



感動の舞台は
いつだってここから。
さあ準備はできました。



卓球体験

バレーボール体験

特別ゲスト!
Coming Soon!

全日本女子
バレーボールチーム監督
眞鍋政義

車椅子
バスケットボール体験

元パラリンピック
日本代表
京谷和幸

メインアリーナでは、卓球の体験教室や
スペシャルステージなどイベントが盛りだくさん!

体力測定も無料で体験できます!

最新機器の揃ったトレーニングルームや
屋内温水プールを無料開放!

将棋コーナーもあるよ!

入場無料
2013
3/24日

スポーツの力 結集! 東京体育館リニューアル記念 東京スポーツドリーム 2013

EVENT

スイミングデモンストレーション

中西悠子

アテネオリンピック
200mバタフライ 銅

細川大輔

男子自由形
100m、200m
元日本記録保持者



シンクロナイズドエキシビジョン
東京シンクロクラブ



ボーイズシンクロライブ
INDIGO BLUE

総合司会
フリーアナウンサー
松本志のぶ



スペシャルサポーターも
当日来場!!

サッカー教室 定員100名



都並敏史
10:30

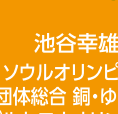


前園真聖
11:45



マルキーニョ
13:00

KIDS体操教室



池谷幸雄
ソウルオリンピック
団体総合 銅・ゆか 銅
バルセロナオリンピック
団体総合 銅・ゆか 銀



池谷幸雄
ソウルオリンピック
団体総合 銅・ゆか 銅
バルセロナオリンピック
団体総合 銅・ゆか 銀

第8回 地域スポーツクラブ交流会

同時
開催

スポーツ吹き矢などユニークな
スポーツの体験や、
ステージ発表など、観て遊んで、
地域スポーツクラブを体験しよう!

スタンプラリーに挑戦すると、
チッキーオリジナルグッズが
もらえるよ!

※各イベントには定員があり、ご参加には事前応募が必要なものがございます。※当日は、室内用シューズをご持参のうえ、運動のできる服装でご来場ください!

日時: 2013年3月24日(日) 10:00~17:00 会場: 東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 千駄ヶ谷駅・国立競技場駅から徒歩1分)

お問い合わせは 東京スポーツドリーム2013 運営事務局 03-3222-2924(11:00~18:00 土・日・祝日を除く) www.tokyo-sports-dream.jp 2/20 サイトオープン!

主催: 東京都 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団
後援(予定): 東京2020オリンピック・パラリンピック招致委員会 スポーツ祭東京2013実行委員会 渋谷区教育委員会
協力: 株式会社ディップネス 株式会社オーエンス MIPスポーツプロジェクト 公益社団法人 日本将棋連盟 千駄ヶ谷グリーンモール
東京体育館の通常営業につきましては、平成25年4月1日からを予定しております。



スポーツがもっと好きになる情報マガジン

SmileSports

スマイルスポーツ 生涯スポーツサポーター宣言

Smile Interview
Kasumi Ishikawa

やればやるほど楽しくて難しい。
それが卓球の魅力です。

卓球女子団体
ロンドンオリンピック 銀メダリスト

石川佳純

浜内千波さんのお料理レシピ

～からだ思いのHealthy Cooking～

豪華読者プレゼント!!

石川佳純選手サイン入りバッジ、
スポーツグッズ ほか

4・5・6月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園
総合運動場

東京武道館

東京都広域
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



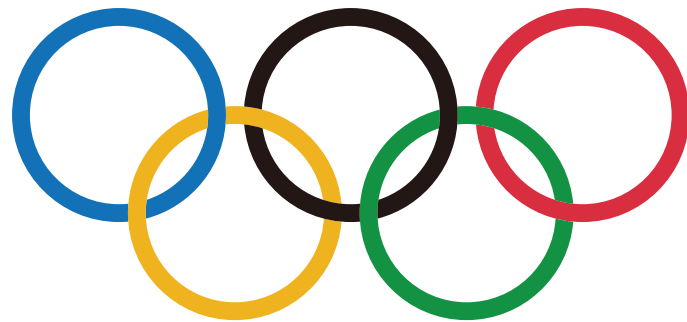
TOKYO 2020
CANDIDATE CITY

2020年 オリンピック・
パラリンピックを日本で!

Vol. 53
2013 Spring



TOKYO ● 2020
CANDIDATE CITY



2020年 オリンピック・
パラリンピックを日本で!



Smile
Sports

スマイルスポーツとは、
東京都の3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!

東京体育館



駒沢オリンピック公園総合運動場



東京武道館



東京都広域スポーツセンター

- 指導者派遣
- 人材養成・研修事業
- 地域スポーツクラブ相談
- その他クラブ育成支援に関する相談



スマイルインタビュー
Smile Interview No.53

やればやるほど楽しくて難しい。それが卓球の魅力です。
卓球女子団体 ロンドンオリンピック銀メダリスト

石川佳純

スポーツ教室情報

東京体育館 ゲーム戦略のためのデータ分析講座 ほかP.8

駒沢オリンピック公園総合運動場 障害者サッカークリニック ほかP.10

東京武道館 青少年広域武道稽古(剣道) ほかP.14

東京都広域スポーツセンター スポーツクラブマネジャー養成講習会<基礎・春編> ほかP.16

教室・イベントの申込方法P.23

コラム・連載

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
NPO法人黄金井倶楽部「女子サッカー」
2012.12.21 in 小金井市総合体育館P.17

道具の達人～アスリートを支える人々～
テニスサポートセンター 高見澤 真人
ラケットがラケットであるために。P.19

からだ思いのHealthy Cooking vol.12
「酸化」「糖化」に効く簡単「アボカド・マフィン」P.21

読者プレゼント

石川佳純選手のサイン入りスマイルバッジ、
サイン色紙ほか



.....P.22

アイコン の説明



初心者OK
経験のない初心者でも
参加できる教室です。



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。



資格取得
何らかの資格が
取得できる教室です。



親子で参加
親子そろって
参加できる教室です。



夜間開催
夜間も開催している
教室です。



オンライン申込可
Smile Sports 予約サイトより
申込可能です。

石川佳純選手の
サイン入りスマイルバッジ、
サイン色紙
ほかGET!

応募締切
3月1日(金)

詳しくは、P.22をご覧ください。



オンライン申込は
携帯電話からも簡単にできます。
サイトを開いたら教室番号を入力してね!



<http://smilesports.jp/>

Kasumi Ishikawa

卓球女子団体 ロンドンオリンピック 銀メダリスト

石川佳純

2012年のロンドンオリンピックで、日本卓球界に史上初となる

銀メダルをもたらした女子代表チーム。

なかでも目覚ましい活躍で注目を集めたのは最年少の石川佳純選手だ。

プレッシャーをはねのけ、自然体で勝利を勝ち取った彼女に

ロンドンオリンピックについて、そして自身のこれからについて聞いた。

他の習い事と違って

卓球だけはずっと楽しいと思えたんです。

石川選手が卓球をはじめたきっかけを教えてください。

7歳で卓球をはじめたんですが、やはり卓球の国体選手だった両親の影響が大きかったと思います。両親の試合があるときはいつもついて行って、会場でぬり絵をして遊んでいました(笑)。

現在日本のトップで活躍している選手は、幼児期から卓球をはじめたという人が多いですね。たとえば、福原愛選手は3歳から、平野早矢香選手は幼稚園の頃から卓球をはじめています。一方、石川選手が卓球をはじめたのは7歳です。それまでは何か別のスポーツをやっていたんですか？

スポーツに限らず、バレエやピアノ、水泳など、習い事は大好きでいろいろとやっていました。そんななかで卓球は、両親の試合会場には行っていたものの、あまり興味がなかったんです。7歳になったときに急にやりたくなってはじめるまでは、卓球は大人がやるスポーツだと思い込んでいたのかもしれませんが。

卓球をはじめてからはたった3ヶ月ほどの練習で、全日本選手権バンビの部で山口県予選を2位で通過、さらに本選ではベスト64に入るといふ快挙を成し遂げたそうですね？

はい。練習を集中して続けられたことが大きかったんだと思います。他の習い事と違ってなぜか卓球だけは飽きずにずっと楽しいと思えたんです。他の習い事も決して嫌いではなく、どちらかといえば好きだ

ったんですが、どれも長続きしなかったんですよ。一方、卓球はやればやるほど、のめり込んでいきました。

卓球をはじめてすぐの大会で好成績を残したことで、周囲からは天才と目されてきたと思いますが、幼い頃から天才と呼ばれる感覚はどんなものでしたか？

いえいえ、天才だなんて全然言われていませんでした(笑)。山口県の予選も、出場者は5人くらいだったので、「わー!すごい!」というような感じではなくて。小学校時代は全国でも全く勝てませんでした。小学校6年生のときに参戦した全日本選手権ではじめて勝つまでは、ずっと悔しい思いをしていました。

ご両親が自宅に作った卓球場で指導を受けてきた石川選手。以前インタビューした体操の内村航平選手も、体操教室を営むご両親の下、身近なところにいつも体操がある環境で育ったという点が似ています。内村選手のご両親の指導方針は“自由奔放”だったそうですが、石川選手のご両親はどのような指導方針だったのでしょうか？

やっぱり厳しかったと思います。私自身が厳しく指導されなければサボってしまうタイプだったので、両親も私の自主性に任せるのは難しいと判断したんでしょうね。両親の厳しい指導があったからこそ、負けず嫌いな自分が育ったのかもしれない。

やればやるほど楽しくて難しい。
それが卓球の魅力です。



Kasumi Ishikawa Smile Interview

やればやるほど
楽しくて難しい。
それが卓球の
魅力です。



写真提供:(公財)日本卓球協会

オリンピックのメダルって こんなにおめでとうを 言ってもらえるんだって 反応の大きさに びっくりしました。

石川選手のこれまでの競技人生のなかで、その後の自分につながるような、選手として突き抜けたと感じた瞬間はありますか？

全日本卓球選手権大会で、高校生を破って始めて3位に入った中学2年生の時でしょうか。中学生でベスト8に進出できたのは福原愛選手以来だったそうです。あの時は自分でも何が何だかわからないうちに3位入賞を果たしていました。それから、2009年に横浜で行われた世界選手権でベスト8入りしたときも思い出深いですね。

では、2012年のロンドンオリンピックについてお伺いします。まず、ロンドンを意識しはじめたのはいつでしたか？

オリンピックの2年前ですから2010年ですね。卓球の出場者は、1年前に決定します。それまではワールドツアーに出て、世界で試合を戦って、ランクを上げなければなりません。日本は、世界ランキング上位2人に入ることがシングルスに出るため

の条件。これを満たさなければ、オリンピックに出場することができません。私は2年前の時点ではランク的には難しかったのですが、出場権の決定方法が決まってから、「がんばってみよう!」とオリンピックを目標に据えて練習しはじめました。

卓球をはじめた頃から、オリンピックのメダルを目標としていましたか？

正直なところ、オリンピックは見るものであって、自分が出られるなんて思ってもみませんでした。目標にしたのは、本当に2年前。それまでは「いつか出られたらいいな」と漠然としか思っていないませんでした。

ロンドンオリンピックのシングルスでは、準々決勝でシンガポールを4-1で下しました。準々決勝のポイントはどこにありましたか？準々決勝では自分の調子が良く、思い切って戦えました。それが勝因だったと思います。

その後、準決勝で中国に破れ、3位決定戦でシンガポールに破れたものの、ベスト4入りは日本卓球界初の快挙。メダルまであと少しというところでしたが、ご自身の正直な気持ちとして、うれしさと悔しさ、どちらが強いですか？

そうですね。悔しいですけど、結果として自信

にもつながったので、6割は悔しくて、4割はうれしい、といったところでしょうか(笑)。

そして、その後行われた団体戦でもまた日本勢初の快挙となる銀メダルを獲得。日本中がテレビに釘付けになって応援しましたが、やはり団体戦の準決勝は、石川選手にとってかつて経験したことのない大一番でしたか？

はい。たしかに自分にとって大一番であることに違いはなくて、いつもより気合いは入っていたと思うんですが、そこまで緊張せずに臨めたんですよ。チームでシンガポールに勝ったことがなかったの、とにかく胸を借りてぶつかっていこうという感じで戦えたことで、緊張せずに済んだのだと思います。

団体準決勝の最後にダブルスで勝利し、決勝に進出しましたが、この一戦で印象に残っている場面はありますか？

試合のときは必死だったので何もわかりませんでした。後でビデオを見直してずいぶん気合が入っていたのだなと思いました。自分では冷静なつもりだったのですが、実は思っていたより緊張していたのかもしれないですね。

メダルを首にかけて日本に帰ってきたときの、周りの反応を見てどう感じましたか？

とにかく周りの反応の大きさにびっくりしました。オリンピックのメダルってこんなにみんなから祝福してもらえるんだって。そしてそれが、4年後はもっと頑張ろうという思いにつながりました。

ロンドンオリンピックを経験したことで、見えてくる世界や目標は変わりましたか？

はい。次の目標はオリンピックで個人と団体の両方でメダルを獲ること。中国の選手に少しでも近づくということも目標です。

今後の強化プランは具体的にありますか？

そうですね。まず中国のリーグに参戦したいです。やはり中国に比べて技術面で全体的に劣っている、安定したプレーなどを勉強してどんどん吸収したいですね。

中国の選手との大きな違いはどんなところですか？

中国の選手はまず体格が大きいです。小さい人でも170cmくらい。ですからパワーが違う。うえ、複雑な玉を連続で打ってくるので、こちらはスピードで対抗するしかありません。もっと自分のサーブに特徴をつくって、攻撃していけるようになりたいです。

東京都が進める2020年オリンピック・パラリ

ンピックの招致活動に対してエールをいただけますか？

自分が選手を続けているうちに自国にオリンピックが来て、そこでプレーできるという幸運はなかなかないこと。ぜひ東京に来てほしいですね。もし招致が実現したら絶対に出場したいと思います。

これまでも全日本選手権の会場となることが多かった東京体育館での試合で、印象に残っていることはありますか？

はじめて出場したときから全日本選手権の会場はずっと東京体育館でした。東京体育館はいつも良い試合ができる縁起のいい会場。雰囲気も気に入っています。

石川選手から見て、卓球というスポーツの魅力はどんなところにありますか？

やればやるほど楽しい反面、やればやるほど難しい。そこが卓球の魅力だと思います。また、小さい子からお年寄りまで世代を超えて誰もが楽しめるスポーツである点も魅力ですね。大会でも、小学生の子がおばあちゃんと戦います。ですから、他のスポーツの大会とは全く異なるコミュニケーションがうまれるところも魅力の1つ。対戦相手のおばあちゃんからお菓子をもらったり(笑)。歳の差がそれだけあるのに、試合ができ

るというスポーツはなかなかないですね。

それでは、石川選手にとって卓球とは？

卓球は、いつも身近にある存在。生活の一部というより、もはや生活のほとんどになっていますね。

最後に読者の方にメッセージをいただけますでしょうか？

ロンドンオリンピックで銀メダルを獲得できたことは自分にとって大きな自信につながりました。今はもっと上を目指して頑張ろうと思っています。今後も、出場予定の試合が控えていますので、ぜひ多くの皆さんに会場に足を運んでいただけたらうれしいです。

Profile

石川佳純 (いしかわ かすみ)

1993年2月23日生まれ。山口県出身。全農所属。元卓球選手の両親の下、7歳で競技を始める。小学6年生で初参戦した全日本選手権で3回戦に進出して注目を集め、2年後には最年少でメダルを獲得する。全日本選手権ジュニアシングルス史上初の4連覇やインターハイ3連覇という記録を残す。2011年、全日本選手権でシニア初制覇。国際大会では、世界ジュニア選手権で日本女子初の団体優勝に全勝で貢献。2012年のロンドンオリンピックでは、シングルスで日本勢史上最高の4位入賞。福原愛、平野早矢香とともに出場した団体でも卓球界初のメダルとなる銀メダルを獲得するという快挙を成し遂げた。

PRESENT
石川佳純選手の
サイン入りスマイルパッチと
サイン色紙をプレゼント!!
応募方法など詳しくは **P.22** をご覧ください。



東京体育館

NO SPORTS,NO LIFE～人生にスポーツを！

Smile Sports Information



開館時間 ●9:00～21:00

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

2月～6月の休館日

●4/25(木) 5/9(木)・10(金) 6/17(月)

※東京体育館は改修工事のため、
全館3/31(日)まで休館となります。

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください。

交通 ●都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅 A4 出口徒歩 1 分
●JR 中央線(普通)、総武線「千駄ヶ谷」駅より徒歩 1 分

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1 TEL.03-5474-2112 FAX.03-5474-0145 ホームページ: http://www.tef.or.jp/tmg/

ゲーム戦略のためのデータ分析講座

データ分析のスペシャリストが、各競技のゲーム戦略法について解説し、指導者として必要な能力・知識を養成します。

日時 4/14(日) 時間未定 ※詳細は決まり次第スマイルスポーツホームページ(http://smilesports.jp/)等でお知らせします。

対象 ・中学生、高校生のキャプテンや指導者
・データ分析に興味のある方

参加料 1,000円

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 受付中 **定員** 60名

親子で楽しむチャレンジスポーツ

サントリーラグビー部「サンゴリアス」の指導によるラグラグビー教室です。
ラグラグビーは、タックルの代わりに、「タグ」と呼ばれる飾りヒモを取り合いながらゴールを目指すスポーツです。
ぶつかり合いが一切ないため、子どもも大人も一緒に楽しめます。この機会に奮ってご参加ください。

日時 4/29(月・祝) 13:00～16:00

対象 小学生と保護者 2名1組のペア

持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、健康保険証 等

参加料 無料

申込 往復はがきに ①「ラグラグビー」②郵便番号・住所 ③保護者・お子さまの氏名(フリガナ) ④性別 ⑤電話番号 ⑥お子さまの新学年を明記し、
〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 東京体育館内 スマイルスポーツ事業センターまでご郵送ください。

申込期間 3/15(金)消印有効 **定員** 50組100名※申込多数の場合、抽選。



50歳からのウォーキングセミナー

50歳以上の方を対象に、年齢に合った正しいウォーキング方法を指導します。

日時 5/3(金・祝) 10:00～12:00

講師 NPO法人 ニッポンランナース

対象 50歳以上の方

持ち物 運動できる服装、ウォーキングシューズ、
室内用シューズ、タオル、飲み物 等

参加料 500円

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 3/4(月) **定員** 50名



電話・インターネット申込は 詳しくは巻末P.23へ
0120-612-001 スマイルスポーツ 検索

東京体育館ランニングクラブ



ランニング愛好者を対象に、NPO法人ニッポンランナースによる
ランニング指導を行います。

日時 4/12～(すべて金曜/全40回) 18:15～20:15

対象 15歳以上(中学生を除く)のランニング愛好者

参加料 47,250円

申込 往復はがきに ①「ランニングクラブ入会希望」②郵便番号・住所
③氏名(フリガナ)④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号を明記し、

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 東京体育館内
ランニングクラブ担当までご郵送ください。

申込期間 2/5(火)～2/25(月)消印有効

定員 新規募集10～20名程度※申込多数の場合、抽選。



女性のための護身術セミナー

日常生活や外出時において、女性が自分の身を守るための護身術を理論と実技で学びます。

日時 6/5(水) 19:00～21:00

講師 NPO法人日本ガーディアン・エンジェルズ

対象 15歳以上の女性(中学生を除く)

参加料 500円

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 4/11(木) **定員** 60名



高齢者スポーツ指導者講習会

スポーツ指導者を対象に、「介護を必要としない体力づくり」の指導法について理論と実技を学びます。講習会を受講いただくと、
「健康運動指導士」及び「健康運動実践指導者」の更新単位登録が認められます。

日時 6/23(日) 講習会 9:30～12:30 交流会 13:00～14:00
(希望者のみ・昼食持参)

講師 小室 史恵(静岡県健康倶楽部)

対象 高齢者に対する指導に興味のある方 等

参加料 2,000円

申込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 4/23(火) **定員** 60名

※交流会・・・講習会後に小室先生を囲んでランチをとりながら、気軽に意見や情報の
交換を行う場を設定します。お友達づくりの場として、ぜひご活用ください。



スマイルスポーツ編集部のFacebookがスタートしました！

この度、スマイルスポーツ編集部による
Facebookページがスタートしました。

いいね！ をクリックして頂くと、

スポーツ教室情報やイベントレポートなどがリアルタイムで

お楽しみいただけます。本誌でなかなかお届けできない舞台裏も続々更新中！

ぜひ、ご覧ください。

スマイルスポーツ編集部 Facebook



編集会議



イベントレポート



取材風景



チッキー出演情報

駒沢オリンピック公園総合運動場

さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

Smile Sports Information



開館時間 ●8:30～21:00

※施設によって異なります

2月～6月の休館日

●2/18(月) 3/18(月) 4/15(月)
5/20(月) 6/17(月)

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHPでご確認ください。

個人で利用できる施設

・弓道場：一般 350 円／2h 中学生以下 170 円／2h
・トレーニングルーム：一般 450 円／2h
※「屋外プール」は、平成23年度より公開を休止いたしました。

専用で利用できる施設(事前申込)

・陸上競技場：44,000円から
・体育館 ・屋内球技場 ・第一、第二球技場 ・硬式、軟式野球場
・補助競技場 ・弓道場 ・会議室
※テニスコートは、平成25年5月末まで(予定)、改修工事のため休止いたします。

東京オリンピックメモリアルギャラリー

※平成25年5月初旬まで(予定)、改修工事のため休止いたします。

交 通 ●東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩 15 分

〒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 ホームページ : http://www.tef.or.jp/kopgp/

障害者サッカークリニック

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

日 時 3/2(土) 13:30～16:30

対 象 知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方
または医師の診断のある方(小学1年生から20歳まで)
※保護者または介助者とのご参加をお願いします。

参加料 無料

申 込 郵便はがきに ①「障害者サッカークリニック」②氏名(フリガナ)③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号
⑥当日同伴する保護者または介助者の氏名⑦サッカー経験の有無⑧参加に当たっての要望等を明記し、

〒154-0013世田谷区駒沢公園1-1 駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当までご郵送ください。

申込期間 2/15(金)消印有効 **定 員** 50名※申込多数の場合、抽選。



協賛:日勝スポーツ工業株式会社
協力:一般社団法人Jリーグ選手OB会
株式会社ファンルーツ

ソサイチリーグ

ソサイチとは 8 人制のサッカーです。オフサイドがなく、交代自由など、フットサルとサッカーの良いところを取り入れた競技です。
コートは一般の半分の大きさで、女性や初心者の方でも気軽にゲームができます。
※ビギナークラスとオープンクラスに分かれて、リーグ戦を開催します。

日 時 4/8(月)・26(金) 5/13(月)・31(金) 6/10(月)・21(金) 7/8(月)

①学生の部 17:00～19:00 ②一般の部 19:00～21:00

対 象 ①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム
②18歳以上 8名以上で構成されるチーム ※チーム単位でお申込みください。

参加料 ①各回 16,800円／1チーム ②各回 21,000円／1チーム

申 込 「ソサイチリーグ担当」へ。
[電話]03-5314-3460(受付時間／10:00～19:00) [メール]mip@mip-sports.com (MIP事務局)

申込開始日 2/4(月) **定 員** ①②各回8チーム(ビギナークラス・オープンクラス各4チーム)
※定員になり次第締め切り。



運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

駒沢ジュニアサッカースクール

FC東京指導スタッフにより発育に応じたサッカー技術の習得を目指し、生涯にわたってスポーツを楽しむことができるような態度の育成を図ります。

日 時 4/10～ (すべて水曜／年間38回)
①年長クラス 13:45～14:35 ②小学1・2年生 14:45～15:45
③小学3・4年生 15:55～17:05 ④小学5・6年生 17:15～18:25

対 象 ①年長児(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)
②新小学1・2年生 ③新小学3・4年生 ④新小学5・6年生

参加料 年間30,000円(保険料・税込)

申 込 往復はがきに ①「駒沢ジュニアサッカースクール申込み」②氏名(フリガナ)③生年月日・新学年
④郵便番号・住所⑤電話番号 ⑥保護者氏名を明記し、

〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1 駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当 までご郵送ください。

申込期間 2/12(火)必着 **定 員** 幼児クラス60名、小学生クラス若干名(予定)

※いずれも申込多数の場合、抽選。※新小学1年生～新小学4年生の募集は、現会員継続者人数次第で新規募集がない場合があります。

※天候等により年間実施回数が38回を下回る可能性があることを予めご了承ください。

運営・指導:FC東京



遠藤雅大のインドアサッカー塾 第1期

子ども達の成長に応じた基礎からの一貫指導を行い、サッカーを実践する上で必要・不必要なことを、日本代表の経験と共に指導を行います。

日 時 4/16・23・30 5/21・28 6/4・11・18・25 7/2(すべて火曜／全10回)
小学1・2年生クラス 15:00～16:10
小学3・4年生クラス 16:10～17:20
小学5・6年生クラス 17:20～18:30
中学1～3年生クラス 18:30～20:00

対 象 小・中学生 **参加料** 14,200円(保険料別途)

持ち物 ユニフォーム、室内用シューズ 等

申 込 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」係へ。
[電話]03-6796-4300[FAX]03-6796-4900 [メール] endom@em31.net

申込開始日 2/4(月) **定 員** 各クラス30名 ※定員になり次第締め切り。



運営:一般社団法人ESA事務局

バレーボールコミュニティ 春コース

FC東京バレーボールチーム派遣コーチによる実技指導を行い、技術の向上と健康体力の維持向上を図ります。

日 時 4/16・23・30 5/21・28 6/4・11・18・25 7/2
(すべて火曜／全10回)10:00～12:00

対 象 18歳以上(高校生を除く)の女性

参加料 春コース(全10回)7,500円 年間(全30回)16,500円

持ち物 バレーボールに適した服装、室内用スポーツシューズ、タオル、着替え、飲み物 等

申 込 NPO法人コミュニティ・フォーラムへ。
[携帯電話]090-5820-7774 (担当 菅原／受付時間 平日10:00～16:00)

申込開始日 2/4(月) **定 員** 60名 ※定員になり次第締め切り。
運営:NPO法人 コミュニティ・フォーラム

スキルアップバドミントンコース

バドミントンの実技指導を通して、技術の向上と健康体力の維持向上を図ります。

日 時 4/17・24 5/1・8・22・29 6/5・19・26 7/3(すべて水曜／全10回)
10:00～12:00

対 象 30歳以上のバドミントン経験者

参加料 6,000円

持ち物 バドミントンに適した服装、室内用スポーツシューズ、ラケット、タオル、着替え等

申 込 往復はがきに ①「バドミントンコース」②氏名(フリガナ) ③年齢・性別
④郵便番号・住所 ⑤電話番号を明記し、

〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1 駒沢オリンピック公園総合運動場
サービス担当 までご郵送ください。

申込期間 2/22(金)消印有効 **定 員** 50名※申込多数の場合、抽選。

駒沢ジュニアベースボールスクール

元プロ野球選手の指導により技術の向上を目指します。

日 時 5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3(すべて水曜／全10回)
①小学3・4年生クラス 15:30～17:00
②小学5・6年生クラス 17:00～18:30

対 象 小学3～6年生

参加料 10,000円

持ち物 野球のできる服装、運動靴、グラブ、バット、タオル 等

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 2/4(月) **定 員** 各クラス40名
※定員になり次第締め切り。

駒沢チャレンジ体操教室

コーディネーショントレーニング(神経系の発達に視点を置いたトレーニング)を用いて遊びを通じて体を鍛え、バランス感覚を養う運動教室です。

日 時 4/16・23・30 5/21・28 6/4・11・18・25 7/2(すべて火曜／全10回)
①幼児クラス 15:30～16:10
②小学生クラス 16:30～17:20

対 象 ①幼児(5・6歳) ②小学1～3年生

参加料 ①6,000円 ②7,000円

申 込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ。
[電話]03-5314-3460 [FAX]03-5809-5888 [メール] mip@mip-sports.com

申込開始日 2/4(月) **定 員** 各クラス30名
※定員になり次第締め切り。
運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

駒沢パークコミュニティ

駒沢公園を利用する子育て中の方や中・高齢者の方に、様々なスポーツ参加の機会を提供します。昨年度実施種目:バレー教室、チエアロビクス、親子サッカー 等

日 時 4月から、火・水曜日の午前を中心に様々な種目を実施します。詳しいスケジュール、申込方法や参加料等は、3月以降、下記までお問合せください。

申 込 NPO法人コミュニティ・フォーラムへ。
[携帯電話] 090-5820-7774
(担当/菅原 受付時間/平日10:00～16:00)

運営:NPO法人 コミュニティ・フォーラム

生涯スポーツの創造

ニッショウ 認定取得 ISO 9001

日勝 スポーツ工業株式会社

営 業 内 容

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

本社 〒156-0044 東京都世田谷区赤堤5丁目43番1号
TEL 03-3323-5611(代表) FAX 03-3323-6644

支店 世田谷支店・大田支店・足立支店・板橋支店・多摩支店・町田支店
日本女子体育大学内 売店

ツリークライミング® 体験



専用のロープや用具を使って木登りをします。木や自然と一体となって遊んでみませんか。親子参加が可能なコースもあります。

日 時 6/23(日) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00
③13:30～14:30 ④14:30～15:30

対 象 ①②④小学生
③小学生とその保護者

参加料 小学生1,000円 保護者2,000円

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 3/4(月) 定 員 ①②④各回20名 ③10組20名 ※定員になり次第締め切り。



運営:ツリークライミング®ジャパン



東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー

レスリングを通じてスポーツに親しみ、お子様の身体づくりや仲間づくりを促します。
トップアスリートによるデモンストレーションも予定しています。

日 時 6/29(土) 14:00～16:00

対 象 ①体験コース 年少～小学6年生のレスリング未経験者
②親子体験コース 年少～小学6年生とその保護者

参加料 ①500円/1名
②1,000円/1組

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 3/4(月) 定 員 ①30名 ②10組20名 ※定員になり次第締め切り。



協力:NPO法人全国少年少女レスリング連盟



プロムナードコンサート 各回 14:00 開演 サントリーホール

3月17日(日) No.352

指揮/アンドリュウ・リットン ピアノ/山下洋輔*

- ◆ガーシュウィン:パリのアメリカ人
- ◆ガーシュウィン:ラプソディ・イン・ブルー*
- ◆バーンスタイン:「キャンディード」序曲
- ◆バーンスタイン:「ウェスト・サイド・ストーリー」より(シンフォニック・ダンス)

SY¥5,800 A¥4,800 B・P完売

4月21日(日) No.353

指揮/小泉和裕 ヴァイオリン/パヴェル・シュボルツル

- ◆ドヴォルジャーク:ヴァイオリン協奏曲
- ◆チャイコフスキー:交響曲第5番

SY¥5,800 A¥4,800 B¥3,800 PY¥2,000

Listen!

東京都交響楽団

チケットのご予約・お問合せ
都響ガイド 03-3822-0727

月～金:10～18時 土日祝:休
※主催公演開催日は休業または営業時間が
変更となります。

<http://www.tmsu.or.jp>
(チケットの予約ができます)

〒110-0007 東京都台東区上野公園5-45
東京文化会館1F

全主催公演 託児あり
(要予約、1歳以上、ひとり2,000円)

Tokyo
Metropolitan
Symphony
Orchestra

東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート

スポーツ祭東京2013

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

出場チーム
大募集!

参加費
無料

ゆりーとダンス コンテスト

開催

「東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート」のスローガンの下、平成25年に開催する多摩・島しょを中心に都内全域でスポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)を盛り上げるため、スポーツ祭東京2013実行委員会は「ゆりーとダンスコンテスト」を開催いたします。各コンテストの入賞チームには、第68回国民体育大会総合開会式と第13回全国障害者スポーツ大会開会式のオープニングプログラムにおいて、ゆりーとダンスを披露していただきます。家族や学校、職場の仲間とチームを組んで、是非ご応募ください。ゆりーとダンスを踊ってスポーツ祭東京2013と一緒に盛り上げていきましょう!

ゆりーとダンス

スポーツ祭東京2013のマスコットキャラクター「ゆりーと」をイメージした楽しいダンス。作詞・作曲・振り付けは、あのヒット曲「マル・マル・モリ・モリ!」の振り付けを手がけた濱田「Peco」(ペコ)美和子さんです。



● 第4回大会(コンテストの日程および会場)

開催日	平成25年3月16日(土)
実施会場	町田市立総合体育館
応募受付期間	平成25年2月15日(金)まで

※第5回大会以降の詳細は、後日発表いたします。

【ゆりーとダンスコンテストに関するお問い合わせ】スポーツ祭東京2013「ゆりーとダンスコンテスト」事務局
<TEL>03-3547-3636 受付時間:10時～18時(土日祝日および年末年始(12月27日～1月3日)を除く)<FAX>03-3545-4370(専用サイト)http://www.yuriito-dance-contest.jp

第68回国民体育大会冬季大会への
温かいご声援ありがとうございました

東京に多摩に島々に
羽ばたけアスリート



スポーツ祭東京2013
マスコットキャラクター
ゆりーと

第68回国民体育大会本大会

平成25年9月28日(土)～10月8日(火)

【会期前開催競技】

水泳競技会・ボート競技会
平成25年9月11日(水)～9月15日(日)
ビーチバレー競技会
平成25年9月13日(金)～9月15日(日)

第13回全国障害者スポーツ大会

平成25年10月12日(土)～10月14日(月)

スポーツ祭東京2013は、第68回国民体育大会と第13回全国障害者スポーツ大会を、一つの祭典として行うスポーツイベントです。味の素スタジアムをメイン会場として都内すべての区市町村が会場となります。

スポーツ祭東京2013実行委員会 [スポーツ祭東京2013](#) 検索

今、ニッポンにはこの夢の力が必要だ。

2020年 オリンピック・パラリンピックを日本で!



東京武道館

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ！

Smile Sports Information

**開館時間** ●9:00～21:00

トレーニングルームは日曜・祝日を除き 22:00 まで

2月～6月の休館日●2/18(月) 3/18(月) 4/15(月)
5/20(月) 6/17(月)

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください。

個人で利用できる施設

平成23年4月より内容を改定いたしました。ご注意ください。

・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書が必要です。

・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(ショートプログラム有)

専用で利用できる施設(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

青少年広域武道稽古(剣道)

小・中学生の剣道初心者、初級者を対象に、剣道の基本技術や礼儀作法などを指導します。

日 時 2/1・8・15・22 3/1・8・15
4/12・19・26 5/10・17・24・31
6/7・14・21・28(すべて金曜)
17:00～18:30**対 象** 小・中学生**参加料** 各回250円**持ち物** 竹刀、防具、稽古着、タオル等 *竹刀、防具のない方には貸し出しております。**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回40名**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日本剣道形を学んでみませんか？初心者の方もぜひご参加ください！

日 時 2/1・8・15・22 3/1・8・15
4/12・19・26 5/10・17・24・31
6/7・14・21・28(すべて金曜)
19:00～20:30**対 象** 15歳以上(中学生を除く)**参加料** 各回500円**持ち物** 運動着、タオル等**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回20名**なぎなた広域合同稽古**

なぎなたの競技力向上を目指す方を対象に、なぎなたの基本技術や応用技術、礼儀作法等を指導します。

日 時 2/5・19・26 3/5・12・19
4/9・16・23 5/7・14・21
6/4・11・18(すべて火曜)
18:15～20:15
※下線部の日程は14:00～16:00**対 象** 中学生以上**参加料** 各回 一般 500円 中学生 250円**持ち物** なぎなた、稽古着または運動着、タオル等
*なぎなたのない方には貸し出しております。**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回30名**青少年広域武道稽古(柔道)**

小・中学生の柔道初心者、初級者を対象に、柔道の基本技術や礼儀作法等を指導します。

日 時 2/6・13・20・27 3/6・13
4/10・17・24 5/8・15・22・29
6/5・12・19・26(すべて水曜)
17:00～18:30**対 象** 小・中学生**参加料** 各回250円**持ち物** 柔道衣、タオル等 *柔道衣のない方には貸し出しております。**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回40名**柔道広域合同稽古**

柔道の競技力向上を目指す方を対象に、柔道の基本技術や応用技術、礼儀作法等を指導します。

日 時 2/6・13・20・27 3/6・13
4/10・17・24 5/8・15・22・29
6/5・12・19・26(すべて水曜)
18:30～20:30**対 象** 中学生以上**参加料** 各回 一般 500円 中学生 250円**持ち物** 柔道衣、タオル等 *柔道衣のない方には貸し出しております。**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回40名**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 2/17(日) 3/10(日) 4/18(木)
5/23(木) 6/30(日)
17:30～19:30
※下線部の日程は18:00～20:00**対 象** 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者**参加料** 各回500円**持ち物** 竹刀、防具、稽古着、タオル等**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回100名**居合道広域合同稽古**

居合道の競技力向上を目指す方を対象に、居合道の基本技術や応用技術、礼儀作法等を指導します。

日 時 2/21 3/14 4/11 5/9 6/13
(すべて木曜)
18:30～20:30**対 象** 中学生以上**参加料** 各回 一般 500円 中学生 250円**持ち物** 模擬刀、帯、稽古着または運動着等
*模擬刀のない方には貸し出しております。**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回60名**杖道広域合同稽古**

杖道の競技力向上を目指す方を対象に、杖道の基本技術や応用技術、礼儀作法等を指導します。

日 時 3/7 4/25 6/6(すべて木曜)
18:30～20:30**対 象** 15歳以上(中学生を除く)**参加料** 各回 500円**持ち物** 杖、稽古着または運動着等 *杖のない方には貸し出しております。**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回40名**柔道実技講習会**

柔道の競技力向上を目指す青少年を対象に、柔道の基本技術から応用技術までを、カリキュラムに沿って段階的に指導します。

日 時 5/9・16・23・30 6/6・20・27 7/4・11・18 9/5・12・19
10/10・17・24・31 11/7・14 12/5(すべて木曜/全20回)
17:15～18:45**対 象** 小・中学生の柔道経験者**参加料** 5,000円**申 込** **電話・インターネット** ⇒巻末(P.23)参照**申込開始日** 3/11(月) **定 員** 20名 共催:(公財)東京都柔道連盟**合気道広域合同稽古**

合気道の競技力向上を目指す方を対象に、合気道の基本技術や応用技術、礼儀作法などを指導します。

日 時 2/21 4/18 6/13(すべて木曜)
18:30～20:30**対 象** 中学生以上**参加料** 各回 一般 500円 中学生 250円**持ち物** 稽古着または運動着、タオル等**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回40名**弓道広域合同稽古**

弓道の競技力向上を目指す方を対象に、弓道の基本技術や応用技術、礼儀作法などを指導します。

日 時 4/2・9・16・23 5/7・14・21・28
6/4・11・18・25(すべて火曜)
18:15～20:15**対 象** 15歳以上(中学生を除く)**参加料** 各回500円**持ち物** 弓具、弓道衣または運動着、白足袋または白靴下等
*弓具のない方には貸し出しております。**申 込** **当日来館** 開始30分前から受付 **定 員** 各回60名

※初めてのの方は、4/2、5/7、6/4のみ受付いたします。

東京武道館防犯知識と護身術

防犯知識を学び、武道を用いた危険回避、防犯を体験し、防犯意識を高めます。

日 時 3/2(土) A 10:00～12:00
B 13:00～15:00**対 象** A 小・中学生の女子
B 15歳以上の女性
(中学生を除く)**参加料** 小・中学生250円 一般500円**申 込** **電話・インターネット** ⇒巻末(P.23)参照**申込開始日** 受付中 **定 員** 各回50名 協力:東京都少林寺拳法連盟**キネシオテーピング・基礎講座**<http://www.kinesiotaping.jp>**すぐできる!! 初心者のためのキネシオテーピング法(公式教材使用)**

たった 20 症例しかやりません。ただし、100 人の人助けに等しい技術です。公式教材でのトレーニングは、我流のテーピングを、スペシャルアイテムに変えてくれます。テープという「物」がテーピングという「技術」に変わる体験は、学習意欲をそそります。体の変化を体感できるワークショップでもっともっと練習したくなるのが、本物のキネシオテーピング講座の醍醐味。修了証あり。キネシオテーピング協会認定資格 [CKTT] が取得できます。

日時・会場 / 申込 ※実施日によって会場が異なります。

- ①2013 年 1 月 13 日 (日) ⇒KT 協会本部地下スタジオ f (中野区)
- ②2013 年 2 月 10 日 (日) ⇒東京学院 4F (水道橋)
- ③2013 年 3 月 10 日 (日) ⇒東京学院 4F (水道橋)
- ④2013 年 4 月 14 日 (日) ⇒KT 協会本部地下スタジオ f (中野区)
- ⑤2013 年 5 月 12 日 (日) ⇒会場未定 (東京都 23 区内を予定)

受講料 10,500 円 (テキスト代含 / 修了証有 / 高校生以上)

※2 名一緒にお申し込みになると、お一人あたり 7,350 円の受講料となります。

概論基本練習 + 上半身 + 下半身の + その他 / 各 90 分 / 休憩 1 時間

[電話] 03-5269-3822 (受付時間 平日 9:00 ~ 19:00)

キネシオテーピング教育部セミナー係

※予約後、詳細は確認書にて通知

時 間 ①～⑤すべて 10:00 ~ 17:00**定 員** ①④ 各 25 名 ②③ 各 100 名 ⑤ 50 名◎会場のご確認はキネシオテーピング協会 HP にて。
LLC レアメタル 代表 岡根知樹
(5 月までのキャンペーン料金) キネシオテーピング教育部セミナー係

東京都広域スポーツセンター いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも スポーツの輪をひろげよう！

Smile Sports Information

東京都広域スポーツセンターは、
地域において子どもから大人まで、
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。

- 本ページの掲載事業及び地域スポーツクラブに関するお問い合わせ先
TEL 03-5474-2148
FAX 03-5474-0145
E-mail : info@kouiki-sports-tokyo.jp

- 東京都広域スポーツセンターホームページ「サポートネット」
URL : <http://kouiki-sports-tokyo.jp/>

※本ページでは、東京都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。

スポーツクラブマネジャー養成講習会＜基礎・春編＞



地域スポーツクラブの創設や運営に関する基礎的知識、現状、課題等を
国や東京都のスポーツ施策の動向とともに学びます。

日 時 講義（全2日間）

5/18(土) 9:30～17:30 5/19(日) 9:30～17:30

検定試験（アシスタントマネジャー資格の取得を希望される方のみ）

5/22(水) 19:30～20:30 または 6/2(日) 17:30～18:30

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

・日本体育協会公認アシスタントマネジャー資格の取得を希望される方(20歳以上) 等

会 場 東京体育館 第二会議室(5/18,19) 第一会議室(5/22,6/2)

参加料 2,100円 ※アシスタントマネジャーの資格申請を希望する方は、別途テキスト代等が必要となります。

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 3/18(月) **定 員** 40名

公益財団法人日本体育協会公認アシスタントマネジャー資格取得のための専門科目を兼ねた
集合講習会です。一定要件を満たすとアシスタントマネジャー資格を取得できます。

地域スポーツクラブシンポジウム



生涯スポーツの普及・振興に向けた地域スポーツクラブの意義や今後のあり方(方向性)等について、
講演やパネルディスカッションを通して考えます。

日 時 6/22(土) 13:00～16:30

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

・学校関係者や行政担当者及びスポーツ団体関係者 等

会 場 東京体育館 第一会議室

参加料 450円

申 込 電話・インターネット ⇒巻末(P.23)参照

申込開始日 4/22(月) **定 員** 80名



あなたの楽しみきっと見つかる 地域スポーツクラブ



・・・地域スポーツクラブの特徴・・・

年齢やレベルを問わず、だれもが参加できます

自主運営・住民参加によりみんなで創っていくクラブです

教室やサークル、イベントなどさまざまな活動があります

地元の友人がどんどん増えます!!

くわしくは「東京都地域スポーツクラブ サポートネット」へ
<http://kouiki-sports-tokyo.jp/>

あなたの街の 地域スポーツクラブ訪問

NPO法人黄金井倶楽部「女子サッカー」



2012.12.21 in 小金井市総合体育館



取材当日は、「なでしこJAPAN」のトレーナーを務める松井史江さんによる講習会の2回目。ウォーミングアップに加え、けがをした時にも体重をかけずに行える股関節周りと体幹のトレーニングを1時間レクチャー。「サッカーが大好きという気持ちと仲間を思い遣る気持ちを持ってプレーすることが大事。友情が生まれ、チームにプラスとなって強くなる」。それが向上の秘訣ということを自身の経験から伝えたいと松井さん。

中学生になっても

**本気でサッカーを追求したい女子へ。
未来の「なでしこ」を育成するチーム。**

小金井市を活動拠点としている地域スポーツクラブNPO法人黄金井倶楽部には女子サッカークラブ「小金井ベルタ」があります。中でも近年、目覚ましい活動実績を上げているのが、女子中学生のチーム「FCベルタU-15」です。サッカーを継続することにより人間的な成長を促すことが目的ですが、2011年には「女子U-15ナショナルトレセン」にメンバーが選出されるなど、東京のみならず日本のトップレベルで活躍できるチーム・選手の育成も重点的な課題として取り組んでいます。昨年は二度、講習会で「なでしこJAPAN」のトレーナー、松井史江さんに特別講師として指導していただきました。本気でサッカーを楽しみ、追求していきたい選手の入会を待っています！

宮澤 光一 監督

公益財団法人日本サッカー協会公認B級コーチ、FCベルタU-15監督として指導にあたる宮澤さん。「技術的な指導はもちろん、頭でサッカーを理解する力もつけます」。将来活躍するための土台をしっかり作ります。



多世代が楽しめる黄金井倶楽部！

人気のヨガ・ピラティスをはじめとした様々なジャンルのスポーツ教室の他、ゲームを楽しみながら体を動かす「リフレッシュくらぶ」を定期的に開催。また、毎年恒例の「野川駅伝大会」「体育の日スポーツイベント」や春・秋のハイキングなど多世代が楽しめるイベント・大会も充実。

NPO法人黄金井倶楽部

- 活動内容 中学生女子サッカー、中学生軟式野球教室、スポーツ吹矢、親子体操、ヨガ、ピラティス、フラダンス、卓球、パドルテニス、エアロビクスなど
- 活動場所 小金井市総合体育館、市立小金井第二中学校、上水公園運動施設グラウンド他
- 連絡先 NPO法人黄金井倶楽部事務局 [電話] 042-406-2280 [URL] <http://members3.jcom.home.ne.jp>

地域スポーツクラブ募集中！ 「スマイルスポーツ」で取り上げてほしいという地域スポーツクラブを募集しています。詳しくは 地域スポーツクラブ担当(03-5474-2148)まで。

第8回 地域スポーツクラブ交流会

入場
無料

in 東京体育館

観て、遊んで、
地域スポーツ
クラブを体験
してみよう！



会場 東京体育館 サブアリーナ&第2会議室
日時 平成25年3月24日(日曜日)
午前10時30分～午後4時30分

スポーツ種目体験コーナー

- ★スポーツ吹き矢
- ★スポーツチャンバラ
- ★インドアペタンク／ボッチャ
- ★フライングディスク(ディスクゲッター)
- ★太極拳／大縄跳び

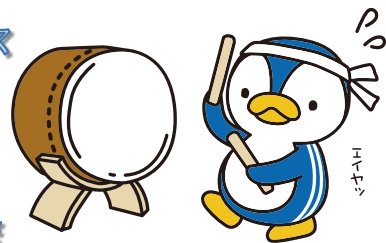
※大縄跳びを除く上記種目はスポーツ祭東京2013の
各種目として実施が予定されています。

文化種目体験コーナー

- ★絵手紙／折り紙
- ★手描き絵

ステージ発表

- ★チアリーディング
- ★フラダンス
- ★キッズダンス
- ★太極拳
- ★新体操
- ★和太鼓演奏
- ★よさこい など

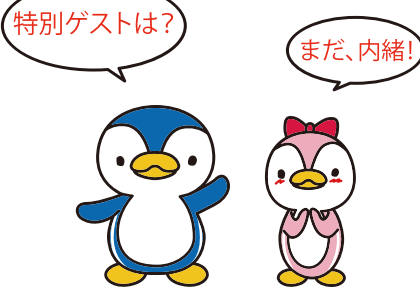


スタンプラリー(体験
コーナー)に挑戦して、
デッキーオリジナル
グッズを手に入れよう！

※スタンプラリーの用紙は、
サブアリーナ受付で配布します。



※会場内での撮影は、事前に申請し、
撮影の許可を得た関係者のみと
させていただきます。
※万一、事故が発生した場合には、
主催者は現場での応急処置及び
スポーツ保険の適用範囲のみ、
その責任を負うものといたします。
予め、ご了承願います。



活動紹介(パネル展示) など

【出演・出展団体】 港区総合型地域スポーツ・文化クラブ六本木(スポーカル六本木)／東深沢スポーツ・文化クラブ／
しろやま倶楽部／ほんまちクラブ／椎の美スポーツクラブ／NPO法人SSC谷原アルファ／
NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台／NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井／
U&Uクラブ／興本倶楽部／JOTOクラブ／SUK2クラブ／NACKクラブ／こやのエンジョイくらぶ／
オール水元スポーツクラブ／ベッセルスポーツクラブ／府中市総合型f-エフ スポーツクラブ／
NPO法人調和SHC倶楽部／にしはらスポーツクラブ(東京都内の地域スポーツクラブ一覧表順)

【お問い合わせ先】 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団(東京都広域スポーツセンター) 電話 03-5474-2148

道具

Professional Workman

連載 第十二回



1991年全仏オフィシャルストリンガー、
高見澤真人氏。

ラケットがラケットであるために。

テニスプレイヤーにとってなくてはならない「道具の達人」がいる。ストリンガーと呼ばれるガット張り職人。高見澤真人さんは、1991年に全仏オープンオフィシャルストリンガーも務めた、日本における第一人者のひとりだ。

一般的にガット張りは、専用のストリングマシンを使って行われる。これは、数値を設定すれば、求めるテンションでガットを張ってくれるマシン。基本的にストリンガーは、ガットをフレームの穴に通し、ボタンを押してガットを引っ張り、クランプと呼ばれるツメでテンションのかかったガットを固定する、という作業を繰り返してゆく。一見すると単純な作業。ところが同じ条件でも、ストリンガーによって張り上がりが全く異なってくるのが、ガット張りの奥の深さだ。

高見澤さんによれば、「ガットは生ものと同じ」。当然、テンションがかかった状態では、時間の経過と共にガットは伸びてゆく。つまり1本20分で作業を終える場合と1本1時間で終える場合では、それだけでも全く別物のラケットになってしまうのだ。さらに、テンションのかかったガットをつまんで固定するクランプの操作も感覚によるところが大きい。ガットには、牛の腸を主流とするナチュラルガットをはじめ、ナイロン製、ポリエステル製など、多種多様な商品がある。ガットを傷めず、かつ緩まないように作業をするためには、確かな商品知識と、強すぎず弱すぎずガットを挟み込むためのクランプの微調整が求められるのだ。同様に、フレームも多種多様。ガットとの組み合わせは膨大な数に上る。理想は、フレームが変形せず、時間が経っても緩まない張り上がり。高見澤さんは、蓄積されたデータベースを駆使し、どんな組み合わせのオーダーにもベストな仕上がりで応えてくれる。

そして最も大切なのが、選手の要望に的確に応えること。大きく分けてテニスプレイヤーには、強い反発力を求めて硬く張るタイプと、タッチを重視して緩く張るタイプがいる。さらに球足の遅い土のコートでは硬く、球足の速いハードコートでは緩く張るなど、コートの特性によっても微調整が求められる。また故障がある場合にはテンションを落とすなど、体調によっても左右される。ガット張りとは、それほど緻密で繊細な職人技なのだ。

高見澤さんがこれまでに仕上げたラケットは10万本以上。その卓越した技術は後進たちにも受け継がれ、今もテニス界を支え続けている。



縦糸を張る様子。左側のシルバーの部品にガットを引っ掛け、ボタンを押すとテンションがかかる。



鮮やかな手つきで、横糸を縦糸の上下に通してゆく。手前の横糸を固定しているのがクランプ。



ガットは緩まないのが鉄則。高見澤さんはバーネルノットという結び方を研究して使用している。



専用の工具でガットの目を整える作業。見た目の美しさもガット張りの大切な要素。

テニスサポートセンター渋谷店
熟練職人によるガット張替えのほか、中古・新品ラケットをはじめとする多彩なテニス用品が充実している。

道具の達人
テニスサポートセンター 高見澤 真人
アスリートを支える人々

健康体力相談のご案内

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

1 全身持久力測定(運動負荷テスト)

Aコース 運動負荷心電図(間接法による最大酸素摂取量測定)



自転車エルゴメータによる最大負荷試験を行い、運動中の心電図や血圧を測定し、健康や体力向上のためのアドバイスと運動プログラムを提供します。

こんな方にお勧め!!

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



Bコース 心肺運動負荷試験(直接法による最大酸素摂取量測定)



Aコースに加え、一息ごとの呼気を測定・分析します。
測定結果から競技力向上や運動療法のためのアドバイスと
運動プログラムを提供します。

こんな方にお勧め!!

- 医師から運動を勧められている
- 競技力アップに向けてトレーニングをしている
- 大会や競技会等における成績アップを望んでいる



2 筋力測定



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

こんな方にお勧め!!

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

3 栄養相談

バランスの良い食事が
トレーニングの効率を高めます。
お気軽にご利用ください。

こんな方にお勧め!!

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

5月～6月の予定 ※平日 17:00～21:00 土曜日 13:00～17:00 ※平成25年度は、5月からの実施となります。

【Aコース】 5/8(水)・11(土)・15(水)・18(土)・22(水)・25(土) 6/8(土)・12(水)・15(土)・19(水)・22(土)・26(水)・29(土)

【Bコース】 5/7(火)・16(木)・23(木) 6/6(木)・13(木)・20(木)・25(火)

【筋力測定】 5/7(火)・8(水)・15(水)・16(木)・18(土) 6/8(土)・12(水)・13(木)・15(土)・19(水)・25(火)・29(土)

【栄養相談】 5/8(水)・11(土)・16(木)・18(土)・22(水)・23(木) 6/6(木)・8(土)・12(水)・13(木)・20(木)・26(水)・29(土)

対 象 15歳以上(中学生を除く) 定 員 各日**3～5**名 ※団体は10名まで要相談

申 込 全日予約制(団体2ヵ月前※/個人1ヵ月前から受付)。電話:東京体育館(03-5474-2116)
※5月分の団体受付は4月1日から開始します。
栄養相談は予約の必要はありませんので、実施日に直接東京体育館にお越しください。

料 金 **1,650円** ※栄養相談は健康体力相談室、トレーニングルーム、プールをご利用の方は無料です。

備 考 医師から運動を止められている方は測定を受けることはできません。
現在、通院、治療中の方は主治医からの「診療情報提供書」を測定当日お持ちください。
測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。

東京体育館



からだ思いの Healthy Cooking Vol. 12

「酸化」「糖化」に効く 簡単「アボカド・マフィン」

Cooked by
CHINAMI HAMAUCHI



今回はアボカドを使った簡単「ベジ・スイーツ」のご紹介です。アボカドを使った理由は大きくふたつ。まずスポーツ後の身体には活性酸素が多く発生しています。活性酸素はご存知の通り、身体を酸化させる美と健康の大敵。アボカドには、抗酸化作用の高いビタミンEが豊富に含まれていますので、いつまでも健康的にスポーツを楽しむためにも、ぜひ日々の食卓に積極的に取り入れてほしいですね。そしてもうひとつが、糖質とタンパク質が結びついて劣化したタンパク質をつくり出す「糖化」。この糖化は、様々

な老化の原因として最近注目を集めているキーワードですが、実はアボカドには、この糖化を防ぐ作用も期待できるので。私たちが生きていく上で、糖質は不可欠な存在ですし、誰だってたまにはお菓子を食いたいもの。だからこそこれからは、「糖質を摂る時には糖化を抑える食材と一緒に頂く」など、栄養素を“共存共栄”させる知恵と工夫を身に付けたいですね。



○材料(6個分)

アボカド	1個
バター	50g
砂糖	50g
卵	1個
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
生乳	1/4カップ

○作り方

1. アボカドの半分をペーストにする。
2. バターをやわらかくして砂糖を混ぜ込む。
3. 卵を少しずつ加えながら混ぜ、アボカドペーストを入れ混ぜる。
4. 3に牛乳を加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜ容器につめる。
5. 4に、残り半分のアボカドを1センチ角に刻んだものを差し込み180度で20分強焼く。

【監修】栄養士・料理研究家
浜内 千波

徳島県生まれ。『料理は、もっと夢のある楽しいもの』をモットーに、テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、各種料理講習会への参加を積極的に行っている。 <http://www.chinamisan.com/>



A 5名様

B 3名様

石川佳純選手のサイン入りスマイルバッジ(A)を5名様、
サイン色紙(B)を3名様にプレゼント

C 10組 20名様ご招待

東京都交響楽団 ペアチケット
第750回定期演奏会Bシリーズ
2013年4月3日(水)
19時開演(18時20分開場)
サントリーホール



指揮/ジェームズ・ジャッド
ピアノ/ヴァディム・ホロデンコ



エルガー:弦楽セレナーデ
ベートーヴェン:ピアノ協奏曲第5番
「皇帝」

ヴォーン・ウィリアムズ:交響曲第5番

D 3名様

アシックス エナメル
ショルダーバッグ



提供/日勝スポーツ工業株式会社

E 2名様

オムロン活動量計
カロリスキャン



提供/日勝スポーツ工業株式会社

■応募方法

郵便はがきに読者アンケートの答えを明記の上、下記宛先まで
ご郵送ください。

〒107-0062 東京都港区南青山 6-7-19 南青山KTビル 2F
(株)コム・プロジェクト内
スマイルスポーツ 編集部 プレゼント係

■読者アンケート

基本事項として、郵便番号・住所・氏名・性別・電話番号・年齢
・職業を明記し、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(1つ)
- ② スマイルスポーツの入手場所
- ③ 今号で1番面白かった記事
- ④ 今号で1番つまらなかった記事
- 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(1人)
- ⑥ スマイルスポーツを見て教室に参加した経験はありますか。
※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 実施してほしいスポーツ教室の種目
- ⑧ スマイルスポーツへのご意見・ご感想等

■応募締め切り

2013年3月1日(金) 消印有効

当選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】

ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送及びアンケート集計の目的で利用いたします。また、
個人情報の取り扱いに関しては、機密保持契約を締結し厳密な管理を約束させた後、プレゼントの
応募受付・配布を委託しておりますので、利用目的等にご同意の上お申し込みください。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。

SmileSports スマイルスポーツは次号より3月・6月
9月・12月の発行を予定しています。

次号vol.54は2013年6月3日発行予定です。

入手先
P.23へ

スマイルスポーツ事業センターへの申込方法

事前申込み

教室によって、●電話 ●はがき(通常/往復) ●所定用紙 ●インターネットでの申込方法があります。

インターネットからの申込み



こちらのアイコンがついたものは、
インターネット予約が可能です。

<http://smilesports.jp/>

もしくは

所定用紙での申込み

各施設または、お電話(右に記載)にて所定用紙
を入手し直接お申し込みください。

※インターネット・電話・所定用紙での申込みは、原則先着順となります。

はがきでの申込み

- ① 参加したい教室名
- ② 氏名(フリガナ)
- ③ 性別
- ④ ご自宅の郵便番号・住所
- ⑤ ご自宅の電話番号及び昼間の連絡先
- ⑥ その他必要事項

(各募集案内の申込み方法をお確かめください)

を明記の上、下記までお送りください。

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1東京体育館内
スマイルスポーツ事業センター宛

※ただし、各募集案内で、申込み先が指定されているときは、指定の申込み先までお送りください。※一枚のはがきで一人様(1組・1チーム)1教室、お申込みください。

【通常はがき】

当選者には、後日封書で教室のご案内等をお送りします。当選者の発表は、教室のご案内等の送付をもってかえさせていただきます。

【往復はがき】

当選者には、後日教室のご案内等をお送りします。落選者には、返信はがきで落選をお伝えします。

☐ (復)	住所 氏名	①教室名	(往)
		②氏名(フリガナ)	
		③性別	
		④郵便番号・住所	
		⑤電話番号	
		⑥その他	

1組でのお申込みとなる教室の場合は、それぞれ参加者の氏名(フリガナ)・郵便番号・住所・電話番号をご記入ください。

教室のご案内(参加通知)をお届けします。

指定の方法で参加料をお支払いください。

スポーツ教室への参加

お申込みに当たっての留意点

●参加料

参加料は教室案内ごとに記載されています。障害者手帳等をお持ちの方は参加料が免除となる事業がありますので、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、参加料のほか別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(参加通知)」とともに、払込取扱票を同封してお送りします。

●参加料の納入方法

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(送付からおおむね1週間)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領収証となりますので、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。

※中止の場合はあらかじめお知らせの上、参加料を全額返します。

●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し込みください。個人情報に関する各種問い合わせは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。



個人情報保護の取り組みについて

(公財)東京都スポーツ文化事業団は、一般財団法人日本情報経済社会推進協会(JIPDEC)より、プライバシーマーク付与認定を受けています。

プライバシーマーク制度は、個人情報の取扱いについて適切な体制を整備している事業者に対して、その旨の認定を示すマークとして付与されるもので、事業活動においてマークの使用を認める制度です。

当事業団では、プライバシーマークの取得を契機に、より一層個人情報の保護について意識レベルの向上等を図り、お客様に、より高い信頼をいただけるように取組んでまいります。また、当事業団が保有する個人情報の開示、訂正及び利用停止の申し出は、当事業団の規定等により受け付けておりますので、詳しくは事業団のHPをご参照されるか、窓口にお問い合わせください。

(公財)東京都スポーツ文化事業団 理事長

スマイルスポーツは下記の公共施設、郵便局、駅などで入手できます!

- 都庁●区役所広報課・情報コーナー・出張所●都立図書館・区市町村立図書館●区市町村立生涯学習センター・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●区市体育館・運動場・スポーツセンター・庭球場・プール●区市町村勤労福祉会館●郵便局(市町普通集配郵便局の一部)●献血ルーム(一部)●てもみん(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

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同額の送料(140円切手×4枚)を同封のうえ、下記スマイルスポーツ事業センターまで郵送してください。

■定期購読のお申し込み先■

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1

東京体育館内

スマイルスポーツ事業センター 宛



エコの時代の扉を叩く

縄文時代へ

タイムスリップ

展示ホール
企画展示
常設展示

遺跡庭園「縄文の村」
／復原住居

入館無料／年中無休

(年末 年始を除く)

東京都埋蔵文化財センター

〒206-0033

多摩市落合1-14-2

042-373-5296

<http://www.tef.or.jp/maibun>