類される。得点は7名の審判員が採点したうち、最高と最低の点を二つずつ除き、3名の審判員の合計に難易度を乗じたものが得点となる。すべての演技種目には演技番号がつけられていて、3~4桁の数字とアルファベットで表される(ひねり技のみ4桁で他は3桁)。最初の数字は群を表し、次の数字は途中宙返りの有無(無0、有1)、次の数字は宙返り数(0は無しで半回転ごとに+1、一回転で2)、最後のアルファベットは飛込姿勢。たとえば「105B」なら前飛・二回転半・蝦型となる。

型の種類

群	演技種目名	説明
第1群	前飛	飛込台から前向きに踏切り前方に回転
第2群	後飛	飛込台から後ろ向きで踏み切り後方に回転
第3群	前逆飛	飛込台から前向きに踏切り後方に回転
第4群	後踏切逆飛	飛込台から後ろ向きで踏み切り前方に回転
第5群	ひねり飛込	第1~4群まで、または6群の種目にひねりを加える
第6群	逆立ち飛込	飛込台の上で逆立ちしてから演技(高飛込のみ)

姿勢の種類

記号	型名	説明
A	伸型	ヒザ及び腰を曲げず両足を揃えた型
B	蝦型	体を腰で折り、ヒザを曲げず両足を揃えた型
C	抱え型	体を小さく丸め、ヒザを曲げた型
D	自由型	A~C、姿勢の選択は任意(ひねり飛込)

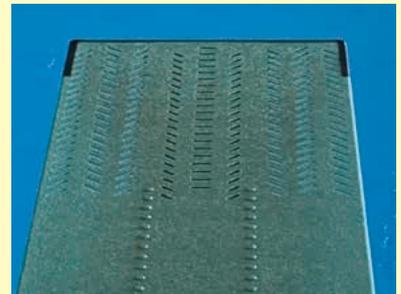
東京2020オリンピックの会場は東京アクアティクスセンター

開催期間=7月25日(日)~7月28日(水)、7月30日(金)~8月7日(土)

飛込 雑学

板には穴が開いている

飛板飛込の板は、以前は杉の板が使用されていたが、現在は反発性の強いジュラルミンが使用されている。さらに跳ね返るときの空気抵抗が少なくなるように、板には複数の穴が開けられていて、チーズのように見えることから「チーズボード」とも呼ばれる。



飛込の魅力&楽しみ方!



「シーンと静まった中で演技が始まって、飛込んだときにスプラッシュが決まったときの音。この静と動を楽しめるところが飛込の魅力だと思います」(寺内健選手)



「見どころは高難度の種目をいかに完璧に演技をしているかというところ。そのなかで水しぶきが上がらないということにも注目して見てほしいです」(公益財団法人日本水泳連盟理事 飛込委員長 伊藤正明氏)



「男子は6種目、女子は5種目の演技で競われるので1本ごとの順位変動が激しく、最後まで楽しめるのが見る側の魅力だと思います」(坂井丞選手)

マラソンスイミング

マラソンスイミングは、海や川、湖といった安全に配慮された場所を使い、10kmを泳ぐ、その名の通り「水泳のマラソン」だ。自然環境を舞台としているため、泳力に加えて特有の技術も求められる、この競技の魅力を探っていこう。



Competition manual

競技の歴史

マラソンスイミング自体は1980年代前後からオーストラリアを中心に行われており、1991年のオーストラリア・パースでの世界水泳選手権で初めて正式種目として採用された。このときの種目は、男女ともに25km。5時間を超える競技時間だった。その後、オリンピック競技となる10kmが世界大会に取り入れられたのは、2001年日本の福岡で開かれた第9回世界水泳選手権から。2008年の北京大会からオリンピック種目として採用された。

競技概要

海や川など安全性を考慮して流れがゆるやかな水域で行われる。基本的に水面に浮かぶブイによって10kmの周回コースが設定されている。泳ぎ方の規定はなく、どんな泳法でもOK。選手は海底に立っても失格にはならないが、歩いたり、ジャンプしたりしてはいけない。予選、準決勝といったラウンド分けはなく、決勝1ラウンドのみで順位を決定する。順位はフィニッシュラインへの先着順。浮力を得るようなウェットスーツの着用は不可(水温が低い場合を除く)。キャップ(2枚まで)、ゴーグル、耳栓、ノーズグリップは着用可。

マラソンスイミング 見どころポイント1 選手同士の激しい接触



レース中は集団で泳ぐことになるため、選手同士の激しい接触も起こりうる。前を泳ぐ選手の足で蹴られてしまったり、肘が当たって顔を負傷というようなこともある。こうした行為を故意にする選手がいないかをジャッジするため、審判が伴走船に乗って目を光らせている。

マラソンスイミング 見どころポイント2 豪雨でも強風でも

雨が降っていたり、強風で海が少し荒れていても、基本的にレースは開催される。これも自然の中で行うマラソンスイミングの醍醐味の一つ。天候によって水温も変わるため、水温が20度を下回る場合には、ウェットスーツを着用することができる。

マラソンスイミング 雑学

釣竿のようなフィーディングポールで給水



2時間以上泳ぐマラソンスイミングにとって給水はとても大事。会場によって設置される給水用棧橋から釣竿のようなフィーディングポールを伸ばし(5m以内)、その先に取り付けたカップなどにドリンクや補給食などを入れて選手に渡す。選手たちはタイムロスしないように、泳ぎながら受け取り、給水する。そのテクニクも見応えがある。

東京2020オリンピックの会場は
お台場海浜公園
(所在地)東京都港区台場一丁目
(アクセス)東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ
「台場駅」または「お台場海浜公園駅」下車徒歩約3分



開催期間=8月4日(水)~8月5日(木)

パラ水泳

パラ水泳は1960年の第1回ローマパラリンピックから開催される歴史ある種目。身体四肢、視覚、知的と障害の種類や程度で分けられたクラスごとにタイムを競う。様々な障害を抱えながらも独自の泳法で競い合う迫力満点なパラ水泳の魅力を紹介する。



競技概要

パラリンピックには適格な肢体障害、視覚障害、知的障害がある選手が参加でき、14のクラスに分けられる。泳法を表すアルファベットと競技するクラスを表す数字を組み合わせて表記される。個人種目は「自由形」「背泳ぎ」「バタフライ」「平泳ぎ」「個人メドレー」の計5種目があり、世界パラ水泳連盟(WPS)規則に基づいて行われる。

クラス早見表

泳法	クラス
S=自由形(クロール)・背泳ぎ・バタフライ SB=平泳ぎ SM=個人メドレー	1~10=肢体障害。 数字が小さいほうが障害が重い。 11~13=視覚障害。 数字が小さいほうが障害が重い。 14=知的障害。

パラ水泳の見どころ1 多種多様なスタート



自由形や平泳ぎ、バタフライは飛び込み台からスタートすることが基本だが、障害によって台からの飛び込みが難しい場合は水中からスタートすることもできる。背泳ぎはスタート台に設置されたスターティンググリップを握り水中からのスタートを基本とするが、握力の関係や切断などの障害によりグリップを握ることが難しい場合は、ベルトなどの補助具を使用したり、ひもやタオルを口にくわえたりしてスタート体勢を取ることも認められている。

パラ水泳の見どころ3 ゴールの仕方も多様



スタート同様、ゴールの仕方も障害に応じて変わってくる。オリンピックでは両手タッチが原則の平泳ぎやバタフライであっても、障害によっては上半身の一部でのゴールタッチが認められているので、頭でゴールをする選手もいる。

パラ水泳の見どころ2 障害に合わせた工夫



早く泳ぐためには抵抗を少なく推進力を最大にし、真っすぐ最短コースでゴールを目指すのだが、障害があるとその「早く泳ぐ技術」が難しい。下半身が麻痺しキックができない選手は、上半身の筋力や動きで補ったり、腕や脚に欠損や変形がある選手は、できるだけ姿勢を水の抵抗の少ない理想の形(ストリームライン)に近づけ、上下左右のバランスをとりながら泳げるよう体を使う。それぞれの選手が自分なりの早く泳ぐ方法を工夫している。

パラ水泳 雑学 コースを外れても失格ではない



視覚障害クラスの選手がスタート後やターンしてから浮き上がる際に、方向を勘違いして他のレーンに入ったとしても、レーンが空いている場合はそのままゴールしても構わない。または、プールサイドで棒を持ち、選手の頭や身体にタッチ(タッピング)して合図を送る「タッパー」が、口頭で元のレーンに戻るよう指示を与えてもいい。(写真はタッパーが合図を送る場面)

東京2020パラリンピックの会場は東京アクアティクスセンター

開催期間=8月25日(水)~9月3日(金)

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

6月~9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

6/21(月)、7/5(月)、8/2(月)、9/6(月)

ご利用いただけない施設及び期間

施設:陸上競技場
期間:令和3年7月8日から8月8日まで(予定)

個人で使用できる施設

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

【東京オリンピックメモリアルギャラリー】

体育館内9:30~17:00 入場無料

専用で使用できる施設(事前申込)

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



HPはこちら



バリアフリー情報



▶東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分 ※エレベーターあり

〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1 TEL:03-3421-6199(受付代表) 03-3421-6299(事業代表) FAX:03-3421-8109

受付中 元サッカー日本代表が直接指導!

遠藤雅大のインドアサッカー塾[第2期]



子供の成長に応じた基礎から応用までの一貫指導です。サッカーを实践する上で必要なことを、元日本代表の経験を基に指導します。



日時・対象 9/7・14、10/5・12・19・26、11/2・9・16、12/14 (全て火曜日/全10回)

- ①小学1~3年生 16:00~17:10
- ②小学4~6年生 17:15~18:25
- ③中学・高校生 18:30~20:00

定員 ①②③各クラス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

申込 ESA事務局

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

メール endosoccerjuku@gmail.com

講師:遠藤 雅大氏

運営:ESAインドアサッカー塾事務局

受付中 神経系のトレーニングでバランス感覚を養う

駒沢チャレンジ体操教室[第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・対象 9/7・14、10/5・12・19・26、11/2・9・16、12/14 (全て火曜日/全10回)

- ①幼児(5-6歳) 15:30~16:10
- ②小学1~3年生 16:30~17:20

定員 ①②各20名 ※定員になり次第締切

参加料 ①6,620円 ②7,640円/第2期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料、室内用シューズ

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

電話 03-5809-5735 FAX 03-5809-5888

メール mip@mip-sports.com

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

受付中 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!」そんな子供が、楽しく成長できるように指導します!



日時・対象 9/7・14、10/5・12・19・26、11/2・9・16、12/14 (全て火曜日/全10回)

- ①小学3・4年生 16:30~18:00
- ②小学5・6年生 18:00~19:30

定員 ①②各30名程度 ※定員になり次第締切 参加料 10,190円/第2期(全10回)

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

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

電話 03-5809-5735 FAX 03-5809-5888

メール mip@mip-sports.com

講師:齋藤 雅子氏 小西 政弘氏(NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト)

※2名が交代で指導にあたります

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

受付中 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 6/26(土)

- ① 10000mを45分以内で走り切れる方 10:00~11:20(1組目)
※50分で打ち切りとなります
- ② 10000mを45分~1時間10分で走り切れる方 11:00~12:40(2組目)
※1時間10分で打ち切りとなります

対象 15歳以上(中学生を除く)の10000mを自力で走り切れる方
※定員になり次第締切

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、タオル、ランニングシューズ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照



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 AEDの正しい使い方を学ぶ



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。講習終了(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 7/3(土) 13:00~17:00

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)のスポーツ指導者や一般の方・40名

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

受付中 スロージョギング®をやってみよう



シニアのためのスポーツクリニック

競技力向上はもちろん、体力アップや健康のために運動をしている方にピッタリ!日々のトレーニングにスロージョギング®を取り入れてみませんか。これから運動を始めたい方も大歓迎!皆様のご参加お待ちしております。

*「スロージョギング」は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です



日時 7/3(土) 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、ランニングシューズ

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照

講師: 讃井 里佳子氏(一般社団法人日本スロージョギング協会認定アドバイザー)

受付中 アスリートとのスポーツ交流体験



親子で楽しむラグビー教室

今人気が沸騰中のラグビーを親子で楽しもう!ラグビー経験がなくても参加可能です。トップアスリートから学べるまたないこのチャンス!どなたでも楽しめるプログラムを用意してお待ちしております!



日時 9/4(土) 10:00~12:00

対象 小学生と保護者 ※小学生のみの参加はできません

定員 25組/50名程度 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円/1組

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照

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

段階的な指導とは?心の成長に適した言葉がけとは?そんな疑問にお答えする、幼児や子供に関わるジュニア年代の指導者に向けた講習会です。サッカーをメインとした指導者スキルを分かりやすく学びます。



日時 9/4(土)

①心のスキル(座学) 10:00~12:00

②ステージガイドダンス(実技) 13:00~15:00

対象 保育士・幼稚園教諭・地域スポーツクラブ指導者

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 室内用シューズ、動きやすい服装、飲料、タオル、筆記用具、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)

出町 真氏(JACPA東京FCコーチ JFA公認スポーツマネージャー)

受付中 レクリエーションで人々の心を元気に!



レク指導のための指導者講習会

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



日時 9/5(日) 9:30~12:30

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

定員 30名 ※定員になり次第締切

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

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照

講師:小倉 あけみ氏((一社)東京都レクリエーション協会 公認講師)



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

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。

電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 ▶インターネット スマイルスポーツ 検索 P31をご確認の上、お申込みください
(フリーダイヤル) (携帯電話・PHS)

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)

6月～9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

6/21(月)、7/5(月)、8/10(火)、9/21(火)

ご利用いただけない施設及び期間

施設:大武道場、第一武道場、弓道場及び更衣室
期間:令和3年7月24日から8月9日まで(予定)

個人で使用できる施設

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

専用で使用できる施設(事前申込)

- ▶大武道場:30,000円から
- ▶第一武道場 ▶第二武道場 ▶弓道場
- ▶大研修室 ▶和研修室 ▶茶室



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

剣道で心と体を鍛えよう！

剣道(青少年広域武道稽古)



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



日時 6/4・18・25、7/2・9・16
9/3・17・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

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 6/2・9・16・23・30、
9/1・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

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 6/28(月)、9/13(月)
18:00～20:00
※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いませんか。



日時 6/2・9・16・23・30、
9/1・8・15・22・29(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 6/4・18・25、7/2・9・16、9/3・17・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 6/1・8・15・29、9/7・14・28(全て火曜日)
18:15～20:15 ※初心者の方は月初めの回にご参加ください

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回40名 参加料 各回500円

持ち物 飲料、タオル、弓道衣または運動着、白足袋または白靴下、外靴入れ

申込 電話 03-5697-2111(受付時間 10:00～19:00)

※事前予約制(毎月20日から、翌月開催分が予約可能です)



初心者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 ①6/10 ②9/9(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8/11~予約可能です)

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 6/24、9/30(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

申込開始日▶7/26(月)~ 障害者スポーツの楽しさ、醍醐味を学ぼう!

障害者スポーツ支援のための基礎講座



障害者スポーツに興味のある人大歓迎! 障害者スポーツアスリートによる講演や実技を通して、障害者スポーツの支援の方法を楽しく学びませんか?



日時 9/25(土)
①9:30~12:30 講義
②13:30~15:30 実技

対象・定員 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、スポーツ指導者、または関係者・36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、昼食

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

申込開始日▶6/14(月)~ 未経験者向けの武道体験!

シルバーのための初めての武道体験(空手)



空手は有酸素運動としても効果的で、手の先から足先まで全身を使って行うスポーツです。第1回は、ゆっくりとした動作から始める「気軽に始める空手エクササイズ」、第2回は、回復した動きで有酸素運動と筋力アップを目指す「空手の基礎で健康体づくり」をテーマに実施いたします。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 ①9/18(土) ②9/25(土) 10:00~12:00
※どちらかのみ参加も可能です

対象・定員 中高年の方・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

講師: 金秋 佳代子氏(一般社団法人東京都空手道連盟 選手強化委員会事務局、全日本空手道連盟 公認四段、国際玄制流空手道連盟武徳会指導員)

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 ①6/1・8・15・22・29、
7/6・13・9/14・28
②9/7(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

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 6/17、9/2・9(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

申込期間 **みるスポ**



7月26日(月)~8月13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 9/4(土) 13:45~ ※時間に変更になる場合があります

対象・定員 どなたでも・30名 参加料 無料

会場 東京武道館 大武道場

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1-29-9 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となった場合は、中止となります

※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

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ございます。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください。

HPはこちら▶



電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 ▶インターネット スマイルスポーツ 検索 P31をご確認の上、お申込みください
(フリーダイヤル) (携帯電話・PHS)

都立特別支援学校がより身近なスポーツ活動の場に！

都立特別支援学校活用促進事業

事業実施校が27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む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者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。障害の有無にかかわらず、小学生以上の方なら、どなたでもご参加いただけます。詳細はホームページ等でご確認ください。

体育施設の貸出

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

スポーツ教室の開催

ボッチャ、フライングディスク、レクリエーション等の教室を開催します。詳細は随時、ホームページにてお知らせします。



受付窓口・お問い合わせ

(公財) 東京都スポーツ文化事業団 都立学校活用促進担当

TEL 03-6804-5636

FAX 03-5413-6926

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



主催

東京都



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

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!!



初心者の方でも丁寧なサポートで安心!

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 2時間半
利用料 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

東京武道館 トレーニングルーム

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。

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)、詳細は館内掲示版をご覧ください。

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。



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し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!

各施設の情報も充実!

「スポーツTOKYOインフォメーション」

施設検索

スポーツ施設検索 東京

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



東京都広域スポーツセンター

TOKYO WIDE AREA SPORTS CENTER

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

お問い合わせ TEL:03-6380-4106 FAX:03-5413-6926 E-mail:info@kouiki-sports-tokyo.jp

東京都地域スポーツクラブサポートネット URL:https://kouiki-sports-tokyo.jp/

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

HPはこちら▶



受付中

令和3年度地域スポーツクラブシンポジウム

**パラスポーツから東京のスポーツを変える
一理解から行動へ、共生社会を実現するために**

パラスポーツの現状と課題、またコロナ後、パラリンピック後の活動機会を考える上で具体的にやるべき行動とは何か。共生社会の実現に向けて理解を深めます。

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



- 日時** 7/4(日) 14:00~17:00
 - 会場** 主婦会館プラザエフ 会議室7Fカトリア (JR中央・総武線「四ツ谷」駅徒歩1分、東京メトロ丸ノ内線「四ツ谷」駅1番出口より徒歩3分)
 - 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** スポーツ指導者資格の更新を希望する方(現地参加) 1,000円
上記以外の資格の更新を希望しない方 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研究所 教授)
【パネリスト】堀池 桃代氏(2016リオデジャネイロ大会ボランティア)
大日方 邦子氏(一般社団法人日本パラリンピアンズ協会会長/冬季パラリンピックアルペンスキー金メダリスト)
戸沼 智貴氏(企画デザインオフィス「ゲートマーシュ」代表)

受付中

地域スポーツクラブの基礎を学ぶ

**令和3年度スポーツクラブマネージャー養成講習会
(夏編)**

地域スポーツクラブについて基礎から学べます。この講習会は、日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー資格の専門科目を兼ねています。



- 日時** 7/17(土)・18(日)
【講義】全2日間9:30~17:40[検定試験]7/18(日) 18:30~19:30(予定)
- 会場** 東京武道館 大研修室(JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分)
- 対象** 地域スポーツクラブに携わっている方や興味のある方、日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー資格の取得を希望される方(2021年4月1日時点で満18歳以上)等
- 定員** 20名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 2,100円(別途テキスト代2,100円)
- 持ち物** 筆記用具、室内履き(土足厳禁)
- 申込** **電話** **インターネット** ⇒**巻末(P31)参照**

**第8回 地域スポーツクラブ
種目別交流会**
を開催しました! 2021.2.20@ オンライン

今年の種目別交流大会は、オンラインにて「ふれあいボッチャ」を実施しました。日本ユニバーサルボッチャ連盟の方を講師に招き、ルール説明やデモゲームを行いました。オンラインでの開催ではありましたが、ボッチャの楽しさを参加者の方と共有することができ、大変盛り上がりました!



**第16回 地域スポーツクラブ交流会
チッキーフェスティバル**
を開催しました! 2021.3.20@ オンライン

今年の地域スポーツクラブ交流会は、オンラインにて実施しました。会場に集まることはできませんでしたが、みんなとの繋がりが感じながら体操やダンスを行うことができ、大変盛り上がりました! さらに今年は、クラブPRの時間を設けて、各クラブの魅力を発表していただきました。



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。

HPはこちら▶



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
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法人ベアーズ

2021.4.10 in 都営鶯の木3丁目アパート(集会室)「キッズ運動」



2020年よりスタートしたキッズ運動は3歳～6歳までの子供たちが元気に参加している(写真は年中クラス)

NPO法人ベアーズは2012年4月に創設。名称は、Bが「Brave(ブレイブ)」、Eは「Effort(エフォート)」、Aは「Aggressive(アグレッシブ)」、Rは「Respect(リスペクト)」、Sは「Spirit(スピリット)」の頭文字からとったもの。その名の通り、「勇敢で、努力ができて、積極的で、尊敬ができる」そんな精神を持った子供を育てたいというのが、クラブの方針です。

男女のサッカースクール、チアダンスなど、子供を中心とした教室が多く、子供の会員数が圧倒的に多いのがクラブの特徴。1年前に発足したキッズ運動は、子供の運動能力低下が問題視される中、運動機会を増やすことを目的に3～6歳を対象としてスタートしました。

「普通の指導で小学生を見てみると、走るのが速い子と遅い子に二極化しています。小さいうちから運動回数を重ねておけば、小学生になった時にもっと自由にカラダを動かせるようになっていないかと思って、キッズ運動を始めました」と佐藤事務局長。

2022年にクラブは創設10周年を迎えます。佐藤事務局長は、新たな10年に向けて「地域課題解決型

スポーツクラブ」への名称変更も視野にいられていると言います。

「子供の自己肯定感や高齢者の居場所作りなど、地域の課題にアンテナを張りつつ、それを解決できるクラブでありたいと思います」

ベアーズは、スポーツ、カルチャーを通じて、老若男女、誰もが住みやすい地域作りを目指していきます。



▲障害物を乗り越えることで自然とバランス感覚を養う



▲子供たちは楽しみながら一生懸命体を動かしていた

クラブプロフィール

【設立】2012年

【事務局】東京都大田区下丸子3-7-19-206

【活動場所】大田区立嶺町小学校、大田区立池上第二小学校など

【活動科目】サッカースクール、チアダンススクール、ヨガ教室、キッズ運動、女子サッカー、英語×運動教室、スポーツイベント

【特徴】

- 子供の会員数が圧倒的に多い
- ラオス、サイパンなどと国際交流あり
- スポーツイベントの定期開催

【連絡先】

URL: <http://bears2012.com/>

E-mail: tokyo.bears2012@gmail.com



◀「新しい取り組みとして演劇を使った自己肯定感を上げるプログラムを考えている」と語る佐藤秀樹事務局長

大人気のチアダンス、サッカーは国際交流もできる! ……

一番人気の教室はチアダンススクール。演劇の世界で長く仕事をしてきた佐藤事務局長のつながりから講師陣が充実していて、現在は週4回(火・木・金・土曜)のクラスがあり、100人の子どもたちが参加している。また、サッカーサイパン代表やラオスU-15代表監督の経験もある関口潔代表のネットワークにより、ベアーズラオスサッカーアカデミーを運営。サッカーの国際大会を開催するなど、国際交流を積極的に取り入れている。

▼サッカースクールでの国際交流は子供たちにとって貴重な経験



▲チアダンスは大人気で参加人数が多いため週4回のクラスがある

STAY HOME

コロナ禍における おうち時間の過ごし方

トップ
アスリート
に聞く!



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、テレワークや店舗の時短営業など、生活環境に変化が起っています。ステイホームの過ごし方は人それぞれ。今号に登場していただいた石川佳純選手、東海林大選手におうち時間の過ごし方をうかがいました。

東海林大選手

将来に
役立つことを
やろうと
考えるように
なった



自 粛期間中、母親がミシンで手作りマスクを作ってくれました。それを見て僕もミシンをマスターしたいなとか、料理を覚えたいなとか、普段は時間がなくてできないことやりたいなと思いました。なかなか一つを選べませんでしたが、時間があつたことで、将来に役立つことをやろうと考えるようになりました。

石川佳純選手

料理や片付け…
できることを
楽しんでやる



自 粛期間にやっていたことは、部屋の片づけと料理です。試合が中止になって時間ができたので、それまではほとんどやったことがなかったことに挑戦してみました。一番作った料理は唐揚げで、全部で30回くらい作りました。うまくできた日とうまくできなかった日がありましたが、いろいろ研究しながら楽しく料理をしていました。今までは家にいられる時間が少なかったのもそれはすごく新鮮に感じて、外に出られないなら出られないなりにできることを楽しんでやるようにしていました。

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

なお、感染症拡大防止のため、掲載イベント・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。



ご理解・ご協力の程、
よろしくお願いいたします



わたし流スポライフ

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

「Cストレッチ呼吸」で姿勢改善&集中力アップ

「Cストレッチ呼吸」



「Cストレッチ呼吸」は、隙間時間に座りながら行える運動です。片手を後頭部に当てて、肘を天高く上げ、体が「C」のカーブになるように倒します。鼻からゆっくり3秒かけて息を吸って、口から大きく6秒かけて吐きます。左右3回ずつくらいを目安にやってみましょう。このエクササイズでは、インナーユニット（横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群）を活性化し、肋骨が動くことで胸椎・肩甲骨の動きもよくなるので、姿勢改善の効果があります。また、上を向いている側の肋骨が開くため、肺に空気が入りやすくなり、脳もスッキリするので、集中力が高まり仕事の効率アップにつながります。

お助けグッズ

バランスディスク

バランスディスクのような不安定なクッションに座ることで軸をつくと、姿勢を維持するのに必要なインナーユニットを鍛えることができます。「Cストレッチ呼吸」と組み合わせることでより姿勢改善効果が高まるのでオススメです。

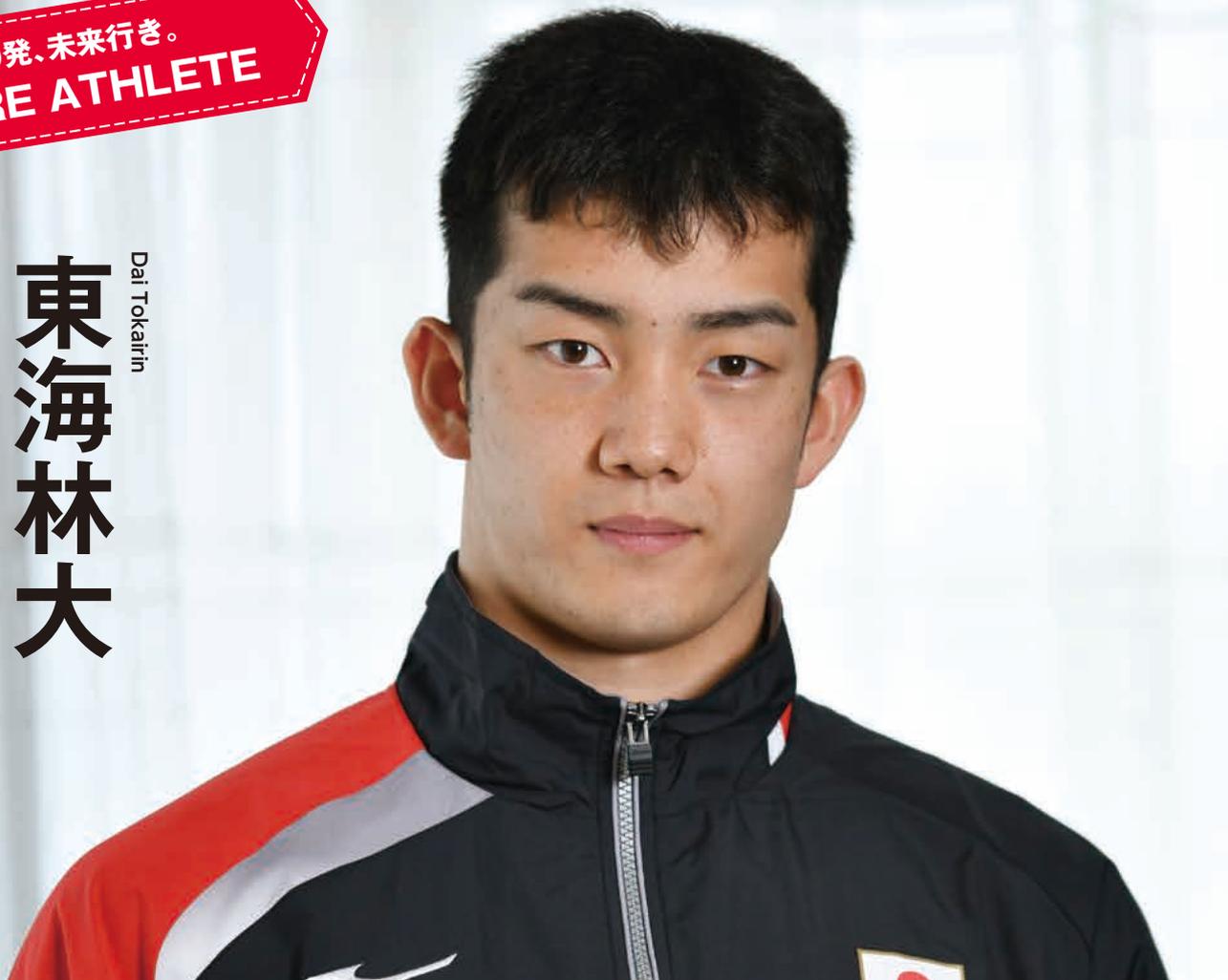


プレゼント

こちらで紹介した商品を3名様にプレゼントいたします。応募方法はP30をご参照ください。

2020発、未来行き。
FUTURE ATHLETE

パラ水泳
東海林大
Dai Tokairin



数々の挫折や苦難を乗り越え、2019年の世界選手権において世界新記録で優勝。

東京2020パラリンピックへの内定をつかんだ東海林大選手。

金メダル候補として期待がかかる東京2020パラリンピックを目前に控え、東海林選手は今何を思うのか？
その胸の内に迫った。

2019年9月、東京2020パラリンピックへの切符がかかった世界選手権にて、東海林大選手は200m個人メドレーで金メダルを獲得。しかも2分8秒16の世界新記録を叩き出しての優勝だった。レース後、偉業を成し遂げた若者は、満面の笑みを浮かべて「ちょー気持ちいい」と叫んだ。

「この言葉は北島康介さんの名言でもあるので、いつか言いたいなとずっと思っていました（笑）。世界選手権という大きな舞台で自分らしいレースができましたし、新記録を出すこともできました。そして、パラリンピックの内定もつかめたので、自然と『ちょー気持ちいい』という言葉が出てきました」

最高の舞台で最高の結果を残し、一躍東京2020パラリンピックの金メダル候補となった東海林選手だが、その道のりは決して順風満帆だったわけではない。

東海林選手が水泳を始めたのは4歳のとき。一つ年上の兄とともに地元のスイミングクラブに入会し、最初は大好きな水遊びの延長のような感覚だった。自閉スペクトラム症と診断されたのは、ちょうどこの頃のことだ。

自閉スペクトラム症とは、対人関係を調整することの難しさや、こだわりの強さに特徴がある軽度の知的障害。小さい頃は両親ともうま

く意思疎通ができないことがあったという。ただ、こだわりの強さは時としてポジティブに働くこともある。東海林選手の場合は、それが水泳へのこだわりだ。

「今でも変わらないのは、弱い自分が許せないという気持ち。健常者の人たちにも負けたくないぞという気持ちは子どもの頃から強かったです」

中学時代には顧問の先生からスカウトされ、水泳部に入部。全国中学校体育大会を目指して、部活とスイミングクラブの練習に掛け持ちで打ち込んできたものの、目標を叶えることはできなかった。

悔しさを胸に上山高等養護学校に入学すると、パラ水泳に転向して好記録を連発。リオデジャネイロパラリンピックも視野に入るようになっていった。ところが、2016年3月、パラリンピックの日本代表選考会では、一発勝負の怖さを味わうことになる。会場の異様な雰囲気や周囲の大きな期待から極度の緊張に見舞われ、本来の力を発揮することができなかったのだ。代表有力と言われながらも落選に終わり、一時は水泳を辞めようと思うほどのショックを受けた。

「すごく悔しくて水泳を辞めようと思っただけでなく、人生が辛いと思うこともありました。このまま水泳を続けていても、悪いことばかり起こるんじゃないかと思って落ち込んでしまいました」

気持ちがどん底に落ち込み、何かをやらうとしても悪い方向に考え

変わらない日々を 積み重ねて頂点へ

てしまう。そんな東海林選手を変えるきっかけとなったのは、父・正樹さんのすすめで始めた『できたことノート』だった。

「このノートは悪かったことは一切書かず、良かったことだけを書くノートです。練習でできたこと、良かったこともそうですし、仕事でできたことや、生活の中で何か良いことがあったときもそれを書きます。たとえば、ハンバーガーが美味しかったとかでも良かったことを書くようにしていました。良いことを書き続けていたら、どんな状況でも前向きに取り組めるようになって、強度の高い練習、厳しい練習でも、悪いことは考えず、無心でやることができました」

やると決めたことへのこだわりの強さは、東海林選手ならではの武器。良いことだけを考えて、練習にもレースにも明るく前向きに取り組んでいき、冒頭に記した 2019 年の世界選手権を迎える。

前半のバタフライ、背泳ぎではしっかり粘って 4 位で折り返し、平泳ぎで 2 位に浮上。最後は自由形でライバルたちを突き放し、一



2019年の世界選手権にて200m個人メドレーで金メダル。 (©Getty Images)
レース直後には喜びの表情を見せた

着でゴール。自身の順位とタイムを確認すると、「やったー！」と叫びながら会心のガッツポーズを繰り返した。3年前の悪夢を払拭し、パラリンピックへの扉が開いた瞬間だった。

世界記録保持者として臨む、東京 2020 パラリンピックがいよいよ目前に迫ってきた。金メダル候補と期待されることに対しても、東海林選手は平常心を強調する。

「先のことはあまり考えず、今やるべきこと、目の前の一つひとつの練習をしっかりとやるのが大事だと思っています。自分は人から期待されると重荷に感じてしまうところがあるので、応援や期待を力に変えるのは簡単なことではありません。だからこそ、今までと変わらない毎日を積み重ねて、普段通りの気持ちでレースに臨める準備をしたと思います」

これまでと同じように日々の練習を大切に、『できたことノート』に前向きな言葉を刻む。その積み重ねが最高の結果へとつながることを、彼は身をもって体験している。

今夏、東海林選手の『できたことノート』には、どんな出来事が書き込まれるのか。平常心で自分の力を出し切ることができれば、きっと「東京パラリンピックで金メダルを獲得」の文字が刻まれているはずだ。

とうかいりん・だい

1999年3月9日生、山形県出身。4歳から水泳を始め、2014年にパラ水泳に転向。2019年の世界選手権では200m個人メドレーで2分8秒16の世界新記録で優勝。東京2020パラリンピック代表に内定した。2021年の日本選手権では100mバタフライ、100m自由形、100m平泳ぎ、200m個人メドレーで優勝し4冠を達成した。



パラ水泳トリビア～視覚障害者をサポートする人がいる

パラ水泳は肢体障害、視覚障害、知的障害と、障害の種類によってクラス分けがされています。その中で視覚障害の選手はプールの壁を目で確認できないため、ターンやゴールで壁にぶつからないように、コーチなどがプールの上から選手に合図を送ります。合図は選手の頭や体に棒でタッチ（タッピング）して行います。合図を送る人を「タッパー」、合図を送る棒を「タッピングデバイス」と呼びます。

パラ水泳についてはP15 競技マニュアルで詳しく解説しております。

YouTube 配信中!

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



今日からはじめる 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が。けれども実は老若男女すべての人が、時間や場所を選ばず実施できる種目もたくさんあります。今回は、重いものでも持ち上げられるようになるための筋トレがテーマです。体幹や下半身、また、体の背面の筋肉を鍛え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 重いものを持ち上げる

EXERCISE 1

グッドモーニング

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：
体の裏側全体の筋肉

- 背筋(脊柱起立筋)
- お尻(大臀筋)
- 太ももの裏(ハムストリング)

おじぎをするように、脚の付け根(股関節)から上体を前に倒していき、元の姿勢に戻ることを繰り返します。負荷を下げたい場合には、胸の前でクロスした腕を下ろして「気をつけ」の姿勢で行ったり、上体を倒す角度を浅めにしたとしても構いません。



NG!



腰が丸まっています。上体を前に倒す時は膝を軽く曲げて背中がまっすぐになるようにしましょう。

EXERCISE 2

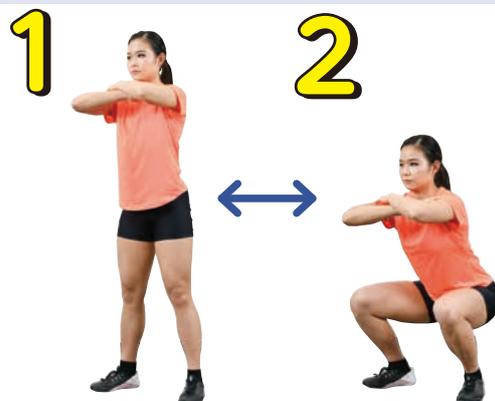
スクワット

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：
下半身の筋肉

- 太ももの前(大腿四頭筋)
- お尻(大臀筋)

両手は胸の前でクロスし、足は腰幅よりやや広げて、腰を落とします。太ももが地面と平行になるくらいまで、腰を落とすことが重要です。ただし慣れるまでは、それより浅い角度から始めてみましょう。



OK!



ヒザはつま先と同じ方向を向くようにしましょう。

NG!



ヒザが内側に入っています。ヒザを痛めやすく、お尻の筋肉を使いづらい動きとなります。

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「ロールアップ」
「パワーポジションウォーク」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)

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。
今回の食材はメカジキ。体づくりに必要なたんぱく質を豊富に含むメカジキを使った美味しい料理を紹介します。

メカジキの特徴

●カリウム摂取で夏バテ予防

夏場は汗をかきやすく、体内の水分・ミネラルが失われるため、身体の機能が上手く働かにくい時期です。メカジキには、体内の水分調節や、筋肉の収縮、神経伝達を助ける役割のあるカリウムが多く含まれます(440mg/100g当たり)。

●たんぱく質が豊富なのに脂質が少ない

メカジキは、筋肉をはじめ身体づくりに欠かせないたんぱく質を多く含みます。たんぱく質が不足すると、筋力低下や貧血、免疫力の低下などを引き起こすため、夏バテで食欲が落ちていてもしっかり摂りたい栄養素の一つです。同じたんぱく質を多く含む肉類と比べて脂質が少ないので、夏バテで弱った胃腸にも優しく、減量中で摂取エネルギーを抑えたい方にもおすすめです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
メカジキ	139	19.2	7.6
鶏もも肉	190	16.6	14.2
豚ロース肉	248	19.3	19.2

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

▶▶調理時間15分

にんにく香るメカジキのガーリックソテー～夏野菜の焼きマリネ添え～

◎メカジキのガーリックソテー

▶材料・分量(2人分)◀

- メカジキ2切(200g) ●にんにく1片 ●塩こしょう 少々
- 小麦粉 小さじ1(5g) ●オリーブオイル 大さじ1(12g)
- 酒 大さじ1(15g) ●加塩バター 小さじ1(4g) ●レタス 20g

A { 醤油…大さじ1(18g) みりん…大さじ1(18g)
酒…大さじ1(15g) 水…大さじ1(15g)

▶作り方◀

1. にんにくは皮を剥き、薄くスライスする。メカジキはペーパーで余分な水分を取り、塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルと1のにんにくを入れ、弱火で茶色くなるまで火を通したら、皿に移しておく。
3. 2のフライパンに、1のメカジキを入れ表面に焼き色が付いたら裏返し、酒大さじ1を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったらお皿に盛り付ける。
4. 3のフライパンにAを入れ沸騰したら火を止め、バターを入れる。
5. メカジキに4のソースをかけ、2のにんにくをトッピングし、レタスは食べやすい大きさにちぎって添える。

◎夏野菜の焼きマリネ

▶材料・分量(2人分)◀

- 赤パプリカ 30g ●かぼちゃ 50g ●なす 20g
- ズッキーニ 20g ●オリーブオイル 大さじ1(12g)

A { 酢…大さじ2(30g) 砂糖…大さじ1(9g)
オリーブオイル…大さじ1(12g) 食塩…2つまみ
ブラックペッパー…少々 ドライパセリ…少々

▶作り方◀

1. 赤パプリカとかぼちゃは種とわたを除き、なす・ズッキーニとともに、ひと口大にカットする。かぼちゃを、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで約1分)。
2. ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせマリネ液をつくる。
3. フライパンにオリーブオイル・カットした夏野菜を入れ、軽く炒めた後、2のマリネ液に浸す。冷蔵庫で冷やし、味がなじんだら皿に盛り付ける。

エネルギー427kcal
たんぱく質21.4g
脂質27.4g
食塩相当量2.3g

※メカジキソテーと夏野菜のマリネを合わせた栄養価です。



ここがポイント!

色鮮やかな夏野菜のマリネを添えることで、不足しがちなビタミン、ミネラル、水分等が補給できます。

オーケストラに会いに行こう!



演奏会に無料ご招待

リモートじゃない、生の響きを。

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

▶対象 小学4年生～高校生まで

7/18(日)14時開演

第932回定期演奏会 Cシリーズ
(東京芸術劇場 コンサートホール)

指揮 / ダニエル・ハーディング

シューベルト : 交響曲第3番 二長調 D200
R. シュトラウス : アルプス交響曲 op.64



Daniel HARDING
© Julian Hargreaves

9/4(土)14時開演

第933回定期演奏会 Cシリーズ
(東京芸術劇場 コンサートホール)

指揮 / 小泉和裕

シューベルト : 交響曲第5番 変ロ長調 D485
チャイコフスキー : 交響曲第5番 ホ短調 op.64



Kazuhiro KOIZUMI
© Rikimaru HOTTA

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.tmso.or.jp/>

ヤングシート 検索

ヤングシートメルマガの登録はこちらから





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
石川佳純選手
フォト付き
サイン色紙

E
3名様
[書籍]「勝つための最強体幹メソッド」
[テープ]キネシオテックス クラシック5cm×4m巻き
※テープの色は選べません
提供/一般社団法人キネシオテピング協会

F
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ピング協会

B
1名様
オムロン
体重体組成計
カラダスキャン
提供/日勝スポーツ工業株式会社

G
4名様
学校の先生がおススメする学習ノート!
MYノート5冊セット
青・赤・黄・緑 B5判/10mmマス/横書 紫 B5判/10mmマス/縦書
Amazonでも発売中
提供/株式会社教育技術研究所(TOSSオリジナル教材)

C
2名様
ゴールドジム
プッシュアップバー
提供/日勝スポーツ工業株式会社

H
10組
20名様
東京都交響楽団
コンサートチケット
日時:2021年9月4日(土) 14:00開演
場所:東京芸術劇場コンサートホール(池袋)
〈出演者〉指揮/小泉和裕
〈曲目〉シューベルト:交響曲第5番 交長調 D485
チャイコフスキー:交響曲第5番 ホ短調 op.64
※出演者や曲目変更、または公演中止となる場合がございます
指揮/小泉和裕

D
12名様
ヨネックス
ミニタオルハンカチ(ミントグリーン、ネイビーブルー、モーピング)
※色は選べません
提供/日勝スポーツ工業株式会社

I
3名様
バランスディスク
※写真はイメージです 詳しくはP25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
- 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7月1日(木) ※はがきは消印有効

応募はお一人様1口のみ有効です。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

【個人情報の取り扱いについて】

1.ご提供いただいた個人情報は、読者プレゼントの発送及びアンケート集計の目的に必要な範囲内で利用いたします。2.当事業団は機密保持契約を締結し、厳密な管理を約束した後、業務委託先に委託することがございます。3.個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は1.の目的が遂行できない場合があります。4.当事業団が保有している個人情報の開示・訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページをご覧ください。か、お客様相談窓口までお問い合わせください。公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 皆さま相談窓口 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.87は9月6日発行です。 入手先▶P31へ

東京都立埋蔵文化財調査センター 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

常設展示

おかびと
丘陵人の宝もの
～遺跡からみた多摩丘陵の歴史～

People of the Tama Hills:
Archaeology of the Southern Tama Area



令和3年度企画展示「現場のミカタ」
開催延期につきまして

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、本企画展示の開催開始時期は未定となっております。(2021年4月30日現在)
開始時期についてはホームページにてお知らせいたします。右記アドレスよりご確認ください。

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、公共交通機関でのご来館をお願いします。

(HP)



(Twitter)



(YouTube)



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://smileports.jp/>

もしくは



電話での申込み

フリーダイヤル **0120-612-001**

携帯電話・PHS

TEL **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。

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、指定期日までにお近くの郵便局で払い込みください（払込手数料は参加者のご負担です）。払込取扱票兼領収証は大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

●教室の変更または中止

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

●参加の取り消し

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

●個人情報の取り扱いについて

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

スマイルスポーツは下記の
公共施設、駅などで入手できます！

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

スマイルスポーツ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

SNSでも情報を配信しています



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

スマイルスポーツ編集部 facebook



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



個人情報の取り扱いについて

下記にご同意の上、お申込みください。

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



TASTE THE FEELING®



Smile Sports

スマイルスポーツVol.86(令和3年6月1日) 制作/株式会社ベースボールマガジン社 編集/有限会社ライトハウス 印刷/広研印刷株式会社
発行/公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーテイルビル3階 電話/03-6380-4348 ホームページ/https://www.tef.or.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。

