

水と生きる SUNTORY

汗と
なかよし!

(公財)日本学校保健会 推薦



Smile Sports

スマイルスポーツ Vol.54 (平成25年6月3日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有明社ライティング 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1-17-1 東京体育館内 電話 03-5474-2165 ホームページ <http://www.tef.or.jp/>



この商品のミネラルとは、ナトリウム・カリウムのことです。素材のイラストはイメージです。果汁10%未満。100%のんだあとはリサイクル。

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. 54
2013 June

Smile Interview

ロンドンオリンピック水泳日本代表
背泳ぎ200m銀&100m銅、
400mメドレーリレー銀メダリスト

入江陵介

スポーツで世界が
広がりました。

豪華読者プレゼント!!
入江陵介選手
サイン色紙&サイン入りバッジ、
スポーツグッズほか

車椅子バスケットボール
パラリンピック4大会連続出場

京谷和幸

Interview

7・8・9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

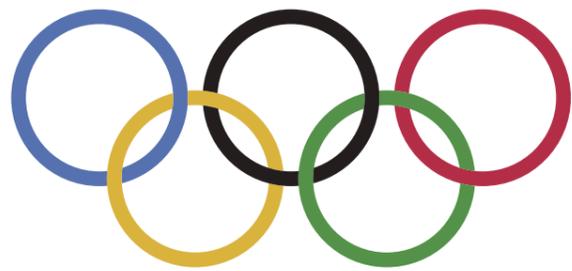


TOKYO 2020
CANDIDATE CITY

2020年 オリンピック・
パラリンピックを日本で!



TOKYO ● 2020
CANDIDATE CITY



2020年 オリンピック・
パラリンピックを日本で!

東京都

[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.54 P.04
ロンドンオリンピック 男子200m背泳ぎ銀メダル、
男子100m背泳ぎ銅メダル、男子400mメドレーリレー銀メダル
入江陵介 RYOSUKE IRIE

Special Interview P.08
車椅子バスケットボール パラリンピック4大会連続出場
京谷和幸

[スポーツ教室情報]

東京体育館 P.10
シニアのための健康体力作りセミナー ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場 P.12
AED(自動体外式除細動器)普及啓発講習 ほか

東京武道館 P.14
青少年広域武道稽古(剣道) ほか

東京都広域スポーツセンター P.16
地域スポーツクラブシンポジウム ほか

スマイルスポーツ事業センターへの申込方法 P.27

[連載]

自宅!オフィスで!
簡単ストレッチ講座「腰のストレッチ」..... P.19

チッキー探偵団! P.20
～東京スポーツドリーム2013レポート

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問・特別編 P.22
「第8回 地域スポーツクラブ交流会」

Happy Report

「2013東京国際ユース(U-14)サッカー大会」..... P.24

知って安心 スポーツケア学 熱中症対策/
スマイルレストラン「ALICE GARDEN」..... P.25

読者プレゼント P.26
入江陵介選手のサイン色紙ほか

PRESENT

入江 陵介 選手の
サイン入りスマイルバッジ、
サイン色紙ほか GET!

応募締切は
2013年7月3日(水)
※詳しくは P.26 をご覧ください。

アイコンの説明

OK 初心者OK
経験のない初心者でも
参加できる教室です。

¥ FREE 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 資格取得
何らかの資格が
取得できる教室です。

親子 親子で参加
親子そろって
参加できる教室です。

夜間 夜間開催
夜間も開催している
教室です。

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

感動のオリンピック映像と壮大なシンフォニーの共演。涙と感動のステージふたたび!

2013 6/23 17:00開演(16:00開場) チケット好評発売中!

東京国際フォーラム ホールA (東京・有楽町)

S席 6,000円 / A席 4,500円 / B席 3,000円
料金(全席指定・税込) ※未就学児童入場不可

出演: 飯森範親(指揮) 東京交響楽団(管弦楽) + ゲストヴォーカル: 井上芳雄、和音美桜

Harmony JAPAN 03-3409-3345 (コンサートに関するお問い合わせ)
サンライズプロモーション東京 0570-00-3337 (チケットに関するお問い合わせ)

コンサートの最新情報について、詳しくはこちらへ! >>> **オリンピックコンサート** 検索

Smile Sports Special Present

東京都スポーツ文化事業団より、
本コンサートに読者5組10名様をご招待。
郵便はがきに郵便番号・住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入し、以下までご郵送ください。
応募先: 〒104-8172 東京都中央区築地1-13-1
(株)アサツーティ・ケイ内 オリンピックコンサート事務局スマイル係
応募締切: 2013年6月11日(火) 消印有効
当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
ご記入いただいた個人情報は賞品発送の目的で利用いたします。

入江陵介

ロンドンオリンピック水泳日本代表
背泳ぎ 200m 銀メダル & 100m 銅メダル、400m メドレーリレー 銀メダル

スポーツを通じて世界が広がりました

昨年のロンドンオリンピックで水泳日本代表チームは11個のメダルを獲得する好成績を残した。中でも3つのメダルを獲得した入江陵介選手の活躍は光った。3年後のリオ大会での目標は金メダル。そのために「目の前の目標を一つずつ大事にする」という入江選手にこれまでとこれから、そして競技者としての心得や水泳を通して得たものを聞いた。

小学生の時から毎日忙しい生活
辞めたいと思ったこともある

——4月に日本選手権が終わりましたが、大会の後はどのようなスケジュールで過ごしているのですか？

「試合が終わってから3日間だけオフがあって、いまはしっかりと土台を作り直しています。いつも大きな大会の後は2〜3日休みで、夏のシーズンが終わった後は1〜2週間休む選手も多いです」

——オフが長くなると不安になったりすることはありますか？

「普段みんな追い込んでいるのでオフは好きだと思います。365日ずっと泳ぎ続けたら速くなるわけじゃないし、オフが必要というのはみんなわかっているんで、そこは不安にはならないです」

——それだけ普段の練習をしていると。

「はい。しっかりと次も頑張るための休みという感じです」

——長いオフの時はどう過ごすのですか？

「去年初めて長いオフをいただいたのですが、オリンピックの年だったのでいろんなオリンピック行事だったり、挨拶だったりがあって、オフでもあんまり休めなかったんですよ（苦笑）。水には入っていないですけど、違う部分で忙しくて、ゆっくりはできませんでしたね」

——そうでしたか。では、水泳を始めた頃のお話からうかがいたと思います。どんなきっかけで始めたのですか？

「姉と兄がスイミングをやっていたので、それがきっかけで近所のスイミングクラブに通うようになりました。だから自分からというわけではなく、兄弟がやっていたので親としても当然という感じでした」

——小学生時代は水泳と同時にピアノも習っていたんですよね？

「ピアノも小さい頃からやっていた。いつからかは覚えていないのですが、小学校に入った時にはもうやっていた。あとは書道もやっていた」

——たくさん習い事をしていたんですね。全部をこなすのは大変ではありませんでした？

「本当に忙しかったですね。小学校の時から毎日忙しい生活でした（笑）。毎日習い事がある感じでした。学校から帰ってきて水泳に行き、それが無い日はピアノに行きという日々でした」

——小学生の時からそれだけ多忙だと、遊んでいる友達をうらやましく思うことはなかったですか？

「正直、そんなに遊ぶことはなかったので、いいなと思うことはありました。辞めたいなって思うこともありましたが、じゃあ辞めて何をやるのかって言ったなら、遊びたいと

いう目的だけなので、それで辞めるのはどうなんだろう？というのもあったし、兄弟が2人とも辞めずに続けていたので自分だけ辞めるとも言えずに」

——辞めたいと思うこともあったんですね。「やっぱり忙しいですし、小さい時からトップというわけでもなかったの」

——小学生の頃はトップではなかった？

「全然トップではないです。地方の大会でも決勝に残るぐらいで、そんなにレベルが高くなかったの、いまほどやり甲斐も感じていませんでした」

——それが何をきっかけに水泳に本腰を入れるようになったんですか？

「中学時代に全国で優勝をして、高校に水泳の推薦で行くかどうかで悩んで、最終的には推薦で行くことにしたんです。そこが一つの大きなポイントだったと思います。最初は普通の公立高校に行くつもりだったのですが、水泳で高校に入ったからには、それだけしっかりやらないといけないということでもあったので。そうなるともう途中で投げ出すことはできないですから」

——ピアノもそのタイミングで辞めたわけですか？

「高校は音楽の方の推薦もあったんですが、そんなには悩まなかったです。合唱とかでピアノをやるぶんには楽しいのですが、一人でコンクールに出たりするのはそんなに好きではなかったの。一番好きなものを選択した結果、水泳だったということですね」

——なるほど。入江選手は背泳ぎの選手ですが、なぜ他の種目ではなく、背泳ぎを選んだのでしょうか？

「小学校の時はずっとクロールをやっていたのですが、中学に入った時から背泳ぎ一本になりました。なんで背泳ぎだったかという、元々背泳ぎが好きだった。練習中は4種目全部泳ぐのですが、自分のなかでは背泳ぎが一番楽しかったですし、タイムも良かったんです。それで背泳ぎ専門になりました」

——泳ぎ方によってきつさの違いはあるものですか？

「泳ぎ方によって使う筋肉も違ってきますから。どの種目も心肺機能的には疲れますが、どこを使うかによって筋肉の疲れ方、張り方は違います。でも、そういう部分とは関係なく小さい頃から背泳ぎが好きでした。なんで好きかって言われると、勉強と同じように、この科目の点数がいいからという感覚です」

——記録が出るから好きになって練習も頑張る。それでより記録が良くなるという。

「そうですね、理科と数学が得意だから理系に行く、みたいな感じです。クロールとかも記録は上がっていたのですが、トップの記録ではなかったの、もう背泳ぎに専念してという感じです」

——背泳ぎに専念して記録が上がってきて、世界を意識し始めたのはいつぐらいですか？

「高校2年（2006年）の時に初めて日本代表に入った時です。それまでは自分が日本代表になれるとは思っていなかったのですが、実際に日本代表になったら世界との距離が急に身近に感じるようになりました」

——高いレベルになると苦しいことも多々あると思いますが、水泳を続けていくなかで挫折の経験はありますか？

「いい結果が出ない時はすごく苦しいです。練習でずっと泳いできてレースはたった数分だし、そんなに大会も多くない競技なので、それだけ良い悪いがハッキリしますから。良くない結果が出て、次に切り替えと言ってもすぐに大会があるわけではないので、辛い時期は多いです」

——辛い時期が多いですか？

「多いですね。レースに勝って初めて、その瞬間だけがいいもので、それ以外は何が楽しいの？っていう競技ですから。練習は苦しいですし。本当にレースで勝つその一瞬のためだけにやっているの、その喜びがない時というのは苦しいものです」

——結果が出てはじめて、次のモチベーションが大きくなるのですね。

「それが無いときついですがね」

——泳いでいる時は何か考えているのですか？

「レース中はなるべく自分を落ち着かせて思いながら泳いでいます。もちろん、ペースはしっかりして意識してやっています」

——大きい大会などでプレッシャーを感じることはありますか？

「プレッシャーは常々ありますが、それが普通だと思っているのであまり気にしないです。そういう不安をなくすために練習しているので、常に自信がある状態で臨まないといけないと思います」

北京の悔しさがロンドンにつながった
1日、1日の積み重ねが大事

——トップスイマーになっていく過程で、自分のなかでターニングポイントとなった出来事やレースはありますか？

「一概には言えないですけど、やっぱり高校2年で初めて日本代表に入った時かもしれません。そこで初めてオリンピックというもの意識できるようになったんです。それで大学1年生の時（2008年）到北京オリンピックに出られたことが自分の水泳人生にとって大きな出来事だったと思います」

——北京オリンピックのことを少し振り返っていただきたいのですが、初めてのオリンピックは5位という結果でした。

「初めてのオリンピックということで緊張もしていましたし、やっぱり地に足が付ききれ



人と人とのつながりは水泳が僕にくれたもの

かったです。水泳に限らず、そういう環境のほうで力は発揮できますよね。周りに経験豊富なベテランの人がいれば、自分も落ち着くことができますし」
——先輩からアドバイスをもらうこともあるのですか？
「そんなに助言ということはないのですが、行動で示す感じですね。みんなストイックで、すし、日常生活をしていくなかで勉強になることは多いです。みんな妥協をしない人ばかりですし、そういう選手だから日本代表に選ばれているんだと思いますし、お互いにいい意味で刺激し合えます」

オリンピックの東京開催をきっかけにスポーツがもっと盛んになってほしい

——日常生活でも食事などには気を使うほうですか？
「日常生活はそんなに気を使わないようにしています。栄養面とかの指導は受けるんですけど、それぞれ選手は試合に向けてどうやっていくかというのがわかっているの」
——水泳は運動量が多いので食事面も難しい部分が多そうですね？
「なるべく食べるようにしないといけないなとは思っていますが、これを食べなきゃいけないと考えすぎるとストレスになってしまうので、あまり気にしないようにしています。あとは海外の大会も多いので、必ず食べたいものが食べられるわけではないですから。環境に馴染むというか、その国で出されたもので調整しています」

——海外の食事は苦にならない？
「それはもう慣れました。それに僕自身海外が好きというのもあって、そんなに苦になることはなかったです」
——環境を苦しめないタイプなんですね。
「競泳自体がいろいろな国で大会があるので、みんな対応能力は高いんじゃないかなと思います」

——枕が変わっても寝るのは問題ない？
「そこは苦労する選手もいると思いますけど、そういう選手は枕を持って行っています。大きな大会になると日程も長いし、レース数も多くなるので、みんななるべくすぐ自分の空間を作れるように心がけていると思います」
——100に出て、200に出て、リレーに出るとなると、予選も含めてかなりの数のレースをこなしますよね。大会中の体調管理で気をつけていることはありますか？
「やっぱり睡眠です。レースが夜遅くなると睡眠を取れなくなることもあるし、興奮状態

になるとすんなり眠れないこともあるので。でも、そういうことを意識しないようにします。眠れなかったら眠れなくてもいいというぐらいの気持ちじゃないと、ダメだと思いますね」
——どんな環境でも平常心でいることが大事ですか？
「そうですね。『試合だからこれをしないとイケない』というのを作らないほうがいいと思います。体調を整えるために睡眠は8時間とか、そういうことを決めると、それができない時にマイナス要因になってしまいます。よくゲン担ぎとかも聞かれますが、そういうのも一切作らないです」

——オリンピックと言えば2020年大会の東京招致を行っています。もしも東京大会が実現したらやっぱり出たいですか？
「うーん…そこまではイメージできないですね(苦笑)。ただ、東京開催はすごくいいことだと思います。やっぱりオリンピックを日本でやることによって、日本のスポーツがもっともって盛んになっていくと思うし、スポーツに対する注目度も変わっていくんです。いまはスポーツで食べていけると言ったら、野球やサッカーのプロスポーツだけで、アマチュアスポーツでは一生食べていけるだけのものが確立されていない。もっとスポーツが盛んになれば、マイナーと呼ばれる競技の選手も支援を受けられるようになると思うんです。東京のオリンピックがそういうきっかけになればいいと思います」

——確かにアマチュアスポーツの選手は、大学卒業後に競技を続けるのが難しい環境もありますからね。
「そうですね。僕はありがたい環境でやらせていただけていますが、周りを見るとまだまだ続けたくても辞めなければいけないという選手もいますから。もっともっとスポーツ選手をバックアップしてくれる企業の方が増えたりすれば、もっともっと日本に明るいニュースが溢れるんじゃないかなと」

——そうですね。では、入江選手が水泳をやってきて良かったと思うことはなんでしょう？
「水泳に限らずだと思いますけど、競技を通じて友達も増えましたし、大会でいろんな土地、国に行くこともあって、いろいろな経験をさせてもらいましたよね。普通の学生だけでは味わえない世界を見ることができたので、それが良かったと思います。水泳だからというよりも、スポーツは健康にもいいですし、いいニュースもスポーツが多いじゃないですか」
——競技を問わず、オリンピックや大きい大

会で日本の選手がメダルを獲ったりすると、国民みんなが嬉しい気持ちになりますもんね。
「はい。そういうところも魅力ですよ。だから競技を続けるかどうか悩んだ時にやる道に進んで良かったと思います。やっていなかったらいよりも楽な生活をしているかもしれないですけど、出会えていない人も多いと思うし、もしかしたら狭い世界でずっと生きていたかもしれません。だから水泳をやって、スポーツを通じて世界が広がった感じがです。人と人とのつながりを感じることも多かったし、それは水泳が僕にくれたものだと思います」

——最後にこれからの目標をお願いします。
「リオのオリンピックに向けて、1日、1日をしっかりとやりたいです。今年も夏に世界選手権がありますし、先ばかりを見るのではなく、一つずついい成績を残していきたいと思っています」

——ロンドンでは獲れなかった金メダルはリオで？

「そうですね。もう銀と銅は獲ったという気持ちがあるので、目指すところがあるので、そこに向けて頑張ります」

ロンドンで獲った3つのメダルはそれぞれ嬉しさの種類が違った

でなかったのかなと思います」
——それは後から振り返ってみて？
「いま思うとそうですね。5位という結果には満足できなかったです。メダルを獲りたいと思っていたぶん、悔しさは大きかったですね。でもそれがあったから、ロンドンに向けての4年間は『絶対にメダルを獲る』という気持ちで臨めたので、そこはある意味良かったのかなと思います。逆にもしも北京でメダルを獲れていたら、どこかで気持ちが折れていたかもしれないです」
——オリンピックに向けて4年間モチベーションを維持するのは大変ではないですか？
「1年、1年大きい大会があるので、とにかくそこに向けて練習を重ねていくという感じです。長いスパンで先を見るのではなくて、1年、1年、目の前の目標に向かってやっていくことで気持ちを維持していました」
——やっぱり4年後を想像するのは難しいですか？
「いまはまだやっぱり考えられないですね。ケガをするかもしれないですし、4年後も確実に代表に入れるという保証もないですから。だからこそ1日、1日、目の前のことをしっかりとやる。その積み重ねが大事だと思います」

——そうした思いで迎えた2度目となるロンドンオリンピックでは、3つのメダルを獲りました。金メダルを獲ってはいないので100パーセントとは言えないかもしれませんが、満足度はいかがでしたか？
「やっぱり金メダルを獲れなくて悔しい思いはあったんですけど、3つのメダルを獲れたことは嬉しかったです。でも金メダルを獲れなかったのも、またリオに向けて頑張ろうという気持ちにもなりました」
——3つのメダルで嬉しさの違いはありましたか？
「嬉しさの種類はやっぱり違います。100mで銅メダルを獲った時は、やっと獲れたというホッとした嬉しさがあって、4年前の悔しさを晴らせたという思いがありました。でも、200mの銀は金メダルに届かなくて悔しくて素直に喜べなかったんです。最後のメドレーリレーはずっと出たい種目でもありましたし、最終種目で花形と言われているので、そこで史上初めての銀メダルを獲れたのはいい締めくりだったと思います。最後はみんなて笑って終わって良かったです」
——チームで獲ったのも大きいですね。日本の水泳チームは非常にチームワークが良いと評判ですが、普段から仲は良いのですか？

「仲は良いですね。合宿中とかでもみんなでご飯に行ったりするぐらい本当に仲が良いです。そういったチームワークの良さが、総合的にいい結果が生まれた要因の一つだと思います」
——チームの仲間の頑張りモチベーションになりますか？
「なりますね。競泳の日本代表はそうやって作り上げてきたものだと思うので。ロンドンではそういう部分がクローズアップされたけど、競泳の日本代表は歴代ずっと仲が良くてチームワークがいいです」
——初めて代表に入った頃はそういうチームワークに助けられた部分もありますか？
「はい。偉大な先輩がいて、みんなフレンドリーに話しかけてくれて、すごく居心地が良



4月に行われた日本選手権では200m背泳ぎで優勝



PROFILE
入江陵介 (いりえ・りょうすけ)
1990年1月24日生まれ。大阪府出身。イトマン東進所属。4歳からスイミングスクールに通い始め、中学から本格的に背泳ぎの選手に。高校時代の2006年12月、ドーハで行われたアジア大会にて、200m背泳ぎで金メダルを獲得。2008年の北京オリンピックでは200m背泳ぎで5位入賞。昨年のロンドンオリンピックでは200m背泳ぎで銀、100m背泳ぎで銅、400mメドレーリレー銀と3つのメダルを獲得する活躍を見せた。

PRESENT/
入江陵介選手のサイン入りスマイルバッジとサイン色紙をプレゼント！詳しくはP.26をご覧ください。

障害者スポーツの普及、発展に協力したい

格を取りました。今後はサッカーの指導者を目指しながら、障害者スポーツの普及、発展のために自分にできることを一生懸命、そして全力でやっていこうと思います」
——18年の現役生活にピリオドを打つ京谷選手が次に叶えたい夢は？

「もちろんサッカーの指導者、これは現役を引退した後に目指そうと思って、一つ叶えたものではありません。あとはやっぱり、車椅子バスケット、障害者スポーツの普及、発展ですね。2020年、オリンピック、パラリンピックが東京で開催されるように、いま自分ができるところをやって、積極的に招致活動にも協力していきたいと思っています」

（東京体育館からのお知らせ）

- ・9月23日（月・祝）に車椅子バスケットボールを体験できるイベント（障害者スポーツ理解促進事業）を実施します。ぜひご参加ください。詳細：P10
- ・東京体育館は、10月12日～14日に行われる「全国障害者スポーツ大会」の車椅子バスケットボール会場です。



①「東京スポーツドリーム2013」では車椅子バスケットボールの体験教室を開催。参加者と記念撮影をした

②引退セレモニーにて千葉ホークスの後輩から花束を贈呈されて笑顔がこぼれた

PROFILE

京谷和幸（きょうや かずゆき）
1971年8月13日生まれ。北海道出身。小学校2年生からサッカーを始め、室蘭大谷高校時代には3年連続で全国高校サッカー選手権大会に出場。高校卒業後、Jリーグ・ジェフユナイテッド市原（当時は古河電工）に入団した。Jリーグ開幕から半年後の1993年10月1日のナビスコカップ、ガンバ大阪戦で公式戦初出場を果たしたが、交通事故により脊髄を損傷。車椅子生活となり現役を引退した。1994年から車椅子バスケットボールを始め、メキシコと頭角を現して日本代表に選出。2000年のシドニー大会から4大会連続でパラリンピック出場を果たした。ロンドン大会後に現役を引退。2012年12月にJFA公認C級コーチライセンスを取得して、サッカー指導者の第一歩を踏み出した。

先にサッカーの指導者っていう目標があったんですが、サッカーの指導者を目指すためには、ロンドンを目指す自分がいないとダメだったんです。そういう意味で北京が終わってロンドンを目指すって決めた時からこの引退の日は決めていました」

——現役生活を振り返ってみると、たくさん苦しかったこともあると思います。

「苦しいっていうと、すべてがああのは苦しかったと思うんです。ただ、自分のやるべきことっていうか、彼女がどういう思いで入籍してくれたかって知った時に、やっぱり自分はこのままじゃいけないと思えたので、すべては乗り越えられましたね。

サッカー時代っていうのは、常に自分のことばかりで、自分が中心で自分が一番って考えだったんです。でも事故というものと出会って変わりました。ボクは「出会い」って言うんですけど、その事故との出会いを通して、人に対する優しさだったり、人に対する感謝だったり、そういうものに気づかせてもらったので、誰かのために何かをしようっていう考え方に変わったんです。

そこからは苦しいことも辛いことも、誰かのためにやったことで、その相手が喜んでくれる、その顔を見た時に自分にとってすごく力になったので、人を喜ばせたいなって思いがありました。彼女の笑顔を見るために頑張ってきたので、それほど辛いっていう思いはあまりなかったかもしれないですね。いまできること、やれることをやり続けていたら、あつという間にいまに至るような気がします」

——人に対する思いが変わりましたか？

「変わりましたね。サッカー時代は本当に自己中だし、わがままだし、傲慢っていう選手だったので。それでサッカー時代はうまくいかなかったと思ったので、意識して人に優しくしようって思いました。ただ、バスケットを始めて勝負の世界になると、優しく接するだけじゃダメな時もあるし、そういうところはまた別ですけど、一つの出会いに対してありがたいなって思う心だったり、そういうものというのは、事故という一つの出会いを通して自分が学んだことかなって思います」

——引退セレモニーを行った東京体育館にもたくさんの思い出があると思います。

「東京体育館はボクにとって本当に思い出がたくさんあって、そこで最後に引退の舞台を用意してもらって本当に幸せです。これからのいろんな場面で、車椅子バスケットの普及、スポーツの普及ということで活動をしていこうと思っています。約20年前にサッカーができなくなって、そのサッカーをもう一度取り戻すべく、昨年12月に車椅子ですけど、サッカーのC級ライセンスというコーチの資

「人のために」という気持ちになった
事故との出会いで

Special Interview

京谷和幸

車椅子バスケットボール
シドニー・アテネ・北京・ロンドンパラリンピック代表

車椅子バスケットボールの第一人者としてシドニー、アテネ、北京、ロンドンと4度のパラリンピックに出場した京谷和幸選手が18年間の現役生活に幕を降ろした。交通事故、車椅子バスケットとの出会い、そして引退後の夢について聞いた。

※このインタビューは引退セレモニーでのインタビューを再編集したものです。インタビュー・山本ゆうじ

——京谷さんは1993年のJリーグ開幕の年にジェフユナイテッド市原（現・ジェフ千葉）でJリーガーデビューしたんですよね？

「そうですね。前年の日本リーグ時代にも何試合か出場しているんですけど、Jリーグ開幕の時にはケガをしていて、デビューは10月のナビスコカップという大会でした」

——それから約1カ月後に不慮の交通事故で脊髄を損傷してサッカーを引退することになりました。当時はショックでサッカーの映像も見られなかったんじゃないでしょうか？

「そんなことはないですよ。とにかく自分は復帰するんだって思いだったので、入院生活の中でも、あの当時、アメリカでワールドカップをやっていたので、ビデオを撮ってもらって病室のベッドで見ました」

——事故の後、車椅子生活になることを知った上で奥様は婚姻届けにサインをしたということですが、その支えは大きかったですか？

「それはもちろん大きいですよ。事故を起こして11日後に病院のベッドの上での入籍だったんですけど、あの時の彼女の決意、

覚悟がなかったら、たぶん、いまの自分はなかったと思うし、感謝という言葉では表せないぐらい、そういう思いが彼女にはあります」

——車椅子バスケットとの出会いも奥様がきっかけだったそうなんですが。

「そうなんです。妻が浦安市役所に障害者手帳を交付しに手続きに行ってくれて、そこで手続きとか相談に乗ってくれた方が小滝修さん（元・車椅子バスケットボール日本代表コーチ）だったんです。その時に自分がサッカーをやっていたって話もしたんでしょうね。それで車椅子バスケットというスポーツがあると。サッカーと同じようなスポーツだからやってみないかっていうのを妻伝いに聞いたのが最初なんです」

——その小滝さんからのお誘いで車椅子バスケットを始めて、どれくらいでプレーができるようになったんですか？

「普通にゲームができるようになるのは2年ぐらいですかね。ただ、満足のいくプレーという意味では、現役を引退したいまでも納得

はまだしてない部分はありますよね。まだまだできたんじゃないかっていう思いはあります」

——シドニー、アテネ、北京、ロンドンと4度のパラリンピック出場を果たしたわけですが、引退を決意した理由を教えてください。

「一緒にプレーしてきた千葉ホークスのメンバーたちが成長してきているというのが一つですね。自分がいることで、コーチはボクを使ったりすると思うんです。でもそれじゃあ日本車椅子バスケット界の活性化につながっていかないと。自分が一歩身を引くことで若い選手にどんどん下から上がってきてもらいたいということもありました。

ただ、一番の決め手は、北京パラリンピックが終わってロンドンを目指すって決めた時に、ロンドンで自分のすべてを出してことを決めていたんです。その後で彼らに自分は今年で引退するっていうのを伝えたんです。だからロンドンまではずっとカウントダウンだったんです。その

東京体育館

TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM

- 個人で使用できる施設
- ▶ トレーニングルーム・屋内プール(共通)：一般 600円 / 2.5h 他
 - ▶ 屋内プール：中学生以下 260円 / 2.5h 他
 - ▶ 健康体力相談室：一般 1,650円 / 1回(予約制)
 - ▶ 陸上競技場：一般 200円 / 2h・中学生以下 100円 / 2h
- 専用で使用できる施設 (事前申込)
- ▶ メインアリーナ：45,000円から
 - ▶ サブアリーナ ▶ 屋内プール(コース貸)
 - ▶ 第1~4会議室

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/土曜日9:00~22:00/日曜・祝日9:00~21:00

休館日(6月~9月)
6/17(月)・18(火)・7/16(火)・17(水)・
18(木)・8/26(月)・9/24(火)

※6/18、7/17、7/18は個人利用施設のみ休館 ※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。



各教室は、電力節減等の状況により中止・延期となる場合があります。実施の可否など最新情報は、「スマイルスポーツ ホームページ」(http://smilesports.jp/)等にてご確認ください。

障害者スポーツ理解促進事業



テーマは「車椅子バスケットボールにチャレンジ!」。実際に車椅子に乗り、移動からドリブル、シュートまでの一連の流れを体験します。

申込開始日:7/26(金)

日 時 / 9/23(月・祝) 13:00~16:00
対象・定員 / 一般及びスポーツ指導者等・60名 | 参加料 / 無料
申込 / ☎☎☎ → 巻末P.27
持ち物 / 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲料等

こどもスポーツ成功体験プログラム



ウエイトリフティング競技のメダリスト・三宅宏実選手を講師にお招きします!簡単な運動や交流を通じて、こども達がスポーツへの関心を高める機会を提供します。



申込開始日:6/7(金)

日 時 / 8/4(日) 10:00~12:00
対象・定員 / 小学生(1~4年生)・50名
参加料 / 1,000円 | **申込 /** ☎☎☎ → 巻末P.27
持ち物 / 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲料、他
 講師:三宅宏実氏(ロンドンオリンピック銀メダリスト)

アスリートによる「スポーツマンシップ塾」



「礼儀やルール」、「人への思いやりの大切さ」などスポーツマンとしてふさわしい子どもたちの態度や精神を育みます。体操の実技指導やコーディネーショントレーニング(脳トレ+運動)などを行います。



申込開始日:7/29(月)

日 時 / 9/28(土) 10:00~12:00 | **対象・定員 / 小学生・50名**
参加料 / 500円 | **申込 /** ☎☎☎ → 巻末P.27
持ち物 / 動きやすい服装、飲料等
 講師:池谷幸雄氏(オリンピック2大会銀・銅メダリスト)

NO SPORTS,NO LIFE~人生にスポーツを!

ジュニア選手のメンタルトレーニング



本番で力を発揮するための「自分で自分の心をコントロールする方法」「やる気の高め方」を著名なメンタルコーチが伝授します。ジュニアはもちろん、保護者・指導者にもおすすめです。



申込開始日:6/7(金)

日 時 / 8/3(土) 13:00~14:30
対象・定員 / ジュニア選手及びその保護者や指導者等・60名
参加料 / 小・中学生 / 1,000円 大人 / 2,000円
申込 / ☎☎☎ → 巻末P.27 | **持ち物 / 筆記用具**
 講師:大儀見浩介氏(株式会社メンタリスト)

ジュニア選手のスポーツ栄養学



育ち盛りのスポーツ選手は、どのような食品を選び、どのような食事をすることで日頃の練習成果が存分に発揮できるのか?FC東京の栄養アドバイザーを講師に迎え、ジュニア選手にもわかりやすくお話ししていただきます。



申込期間:6/7(金)~7/19(金)

日 時 / 8/4(日) 10:00~12:00
対象・定員 / ジュニア選手とその保護者・指導者等・60名
参加料 / 小・中学生 / 500円 大人 / 1,000円
申込 / ☎☎☎ → 巻末P.27 | **持ち物 / 筆記用具**
 講師:久保田尚子氏(FC東京栄養アドバイザー)

スポーツ習慣化実戦セミナー



いざ運動をしようと思っても習慣化するのなかなか難しいもの。窓を拭きながら…洗濯物を干しながら…日頃の運動を見直してみよう。様々なメディアで活躍中の先生が「日常ながら運動」を伝授します。



申込開始日:7/26(金)

日 時 / 9/28(土) 10:00~12:00
対象・定員 / 15歳以上の方・60名 | **参加料 / 1,000円**
申込 / ☎☎☎ → 巻末P.27 | **持ち物 / 筆記用具等**

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。



申込開始日:7/5(金)

日 時 / 9/4(水) 10:00~12:00
対象・定員 / 50歳以上の方・50名 | **参加料 / 500円**
申込 / ☎☎☎ → 巻末P.27
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、飲料等
 講師:小西政弘氏他(NPO法人日本ランナース)

シニアのための健康体づくりセミナー



日常生活をより活発にしたい、自分に合った生活改善や体力向上が知りたいという方におすすめです。現在の体力を知る新体カテストを含む全3回のセミナーを通じて、体力アップのポイントをご紹介します。



受付中

日 時 /
 1日目 7/3(水) 講義「シニア世代の健康体づくりと健康管理方法」
 2日目 7/10(水) 新体カテスト
 3日目 7/24(水) アドバイス、体操 ※3日とも18:30~20:30
対象・定員 / 50歳~70歳・50名 | **参加料 / 3,000円**
申込 / ☎☎☎ → 巻末P.27
持ち物 / 1日目 筆記用具、2・3日目 動きやすい服装等
 講師:伊東春樹氏(公益財団法人日本心臓血管研究振興会附属神原記念病院・神原記念クリニック分院 副院長)他
 協力:渋谷区医師会

観戦を楽しむための「みるスポ」講座



バドミントンの国際大会「YONEX OPEN JAPAN 2013」を観戦するとともに、事前レクチャーで、観戦の見どころ、大会運営の舞台裏などを学び、より観戦の楽しみを深めます。当日はバックヤードを見学し、試合の興奮をさらに体験することができます。

申込開始日:7/5(金)

日 時 / 9/5(木)、21(土) 時間調整中
対象・定員 / 一般都民(小・中学生は保護者同伴)・100名
参加料 / 1,000円 | **申込 /** ☎☎☎ → 巻末P.27
持ち物 / 筆記用具等

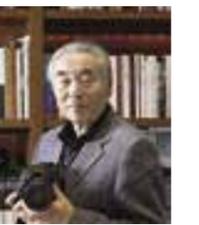


撮影:第30回ヨネックスオープンジャパン(H23) 写真提供:(公財)日本バドミントン協会

スポーツフォトセミナー in 東京体育館



お子さんやお孫さんなどの身近なスポーツ写真を、一眼レフに限らず上手に撮るためのセミナー。誰よりもスポーツを愛し、その素晴らしさ、その美しさを多くの人々に伝えてきたスポーツ写真の第一人者である水谷章人氏による講義と講評の2日間です。



申込開始日:6/7(金)

日 時 / 1日目 8/3(土) 講義 13:30~15:30
 2日目 9/28(土) 講評 13:00~16:00
 ※講義受講後、各自写真を撮影・現像(コピー可)し講評時に持参してください
対象・定員 / スポーツ写真に興味のある15歳以上(中学生を除く)の方・60名
参加料 / 2,000円 | **申込 /** ☎☎☎ → 巻末P.27
持ち物 / カメラ、筆記用具等
 講師:水谷章人氏(写真家 日本スポーツプレス協会会長)

スポーツマッサージ公開講座



前回は好評いただいた講座です。スポーツマッサージの基礎理論や技術が学べます。上半身編、下半身編に加えて今年は体幹編も開講。気になる部位別に受講できます!



受付中

日 時 / [上半身編] 6/23(日) [下半身編] 7/13(土) [体幹編] 7/14(日) 13:30~16:30
対象・定員 / 15歳以上(中学生除く)のペア・40組 80名
参加料 / 各回ペアで4,000円
申込 / ☎☎☎ → 巻末P.27
持ち物 / 動きやすい服装、厚手のバスタオル、飲料、筆記用具等

トップスポーツ探検隊



東京体育館からバスに乗ってFC東京の練習施設を訪問します。チームスタッフのお話や施設見学からサッカーのトップリーグに所属するチームの魅力を体験しませんか?夏休みの自由研究にもピッタリです。運が良ければ選手との交流も!



申込開始日:6/12(水)

日 時 / 8/6(火) 時間調整中
対象・定員 / 小学4年生~中学生まで(小学生は保護者同伴)・50名
参加料 / 小・中学生 / 1,000円 保護者 / 2,000円
申込 / ☎☎☎ → 巻末P.27
持ち物 / 飲料、筆記用具等

駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND

さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

- 個人で使用できる施設**
- ▶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。
- 専用で使用できる施設（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
- 東京オリンピックメモリアルギャラリー**
- ※平成25年6月初旬まで(予定)、改修工事のため休止いたします。

開館時間 / 8:30～21:00

※施設によって異なります。

休館日 (6月～9月)

6/17(月)・7/16(火)・8/19(月)・9/17(火)

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください。

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/koppj/>

各教室は、電力節減等の状況により中止・延期となる場合があります。実施の可否など最新情報は、「スマイルスポーツ ホームページ」(<http://smilesports.jp/>)にてご確認ください。



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。

受付中

日 時 / 7/27(土) 13:00～17:00

対象・定員 / 15歳以上のスポーツ指導者や一般の方 40名 ※定員になり次第締切。

参加料 / 無料(別途教材費1,400円) **申込** / ☎☎☎→巻末P.27

バレーボールコミュニティ

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、技術向上と健康体力の維持向上を図ります。



申込開始日:6/4(火)

日 時 / (秋コース) 9/10・24、10/15・22・29、11/19・26、12/3・10・17(すべて火曜/全10回) 10:00～12:00

対象・定員 / 18歳以上(高校生を除く)の女性 各コース60名 ※定員になり次第締切。

参加料 / ◆秋コース(全10回)7,500円

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 10:00～16:00)

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

運営: NPO法人コミュニティ・フォーラム

駒沢ジュニアテニスアカデミー

最も才能が伸びる時期のジュニア世代を対象に、プロコーチが基本技術を指導し、選手を育成します。

申込開始日:6/4(火)

日 時 / (第2期) 9/3・10、10/15・22・29、11/12・26、12/3・10・17(すべて火曜/全10回) 幼児 14:20～15:20 小学校低学年 15:25～16:25

対象・定員 / 幼児 小学校低学年・各クラス20名 ※定員になり次第締切。

参加料 / 10回 15,000円

申込 / 駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局へ。

[電話] 03-6906-9823 [メール] komazawa@eggball.jp

[ホームページ] <http://tennis.eggball.jp/>

持ち物 / テニスのできる服装、スポーツシューズ、タオル等

運営: 株式会社エッグボール

※天候等により実施回数が下回る可能性があることを予めご了承ください。

遠藤雅大のインドアサッカー塾

子どもたち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、日本代表の経験とともに指導を行います。



申込開始日:6/4(火)

日 時 / (第2期) 9/10・24、10/15・22・29、11/19・26、12/3・10・17(すべて火曜/全10回)

- ①小学1・2年生クラス 15:00～16:10
- ①小学3・4年生クラス 16:10～17:20
- ②小学5・6年生クラス 17:20～18:30
- ②中学1～3年クラス 18:30～20:00

対象・定員 / 小学・中学生・各クラス30名 ※定員になり次第締切。

参加料 / 各期14,200円(保険料別途)

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

持ち物 / ユニフォーム、室内用シューズ等

運営: 一般社団法人ESA事務局

駒沢パークコミュニティ プラティス&チェアロビクス



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。



申込開始日:6/4(火)

日 時 / (秋コース) 9/11・18・25、10/2・23・30、11/6・13・20・27(すべて水曜/全10回) 10:30～11:45

対象・定員 / 性別・年齢問わず・20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 秋コース8,000円

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 10:00～16:00)

持ち物 / 動きやすい服装

運営: NPO法人コミュニティ・フォーラム



ソサイチリーグ



ソサイチとは8人制サッカーです。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ささで、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。

受付中

日 時 / 6/10(月)、6/21(金)、7/8(月)、9/9(月)・30(月)

①学生の部 / 17:00～19:00 ②一般の部 / 19:00～21:00

対象・定員 / 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歳以上の方8名以上で構成されるチーム

※チーム単位でお申し込みください。

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)

※定員になり次第締切。

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 / NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ。

[電話] 03-5474-2119(受付時間 10:00～19:00)

[メール] contact@total-futsal.jp

運営: NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

生涯スポーツの創造

ニッショウ 日勝 ISO 9001 認証取得

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・プール保守サービス

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

テニスコートをリニューアル&施設のバリアフリー化



①テニスコートをリニューアルして国体競技施設基準に拡大し、クレイコートから砂入り人工芝に変更。テニスコートは6月4日からプレオープン(詳細は駒沢まで)



9月に開催されるスポーツ祭東京2013「第68回国民体育大会」のテニス競技実施に向けて、駒沢オリンピック公園総合運動場のテニスコートがリニューアルされた。コートサイズを国体競技施設基準に拡大し、クレイコートを砂入り人工芝に変更。さらにネットポストや審判台などの備品が一新され、コート出入り口の段差も解消された。

また、「第13回全国障害者スポーツ大会」開催のため、施設のバリアフリー化にも着手。陸上競技場、トレーニングルーム、体育館、テニスコート等に車椅子に対応したスロープを新設。体育館にはエレベーターを設置し、車椅子用の観覧席を新設。その他、随所に点字ブロックや手すりを設置し、障害者の方も利用がしやすくなった。

- ②コートの出入り口の段差も解消された
- ③施設のバリアフリー化にも着手。エレベーターが新設された
- ④スロープ、手すり、点字ブロックを随所に設置

東京武道館

TOKYO BUDO-KAN

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

各教室は、電力削減等の状況により中止・延期となる場合があります。実施の可否など最新情報は、「スマイルスポーツ ホームページ」(http://smilesports.jp/)等にてご確認ください。

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

休館日(6月~9月)
6/17(月)・7/16(火)・
8/26(月)・9/17(火)

※開館時間・休館日は変更となる場合があります。予めHP等でご確認ください。

JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分

〒120-0005 足立区綾瀬3-20-1 TEL 03-5697-2111
FAX 03-5697-2117 ホームページ http://www.tef.or.jp/tb/



青少年広域稽古(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等を指導します。



日 時 / 6/7・14・21・28、7/5、9/6・20(すべて金曜) 17:00~18:30

対象・定員 / 小・中学生・各回40名 参加料 / 各回250円

申込 / 当日来館。開始30分前から受付

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。

青少年広域稽古(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 / 6/5・12・19・26、7/3、9/4・11・18・25(すべて水曜) 17:00~18:30

対象・定員 / 小・中学生・各回40名 参加料 / 各回250円

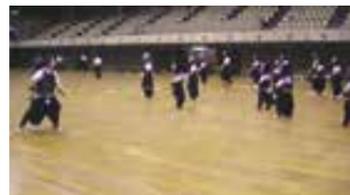
申込 / 当日来館。開始30分前から受付

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。

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 / 6/4・11・18、7/2・9・9/3・10・24(すべて火曜) 6/4・18、7/2、9/3・24のみ14:00~16:00
その他の日程18:15~20:15

対象・定員 / 小学生以上・各回30名

参加料 / 各回 一般500円 小・中学生250円

申込 / 当日来館。開始30分前から受付

持ち物 / 稽古着または運動着、なぎなた、タオル等 ※なぎなたのない方には貸し出しております。

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ！

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 / 6/5・12・19・26、7/3、9/4・11・18・25(すべて水曜) 18:30~20:30

対象・定員 / 中学生以上・各回40名

参加料 / 各回 一般500円 中学生250円

申込 / 当日来館。開始30分前から受付

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。

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、礼儀作法等を指導します。



日 時 / 6/4・11・18・25、7/2・9・23・30、9/3・10・24(すべて火曜) 18:15~20:15

対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)・各回60名
(※初めての方は6/4、7/2、9/3のみ受付いたします)

参加料 / 各回500円 申込 / 当日来館。開始30分前から受付

持ち物 / 弓道衣または運動着、白足袋または白靴下、弓具等 ※弓具のない方には貸し出しております。

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 / 6/13、7/4、8/8、9/12(すべて木曜) 18:30~20:30

対象・定員 / 中学生以上・各回60名

参加料 / 各回 一般500円 中学生250円

申込 / 当日来館。開始30分前から受付

持ち物 / 稽古着または運動着、模擬刀、帯等 ※模擬刀のない方には貸し出しております。



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 / 6/6(木)、9/19(木) 18:30~20:30

対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)・各回40名

参加料 / 各回500円 申込 / 当日来館。開始30分前から受付

持ち物 / 稽古着または運動着、杖等 ※杖のない方には貸し出しております。

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 / 6/30(日)、7/11(木)、8/22(木)、9/22(日)
木曜=18:00~20:00 日曜=17:30~19:30

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 申込 / 当日来館。開始30分前から受付

持ち物 / 竹刀、防具、稽古着、タオル等

キネシオテーピング・基礎講座

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資格[CKTT]が取得できます。

主催：LLCレアメタル 代表 岡根知樹 キネシオテーピング教育部セミナー係

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、柔道の基本技術や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。



受付中

日 時 / 9/5・12・19、10/10・17・24・31、11/7・14、12/5(すべて木曜 / 全10回) 17:15~18:45

対象・定員 / 小・中学生の柔道経験者・20名

参加料 / 2,500円 申込 / 巻末P.27

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 / 6/7・14・21・28、7/5、9/6・20(すべて金曜) 19:00~20:30

対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)・各回20名

参加料 / 各回500円

申込 / 当日来館。開始30分前から受付

持ち物 / 運動着、タオル等

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、礼儀作法等を指導します。

日 時 / 6/13(木)、9/26(木) 18:30~20:30

対象・定員 / 中学生以上・各回40名

参加料 / 各回 一般500円、中学生250円

申込 / 当日来館。開始30分前から受付

持ち物 / 稽古着または運動着、タオル等

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。

- お問い合わせ先
TEL 03-5474-2148 FAX 03-5474-0145 E-mail: info@kouiki-sports-tokyo.jp
東京都地域スポーツクラブサポートネット URL: http://kouiki-sports-tokyo.jp/

※本ページでは、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育成するための講習会のご案内をしています。

地域スポーツクラブシンポジウム

本シンポジウムでは、「つながり」〜いつもと違うネットワークに目を向けてみませんか?〜をテーマに、スポーツをはじめ、異なる分野の団体を交えて、地域における人や組織との「つながり」について考えていきます。異なる分野で活動している団体はどのようなネットワークを持っているのか、つくってきたのか、パネルディスカッションやパネリストとの交流を通じて、いつもと違うネットワークに目を向けてみませんか。



- 受付中
日時/6/22(土) 13:00~16:30
対象・定員/地域スポーツクラブ関係者
地域における「つながり」やネットワークづくりに関心のある方
80名(先着順)
参加料/500円
申込/☎☎☎→巻末P.27
会場/東京体育館 第一会議室

地域スポーツクラブ マネジメントセミナー〜全6回+視察編

夜間
★★

地域スポーツクラブの運営に役立つスキルアップセミナーです。

※各回のみ参加も可能です。



申込開始日: 第1回=6/28(金)
第2回=7/4(木)

- 日時/第1回=8/28(水) 第2回=9/4(水) 各回 18:30~20:30
対象・定員/地域スポーツクラブの設立・運営に携わっている方
各種スポーツ団体の運営に携わっている方
各回 40名(先着順)
参加料/各回 500円 申込/☎☎☎→巻末P.27
会場/東京体育館 第二会議室

スポーツリーダー養成講習会

資格

栄養学や文化論、トレーニング方法などスポーツに関する幅広い知識を学べます。

受付中

- 日時/7/20(土)、21(日)
両日 9:30~17:30
対象・定員/スポーツに興味・関心のある方
日本体育協会公認スポーツリーダー資格の取得を希望される方(平成25年4月1日時点で18歳以上)等
40名(先着順)

- 参加料/2,100円 ※スポーツリーダー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/☎☎☎→巻末P.27
会場/東京体育館 第一会議室
本講習会は公益財団法人日本体育協会公認スポーツリーダー資格養成講習を兼ねております。一定要件を満たすとスポーツリーダー資格を取得できます。
検定試験(スポーツリーダー資格取得を希望される方のみ)
7/24(水) 19:30~20:30 または 8/4(日) 17:30~18:30(どちらか選択)



あなたの楽しみきっとみつける 地域スポーツクラブ

- スポーツ指導をしてみたい
- 地元で気軽に通いたい
- ダイエットしたい
- ボランティアをしてみたい
- 趣味友をつくりたい
- スポーツ苦手でも健康のために
- 子どもにスポーツさせたい

・・・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/>

ご招待 **みる** スポ

寛仁親王杯剣道八段選抜大会

東京武道館で開催される「寛仁親王杯 剣道八段選抜大会」の観戦にご招待します。

30名
ご招待

- 日時/9/7(土) 応募締切:8/3(金)消印有効
応募方法/往復はがきに①「剣道」②〒住所③氏名(フリガナ)
④電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1
東京武道館サービス担当「みるスポ」係あて
協力:(一財)東京都剣道連盟

- ◆往復はがき1通につき2名までのご応募とさせていただきます。
- ◆応募者多数の場合は抽選となります。
- ◆当選者の発表は、当選通知の発送をもってかえさせていただきますので、ご了承ください。



参加チーム募集!

雨天
決行

2020年オリンピック・パラリンピックの開催地が決定する9月7日深夜~8日未明にかけて、東京への大会招致や東日本大震災からの復興を祈念して「ミッドナイト・ファンラン【駅伝】in駒沢オリンピック公園総合運動場」を開催します。



『ミッドナイト ファンラン【駅伝】in駒沢オリンピック公園総合運動場』

- 開催日 9月7日(土) 23:00~(開場 22:00) チーム編成 1チーム5名~10名以内(補欠参加者は別途2名登録可能)
会場 駒沢オリンピック公園総合運動場(世田谷区駒沢公園1-1)陸上競技場 ※男女混合可。ただし、1人あたり25周(10km)以上を連続で走れないものとします。
コース 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場(1周 400m)制限時間 4時間 ※視覚障害がある方の伴走については人数に含めないものとします。
参加資格 満20歳以上(平成25年9月7日時点)の男女 ※定員を超える応募があった場合は抽選
定員 100チーム(最大定員1,000人) ※定員を超える応募があった場合は抽選
参加料 20,000円(税込。1チームあたり)

本事業は、「東京マラソン2013チャリティつなぐ」事業を通じていただいた寄付金を活用して実施いたします。

- 応募方法 [申込み] お申込み方法は、6月25日開設の「スポーツ博覧会・東京2013」ホームページ
応募期間:7月1日(月)~31日(水) (http://www.sports-expo.jp/)に掲載します。詳しくはこちらをご確認ください。
※参加申込み決定(参加料振込)後、自己都合によるキャンセルはできません。天災・事件・事故等によって主催者判断により開催が中止になった場合を除き、返金は一切できませんので、予めご了承願います。

東京都交響楽団

心にひびくオーケストラ・サウンドをお届けします。

プリンシパル・コンダクター エリアフ・フィンバル
レジデント・コンダクター 小泉和裕
プリンシパル・ゲスト・コンダクター ヤクブ・フルシヤ



定期演奏会Bシリーズ

7月22日(月) 第755回

19:00開演 サントリーホール

指揮/小泉 和裕
チェロ/ニコラ・アルトシュテット

- ドヴォルジャーク: チェロ協奏曲
- グラスノフ: バレエ音楽「四季」

S¥6,500 A¥5,500 B¥4,500 C 完売 P¥2,500

ジュニア(18歳未満)・学生割引50%OFF・シルバーエイジ割引(65歳以上)30%OFF・ハンディキャップ割引・託児サービス(要予約、1歳以上、ひとり2,000円)あり

作曲家の肖像

8月24日(土) Vol.93 《チャイコフスキー》

14:00開演 東京芸術劇場コンサートホール

指揮/リュウ・シャオチャ
ヴァイオリン/コリヤ・ブラッハー

- チャイコフスキー: 歌劇「エフゲニー・オネーギン」よりポロネーズ
ヴァイオリン協奏曲 組曲第3番

S 完売 A¥4,800 B¥3,800 C¥2,800 Ex 完売

東京都交響楽団

チケットのご予約・お問い合わせ: 都響ガイド 03-3822-0727 〒110-0007 東京都台東区上野公園5-45 東京文化会館1F
月~金: 10~18時 土・日・祝: 休み ※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.tmsso.or.jp> 都響WEBチケット インターネットで座席を選んで購入できます



開会式
閉会式

観覧者募集

申込期間
5/20(月)
6/28(金)
消印有効

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

国民体育大会の総合開会式は薄暮開催。
オリンピック・パラリンピックへつなげる火と光の祭典。

会場 味の素スタジアム(東京都調布市)

観覧には
お申込みが
必要です。

申込方法① スポーツ祭東京2013ホームページから
<http://www.sports-sai-tokyo2013.jp/>
申込方法② 申込ガイド付属の専用申込用紙に記入のうえ
実行委員会に郵送または持参。■申込ガイドは、都庁、区市町村窓口等にご置きます。

スポーツ祭東京2013 検索

第68回国民体育大会

第13回全国障害者スポーツ大会

総合開会式
平成25年
9月28日(土) 15:30~
入場料金
おとな(中学生以上) ... 1,000円
子ども(小学生以下) ... 500円
予定席数
約20,000席 [全席指定]

開会式 フィールド司会者
松岡修造 (プロテニスプレーヤー)
開会式ゲスト
エンディングプログラム
Every Little Thing (歌手)
開会式 式典演技(演出・振付)
近藤良平 (コンドルス主宰 演出家・振付師)

開会式
平成25年
10月12日(土) 9:00~
入場無料
閉会式
平成25年
10月14日(月・祝) 16:35~
入場無料

開会式 フィールド司会者
松岡修造 (プロテニスプレーヤー)
開会式ゲスト
エンディングプログラム
増田太郎 (盲目のヴァイオリニスト)
開会式 式典演技(演出・振付)
近藤良平 (コンドルス主宰 演出家・振付師)
閉会式ゲスト
ファイナルステージ出演
近藤良平 (コンドルス主宰 演出家・振付師)
スペシャルゲスト
詳細は
スポーツ祭東京2013
ホームページ
をご覧ください

※申込多数の場合は抽選となります。



自宅で! オフィスで!

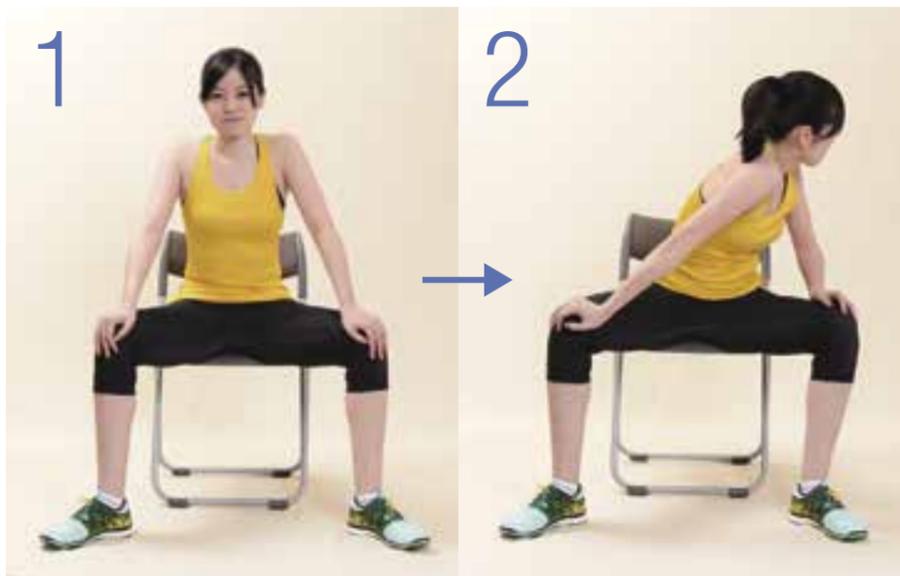
簡単ストレッチ講座

第1回

腰のストレッチ くびれ作りに効果的!

自宅でゆっくりしている時間に、工作中的の休憩時間に、誰でも簡単にできて役に立つストレッチを紹介していくこのコーナー。1回目は椅子に座ったままできる腰のストレッチを覚えよう。

腰だけを意識しないで全体でひねる



▲イスに座って足を組んで腕で固定しながら上体をひねる。これも左右やるように。

- 1 浅めに腰をかけて足は肩幅より広め。手はヒザの上におく。
- 2 ヒジは曲げずに伸ばしたまま肩を入れて腰を伸ばす。これを左右繰り返す。

NG! X
ヒジを
曲げない

ヒジが曲ると肩に荷重がかかってしまって腰のストレッチにならない



腰のストレッチの基本は、腰だけでひねるわけではないということ。腰から肩まで全体でひねるように意識することを覚えましょう。腰のストレッチとは言っても解剖学的には腰じゃない部分もよく動いているので、腰だけを意識するのではなく、全体的にひねるようにすると、腰にストレスがかかることはありません。

プラスα トレーニング

ヒザを立てた状態で座り、足を左右にひねって倒す。重力だけでなく、自分でぎりぎりまで倒すようにする。お尻を頑張って浮かすぐらいにやるとウキ腹のトレーニングとして効果的。左右10回ぐらいを目安にやろう。



紹介したストレッチはもちろん立った状態でもできますが、足や他の部分に力が入ってしまい、伸ばすべきところがうまく動かなくなってしまうこともあります。こうしたことを避けるためにイスに座ってリラックスした状態でやるほうがいいでしょう。



チッキー探偵団!



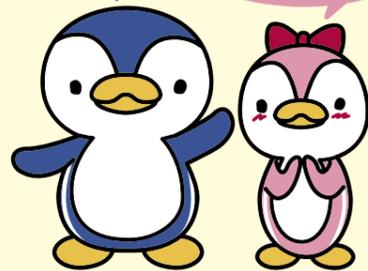
東京スポーツドリーム 2013大成功!

チッキーとクラちゃん、東京都スポーツ文化事業団の様々な取り組みに迫る新コーナー。今回は東京体育館のリニューアルを記念して開催された「東京スポーツドリーム2013」に潜入した。

僕も参加してきたよ!

僕の名前はチッキー

私の名前はクラちゃん



ぼくたちは、スポーツが大好きなペンギン兄妹! みんなが楽しめる地域スポーツクラブを応援しているよ! (→P16を見てね) これからもよろしくね。



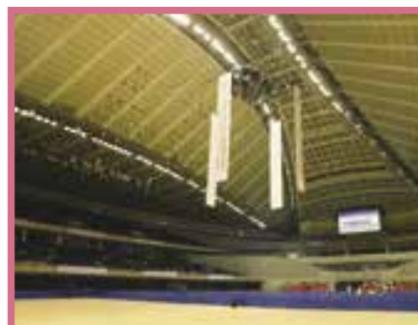
1 オープニングセレモニーではスペシャルサポーターを務めたタレントの優木まおみさん、バルセロナオリンピック平泳ぎ金メダリストの岩崎恭子さん、ロンドンオリンピック・ボクシング銅メダリストの清水聡選手をはじめ、ゲストが一室に介した。2 フリーアナウンサーの松本志のぶさんの進行でスペシャルトークショー。それぞれの東京体育館での思い出が語られた。3 平野早矢香、石川梨良、平野美宇の3選手が参加した卓球教室では早矢香と選手のラリーも行われた。4 小学4年~6年生を対象に行われたバレーボール教室では眞鍋監督が直接指導。5 池谷幸雄さんのKIDS体操教室はとてわかりやすく、下は4歳の子供から楽しんでいた。6・7 プールでは酒井麻里子選手の華麗な演技が見られ、細川大輔さん、中西悠子さんによる水泳教室も行われたほか、ボーイズシンクロの体験プログラムも。



新しくなって、もっと気持ちよく泳げるよ~



8 多目的コートでのサッカー教室は多数の子供たちが参加。9 第一会議室での将棋大会。上田初美女王とのスペシャル指導対局は参加者にとって貴重な機会。10 京谷和幸選手と千葉ホークスのメンバーによる車椅子バスケットボール教室。「普段は体験できないことをしたい」という理由で参加した人も多かった。11 正面広場には「ふわふわゆりーと」と「ふわふわそらジロー」が登場。ご当地フードを楽しめるコーナーも設置された。



みんなも生まれ変わった東京体育館にきてね!



東京体育館の改修ポイント

メインアリーナは天井の照明を30パーセントLED化し、最新のオーロラビジョンを導入。床も研磨して明るさが増した。仮設観覧席も更新。陸上競技場&多目的コートはトラック芝生面を改修し、ロングバイルのクッション性の高い芝を導入。他にもトレーニングルームの機器の更新、トイレ、更衣室、シャワー室、会議室などの改装。スロープ、手すり、点字サインの設置など、全面的にリニューアルすることで、省エネ化と利便性の向上、バリアフリー化を図った。

3月24日、東京体育館のリニューアル記念として「東京スポーツドリーム2013」を開催。オリンピックアスリートら多数のゲストが登場し、様々なイベントが行われた。

1956年(昭和31年)に開館された東京体育館は、東京オリンピックをはじめ数々の国際大会を開催してきた。記憶に新しいところでは、女子バレーボールのロンドンオリンピック最終予選が行われ、日本はここで出場権を獲得。本大会での銅メダルにつながっている。

1990年(平成2年)の全面改築から20年以上が経過し、設備機器等の更新が必要となり昨年7月から全館休館して改修工事を実施。「東京スポーツドリーム2013」では、さらに使いやすく環境にも配慮してリニューアルされた、新装東京体育館をまるごと使って参加者がめいっぱいスポーツを楽しんだ。

オープニングセレモニーでは、主催者を代表し、東京都スポーツ振興局の細井局長、(公財)東京都スポーツ文化事業団の並木理事長が挨拶。「今年はスポーツイヤー。秋のスポーツ祭東京2013では東京体育館は、国民体育大会で水球、全国障害者スポーツ大会で車椅子バスケットボールの会場となる。立候補している2020年オリンピック・パラリンピックでは、卓球の競技を予定。今後も、東京体育館を利用してスポーツの振興を深めていきたい」と述べた。

メインアリーナでは、ロンドンオリンピック卓球団体銀メダリストの平野早矢香選手らが参加した卓球教室、女子バレーの眞鍋監督が直々に指導したバレーボール教室を実施。さらに4度パラリンピック出場の京谷和幸選手を招いての車椅子バスケットボール教室も開催。これは普段はなかなかできない競技に挑戦できる貴重な機会となった。

陸上競技場&多目的コートでは、都並敏史さん、前園真聖さん、マルキーキョさんによるサッカー教室。たくさんの子供たちが参加して大いに盛り上がった。

プールではシンクロナイズスイミング・ロンドンオリンピック代表の酒井麻里子選手がオープニングイベントで演技を披露し、スイミング教室では、アテネオリンピック200mバタフライ銅メダリストの中西悠子さん、男子自由形100&200m日本記録保持者の細川大輔さんが指導にあたった。

スタジオではソウル&バルセロナの両オリンピックの体操で4つのメダルを獲得した池谷幸雄さんがKIDS体操教室を開催。佐藤康光九段と上田初美女王を招いての将棋大会では、大人も子供も一緒になってスペシャル指導対局に臨んだ。

また、サブアリーナでは第8回地域スポーツクラブ交流会も行われ、都内の地域スポーツクラブ有志がステージでパフォーマンスを披露。ニュースポーツや様々な種目にチャレンジできる体験コーナーも用意された。

たくさんの一生懸命と笑顔が集結し、エネルギーあふれた一日となった。

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問 特別編

第8回 地域スポーツクラブ交流会 —2013.3.24 in 東京体育館—



「第8回 地域スポーツクラブ交流会」が、リニューアルされた東京体育館で開催されました。

ステージ発表では、チアリーディング、フラダンス、太極拳、キッズダンス、新体操、JAZZ演奏、和太鼓演奏、よさこいなどが披露され、地域スポーツクラブで活動する老若男女が練習の成果を発揮しました。

スポーツ種目体験コーナーは、スポーツ吹き矢、スポーツチャンバラ、インドアベタンクなど、普段はなかなかチャレンジすることのないスポーツを体験できる貴重な機会。チッキーが大縄跳びに挑戦する場面もあり、サブアリーナは大いに盛り上がりました。また、絵手紙、折り紙、手描き絵といった文化種目体験コーナーにも多くの方が参加しました。

多種多様なステージ発表を見て、体験コーナーに参加して、たくさんの方に地域スポーツクラブの魅力を感じてもらえることができました。



- ①チッキーが大縄跳びに挑戦。華麗なジャンプを披露しました。
- ②特別ゲストの優木まおみさん、岩崎恭子さん、清水聡選手は、スポーツ吹き矢などにもチャレンジしていました。
- ③④⑤スポーツチャンバラ、インドアベタンク、フライングディスクなど、親子が一緒になって楽しんでいました。
- ⑥⑦⑧⑨⑩⑪ステージ発表にはたくさんのクラブが参加。フラダンス、チアリーディング、JAZZ演奏、キッズダンス、よさこい、新体操など、様々な種目で会場が盛り上がりました。
- ⑫⑬絵手紙や折り紙、手描き絵が体験できる文化種目体験コーナーにも多くの方が参加して会場は満員でした。
- ⑭パネル展示による活動紹介もありました。



取材してほしい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。

スポーツ博覧会

東京2013

TOKYO SPORTS EXPO 2013

9/7(土) 8(日)

駒沢オリンピック公園総合運動場

入場無料

スポーツ博覧会

検索

様々なプログラムを、見て、遊んで、体験しよう。

前当
高田道場ダイヤモンド
キッズカレッジ
日時 9/8日

前当
元プロ野球選手による
ベースボールクリニック
日時 9/8日

前当
釜本 邦茂
サッカー教室
日時 9/8日

前当
オリンピック体育塾
日時 9/7(土) 8日

前
キャッチボールクラシック
大会inスポ博2013
日時 9/8日

前当
はじめてのテニス教室
日時 9/7(土)

- アーチェリー、ラートなど普段できないスポーツ体験
- バスケットボール体験
- 話題のニュースポーツ体験
- 東京グルメ、世界のグルメなどおいしいフードが集結
- (ターゲットバードゴルフ、キンボール、フライングディスクなど)

アスリートやお笑い芸人と一緒に楽しもう!

※開催内容、開催時間は変更になる場合がございます。予めご了承ください。お申し込みやご来場の際はWebにてご確認ください。

前 事前受付 当 当日受付

他にも楽しいイベントを同時開催します!

ミッドナイトファンラン(駅伝)in 駒沢オリンピック公園総合運動場
日時 9月7日(土) 23:00~(開場/22:00~) 会場 陸上競技場(400mトラック)
内容 1チーム5名~10名の編成とし、タスキを繋ぎながら制限時間の4時間を走り続けます。
募集 100チーム 対象 20歳以上の男女 参加料 ¥20,000(税込)/1チームあたり

東京あいさつフェスタ
東京都少年少女サッカーフェスティバル
日時 9月8日(日)

事前受付期間 7月1日(月)~7月31日(水)

※応募多数の場合は、抽選にて決定させていただきます。抽選の結果は当落にかかわらず、皆さまにご連絡いたします。

Webは 6/25(金)OPEN

イベントの詳細・申込方法はWebをご覧ください。 www.sports-expo.jp

お問い合わせ: スポーツ博覧会・東京2013事務局
TEL: 03-3451-8662 平日10:00~18:00(土日・祝祭日を除く)

主催: 東京都、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

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!



Happy Report

『2013東京国際ユース(U-14)サッカー大会』

★5月2～5日=駒沢オリンピック公園総合運動場

ボカ・ジュニアーズが初出場初優勝

【大会結果】

優勝=ボカ・ジュニアーズ
(ブエノスアイレス)

準優勝=サントスFC
(サンパウロ)

第3位=チェルタノヴォ
(モスクワ)



今年で5回目を迎える「東京国際ユース(U-14)サッカー大会」が、5月2～5日の4日間に渡って駒沢オリンピック公園総合運動場にて開催された。今大会には東京都の姉妹友好都市をはじめ、世界13都市から16チームが参加。国内からは地元東京の4チームに加えて、昨年に引き続き東日本大震災で甚大な被害を受けた4県(岩手、宮城、福島、茨城)のトレセン選抜を招聘した。

連日の激戦を勝ち抜いて決勝に進んだのは前年優勝のサントスFC(ブラジル・サンパウロ)と世界的名門クラブのボカ・ジュニアーズ(アルゼンチン・ブエノスアイレス)。南米の強豪同士の対戦となり、スタンドには1万5000人を超える観客が詰めかけた。

試合開始早々、スローインから抜け出したベラスケス選手のゴールで先制したボカがサントスを終始圧倒。4対0という大差で前年王者を下し、初出場初優勝を飾った。

「今までになくレベルの高い大会でした。オフ・ザ・ピッチでは国際交流の輪が広がったと思います」

東京都サッカー協会の上野二三一会長がこう語ったように、選手個々の能力、チームとしての完成度など、回を重ねるたびにレベルが上がっていることが実感できた。

また、大会期間中には参加選手同士、あるいは観戦に来ていた子供たちも含めて積極的に交流している場面が見られ、大会の狙いの一つである国際交流にも大きな成果があったと言っている。

1表形式で喜びを爆発させるボカの選手たち。2効果的に得点を重ねたボカはサントスの反撃を許さず。3決勝戦の観衆は1万5000人超え。メインスタンドに入りきれないほどだった。43位決定戦ではモスクワのチェルタノヴォがハリ選抜に4-1で快勝。55位となった東京都トレセン選抜がフェアプレー賞を受賞。6ナオト・インティライミさんが大会の応援ソング「Brave」と新曲「恋する季節」を熱唱。7大会期間には北澤豪さんの親子サッカークリニックとFC東京ジュニアサッカークリニックも行われた。8・9中央広場ではJFAチャレンジゲーム、フットサル体験をはじめ、様々な催しを実施。10オリンピック・パラリンピックPRコーナーでは車椅子バスケットボールの体験も。11東北復興支援コーナーではわかめの日にちなんだ「わかめの無料配布」などが行われた。12未来のスター候補とも言える出場選手たちにサインをもらう観客も多かった。



1. 暑い季節の運動は熱中症に対する注意が必要 2. 水分補給は忘れずに。運動開始前、休憩中にこまめに摂取しよう

このような症状があったら熱中症!

<ul style="list-style-type: none"> ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある ●汗が止まらない <p>[軽症]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●頭がガンガンする ●吐き気がする、吐く ●体がだるい ●体温が37~40度 <p>[中等症]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●意識がない ●全身がけいれんする ●呼びかけの返事がおかしい ●まっすぐに歩けない、走れない ●体温が40度以上 <p>[重症]</p>
---	--	---

「知って安心 スポーツケア学」

lesson.1=熱中症対策

監修・奥水健治(埼玉医科大学総合医療センター救急科教授)

熱中症は高温多湿の環境で発症しやすい。初夏や雨の翌日など、前日に比べて急に気温が上がった日は要注意。また、暑い屋外だけでなく、空調を嫌うバドミントンや卓球、厚手の着衣で競技する剣道などの屋内競技でも発症しやすい。

こうした環境の日は運動量を減らし、15分ごとに1回100ml程度、積極的に水分摂取を促す機会をつくる。水分を補給していると、汗をかくことで体温の上昇を抑えられるので、熱中症予防において水分補給はとて大切だ(0.2%程度の塩と1%程度のブドウ糖を含んだ水分だと吸収がよく効率的)。それでも熱中症を発症してしまったら、適切な処置をしなければならない。めまい、立ちくらみ、多汗といった軽症の場合は、まずは涼しい場所へ移動させ、嘔吐に注意しながら冷たいスポーツドリンクなどで水分補給。着衣は薄手のものにして、下肢の血液を心臓に戻して一時的に循環血液量を増やして血圧を上げるために、足を少し高くして寝かせる。それでも症状が回復しない場合は、すぐに病院を受診したほうがいい。

また、体温が37~40度、嘔吐、頭痛といった中等症、体温が40度以上、全身がけいれん、意識不明といった重症の場合はすぐに救急車を手配。救急車が到着するまでの処置として、できるだけ涼しい場所へ移動して、着衣を取り除き、風を送ったりして可能な限り体温を下げる努力をすること。水分摂取が可能ならスポーツドリンクなどを飲ませる。呼びかけに反応がない場合は、気道を確保して回復体位をとらせる。

熱中症は初期段階で対応すれば簡単な処置で改善するので、少しでもめまい、立ちくらみなどの症状があったら、無理をせずに休息をとるようにしよう。

第1回 **スマイルレストラン**

今回のお店は **「ALICE GARDEN」**
東京体育館屋外広場のカジュアルフレンチレストラン

東京都の3つの体育施設の近くにあるおいしいレストランを紹介する新コーナー。今回は東京体育館屋外広場に位置するフレンチレストラン「ALICE GARDEN」を紹介。体育館のレストランとは思えないほど、本格的な料理をリーズナブルなお値段で味わえるのが最大の魅力だ。

ランチはわずか1,000円のワンプレートランチ(肉料理 or 魚料理とサラダ、パン or ライスのセット)から、ちょっと贅沢なコース料理(3種類のコース)まであって、お好みで楽しむことができる。掲載した写真は3,650円のランチコースで、5種類の前菜盛り合わせ、スープ、魚料理 or 肉料理、デザートにパン or ライス、コーヒーがついた豪華版。体育館でたっぷり運動した後は、ちょっと贅沢なコースが嬉しい。

ディナーも世界三大珍味を堪能できる美食家コース(要予約)など充実している。ワインをはじめとしたドリンクメニューも豊富なので、料理に合わせたチョイスができる。

また、最大80名までのパーティーも可能なため、体育館でのイベント後の打ち上げに利用してもいいかもしれない。

①メインは本日入荷の魚のボワレ、スープはコンソメジュレを浮かべたピンソワーズ、5種類の前菜盛り合わせとデザート(写真は洋梨のタルト)、パン、コーヒーがついたコースで3,650円 ②東京体育館の改装と合わせて店内はリニューアルされた ③天気の良い日はテラスで食事を楽しむこともできる

ALICE GARDEN(アリスガーデン)
 (住所) 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1
 (電話) 03-3497-1371
 (営業時間) ランチタイム/11:00~14:30
 ティータイム/14:30~17:30
 ディナータイム/17:30~22:00
 (ラストオーダーは21:00)
 (定休日) 第3月曜日
 (Mail) alice1990@atlas.plala.or.jp
 (HP) http://r.gnavi.co.jp/p215300/



たくさんのご応募
お待ちしております。



東京都交響楽団ペアチケツト
プロムナードコンサート
14:00開演
9月8日(日) No.355
指揮/小林 研一郎
ヴァイオリン/三浦文彰
メンデルスゾーン:序曲「フィンガルの洞窟」
メンデルスゾーン:ヴァイオリン協奏曲
チャイコフスキー:交響曲第4番

入江陵介選手サイン色紙 3名様



モルテン
ミニバスケット
ボール(5号球)
提供/日勝スポーツ工業株式会社 2名様

★「オリンピックコンサート2013」のチケットプレゼントはP2をご参照ください。

応募方法

郵便はがきにご応募の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。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10
(株)ベースボール・マガジン社 事業部
スマイルスポーツ 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・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。

- ご希望のプレゼント記号(1つ)
- スマイルスポーツの入手場所
- 今号で一番面白かった記事
- 今号で一番つまらなかった記事
- 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)
- 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。
- 実施してほしいスポーツ教室の種目
- スマイルスポーツへのご意見・ご感想

応募締め切り

2013年7月3日(水)消印有効

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】

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

下記の URL から
インターネットでの予約が可能です。
<http://smilesports.jp/>

もしくは

所定用紙での申込み

各施設または、お電話にて
所定用紙を入手し直接お申込みください。

はがきでの申込み

- 参加したい教室名
- 氏名(フリガナ)
- 性別
- ご自宅の郵便番号・住所
- ご自宅の電話番号及び昼間の連絡先
- 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名(1組・1チーム)1教室、お申込みください。

電話での申込み

→フリーダイヤル
0120-612-001

→携帯電話・PHSからは、
TEL **03-5474-2150**
(受付時間/平日 10:00~17:00)

→聴覚障害者の方は、
FAX 申込みをご利用ください。
FAX **03-5474-0145**

※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。

→ 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。

住所	①教室名	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。
氏名	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	

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。

→ 当日申込み

必ず当日申込み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
当日お支払い
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(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、参加料を全額お返しします。

●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します。1週間前を過ぎてからのご返金はできません。

●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!

- 都庁・区市役所広報課・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●区市町村勤労福祉会館●郵便局(市町郵便局の一部)●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年間の送料(140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郵送してください。

→ 定期購読のお申込み先

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1
東京体育館内 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



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、個人情報の取り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、事業活動において同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取り組んでまいります。
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。