

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.55 (平成25年9月2日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有限会社ライオンハウス 印刷/広研印刷株式会社
発行/公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 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%果汁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. **55**
2013 September

Smile Interview

ロンドンオリンピック
フェンシング男子フルーレ団体銀メダリスト
北京オリンピック
フェンシング男子フルーレ個人銀メダリスト

太田雄貴

オリンピックは
心を豊かにします。

豪華読者プレゼント!!
太田雄貴選手
サイン色紙&サイン入りバッジ、
スポーツグッズほか



10・11・12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

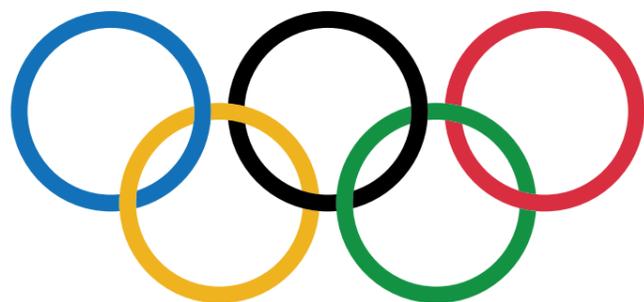


TOKYO 2020
CANDIDATE CITY

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!



[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.55 P.04

ロンドンオリンピック フェンシング男子フルーレ団体銀メダル、
北京オリンピック フェンシング男子フルーレ個人銀メダル

太田雄貴 YUKI OHTA

Special Interview P.08

知的障害者卓球 **中村鷹遥** TAKAHARU NAKAMURA

[スポーツ教室情報]

東京体育館 P.10

シニアのためのスポーツクリニック ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場 P.12

駒沢ランナーズフェスタ2013 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マネジメントセミナー ほか

教室・イベントの申込方法 P.35

東京体育館ティップネスで楽しく運動しよう! P.20

[連載]

チッキー探偵団 P.22

～オリンピックギャラリーリニューアルオープンイベント～

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問・特別編 P.25

「第4回 地域スポーツクラブ交流大運動会」

自宅で!オフィスで! 簡単ストレッチ講座

「ハムstringのストレッチ」 P.27

スポーツケア学 AEDの使い方/
スマイルレストラン「シータラ」 P.33

[プレゼント]

みるスポ スポーツ観戦に計730名様をご招待 P.19

読者プレゼント P.34

太田雄貴選手のサイン色紙ほか

PRESENT

太田 雄貴 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10月1日(火)
※詳しくは P34 をご覧ください。

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

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。
- 資格取得**
何らかの資格が取得できる教室です。
- 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・祝日に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。

日本初のメダリストになると小学生の時に決めました

で、第1回のアテネオリンピックで正式種目に採用された8競技のなかで日本が唯一メダルを獲得していない競技だったんですね。

「はい。だから僕が最初のメダリストになるって決めました。今にして思えば生意気な話ですけど、それぐらいじゃないと世界でメダルは獲れないと思うんですね」

アテネ五輪で辞めたくなるほどの惨敗 一点賭けの北京五輪で銀メダル獲得

——初出場となった2004年のアテネオリンピックでは9位でした。

「全然ダメでしたね。あの時は自分が120点、150点の力を出しても勝てなかったと思いますね。ただ出てるだけ。傍観者ですよ。ベスト4からの試合を見て、ちょっとフェンシングを辞めたくまりました」

——埋められないぐらいの差を感じて？

「まったく手も足も出ないです」

——自分が同級生と戦っていた時と逆の感覚を味わったのですか。

「そうなんです。僕は弱い側に回ったことがなかったので、そこまでの差を見せられると辛かったですね。あの時は本気で落ち込んだし、辛かったです」

——そんなアテネからの4年間でどうやって巻き返したのでしょうか？

「気持ちを切り替えられなかったので、すごく苦しみました。18歳で最初のオリンピックに出ると、4年後ってちょうど就職の時期なんですよ。そこで悩んでいます」

——就職活動をするか、それともオリンピックに賭けるかということですか。

「でもフェンシングばかりやっていたから勉強を全然してないし、普通の大学生らしい生活もしてないし、これで一般社会に入っていくのは不可能だと思ってました。そうして悩んでいると成績も落ち始めて、このままでいいのかなんて、心の中でフェンシングをやっている自分に疑いをかけるんです。4300日続けてきた練習も、試合で勝つための練習じゃなくて、惰性になって練習のための

練習になってしまっていたんです。父の自己満足と僕の自己満足に自分自身が付き合っている状態だなんていうのを感じて、これは勝つための練習じゃなくて、4300日を5000日、6000日にしたいだけだなんて気づいた時に気持ち冷めてしまったんです。それを親に言ったらメチャメチャ怒られました」

——そこまで落ちた状態から北京では銀メダルを獲得しました。そこに至るまでには何があったのでしょうか？

「オレグ（・マツエイチュク）コーチの存在ですよ」

——男子フルーレ統括コーチですね。

「オレグコーチが指導している選手が勝っていくのを見ていながら、僕には僕のコーチがいたので、オレグコーチの手を借りなくても世界でやれるっていう小さなプライドがずっと邪魔をしていたんです。でも、それを捨てて頭を下げました」

——教を請うために頭を下げたのですか。

「やっぱりコーチとの関係性も含めて、全部を捨てるわけですから、二十歳そこそこでなかなかできることではなかったと思うんです。京都の生活も捨てて東京に出てくることも決めて。就職活動もしないで、大学4年生という一番楽しい時間も捨てて、初めての一人暮らしをして、もう一点賭けですよ」

——北京オリンピックに賭けるために、それまでのすべてを捨てた。

「2008年8月13日の男子フルーレ個人戦に一点賭けですよ。もうコケたら終わりだし、紙一重のところだったんです。そういう状況で獲ったメダルだったので感慨深かったですね。フェンシングの練習は好きだったけど、走ったり、ウエイトトレーニングをやったりというのは嫌いだったんです。でも、オレグコーチとタッグを組んで東京で生活を始めてからはそういう練習も十分やっていたので、ピスト（試合場）に上がった時には何も思い返すことなく試合に臨めたんです」

——最高の状態で試合に臨めたんですね。

「他人にウソをつくのは簡単なんですけど、自分にウソをつくのは難しいんです。試合の時に自分に『やったよね？』と問いかけたらウソ偽りなく『やった』と言えたので、これが勝利を理由づけるとしたら大きな起因になっていると思います」

——小学生時代に決めたメダリストの夢が現実になって、その後の人生が変わりましたね。あの時の「就職活動中です」というコメントはあまりにも有名ですが、野球やサッカーなどと違って社会人でフェンシングをやれる環境が少ないですからね。

「そうですね。今でこそJOCのメンバーの人

たちと招致活動にも携わせてもらって、オリンピックムーブメントとは何かというのを学んだりしますが、当時の僕からしたら最高のアピールの場というか、言ってしまうとオーディションですよ。オリンピックでメダルを獲ることというのは、最終的に言ってしまうと、目的ではなくて手段だったんです。自分を売り込むとか、フェンシングをメジャーにしたいとか、そういうことばかり考えていたので、オリンピックが終わった後に『フェンシング人口を増やしたいです』とか、そういう言葉が出るんですよ。これはマイナーで生まれたからこそ出てきたマインドだと思うんですよ。これがメジャー競技の選手だったらこういう思いってないわけですよ。当たり前のことが当たり前のようにあるので。でも僕らの場合は当たり前のことが当たり前ではなかったんです」

——北京の活躍を経て森永製菓に就職して、昨年のロンドンオリンピックは責任も大きかったと思います。

「期待もされてましたし、チームのキャプテンとして出たオリンピックだったので難しさもあったんですけど、最高の形で終われたと思います。もちろん金メダルは獲りたかったですけど、勝負は時の運もありますし、僕らは全員がベストを尽くしたと思います」

——団体でのメダルは初の快挙でした。

「これはすごく大きかったですね。2大会連続でオリンピックのメダルを獲れたこともそうですし、新たに3人のメダリストを輩出してきたというのもすごく誇りに思います。フェンシングが普及していくには太田雄貴という一つのコンテンツではなくて、4人いる方がいいわけですから」

さらなる普及のために脱・太田雄貴 オリンピック・パラリンピック招致は勝ちたい！

——フェンシングの普及を目指して昨年12月に『SUPER FENCING』（公式サイト=<http://super-fencing.com/>)を立ち上げました。活動について教えてください。

「テレビに出たり、こうした取材を受けることで競技人口が自ずと増えると思っていたんですけど、増えないわけですよ。それよりも僕が親に勧められたようにメダリストに直接会って、『フェンシングに向いてるね』っていう一言の方が何倍も競技を始める確率が高いわけですよ。僕ら現役の選手は忙しくてそういう時間がなかなか持たなくて、年に1回の大会に顔を出したりするぐらいだったんです。でも、呼ぶのではなくて子供たちがい



©フォート・キシモト

オリンピックのメダルは目的ではなく手段だった

るところに行こうという発想になって、『太田雄貴があなたの街にやってくる』というイベントを打って全国から応募してもらって、来てほしいという土地に行ってフェンシング教室をやったりしたんです」

——東京体育館でも様々な競技のスポーツ教室を行っているのでフェンシング教室も開催できるといいですよね。

「そういうのも含めてやっていきたいと思っているんですけど、一方で早く“脱・太田雄貴”をしなきゃいけないと思っているんですよ。組織全体としてこういう取り組みをしていくことが何よりも大事なんです。一人がずっと引張っていくと、敏腕な経営者が抜けると会社がダメになるみたいなイメージがあるんですよ。そうならないように組織として全員が方向性を固めないといけないので、内向けの改革も必要ですよ。今までのやり方だと古いから新しいものを提案していく。ロールモデルをいっぱい作っていきたくんですよ。フェンシング教室をショッピングセンターでやったり、中学校や小学校、幼稚園でやったり、いろんなところでいろんな形でやりました。そのなかで手応えのあったもの、なかったものを精査しながら、手応えがあったものの回数を増やしていくというふうに変換していきたいんです」

——イチ選手としては近いところでは東京国体がありますね。

「スポーツ祭東京と銘打っているフェスティバルですから、大会を盛り上げることが一番の目標なんですよ。そのためにはいいプ

レーを見せないといけないので、少なくともロンドンの時に近い状態は作っていきたくて思っています。点数があるから勝たなければいけないとかあると思いますが、僕はそういう小さいところに捉われてないでやっていきたいですね。全体としてお客さんがすごかったって言うような客席の配備だったりとか、選手との交流の場をもったりとか、国体もいろんな形を提案していかないといけないと思うんです。より多くの人に興味を持ってもらえるような競技を見せる。選手もそういう意識でやらないといけないし、運営もそうならないといけない」

——選手としてだけでなく、そうした部分にも尽力していきたい気持ちですか？

「そうですね。ルールを作る側に回らないと日本のスポーツって守れないと思うので。ルールを変えられて文句を言う人って多いですけど、僕は違うと思っています。ルールを作る側に日本人がいないことが問題なんです。だからルールを作る側に回らないといけないし、そういう人をどんどん輩出していきたいし、自分もそういう側に回りたくて思っています。良きものを守るためにはルールを作る側に回らないとダメですよ」

——9月7日にはいよいよ2020年のオリンピック・パラリンピック開催都市が決定します。東京オリンピック・パラリンピック開催に向けての思いを教えてください。

「単純に『オリンピックが東京に来たら良くない？』って、一言で言ったらそうですね。僕自身は日本が抱える自殺者数の多さ

を懸念してしまっていて、これはスポーツの力でもなんかならないかなって思ってるんです。去年は年間2万7858人（警察庁発表）もの人の命を失ってるんです。こういう現状があるなか、スポーツで『生きていて楽しい』っていうものを提供する。オリンピックってその一つの起因になると思うんですよね。オリンピックは経済効果には表れない心の豊さも生むと思うんです。そういう意味でもすごく大事だと思うし、他の都市も大好きですけど、ここは勝負として勝ちたいと思います」

——2020年までご自身が現役を続けている可能性は？

「ないです、ないです（笑）。招致に成功したら心の幸せを得られるので、あとは僕の願いは、いつでもどこでも見られるチケットがほしいっていうことです（笑）」

PROFILE

太田雄貴（おおた・ゆうき）
1985年11月25日生まれ。滋賀県出身。森永製菓所属。小学3年生からフェンシングを始め、平安高校時代には史上初のインターハイ3連覇を達成。オリンピック初出場となったアテネ大会では9位に終わったが、北京オリンピックでは男子フルーレ個人で日本史上初となる銀メダルを獲得。そして昨年のロンドンオリンピックでは男子フルーレ団体で銀メダルを獲得した。

PRESENT/

太田雄貴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.34をご覧ください。



ロンドンオリンピックでは北京の個人に続き、団体で銀メダルを獲得（©フォート・キシモト）

卓球は僕にとって宝です！



Special Interview

中村 鷹遥

知的障害者卓球

TAKAHARU NAKAMURA

中村鷹遥選手は中学2年生から卓球をはじめ、メキメキと頭角を現してきた。7月に行われた「2013FIDジャパン・チャンピオンシップ卓球大会」では、ダブルスでベスト4、シングルスで第10位となり、日本ランキングベスト10入り。知的障害者卓球期待の新鋭に卓球への思いを聞いた。

——卓球を始めたのはいつだったのですか？

「中学2年生の時です」

——比較的遅いスタートですね。

「元々、卓球はあまり好きなスポーツではなかったんです。小学校の時は野球をやっていたんですけど、段々飽きてきて辞めてしまって。それで他に何かスポーツをやろうと思っていて、中学2年で部活に入りました」

——何か始めるきっかけはあったのですか？

「児童館で卓球をやっていた時に、卓球部だった友達に『素質あるね』って言われたんです。それで卓球部に入らないの？って誘われて、素質があるんだからやってみようかなって思って始めました。実際に本格的に始めたら楽しくてハマっちゃいました」

——元々はそこまで興味があったわけではなかったのですか？

「そうですね。やっぱり卓球は地味って言われていましたし(苦笑)」

——でも、実際に始めたら印象とは違ったんじゃないですか？

「全然思っていたのとは違いましたね。きつかったですね。みんな小学校からやっていますし、早い人だと幼稚園からやっていたりしますから、最初は大変でした。差がすごかったですからね。違いすぎて、最初はすぐにやる気がなくなっちゃいました(笑)」

——でもそこから練習に打ち込んで実力をつけていったわけですね。特別な練習をしたりしたのですか？

「いえ、部活の練習だけです。あとは家で素振りぐらいです。違いがあるとしたら、うまい先輩をしっかり見て、見様見真似でいい球を打てるように練習しました。構え方とかフォームとか、基本の練習を見て、真似をするところから始めました。そうやっていくうちにできるようになってきましたね」

——かなりのスピードで実力をつけていったわけですが、自分の中でもうまくなっている手応えは感じていましたか？

「それは感じていましたね。入った時にうまくなって思った先輩とのラリーが続いたり、うまくなったら試合をやるんですけど、試合でも差がなくなってきたり。その時はうまくなってるんだなという実感がありました」

——上達しているのがわかればやる気も大きくなりますか？

「そうですね。かなりやる気になりました」

——うまくなれば大会で成績を残すというモチベーションも出てきますか？

「元々、僕は知的障害ではなくて健常者の方でやっていて、学校も健常の方だったんです。それで始めて1年で区大会に出てベスト16になりました」

——大会を目指して練習がハードになれば辛いこともあったんじゃないですか？

「確かにきつくなって思うことがなかったわ

けではないですけど、同じくらい楽しさも感じながらやってくることができました。中学の時は一時、練習が2人だけになってしまったこともあったんです」

——どういうことですか？

「みんな練習に飽きてしまって、うまい人もやる気がなくなって練習に来なくなってしまったことがあったんです。僕ともう一人、熱心だった友達の2人だけになってしまったんです。この時は部活がなくなっちゃうんじゃないかって思いました」

——中村選手は周りの友達に流されることはなかったのですか？

「このまま部活がなくなってしまうのかなって不安になることはありましたけど、自分たちがしっかりやっていけば、周りもまたちゃんと来てくれるって考えて2人で続けていました。だからみんなが来ないからって一緒に辞めようと思うことはなかったです」

——一生懸命やっていたら他の部員の反応はどうでしたか？

「みんな戻ってきましたね。先生にもしっかり怒られたみたいで(笑)」

——試合中はどんなことを考えているのですか？ それとも無心ですか？

「みんな勝つことを考えていると思うんですけど、僕は自分のことを考えています。自分の技術がしっかりできているかなって」

——卓球は相手がいる競技ですが、相手のことを意識するよりも自分の技術をしっかり出すことを考えていると。

「もちろん、相手がどんなことをやってくるかとかも少しは考えますが、それよりも自分のことですね。どれぐらい自分の技術が通用するかとか、自分のことを考えていますね」

——今とくに力を入れて練習していることってありますか？

「サーブですね。多彩なサーブができるようにしています。サーブを何種類もできるようにして、試合では相手をサーブから崩していけるように練習しています」

——そういう練習メニューはコーチが考えているのですか？

「僕は基本的にコーチがいないので、自分で考えてやっています。いろいろな場所で練習をしているんですけど、その練習場でうまい選手に『このサーブはどうやったらいいんですか？』とか、『この技術はどうやったらうまくなりますか？』とか聞いて、それを自分で練習していく感じですね」

——そういう練習になったのはいつからなんですか？

「中学までは普通の学校で部活をやっていたので、その時は先生がいたんですけど、高校から特別支援学校になったので、卓球部がなかったんです。そこからは自分で練習場を探して、部活で一緒だった友達とかと練習をしています」

国際大会で実績を積んで パラリンピックに出たい

——今の所属チームは？

「式根島倶楽部です。コーチはいないんですけど、クラブチームでやっています」

——式根島ですか？

「式根島にあるわけじゃないんです。作った人が式根島出身なんで、その名前になっただけなんです。大会の時に『式根島からよく来たね』って言われることもあるんですけど、全然違うんですよ(笑)。ウケ狙いですよ」

——そういう一緒に卓球をやる仲間は自分にとってどんな存在ですか？

「やっぱり大切な存在ですね。ダブルスではパートナーは大事ですし、試合の時にうまくいかななくともお互いにイライラしてダメになる時もありますから。でも、普段からコミュニケーションはとっているんです」

——10月には「スポーツ祭東京2013」があります。目標を聞かせてください。

「去年はすごく悔しい思いをしたんです。試合前に仕事で足を捻挫してしまって、その後の練習でも疲れがあったせいか、フェンスに足を引っ掛けてアキレス腱を伸ばしてしまったんです。棄権は絶対に嫌なので試合には出たんですけど、足が痛くて全然ダメでしたね。全国障害者スポーツ大会の卓球はリーグ戦で一人2試合なんです。1試合目はなんとか勝ったんですけど、2試合目は足が痛くて動けなくなるくらい動かされてしまって、普段は勝てる相手に3-2で負けてしまいました」

「今回は絶対に優勝したいです。今はヒザの調子が悪いんですけど、2カ月あれば違和感はなくなると思うので、しっかりモチベーションを高めて金メダルを目指します。地元開催ですし、応援してくれる皆さんのためにも優勝したいです」

——では将来的な目標を教えてください。

「やっぱり国際大会ですね。試合に出てポイントあげてパラリンピックに出たいです。国際大会に出るのも実は結構大変なんです。まず国内の知的障害者の卓球大会で良い成



現在は多彩なサーブの習得に重点を置いて練習に励んでいるという

績を挙げて、日本ランキングを上げていくことが必要です。全日本の代表合宿には参加できたとしても、その中の上位数名しか国際大会には出られないんです」

——それを乗り越えていって、将来的にはパラリンピックに出たいと。2020年に東京大会が実現したら年齢的にもちょうどいい時期ですね。

「そうですね。だからパラリンピックに出られるように頑張ります」

——最後になりますが、中村選手にとって卓球とは、どんなものなのでしょうか？

「自分にとっては宝みたいなものですね。卓球に出会うまではテレビゲームが楽しかったんですけど、卓球を始めてからはそれがつまらなく感じるほど卓球にのめりこんでいます。テレビにしても昔はドラマとかを見ていましたけど、今は卓球しか見なくなりました」

——卓球を始めるまでは、そこまでのめり込むものはなかったか？

「なかったですね。いろんなこともやってみたんですけど、すぐに飽きてしまう感じだったんです。でも、卓球だけはどんどん楽しくなるし、ずっと続けられるスポーツなんだなって思いました。だから宝なんです」

【お知らせ】

スポーツ祭東京2013[第13回全国障害者スポーツ大会]の卓球競技は10月12日(土)~13日(日)、駒沢オリンピック公園総合運動場の体育館で行われます。

PROFILE

中村 鷹遥
(なかむら・たかはる)
1993年3月31日、東京都出身。式根島倶楽部所属。中学2年生から卓球を始める。今年の主な戦績は「2013FIDジャパン・チャンピオンシップ卓球大会」シングルス10位、ダブルスベスト4、「東京都障害者スポーツ大会」準優勝、「まゆみ杯卓球大会優勝」。168cm、58kg。



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(10月~12月)
10/16(水)・10/17(木)・11/5(火)
11/6(水)・11/7(木)・12/3(火)・12/31(火)
 ※11/6(水)・7(木)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。

都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅 A4 出口より徒歩 1分 / JR 中央線(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/>



シニアのためのスポーツクリニック

競技としてのバドミントンを楽しむための教室です。レベル別の指導で基本の動作から試合までをフォローします。バドミントンを始めてみたい方やもっと上達したい方、ぜひご参加ください!



申込開始日: 10/18(金)

日 時 / 12/16(月) 13:00~16:00
対象・定員 / 50歳以上の方・50名
参加料 / 1,000円 | 申込 / ☎️ → 巻末 P.35
持ち物 / バドミントンラケット、運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲料 等
 講師: 殿川宣勝氏(東京都バドミントン協会)他

障害があってもできる! 水中運動 (障害者スポーツ指導法講習)

障害者にとって水中運動とは? 障害のある方と一緒にプールの中で“水中運動のいろは”を学びます。
 講義: 障害者スポーツの始めの一步
 実技: 障害疑似体験・ヌードルや風船を使つての水中運動等
 身体が喜ぶ体験!



申込開始日: 8/30(金)
日 時 / 11/2(土) 10:00~15:00(休憩 11:30~13:00)
対象・定員 / 体育指導委員、地域スポーツクラブ等の指導者、スポーツ指導者を目指す方等・60名
参加料 / 2,000円 | 申込 / ☎️ → 巻末 P.35
持ち物 / 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、筆記用具 等
 講師: 山川比登美氏

NO SPORTS, NO LIFE ~ 人生にスポーツを!

ウォーキング・ランニング ビギナーズガイド

ウォーキングやランニングをこれから始めたいという方におすすめです。今回はウォーキングを中心にシューズやウェアの選び方から水分の摂り方などを基礎から学びます。平日夜間開催ですので、仕事帰りに受講できます。

受付中
日 時 / 10/8(火) 19:00~21:00
対象・定員 / 15歳以上 (中学生除く)・50名
参加料 / 1,000円
申込 / ☎️ → 巻末 P.35
持ち物 / 筆記用具、運動のできる服装、室内用シューズ
 講師: NPO 法人ニッポン・ランナーズ



ジュニアスポーツ指導者 育成セミナー

あなたの指導で良くも悪くもなってしまう大事なジュニア期。筋力トレーニングの専門家に基礎を直接伝授していただき、ライバルに差をつけましょう! ささまざまな競技に対応した、正しい「トレーニング法」を提供します。



申込開始日: 8/30(金)
日 時 / 10/30(水) 18:30~20:30
対象・定員 / 小中学生のスポーツ指導者、保護者・60名
参加料 / 1,000円
申込 / ☎️ → 巻末 P.35 | 持ち物 / 筆記用具 等
 講師: 有賀誠司氏(東海大学スポーツ医学研究所教授)

アクティブシニアのためのコンディショニングセミナー

自分の体は、自分で整える(調整する)。それをセルフコンディショニングといいます。これからは、アクティブシニアの時代。まずは、良い姿勢・良い呼吸を理解して、肩こり・腰痛予防に効く、毎日5分の自宅でできるセルフコンディショニングをお伝えしていきます。基礎体力アップのはじめの一歩を、一緒に始めませんか?



申込開始日: 10/7(月)
日 時 / 12/7(土) 13:00~15:00
対象・定員 / 基礎体力向上を目指すシニア(50歳以上)・50名
参加料 / 1,000円 | 申込 / ☎️ → 巻末 P.35
持ち物 / 運動のできる服装、タオル、飲料 等
 講師: 大久保裕美氏(コンディショニングトレーナー) 愛育病院非常勤講師 / 武蔵丘短期大学非常勤講師 他

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。



受付中
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.35
持ち物 / 運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲料 等

キネシオテーピング・基礎講座とイントロパーティー

すぐできる!! 初心者のためのキネシオテーピング基礎講座(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。基礎講座受講をお考えの方や、キネシオテーピングについて知りたい方は「イントロパーティー」にご参加下さい。

主催: L L C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

体操「池谷幸雄」先生の「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。



受付中
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.35
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)

スポーツ習慣化実践セミナー

いざ運動をしようと思いつい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。



受付中
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(テキスト代込み)
申込 / ☎️ → 巻末 P.35
持ち物 / 動きやすい服装、タオル、飲料、筆記用具 等
 講師: 長野茂氏(日常ながら運動推進協会代表)

▶ 日時・会場 ※実施日によって会場が異なります。

- 基礎講座 10:00~17:00 ● 定員 / 30名
- 9月 8日(日) K T 協会本部地下東京スタジオ f (中野区)
- 10月 13日(日) K T 協会本部地下東京スタジオ f (中野区)
- 11月 3日(日) 東京学院 1F 会議室(水道橋)
- 12月 8日(日) K T 協会本部地下東京スタジオ f (中野区)
- 2014年 1月 12日(日) K T 協会本部地下東京スタジオ f (中野区)
- 2月 9日(日) 東京海洋大学 品川キャンパス教室(品川区)
- 3月 9日(日) K T 協会本部地下東京スタジオ f (中野区)

[受講料] 10,500円 (テキスト代含 / 修了証有 / 高校生以上)
 ※2名様以上一緒にお申し込みになると、お一人様あたり7,350円の受講料となります。

- イントロパーティー(キネシオテーピングの紹介講座) 18:00~21:00 ● 定員 / 10名
- 10月 5日(土) 東京都 23区内 10月 26日(土) 東京都 23区内
- 11月 30日(土) 東京都 23区内 12月 21日(土) 東京都 23区内
- 2014年 2月 1日(土) 東京都 23区内 3月 1日(土) 東京都 23区内

[受講料] 1,500円(資料、テープ代含む)

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

KTPS 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
 ◎会場の確認はキネシオテーピング協会HPにて <http://www.kinesiotaping.jp>

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

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
- ▶体育館内：9:30～17:00 入場無料

開館時間 / 8:30～21:00

※施設によって異なります。

休館日（10月～12月）

10/21(月)・11/18(月)・12/16(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。

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/>



駒沢ランナーズフェスタ 2013 〈理事長杯〉



駒沢オリンピック公園ランニングコースを楽しく走って、
あなたもランニングの素晴らしさを実感しませんか？

受付中

- 日 時 / 12/15(日) 10:00～15:00(受付開始8:30)
- 対象・定員 / ①10km・一般=500名 ②5km・一般=200組(2名1組)
③約2.5km・小学生=200名
④約2.5km・ファミリー=150組(2名1組)
⑤Ekiden・小学生以上=100チーム(3名1チーム)
⑥Child Run(42m195)
小学生以下と保護者=150組(2名1組)
- 参加料 / ①2,500円 ②4,000円 ③2,000円 ④4,000円
⑤1チーム3,000円 ⑥1組500円
- 申込 / 大会事務局
[電話] 03-3238-0370(受付時間/平日9:30～17:30)
[ホームページ] www.sportsclick.jp

※定員になり次第締切。

インターナショナル ミニサッカー交流会



色々な国籍のお友達と一緒にサッカーをして、
国際人としての第一歩を踏み出そう！



申込開始日:9/30(月)

- 日 時 / 11/30(土) 9:00～18:30
- 対象・定員 / 年長児・小学生(インターナショナルスクール在生含む)
年長児 20チーム 小学生 26チーム ※定員になり次第締切。
- 参加料 / 年長児=5,000円/1チーム 小学生=7,000円/1チーム
- 申込 / ㈱ファンルーツ
[電話] 03-3272-5761
[メール] info@funroots.net

運営: ㈱ファンルーツ

親子で楽しむフットサル



今回はブラジル出身の元 J リーガーをゲストとしてお招きします！フットサルを通じて、親子の交流を深める場、新たな仲間作りの場を提供します。また、年長児クラスも新設したので、小学校入学前のお子様にも楽しめるプログラムをご用意しています。初心者も大歓迎です。



申込開始日:9/24(火)

- 日 時 / 11/23(土・祝)
- 対象・定員 / ①年長児と保護者クラス 10:00～12:00(20組)
②小学1～2年生と保護者クラス
a 10:00～12:00(20組)
b 13:30～15:30(20組)
のいずれかを選択
③小学3～6年生と保護者クラス
13:30～15:30(20組)

- 参加料 / 1,500円/組
- 申込 / ☎☎☎→巻末P.35 ※定員になり次第締切。
運営: ㈱ファンルーツ

高齢者指導者のための指導者講習会



高齢者の健康体力を保持・増進させるための指導者を養成します。



- 申込開始日:10/15(火)
- 日 時 / 12/14(土)10:00～17:00
- 対象・定員 / 高齢者向けスポーツや健康づくりの指導者 50名
- 参加料 / 3,000円(税込み、当日払い)
- 申込 / ☎☎☎→巻末P.35
※定員になり次第締切。
運営: NPO法人コミュニティ・フォーラム

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します。



受付中

- 日 時 / 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
②小学3・4年生クラス 16:10～17:20
③小学5・6年生クラス 17:20～18:30
④中学1～3年生クラス 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 / 14,200円(保険料別途)
- 申込 / 一般社団法人E S A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] jendom@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E S A事務局

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みで、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 / 9/9(月)・30(月) 10/7(月)・25(金)
11/11(月)・25(月) 12/9(月)・26(木)
- 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

バレーボールコミュニティ

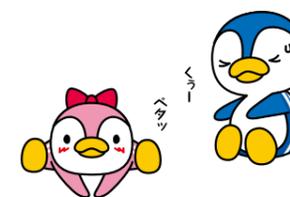


F C東京バレーボールチーム派遣コーチによる実技指導を行い、技術向上と健康体力の維持向上を図ります。



受付中

- 日 時 / 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・60名
※定員になり次第締切。
- 参加料 / 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、飲料等
- 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 日勝 スポーツ工業株式会社

ISO 9001 認証取得

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

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援す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マネジメントセミナー 第3回、第4回



地域スポーツクラブをはじめ組織の運営に役立つスキルアップセミナー。

申込開始日:10/7(月)

第3回 「伝えるコツ」～広報のノウハウ～
講師:池田 佳代(Ourplanet-TV 副代表理事)

日 時 / 12/7(土)

第3回=9:30~12:30 第4回=13:30~16:30

第4回 チラシ・ホームページの作り方
～「わかりやすさと深さ」にこだわる～
講師:野々 達彦(株式会社Y・プロデュース代表取締役)

対象・定員 / 地域スポーツ関係者、組織の運営に携わっている方
各回 40名

参加料 / 各回 500円

申込 / ☎☎☎→巻末P.35

会場 / 東京体育館 第2会議室

※各回のみ参加も可能です。

地域スポーツクラブマネジメントセミナー 視察編

先進的な運営を行う地域スポーツクラブを実際に見学。

申込開始日:9月中旬

日 時 / 11月または12月 12:00~17:00

対象・定員 / 地域スポーツ関係者、組織の運営に携わっている方
20名

参加料 / 1,000円

申込 / ☎☎☎→巻末P.35

会場 / 首都圏の地域スポーツクラブ

日程詳細は決まり次第、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」(http://kouiki-sports-tokyo.jp/)に掲載します。



スポーツクラブマネジャー養成講習会(基礎・秋編)

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。本講習会は、日本体育協会公認アシスタントマネジャー資格の専門科目として認定されています。

申込開始日:9/2(月)

日 時 / 全2日間 11/2(土)・3(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)

11/4(月・祝)17:30~18:30または11/11(月)19:30~20:30

対象・定員 / 地域スポーツクラブに携わっている方や興味のある方
地域スポーツ行政担当者、学校関係者など
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する方(20歳以上)
40名

参加料 / 2,100円 ※別途テキスト代 1,900円が必要となります。

申込 / ☎☎☎→巻末P.35

会場 / 東京体育館 第2会議室

その他 / 5月に実施された(基礎・春編)と同一内容。



あなたの楽しみ きっと見つかる 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
- 趣味友をつくりたい
- ボランティアをしてみたい
- 子どもにスポーツさせたい
- スポーツ苦手でも健康のために

…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!!

そんなあなた、地域スポーツクラブに参加しませんか…?

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/>



東京からはじまる・つながるめぐりあい
スポーツ祭東京2013

ふるさと47応援プロジェクト

ヨソナ
ふるさと47応援団に入団してみんなでつながろう!

「ふるさと47応援プロジェクト」は、
「東京からはじまる・つながるめぐりあい」をコンセプトに
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

みなさんと一緒に盛り上げていく活動です。

東京は47都道府県、すべての出身者が集まる特別な街。

あなたの声援もきっと、ふるさとからやってくる選手たちの力となります。

私たちと一緒にぜひ、

さまざまな応援イベントへ参加してみませんか。



プロジェクトリーダー
佐藤真海選手
(パラリンピック陸上)



プロジェクトリーダー
清水聡選手
(ボクシング)

プロジェクトリーダーは
今後も続々と
就任予定です!



スポーツ祭東京2013
マスコットキャラクター
ゆりーと

ふるさと47応援団とは?

皆さんに自分が応援したい都道府県を1つ選んで
入団していただき(出身地でなくてもかまいません)
スポーツ祭東京2013に参加する各都道府県の
代表選手たちを応援する応援団です!
入団はどなたでもOK!
各都道府県応援団には、地元ゆかりの著名人等が
応援団長として就任します。

ふるさと47応援団に入団すると?

- メールマガジンで定期的に
応援団限定最新情報をお届け!
さらに、公式Twitterをフォローすれば
選手のメッセージをキャッチできます。
- 応援団限定グッズをプレゼント!



ふるさと47応援プロジェクトリーダー
AKB48 ©AKS

入団方法

スポーツ祭東京2013

ふるさと47応援プロジェクト公式サイトにある
申込フォームに入力・送信して申し込みください。

ふるさと47応援プロジェクト
<http://furusato47-ouen.jp>

申込期間
10/14(月)
まで

その他、詳しい情報については公式サイトをご覧ください。

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・インバル
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



©池本さやか

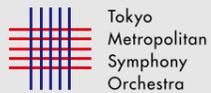
定期演奏会Aシリーズ

11月19日(火) 第760回
各回 19:00 開演 東京文化会館
指揮/ヤクブ・フルシヤ オーボエ/広田智之
●ドヴォルジャーク: 弦楽のための夜想曲
●マルティヌー: オーボエ協奏曲
●スーク: 交響曲第2番「アスラエル」
S ¥6,500 A ¥5,500 B ¥4,500
C ¥3,500 Ex ¥1,800

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

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.tmso.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



Tokyo Metropolitan Symphony Orchestra

定期演奏会Bシリーズ

11月28日(木) 第761回
各回 19:00 開演 サントリーホール
指揮/ヘスス・ロペス=コボス
バス/ニコライ・ディデンコ* *出演者が変更になりました。
男声合唱/二期会合唱団
●トゥリーナ: 闘牛士の祈り(弦楽合奏版) ●ラヴェル: スペイン狂詩曲
●ショスタコヴィチ: 交響曲第13番「バビ・ヤール」
S ¥7,500 A ¥6,500 B ¥5,500 C 完売
Pブロックは合唱席として使用するためP席の設定がございません。

ご招待 **みる** スポ

「みるスポ」とは、「みるスポーツ」としてトップレベルのアスリートによる大会などの観戦にみなさまをご招待する事業です。たくさんのご応募、お待ちしております!

第33回三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権大会

ダンススポーツ最高峰の全日本選手権に300名様をご招待します。

■日 時/ 10/5(土) **応募締切:9/20(金)消印有効**
■応募方法/はがきに①「ダンス」②氏名(フリガナ)③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号
⑥チケット希望枚数(5枚まで)を明記の上、下記までご郵送ください。
〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10
株式会社ベースボール・マガジン社 事業部
スマイルスポーツ「みるスポ」係あて
協力:公益社団法人 日本ダンススポーツ連盟
◆応募者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。

300名
ご招待



ワールドグランドチャンピオンズカップ 2013

ワールドグランドチャンピオンズカップ 2013の観戦に50組100名様をご招待します(男子大会・自由券エリア)。
9月28日(土)よりチケット一般発売予定。
詳しくは<http://www.jva.or.jp>をご確認ください。

50組
100名
ご招待

■日 時/ 11/22(金) **応募締切:10/18(金)消印有効**
■応募方法/はがきに①「バレー」②氏名(フリガナ)③年齢・性別
④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。
〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10
株式会社ベースボール・マガジン社 事業部
スマイルスポーツ「みるスポ」係あて
協力:公益社団法人 日本バレーボール協会
◆応募者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。

3館共通 女性バレーボール交流会

協会:東京都ママさんバレーボール連盟
協賛:株式会社モルテン



日頃の練習の成果を発揮し、クラブチーム間の親睦・交流を深めましょう。ファイナル会場は、東京体育館メインアリーナ!

東京体育館 **ファイナル**

■日 時/平成26年1/28(火)
9:00~17:00
■対 象/駒沢・武道館での成績優良チーム
■定 員/24チーム
■参加料/4,500円/1チーム

成績優良チーム

駒沢オリンピック公園総合運動場

■日 時/11/6(水)・7(木)・8(金) 9:00~17:00
11/11(月)・12(火)・13(水) 9:00~17:00
■対 象/18歳以上の9人制女性バレーボールチーム
■定 員/11/6・7・8:各日12チーム
11/11・12・13:各日8チーム(計60チーム) ■参加料/6,000円/1チーム
※1コート4チームのリーグ戦

東京武道館

■日 時/12/10(火)・11(水)・12(木) 9:00~17:00
■対 象/18歳以上の9人制女性バレーボールチーム
■定 員/各日12チーム(計36チーム) ■参加料/6,000円/1チーム
※1コート4チームのリーグ戦



●電話・インターネット→巻末(P.35)参照
●はがき 通常はがき(9/27(金)消印有効)に
①女性バレーボール交流会申込 ②チーム名 ③希望期日・会場(第3希望まで) ④代表者の氏名・住所・電話番号 ⑤チームの活動地域を明記の上、下記宛てにご郵送ください。

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1(東京体育館内) スマイルスポーツ事業センター

イオンカップ2013世界新体操クラブ選手権

イオンカップ2013世界新体操クラブ選手権の観戦に三日間で150組300名様をご招待します。

計150組
300名
ご招待

■日 時/ 10/25(金)、26(土)、27(日)
(各日50組100名様) **応募締切:9/27(金)消印有効**
■応募方法/はがきに①「体操●月●日」②氏名(フリガナ)③年齢・性別
④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。
〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10
株式会社ベースボール・マガジン社 事業部
スマイルスポーツ「みるスポ」係あて
協力:公益社団法人 日本新体操連盟
◆応募者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。



第41回全日本空手道選手権大会(都道府県対抗男女団体戦)

東京武道館で開催される「第41回全日本空手道選手権大会」の観戦にご招待します。

30名
ご招待

■日 時/ 12/7(日) **応募締切:11/7(木)消印有効**
■応募方法/往復はがきに①「空手道」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:公益社団法人 全日本空手道連盟
◆応募者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。



広々としたトレーニングスペース。
目的に合わせてジムを使い分け!

トレーニングルームAはランニングマシン、エアロバイクなどの有酸素マシンや筋力トレーニングマシンをご用意。トレーニングルームBはフリーウエイト専用エリアで設備も充実。初心者から上級者まで個人の目的に合わせてご利用可能です。



週に80本以上!
多彩なスタジオ・プログラム

都内屈指の大きさを誇るスタジオはヨガやエアロビクス、格闘系レッスンなど、初心者向けから上級者向けまで、週80本以上の多彩なプログラムをご用意。お子様を対象としたキッズプログラムも好評です。



50m&25mプールは
1年中利用可能

年間通して利用可能な屋内プールは50mプールが8レーン、25mプールは6レーン。しっかり泳ぎ込むことはもちろん、水中ウォーキングも可能。ほかにも水泳教室、アクアダンスなどのプールプログラムも充実です。



みんなのカラダのチカラになる
東京体育館
トレーニングジム&プール&スタジオ

「忙しくて通えない!
…通うなら近くで安くて楽しくないと!」
東京体育館が
そんなあったらいいな!
にお応えします!

- ▶ 1回利用600円。
- ▶ 月額会員なら6,000円から。
- ▶ いつでも使えるプリペイドカードは3種類。
- ▶ 駅前なのに、この価格。
- ▶ 選べて楽しいスタジオプログラム!
- ▶ 平日夜23時まで通常営業。

気持ちよく汗を流して、快適なトレーニングをされたい方、
本当は運動したいけど、通い続けるのが難しい方、
健康には気を遣いたいけど、運動ははっきり言って苦手という方、
東京体育館があなたのフィットネスライフをサポートします!



最新ランニングマシンが20台も。
待たずに使えて、操作もカンタン!
スタッフが親切に教えてくれるから
初めてでも安心!



いろいろマシンを試しちゃおう!
カラダのいろんなところを
ピンポイントで鍛えられるよ!

快適な設備でリラックス

女性専用エステルーム、マッサージチェアなどでリラックス。更衣室も広くてキレイなのが特徴。男女シャワールームには大きな浴槽があるのもポイント

女性専用エステルーム完備!	本格派のマッサージチェア	1,000個の大型ロッカー設置で荷物もゆったり収納	シャワーブースだけじゃない! 大型浴槽でリラックス!

私たちフィットネス・エキスパートが、
ぴったりのオーダーメイドプランを提案します。
皆さんのフィットネスライフをしっかりサポート!
ご来場お待ちしております。

東京体育館
トレーニングジム・プール・スタジオに関する
問い合わせは、こちらまで。
東京体育館ティップネス TEL 03-5474-2114
利用料金 営業時間 プログラム内容等

詳しくはウェブサイトをご覧ください。 <http://www.totai-tip.jp/>



チッキー探偵団!

東京オリンピックメモリアルギャラリー リニューアルオープンイベント
-2020年 オリンピック・パラリンピック 開催都市決定2ヶ月前カウントダウン-



1

東京オリンピックメモリアルギャラリーがリニューアル

チッキーとクラちゃんが東京都スポーツ文化事業団の様々な取り組みに迫るこのコーナー。今回は7月7日に行われた「東京オリンピックメモリアルギャラリー」のリニューアルオープンイベント「2020年オリンピック・パラリンピック開催都市決定 2ヶ月前カウントダウン」に潜入してきたよ!



2



3



4



5



9

どれくらい重いのかなあ



6



7



8

1 カウントダウン電光板の除幕式にゲストのオリンピックメダリストが参加(右から中村礼子さん、三宅宏実選手、三宅義行さん)。2 メダリストも貴重な資料の数々に感激。3 東京オリンピック当時の貴重な資料が多数展示。4 アスリートの等身大影絵が貼られたガラス。5 「東京オリンピックメモリアルギャラリー」は体育館の中にある。6 宇佐美里香選手による空手の形演武。7 なぎなたの吉井和代選手、小山知子選手による演武 8 多くの見学者が初日からつめかけた。9 砲丸やハンマーにも実際に触ることができる。

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。

東京・駒沢オリンピック公園総合運動場内にある「東京オリンピックメモリアルギャラリー」は、1964年に開催された東京オリンピックの貴重な資料を中心に展示されていましたが、今回は2012年ロンドンオリンピックの資料も加えられて、展示物はさらに充実しました。特に砲丸、ハンマーといった通常はなかなかふれる機会のない用具も、直接触ることができるようになり、工夫がこらされています。

リニューアルオープンイベントにはゲストとしてロンドンオリンピック重量挙げ女子 48kg 級銀メダル三宅宏実選手とその父でメキシコオリンピックフェザー級銅メダルの三宅義行さん、アテネ・北京オリンピック女子 200m 背泳ぎ銅メダルの中村礼子さんらが出席。メダリストによるトークショーや2012年世界空手道選手権個人形優勝の宇佐美里香選手による形の演武、なぎなたの吉井和代選手、小山知子選手による演武が披露されました。

また、事前に会場で配られた抽選券で抽選を行い、当たった人は特別に三宅選手らとギャラリーを見学するツアーに参加。オリンピック・パラリンピック開催都市決定に向けた、東京へのオリンピック誘致活動も残る期間はあとわずか。「東京オリンピックメモリアルギャラリー」が最後の宣伝活動の一端を担うことが期待されています。

東京体育館

健康体力相談のご案内

ご相談は一般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 運動負荷心電図
コース (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、運動目的、体力レベルに応じたトレーニング方針についてアドバイスをします。

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 心肺運動負荷試験
コース (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トレーニング方針についてアドバイスをします。

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(脚筋力測定)

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・ウェイトマシン・ゴムチューブ等による抵抗運動)のアドバイスをします。



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

9月~11月の予定 ※平日 17:00~21:00 土曜日 13:00~17:00

Aコース	9/4(水)・7(土)・18(水)・25(水)・28(土) 10/2(水)・9(水)・12(土)・19(土)・23(水)・26(土)・30(水) 11/2(土)・13(水)・16(土)・20(水)・27(水)・30(水)
Bコース	9/3(火)・5(木)・17(火)・26(木) 10/3(木)・10(木)・15(火)・24(木) 11/12(火)・14(木)・21(木)・28(木)
筋力測定	9/4(水)・17(火)・18(水)・28(土) 10/2(水)・3(木)・12(土)・15(火)・30(水) 11/12(火)・13(水)・16(土)・20(水)・28(木)
栄養相談	9/4(水)・5(木)・18(水)・26(木)・28(土) 10/2(水)・3(木)・9(水)・10(木)・12(土)・19(土)・24(木)・30(水) 11/2(土)・13(水)・16(土)・20(水)・21(木)・27(水)・28(木)・30(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ヶ月前/個人1ヶ月前から受付)
電話:東京体育館(03-5474-2116)
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。

特報

あったらいいな

- ①運動会で1番になりたい！(小学生7歳)
- ②まだまだ現役、楽しく軽やかに走ってみたい！(会社員65歳)
- ③小さいうちから正しいフォームの走り方を習わせたい！(小学生保護者42歳)
- ④かけっこもいいけど、特典もあったらうれしいな！(小学生保護者35歳)
- ⑤トップアスリートから教わる機会が毎月あったらいいのに！(ランニング愛好家55歳)

東京体育館 スマイル😊ランニング クリニック誕生!

皆さまの声にお応えして、東京体育館が
ジュニア&一般ランナー向け
講習会を始めます!

9月4日 申込受付開始
10月2日 開講



千葉真子さん

新宅雅也さん

千葉真子(ちば・まさこ)
1997年、世界陸上競技選手権アテネ大会10,000メートル銅メダル。2003年、同大会マラソン銅メダル。

新宅雅也(しんたく・まさなり)
ロサンゼルスオリンピック10,000メートル、ソウルオリンピックマラソン日本代表。

東体ランニングクリニックは、
こんなに充実!

POINT 1

東体だからできるスペシャリティ! 駅から歩いて30秒! 抜群立地のフィールドで、ランナーに大人気の千葉真子さんと新宅雅也さんをゲスト講師(※)にお迎えして、会員の皆様とご一緒に、とことんエンジョイ・ランニング! 場所・会費・特典…すべてが東体サプライズ!
※千葉さんには月1回、新宅さんには毎回ご参加いただく予定です。

POINT 2

ジュニア・コース(小学生対象)

走る楽しさを感じながら、体幹鍛錬、バランス調整、スキルアップを!

対象・定員 ①小学1年生~3年生・計30人
②小学4年生~6年生・計30人
日時 毎週水曜日(月4回)
①15:00~16:00
②16:00~17:30
月額会費 ①5,000円
②8,000円



一般・コース

健康な身体づくりをランニングで。自分のペースで無理なく続ける、体力維持をしながら爽快な毎日!

対象・定員 主婦(夫)の方からリタイアされた方まで・40人
日時 毎週水曜日(月4回)
10:00~12:00
月額会費 10,000円



POINT 3

会員特典!

「競走記録会」の実施に加え、各種イベントに特別ご招待など、楽しい企画が盛りだくさん!!

ボクたちと一緒に走ろう!



クリニックをサポートする精鋭コーチ陣

Smile Sports事業センター

お問い合わせ ご予約のお問い合わせはお電話でも承っております。お気軽にお問い合わせください。(受付時間/平日10:00~17:00)
TEL/0120-612-001 携帯電話・PHS/03-5474-2150

自宅で! オフィスで!

簡単ストレッチ講座

第2回

ハムストリングのストレッチで肉離れを予防

自宅でもオフィスでも誰でも簡単にできるストレッチを紹介するこのコーナー。今回はハムストリング(太ももの後面)のストレッチ。肉離れを起こしやすい箇所なので運動前にはしっかりと伸ばしておこう。

背中を伸ばして脚の付け根から体を前に倒す



- 1 浅めに座って背筋をしっかりと伸ばし、伸ばした脚のカカトは立てる。
- 2 背中を伸ばしたまま、脚の付け根からゆっくりと体を前に倒していく。

NG! X
背中を丸めない

背中を丸めて倒すとハムストリングは伸びない。また、つま先を無理に引っ張るのもNG!



ハムストリングとは太ももの裏からお尻にかけての部分です。肉離れをおこしやすい筋肉なので、どんなスポーツをやるにしてもしっかりストレッチしておいた方がいいでしょう。

このストレッチで誤解されがちなのが、つま先を無理やり引っ張ること。これは筋肉ではなく神経が伸びるのでやらない方がいいです。また、背中を丸めてしまうのもよくある悪い例です。つま先に手を触れようとする、どうしてもフォームがおかしくなるので、背中を伸ばして脚の付け根からゆっくり倒すようにしましょう。そうすれば、しっかりとハムストリングを伸ばすことができます。

プラスαトレーニング

片脚で真っすぐ立って、もう一方の脚を真っすぐ後ろに伸ばす。頭から脚まで真っすぐになるのが理想。最初のうちはイスなどの台を使ってバランスを取りながらやり、筋力がついてきて脚が平行になるぐらいまで上がるようになったら、その場で立ってやってみよう。



監修・岡田隆(了徳寺大学)…了徳寺大学健康科学部整備医療・トレーナー学科准教授/JOC強化スタッフ(柔道、水泳)、全日本柔道連盟・男子ナショナルチーム総務コーチ(トレーニング担当)、NPO MET (Medical Exercise and Training) 理事を務める。
モデル・秋和真澄(了徳寺大学)/衣装協力・(株)ドーム

極めろ！ 野球道

プロ野球OBによる指導・アドバイス！！

主催：(公財)東京都スポーツ文化事業団 東京都
 協力：株式会社ヤクルト球団 国士舘大学準硬式野球部

対象年齢：3歳～
初心者大歓迎！！

5つのアトラクションに挑戦！楽しみながら“野球”の基礎技術を学ぼう！

投打 ◇ ストラックアウト
 ◇ スピードガン
 ◇ ティーバッティング

走守 ◇ 塁間ダッシュ
 ◇ ノック

参加料 500円 (税込)

Tokyo Metropolitan Gymnasium Sports Festival 2013





東京体育館 スポーツフェスティバル2013

場 所 東京体育館サブアリーナ (受付:第1会議室)
 JR中央線(各停)・総武線「千駄ヶ谷」駅・都営大江戸線「国立競技場」駅(A4出口) 徒歩1分

日 時 平成25年9月29日(日)
 【第1回】10:00～ 【第2回】13:00～ 【第3回】15:00～

定 員 各回100名

募集期間 平成25年8月1日(木)～9月17日(火)
 ※ 応募多数の場合は抽選となります。なお、事前申込で定員に達していない場合のみ当日受付を行います。
 ★ 運動のできる服装でお越しください ★ 持ち物…体育館シューズ必須(バット不要・グローブ任意)

オリジナル参加記念品プレゼント!

ヤクルトスワローズで活躍した選手達(OB)が“野球”上達のコツを伝授!



- ◇ いつから野球を始めたの…? 野球の面白さって何ですか?
- ◇ どうやったらフライを上手に捕れるようになりますか?
- ◇ なかなかストライクが入りません。どうすればいいですか?
- ◇ 速く走れなくても盗塁はできますか?
- ◇ 緩急をつけてくるピッチャーの攻略はどうすればいいの?

プロ野球の経験者達が素朴な疑問から技術的なアドバイスまで様々な質問に答えてくれるプログラムもあります!
 これから野球を“始めたい”“上達したい”人にはお勧めです!

お申込みは…
 ■ インターネット <http://smilesports.jp/> または“スマイルスポーツ”検索
 ■ 電話 0120-612-001 スマイルスポーツ事業センター (平日10時～17時)
 ★ 携帯電話・PHSからは 03-5474-2150



第10回 U-18将棋スタジアム ※アンダー18(18歳以下)



- 将棋大会**
 - ①中・高校生の部
 - ②小学生の部
 - ③ガールズ大会
 - プロ棋士指導対局**
 - テーマ別コーナー**
 - 詰め将棋次の一歩コーナー
 - 自由対局コーナー
 - 将棋ソフト対局コーナー
 - 保護者向けコーナー
 - グッズ販売
 - 書籍サイン会等
- ※全て要事前申込



日 時 12月22日(日)10:00～16:00
会 場 東京武道館(大武道場)
 東京都足立区綾瀬3-20-1
 JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅下車徒歩5分

対 象 小学生・中学生・高校生
参加料 500円 ※当日払い
申込方法 申込方法は10月に決定いたしますので、電話でお問い合わせいただくか、下記ホームページにてお確かめください。

U-18将棋スタジアム事務局 [電話] 03-3408-6165
 (公社)日本将棋連盟 <http://www.shogi.or.jp>
 スマイルスポーツHP <http://smilesports.jp/>

主催：(公財)東京都スポーツ文化事業団 後援：(公社)日本将棋連盟 東京都教育委員会(予定) 足立区教育委員会(予定)

アトラクションのご案内

スピードガン【Speed Gun】
 スピードガンを使って投球時の球速(初速)を計測。
 ~条件~
 ・全2球
 (キャッチボール専用球使用)
 ・記録は1回
 (速い方の数値を記録)



塁間ダッシュ【Dash】
 塁間で駆け抜けを行い、何秒かかるかを計測。
 ~条件~
 ・全2回
 ・走塁間隔は30秒以内
 ・記録は1回(速い方の数値を記録)
 ・距離
 小学校低学年(4年生以下)まで 21m
 小学校高学年(5年生・6年生)以上 23m
 ※ 一般の方は本来27.431mですが23mの計測となります。予め、ご了承ください。



ノック【Knock】
 ノックされたボールを正確に何球キャッチし、送球できるかを計測。
 ~条件~
 ・全5球
 (ティーボール球使用)
 (ティーボール用バット使用)



ストラックアウト【Struck Out】
 ピッチャーマウンド～ホームベースの距離間にある的を目掛けてボールを投げ、12球のチャレンジで9枚の的のうち、何枚抜くことができるかを計測。
 ~条件~
 ・全12球(キャッチボール専用球使用)
 ・投球間隔は15秒以内
 ・距離
 小学校低学年(4年生以下)まで 14m
 小学校高学年(5年生・6年生) 16m
 一般 18.44m



ここがポイント!

- ① ティーボール球、キャッチボール専用球での指導だから未経験者・初心者でも安心!
 ⇒ 当たっても痛くないボールを使用しているから小さなお子様や全くの初心者でも大丈夫!
- ② プロ野球OBが適切に指導・アドバイス!
 ⇒ プロ野球OBの指導者だから初心者～経験者までそれぞれのレベルに合わせた指導・助言が可能!
- ③ 親子で気軽に楽しめる!
 ⇒ 野球道具がいらず、子どもと大人が一度に挑戦できるので親子で一緒に楽しめる!
- ④ オリジナル参加記念品が手に入る!
 ⇒ 記念品は全部で4種類! 最後は勝負運を存分に発揮しよう! ※ 空くじはありません。ご安心を。

ティーバッティング【Tea Batting】
 近距離からトスされたボールをタイミングを取りながら打ち、バッティングネットに何球打ち返して入れることができるかを計測。
 ~条件~
 ・全10球
 (ティーボール球使用)
 (ティーボール用バット使用)



Jリーグチーム・フットサルチームによる「味スタ」での サッカークリニック開催!

2013.11/24日

会場 味の素スタジアム
東京都 調布庁舎体育室



FC東京



東京ヴェルディ

FC東京、東京ヴェルディは天然芝で
府中アスレティックFC・ベスカドーラ町田は
味の素スタジアム内調布庁舎で実施します。

参加料

1名様 300円

参加対象

小学生(男女) 個人または
10名までの団体

定員

各チーム100名

応募方法は、9/1(日)より
ホームページにて発表予定です。



ベスカドーラ町田



府中アスレティックFC



AJINOMOTO STADIUM

入場
無料

乞う
ご期待!

今年も内容盛りだくさんで開催します。お楽しみに!

第11回 ジュニアサッカーフェスティバル

in味の素スタジアム

天然芝体験ゾーン
プロ選手と同じピッチに立てる!
プロサッカー選手
体験ツアー

会場入りから試合開始まで、サッ
カー選手と同じ体験のできるツ
アー!選手気分を味わおう!



サッカーアトラクションパーク!
サッカー初心者の方でも楽しめる
アトラクションが満載!

参加者には
味の素商品プレゼント!

みんなで元気よく
あいさつをしよう!



先着10,000名様に
マックフライポテト(Sサイズ)
無料券プレゼント!

主催:公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団、心の東京革命推進協議会 ■ 共催:公益財団法人 東京都サッカー協会
協力:味の素スタジアム、FC東京、東京ヴェルディ、府中アスレティックFC、ベスカドーラ町田

特別協賛 AJINOMOTO 協賛 KEIO 味の素 J:COM

●お問い合わせ 0120-612-001 | 携帯電話 PHSから 03-5474-2150

(両電話とも平日10:00~17:00)

スマイルスポーツホームページ
<http://smilesports.jp/>



Jリーグ & プロ野球 ペアチケットをプレゼント!!

9/23(月・祝) 30組60名様ご招待!

駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
東京ヴェルディ VS ジェフユナイテッド千葉
14:30 キックオフ

10/19(土) 30組60名様ご招待!

味の素スタジアム
FC東京 VS アルビレックス新潟
17:00 キックオフ



スタジアムで 東京のチームを 応援しよう!

Jリーグ・プロ野球
全3試合
合計77組154名様
ご招待券プレゼント!!

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

9/25(水) 17組34名様ご招待!(1塁側S指定席)

神宮球場
東京ヤクルトスワローズ vs 読売ジャイアンツ
18:00 試合開始



お申し込み方法

往復はがきに①氏名②ふりがな③郵便番号④住所⑤電話番号⑥
メールアドレス⑦観戦希望試合(下記A~Cのいずれか1試合のみ)
を明記の上、ご応募ください。

- A 9月23日 東京ヴェルディ VS ジェフユナイテッド千葉
 - B 10月19日 FC東京 VS アルビレックス新潟
 - C 9月25日 東京ヤクルトスワローズ VS 読売ジャイアンツ
- 応募締切:9/6(金)消印有効

お申し込み・お問合せ先

〒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
フリーダイヤル 0120-612-001
携帯またはPHS 03-5474-2150
(受付時間:平日10時~17時)

必ずお読みください

※全試合1組2名様のペアチケットです。複数試合のお申し込みが可能ですが、はがき1枚につき、1試合のみとします。※応募者多数の場合は抽選となります。
なお、当選の発表は返信はがきにてお知らせいたします。※会場までの交通費は含まれておりませんので、ご了承ください。※9月25日東京ヤクルトスワローズ
VS読売ジャイアンツの試合が雨天中止の場合は、お申込みいただいたメールアドレスにてご連絡いたします。また、観戦は代替日(未定)に振り替えさせていた
だきますので、予めご了承ください。
「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、当事業団の実施・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。詳しくは、
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。

主催:(公財)東京都スポーツ文化事業団 協力:FC東京 東京ヴェルディ 東京ヤクルトスワローズ

列島宝物館 <http://www.itreasury.net/>

10月14日 (月・祝) 開催!!

体育の日 記念行事のお知らせ

施設無料開放のほか、
楽しいイベントがいっぱい!!
全て参加無料!!

☆詳細が決まり次第、各施設のホームページにて内容を掲載します☆



東京武道館

体育の日は武道に触れよう!

- JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分

〈体育の日記念行事in東京武道館 2013〉

- ★演武発表会
- ★はじめての武道体験
- ★古武道デモンストレーション
- ★武道公開指導
- ★トレーニングルーム無料開放 など (9:00~21:00 最終入場は20:00)

詳細は、東京武道館ホームページをご確認ください
<http://www.tef.or.jp/tb/>



東京体育館

- 都営地下鉄大江戸線「国利競技場」駅A4出口徒歩1分
- JR中央線、総武線「千駄ヶ谷」駅より徒歩1分

- ・陸上競技場
- ・屋内プール
- ・トレーニングルーム (9:00~21:00 最終入場は20:00)

施設
無料開放

※東京体育館は、今年は「スポーツ祭東京 2013」の競技会場となるため、イベントの実施はありません。なお、例年体育の日に行っていた新体力テストは9/29(日)開催の「東京体育館スポーツフェスティバル 2013」で実施します(会場は第3・4会議室)。

詳細は、東京体育館ホームページをご確認ください
<http://www.tef.or.jp/tmg/>



駒沢オリンピック公園 総合運動場

- 東急田園都市線「駒沢大学」駅 公園出口徒歩15分

〈体育の日記念行事 in 駒沢オリンピック公園総合運動場 2013〉

- ★様々なスポーツ施設で、楽しいイベント盛りだくさん!
- ★トレーニングルーム無料開放 など (9:00~21:00 最終入場は20:00)

詳細は、駒沢オリンピック公園総合運動場ホームページをご確認ください
<http://www.tef.or.jp/kopgp/>

\\ 知って安心 スポーツケア学 /

lesson.2=AEDの使い方を覚える

7月27日、駒沢オリンピック公園総合運動場内会議室にて「AED(自動体外式除細動器)普及啓発講習」が行われた。当日は18名の参加があり、約4時間の講習に全員が真剣に取り組んでいた。

現在、都内の救急車の現場到着までにはおよそ6~7分かかると言われている。その時間が傷病者の生死に大きく影響することもある。その間に心肺蘇生とAEDを使えば、一命を取り留める確率がグンと上がることも知られている。昨今、AEDの設置場所は飛躍的に増えたが、設置されていてもそれを使える人材がいなくては何の意味もない。特にスポーツの現場では、不測の事態に備え、一人でも多くの人がAEDを使えることが望ましい。この講習会は多くの人にスポーツ現場での安全技能習得をってもらうことを目的として開催された。

講習は、まずAEDが必要とされる状況になった時の初歩的な対応の方法から始まり、状況確認、協力者の確保、協力者への適切な指示、心肺蘇生の方法など細かく説明があった後、実技指導が行われた。特に心肺蘇生とAEDの取り付け方は一度でも練習経験があるかないかで大きく変わる。最初はぎこちない手つきであった参加者も、次第に力加減や手際が良くなっていった。

AEDの使用を適切に行うことができれば、一刻一秒をあらそう事態に非常に有効となる。今後も多くの人が講習を受けることが望まれる。

1. 協力者に適切な指示を出す。一度経験しておけば、いざという時も冷静に対応できる。2. 実際にAEDを試してみる。人形相手のシミュレーションでも緊張感が走る一瞬だ。



AED使い方のPOINT!

救急車の手配をした後、電源を入れる(フタを開けると電源が入るものも有り)。

衣服を開き、音声メッセージに従ってパッド(電極)の装着。装着する位置はパッドに記載されているが、1枚は右胸のあたり、1枚は左わき腹のあたりに心臓をはさむ形で装着。この時、汗などの水分はタオルなどで除去しておく。

コネクタを挿し、パッドと機械をつなげる(最初からつながっているものもある)。機械が心臓の波形(心電図)を読み取り、除細動が必要な場合には「ショックが必要です」というメッセージが流れる。

感電を防ぐため傷病者に誰も触れていないことを確認。除細動の準備が整ったら点滅するボタンがあるので、それを押し除細動がなされる。

除細動が完了すると「ただちに心肺蘇生を開始してください」などのメッセージが流れるので、指示に従って心肺蘇生を開始。心肺蘇生を再開して2分経過することによって除細動後は再度解析が始まる。音声メッセージに従って心肺蘇生と除細動を繰り返し行う。

第2回 スマイル レストラン

今回のお店は

『シータラ』

東京武道館での運動後に本格インドカレーを!



①手前が3種類のカレー(写真はシーフード、ほうれん草、チキン)、ドリンク、ガーリックチキン、シシカバブ、サラダ、フルーツヨーグルトがセットになったマハラジャランチ(1260円)で、奥が700円とリーズナブルなサービスランチ ②象の看板が目印。「カレーは全部で32種類あるのでお好みでいろいろ選べます」と店長のゴタム・クラナダさん(右から2人目)。



シータラ

〔住所〕東京都足立区綾瀬3-7-11 〔電話〕03-5697-5885
〔営業時間〕〔平日〕ランチタイム: 11:00~15:00
ディナータイム: 17:00~23:30(ラストオーダー23:00)
〔土曜・日曜・祝祭日〕11:00~23:00
〔定休日〕年中無休 〔HP〕<http://www.geocities.jp/guruji5885/>

今回紹介するレストランは、綾瀬駅東口から徒歩2分、東京武道館から徒歩3分の場所に位置する「シータラ」。ここではインド人シェフによる本格的なインドカレーを味わうことができる。

豊富なメニューが魅力的なランチはカレー(ナン・ライス)にドリンク、サラダがついて700円からとお手頃価格。カレーは、チキン、野菜、フィッシュなどの定番と日替わりの8種類の中からセレクトが可能。いろいろな味を一度に楽しみたい場合には、3種類のカレーを味わえるマハラジャランチ(1260円)がオススメだ。

インドカレーの魅力を生かしつつ、日本人向けに味付けされたカレーはクセになる美味。辛さは、普通・中辛・大辛・激辛(+50円)の4段階から選べるので、辛いのが苦手な人でも安心。また、定番のカレー以外にも、スープカレー、石焼きカレーといった変わり種メニューや、辛いのが苦手な人やお子様向けにオムライスもあって、幅広い年齢層から支持されている。

まだまだ暑い季節が続くので、東京武道館での運動の後は、カレーの刺激で元気を回復しよう!



たくさんのご応募
待ってるよ!

A
太田雄貴選手
サイン色紙
3名様

B
太田雄貴選手
サイン入りスマイルバッジ
5名様

東京都交響楽団ペアチケット
第759回定期演奏会Aシリーズ
10月23日(水) 19:00開演 東京文化会館
指揮/レオシュ・スワロフスキー
ソプラノ/エヴァ・ホルニャコヴァ
メゾソプラノ/モニカ・ファビアーノヴァ
テノール/オトカール・クライン
バス/ヨゼフ・ベンツィ
合唱/スロヴァキア・フィルハーモニー合唱団
ドヴォルジャーク:スターバト・マートル

C
10組20名様
ご招待

D
3名様

hummel
(ヒュンメル)
バックパック
提供/日勝スポーツ工業株式会社

E
3名様

キネシオテーピング
日常生活編&キネシオテックス
プラス ウェーブ(ページ)
提供/合同会社レアメタル

F
3名様

東京体育館
ペーパーウェイト

Smile Sports次号Vol.56は2013年12月2日発行予定です。 入手先→P35へ

縄文人のおしゃれを 体感しよう!

東京都立埋蔵文化財調査センター

住 所 〒206-0033 多摩市落合1-14-2 電話番号 042-373-5296
HPアドレス <http://www.tef.or.jp/maibun/>
開館案内 入館無料・年中無休(年末年始 2013/12/29~2014/1/3 及び、2014/3/10~14)を除く

平成25年度企画展示
「縄文人のおしゃれ—装い・デザイン・色彩—」
常設展示「多摩を発掘する」/遺跡庭園「縄文の村」復原住居

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。
〒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。

- 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 今号で一番面白かった記事
- ④ 今号で一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)
※ある場合は、参加した施設名と教室名をお答えください。
- 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?
- 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

応募締め切り

2013年10月1日(火)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

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。

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

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名(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。

住所	①教室名
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

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。

→ 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
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。

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

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。