

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.56 (平成25年12月2日) 制作/株式会社ベースボールマガジン社 編集/有隣会社ライトハウス 印刷/広研印刷株式会社  
発行/公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 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. **56**  
2013 December

豪華読者プレゼント!!

白井健三選手  
サイン色紙&サイン入りバッジ、  
スポーツグッズほか



## Smile Interview

2013年、世界体操選手権種目別床運動・  
金メダリスト

# 白井健三

ボクはずっと  
チャレンジャーです。

1・2・3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



# 生涯スポーツ サポーター宣言

## ENJOY! LIFELONG SPORT

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団は、  
都民のみなさん一人ひとりが生涯を通じて  
スポーツに取り組むことができるよう、  
みなさんのライフステージに合わせた  
多様な活動を支援しています。

年4回発行



情報誌  
SmileSports  
生涯スポーツサポーター宣言

トップアスリートへのインタビューや当事業団が主催する  
スポーツ教室等のプログラムなど多彩なスポーツメニューをご紹介します。

詳細・最新情報はホームページへ [東京都スポーツ文化事業団](#) [検索](#)

[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.56 ..... P.04  
2013年、世界体操選手権種目別床運動 金メダリスト  
白井健三 KENZO SHIRAI

[スポーツ教室情報]

東京体育館 ..... P.08  
第5回都民ソフトバレーボール交流会in東京体育館 ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場 ..... P.10  
障害者サッカークリニック ほか

東京武道館 ..... P.12  
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.27

[連載]

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問 ..... P.17  
[NPO法人はちきたSC]

チッキー探偵団! ..... P.18  
[スポーツ博覧会・東京2013]

Happy Report ..... P.20  
[東京体育館スポーツフェスティバル~極める!野球道]

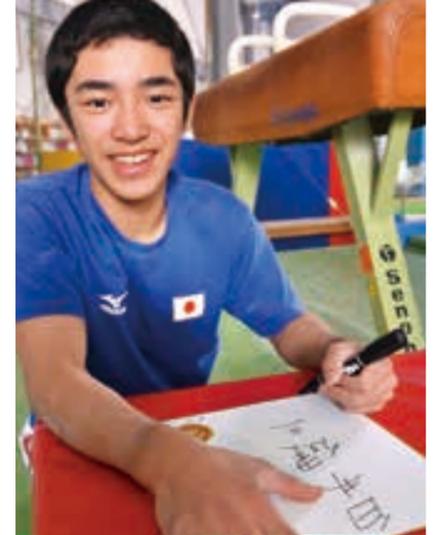
簡単ストレッチ講座「肩のストレッチ」 ..... P.23

スポーツケア学 突き指をした時の対処法/  
スマイルレストラン「アゼト」 ..... P.25

[プレゼント]

みるスポ スポーツ観戦にご招待 ..... P.11,14

読者プレゼント ..... P.26  
白井健三選手のサイン色紙ほか



**PRESENT**  
白井 健三 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  
2014年1月6日(月)  
※詳しくは P.26 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

- OK** 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** 資格取得  
何らかの資格が取得できる教室です。
- ¥ 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。
- 子供** 子供向け  
子供が参加できる教室です。
- 土日祝** 土日祝開催  
土・日・祝日も開催している教室です。
- 夜間** 夜間開催  
夜間も開催している教室です。

2013年、世界体操選手権種目別床運動・金メダリスト

# 白井健三

ボクはずっとチャレンジヤーです

17歳にして世界選手権で金メダルを獲得し、一躍時の人となった白井健三選手。体操競技の常識を覆す、あのひねり技はいかにして生まれたのだろうか？  
2020年、東京オリンピック・パラリンピックでも活躍が期待される体操界の新星に迫る。



# Kenzo Shirai

## ひねりはトランポリンで身についた 回転系が苦手だからひねりを使った

——10月に行われた世界体操選手権の種目別・床運動で金メダルを獲得してからは、お忙しい毎日ではないですか？

「学校に行って帰ってきて練習するというのは変わらないんですけど、練習後に取材があったり、土日の練習前に取材が入ったりというのが大きな違いですね」

——学業との両立も大変では？

「世界選手権が終わった後にすぐテストだったんですけど、それはしょうがないので（苦笑）。今みたいに時間がある時に頑張れたらいいかなって思っています」

——世界選手権後のテストは苦戦しました？

「だいふ（苦笑）。では改めて体操を始めた頃のことをお聞きしたいと思います。3歳から始めたそうですね。」

「体育館に行き始めたのは3歳ぐらいですね。でもあんまり記憶にないんですよ。お父さんとお母さんが（体操の）先生をしていて、二人のお兄ちゃんも体操をやっていたので、自然と体育館に行くようになっていた感じです」

——いつぐらいから体操をやっていた記憶がありますか？

「5歳ぐらいで初めて試合に出た時ですかね。小さい頃から楽しいなっていう感覚はあったんですけど、体操をやっていて充実しているなって思うのは、いまが一番ですね。小学生の頃とかは、楽しいことは楽しかったんですけど、目指すものが明確ではなかったんです。でも、いまにして思うと小さい頃は楽しいという感覚だけでやっていたのが逆に良かったのかなと思います」

——小さい子どもからしたら鉄棒はすごい高さですし、宙返りをしたりとか、怖さを感じることはありませんでしたか？

「怖いというよりは、自分もああいうことをやってみたいっていう好奇心のほうが大きかったです。トランポリンをずっとやっていたので、知らないうちにできるようになっていた感じです」

——楽しくやっていたら自然と体に染みついていたと。

「はい。難しい技になっていっているなという意識もないまま、自分のスピードで進んでいたら4回ひねりとかまでいっちゃっていたという感じなんですよ」

——「シライ」と名付けられた後宙返り4回ひねり、「シライ2」と名付けられた前方伸身宙返り3回ひねりと、大技がありますが、これもそういう感覚で身につけたんですか？

「4回ひねりとか、伸身3回ひねりっていうのは誰もやっていないんですよ。ボクは内村航平選手に憧れているんですけど、航平さん

もやっていない技なので、最初はやろうとも思わなかったんです」

——前例がないわけですからね。

「体操競技でやるものではないと思っていたんです」

——それがなぜやろうと？

「ボクは体重も軽くて体も小さいほうで、まだ蹴りがあんまり強くないので、宙返りの高さがでにくいという面もあって、回転系が得意ではないんです。後ろに2回転するとか、そういう面が苦手だったんです。だったら横にひねっちゃおうかなって（笑）。先生と相談して、最初は3回半まではやっていたんです。4回ひねりというのは意識になかったんですけど、中学3年の時に初めて使ったんです。そうしたら案の定、3回ひねりと間違えられましたね」

——審判も判定ができないスピードでのひねりですかね。

「技の難度を一発で正しく判定されることは少ないですね。だいたい間違っています（笑）。違う点数が出て、問合せをしにいって直るといことが多かったです。世界選手権の時も試合前のリハーサルで、7.4の演技をやったのに6.6って最初は表示されたんです。それで10分ぐらいかけて難度を確認してもらいましたね」

——回転が苦手なのでひねりという発想の転換で生まれた武器で世界一になりました。

「点数的にも結果的にも世界選手権は満足しているんですけど、全部がひねりなので、イメージが偏っているかなという思いもあるんです。いずれは高さのある宙返りで迫力のある演技をしていきたいという気持ちもありますね」

——もっともっと上のレベルに行ける？

「そう思います。よく追われる立場になったって言われるんですけど、全然そういう意識はないんです。点数的には勝っても、尊敬しているし、すごいなって思う選手もいるので、全然追われる立場という意識はないです」

## 好物は一個10円の『蒲焼さん太郎』 「また次がある」の気持ちでリラックス

——世界選手権が終わってからはこういう取材も増えて、生活環境にも変化があったと思います。友達の反応はいかがでしたか？

「学校ではみんなが逆に意識してくれているみたいで、『写真を撮って』とか言われることはないですね。クラスメイトは普通の友達なので、あえて写真を撮るような感じでもないですから。むしろ、なんでコイツと写真を撮るんだっていうぐらいで（笑）。だから、学校、体操という生活のなかではそれほど変化はないですね。休みの日に遊びに行ったりすると、ちょっとは周りの視線を感じますけど」

——今はなかなか忙しいかもしれませんが、

休日とはどのように過ごしているのですか？

「練習は火曜日が休みなんですけど、学校があるので放課後ちょっとゆっくりしたら帰るのは18時ぐらいですから。そんなに行動はしないですね」

——趣味は何かあるんですか？

「ないです。趣味がないのが悩みです（笑）。だから時間があっても持て余してしまいます」

——体操の練習はハードなので疲れをとるのも大事でしょうね。

「疲れってあんまりわからないんですよ。周りの人が『体が重い』とか言ってるのは、あんまりわからないですね。ボクの場合はお菓子を食べすぎて体が重いぐらいなので（笑）」

——そんなにお菓子を食べるんですか？

「メチャクチャ食べますね」

——お気に入りには？

「『蒲焼さん太郎』です（笑）」

——10円の駄菓子ですよ？

「はい。あれが一番好きです。今年に入ってから大好きになって、これからはずっと好きだと思います」

——なぜ『蒲焼さん太郎』なんですか？

「とにかく安い（笑）。いっぱい買えるじゃないですか。100円で10枚買えますから。世界選手権に行く時もクラブの子から50枚ぐらいもらって、帰ってきてからもお祝いで50枚ぐらいもらいました（笑）」

——まさか『蒲焼さん太郎』がああ演技のエネルギーだったとは思いませんでした（笑）。

「自分からしたらエネルギーになっていましたけど、周りの人から見たら絶対にエネルギーになっていないですよ（笑）」

——まだ17歳と若いので体作りも大事だと思います。食事面は気にしますか？

「体重がちょっと増えたら減らそうかなとは思いますが、食生活はあんまり気にしていません。女子はいろいろ気にしている選手も多いですけど、男子は好き嫌いがある選手も多いので。そういう環境にいるからあんまり気にしないうです」

——好き嫌いはあるんですか？

「野菜が食べられないです」

——野菜全般ですか？

「はい。でも、航平さんも（加藤）凌平さんも食べられないですから。そういうお兄さん方を見ているので。オレンジ味のジュースを飲めばビタミンが摂れると思っているような集団ですからね（笑）」

——（笑）。でも野菜を食べないとお母さんも苦労したでしょうね。

「もう諦めてましたね。言っても言っても食べないから。甘い物としょっぱい物は好きなんですけど、野菜は泥の味がするんで苦手なんですよね」

——確かに土から取れる野菜は多いですからね。食事の面もマイペースみたいですが、世界



世界体操選手権では圧巻の演技を披露。世界チャンピオンに輝いた。(Photo/Getty Images)

## 自分の感覚が大事。“考える体操”ができるようになった

選手権の演技の後も「いままでで一番緊張しなかった」とおっしゃっていました。あまり緊張はしないタイプなんですか？

「しないですね。あの時は凌平さんと二人部屋だったんですけど、凌平さんも緊張しないタイプで、試合前日なのに一緒にゲームをやっていましたね。だから当日以外は試合という感覚もなかったです」

——どこでスイッチが切り替わるんですか？

「朝起きてご飯を食べて、会場に入ったぐらいでちょっと変わりますね」



取材当日は時おり笑顔も見せながら鉄棒の練習に精力的に取り組んでいた。

——元々そんな感じですか？

「昔はもっと緊張したんですよ。小学生は試合数が少なくて一大会ごとにかける思いが強かったんですけど、中学生になって市大会、県大会って試合数が増えていくと、一つの試合で失敗してへこんでいても、次の試合でいい演技はできないですから。言い方は悪いかもしれませんが、試合が一つ終わったら捨てるという意識でやっていたら、また次があるって思えるようになって、リラックスできるようになりました」

——試合をこなすごとに緊張とうまく付き合えるようになったんですね。

「一大会ごとに毎回最高の演技をしようと思っていると、絶対にリキんでしまうので、この試合で失敗しても次があるっていうぐらいの気持ちのほうがいいんです」

——でも世界選手権は最高峰の大会ですよね。次があるという考えで臨むのは難しかったですか？

「世界選手権でも同じでした。12月に『豊田国際』という大会があるんですけど、世界選手権でうまくいなくても、そこでうまくいけばいいやという気持ちでした」

——世界の舞台でも、あえて特別な舞台とは思わないようにしていたんですね。

「やっぱり結果は出したかったし、一番大きな大会というのはわかっていたんですけど、当

日は意識しなかったですね」

——大舞台を前にそうやって考えられるのはすごいんですね。

「たぶん、そんな考え方をするのは自分だけかもしれないですね」

——試合前には音楽を聴く選手も多いと思いますが、そういうリラックス法はありますか？

「音楽はバスの酔い止めとして聞いています。車に酔うんですよ（苦笑）。聴くのはだいたい洋楽です。去年11月の全日本選手権・種目別で失敗して5位だったんですけど、その時の入場曲をよく聞いています」

——なんという曲ですか？

「デヴィッド・ゲッタの『Turn Me On』という曲です。この曲を聴くと、あの時のことを思い出しますよね。ああはなりたくないという気持ちになるんです。だから取って聞いている感じですね」

——初の世界選手権でいきなり金メダルを獲ったわけですが、世界を意識し始めたのはどのぐらいの時期だったのでしょうか？

「男子の場合は日本の体操＝世界と言っても過言ではないぐらいレベルが高いので、世界という意識をしたことはほとんどないです。世界選手権の時でも、日本の選手に勝てればいいのかって思っていたぐらいなので。他の国の選手のことを意識するよりも日本の選手のことを気にしていました」

## 1年ずつステップアップして東京オリンピックに出たい

——国内で勝っていくことがそのまま世界につながるという感覚なわけですね。

「そういう感覚ですね」

——世界選手権での日本チームの活躍は素晴らしいかったですね。雰囲気も良さそうでした。

「ボクが一番年下なんですけど、皆さんがいてくれる（笑）。でもボクは亀山（耕平）さんのことをいっていました（笑）」

——あん馬の金メダリストを（笑）。

「はい。しかも8歳も年上なのに（笑）。全然年齢差を感じないぐらい先輩方の優しさが溢れていて、チーム感がすごくあったなって思いますね」

### 技に名前がついても嬉しくない人に感動を与えられる演技をしたい

——体操選手は皆さん大きなケガの経験とかもあると思いますが、白井選手自身は過去に大きなケガの経験はありますか？

「今年の初めからずっと手首を痛めていました。3月に高校選抜大会のあん馬で落下してしまったので、その後から一生懸命あん馬の練習をしていたら手首を痛めてしまったんです。1週間ぐらいで治るかなって思っていたら、夏のインターハイまでずっと痛くて、全然できなかったんです。手首が痛くてあん馬とか鉄棒ができない間に、トランポリンで基礎を見直そうと思ってひねり方を変えたりしたんです。それが床に関してはいい方向にスキルアップできたと思います。ケガをプラスに変えられました」

——ケガもそうですけど、スランプの経験はありますか？

「スランプというか、いざという時になると失敗をするというのが続いたことはありました。練習ではできることが、ちゃんとやらなければいけない時に失敗するんです」

——そういう良くない状態が続いた時は、どのようにして抜け出すんですか？

「去年は『こうやらなきゃいけない』という周りの意見を全部聞き入れて、自分を捨ててまで体操をしていたんです。でも今年はケガをきっかけに自分の感覚が一番大事だなって思ったんです。だから自分の感覚を捨てないようにして、自分のやりたいことをやっていこうと思ってやってきたんです。そうしたら自分の思った通りに体操をするので、自分の考えと自分の体操が徐々にマッチしてきて、“考える体操”ができるようになってきました」

——“考える体操”ですか。

「去年は心のどこかで、こんなことができるわけがないって思いながら人の言うことを聞いて

ていたんです。それだとどうしても体も思うように動かなかったし。でも、いまは自分で考えてやって、そこに先生が意見を足してくれたり、注意してくれたりしているんです。先生も自分の感覚と合わなかったら、自分で考えて切り捨てていいと言ってくれているので、自分の感覚と合っているアドバイスだけを取り入れていくというのが、今年は身についたと思います」

——日々、そうやって考えながらやっているんですね。

「だからあんまりうまい選手の動画は見ないようにしています」

——それはどういう意味ですか？

「人の感覚を拾いたくないんです」

——なるほど。自分の感覚を大事にしていたからこそ、誰もやらない4回ひねり、伸身3回ひねりへとつながったわけですね。

「みんな着地を狙いに行くことを大事にするので、3回半ができる選手でも3回ひねりに抑えたりということがあるんです。でも自分は演技全体がそんなに大きく見えないし、着地を止めたところでそんなに綺麗には見えないので、技をガンガンやって、まだ若いので失敗してもいいという気持ちでやっています」

——自分の名前が技に付くというのはどんな気持ちなんですか？

「そこに関してはとくに嬉しくはないんです」

——というのは？

「技に自分の名前が付いたことを忘れてるぐらいですから。いつも練習ノートを書いているんですけど、4回ひねりも『シライ』ではなくて『4回ひねり』って書くし、ユルチェンコ3回（シライ/キムヒフン）も、そのまま『ユルチェンコ3回』って書きますし。だから自分の名前って意識はないんです。そこに関してはプライドとかもないので、失敗しても別に傷つかないですよ」

——そういう考え方だから、まだチャレンジャーという感覚なんですか？

「ボクは引退するまでずっとチャレンジャーだと思っています」

——小さい頃から体操をやってきて、世界の金メダリストにもなった白井選手から見た体操の魅力とは何でしょう？

「他の競技に比べて仲間意識が強いので、仲間同士で教え合って向上していきっていくのが、他の競技にはない魅力だと思います。体操は6種目あって、それぞれ得意種目も違うので、自分の長所が相手の短所だったりということもかなり多くある競技なんです。そういうところを補い合っていけるというのが、体操のいいところだと思います」

——2020年に東京オリンピック・パラリンピックの開催が決まりました。7年先になりますが、期待も大きいと思います。

「東京に決まったというのは嬉しいんですけど、やっぱりまだ現実味はないですよ。7年しかないのか、7年もあるのか。その間にはオリンピックが1回あって、世界選手権も5回ありますから、それを乗り越えて2020年を考えるわけにはいかないですから。毎年、毎年の世界選手権、オリンピックを大切にしていって、出られるかわからないですけど、そこをステップにして、東京大会に出られるようになったらいいなって思います」

——7年ぶんしっかり成長して、東京大会にたどり着きたいですね。

「そうですね。点数、結果だけではなくて、人に感動を与えられる演技をできるようになりたいですね」

——さすがに東京でのオリンピックとなったら緊張するんじゃないですか？

「一番緊張しないと思います。絶対に観客が背中を押してくれるので。そういうほうがやる気が大きくなるんです。そういう環境とか関係なしに、常に自分の力を出し切れる選手になっていきたいですね」



### PROFILE

白井健三（しらい・けんぞう）

1996年8月24日、神奈川県横浜市出身。3歳から体操を始め、小学3年生の時に両親が設立した鶴見ジュニア体操クラブに入り、本格的に競技活動をスタート。中学3年の時に全日本体操競技個人種目別選手権大会に出場し、床運動で2位となる。昨年行われた第5回アジア体操競技選手権では種目別の床運動で優勝。そして今年10月に開催された世界体操選手権の床運動では「後方宙返り4回ひねり」と「前方伸身宙返り3回ひねり」の新技を成功させ、17歳にして金メダルを獲得した。



### PRESENT/

白井健三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。

# 東京体育館

TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM

NO SPORTS, NO LIFE～人生にスポーツを！

- 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・詳しくはP24へ)
  - ▶ 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～第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9:00～22:00/日曜・祝日9:00～21:00

**休館日(12月～3月)**  
 12/3(火)・12/31(火)・1/1(水)・1/2(木)・1/20(月)  
 2/24(月)・2/25(火)・3/4(火)・3/5(水)・3/6(木)  
 ※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/>



## 第5回都民ソフトバレーボール交流会in東京体育館

誰でも気軽に楽しめるソフトバレーボールを通じて都民の交流大会を開催します。個人参加の方は当日チームを作ります。未経験者・ビギナーでもご参加いただけます。  
 ソフトバレーボールとは?!  
 柔らかく大きなゴム製のボールを使用し、バドミントンコートで行う4人制のバレーボールです。



## 女性の悩みを解決！健康・美容法セミナー

生理周期・更年期等、女性特有の不調に対して、その仕組みを座学で学ぶと共に、改善法を実技で学びます。生理周期に合わせて習慣化できる、食事方法と運動方法、更年期を迎えた女性の自分の身体ケアなど楽しく自分磨きができる方法が盛りだくさんです。いつまでも健康で美しい身体を保ちたい方はぜひご参加ください！



**申込開始日**：12/20(金)  
**日 時** / 3/1(土) 10:00～12:00 **対象・定員** / 15歳以上の方・60名  
**参加料** / 1,000円 **持ち物** / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル  
**申込** / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照  
 講師：大西ひとみ氏(パーソナルトレーナー・ダイエットカウンセラー)

## メンタルトレーニングセミナー

スポーツの場面では意識的にも無意識的にも「こころ」が動いて身体を動かしています。自分の「こころ」と「身体」の関係をよく知ること(自己分析)や自分がうまく身体を動かすための「こころの持ちよう」などを学ぶのがメンタルトレーニングです。  
 選手の「こころ」を鍛える方法について、指導者・選手それぞれの視点から指導します！実際にメンタルトレーニングを体験すると共に、その方法や理論についても学べます。



**申込開始日**：12/20(金)  
**日 時** / 3/2(日) 13:00～16:00  
**対象・定員** / スポーツ指導者及びメンタルトレーニングに興味のある方等(15歳以上)・60名  
**参加料** / 1,500円 **持ち物** / 筆記用具等  
**申込** / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照  
 講師：秋葉茂季氏(国立スポーツ科学センター所属・認定スポーツメンタルトレーニング指導士)

## 効果的な最新筋力トレーニングセミナー

筋肉研究の第一人者である東京大学・石井直方教授を講師に迎え、最新の筋力トレーニングやストレッチングについて学びます。定期的にジムに通っている方、これからトレーニングを始めたい方、効果的なストレッチについて知りたい方はぜひお越しください。



**申込開始日**：受付中  
**日 時** / 1/25(土) 13:30～15:30  
**対象・定員** / 筋力トレーニングを実践している方、これから始めたい方等・60名  
**参加料** / 1,000円 **持ち物** / 筆記用具  
**申込** / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照  
 講師：石井直方氏(東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科教授)

## スポーツイベントプロモーター養成講座(入門編)

「スポーツイベントを創る人材」の育成を目的としたセミナーを開催します。東京オリンピック・パラリンピック開催決定に伴う今後の展望やスポーツイベント業界研究など、スポーツイベントを創る側の仕事について学びます。「スポーツに携わる仕事に就きたい」と考えている学生のみならず、これからの就職活動の第一歩として参加してみませんか？



**申込開始日**：12/16(月)  
**日 時** / 2/12(水) 時間調整中※12月中旬にホームページに掲載  
**対象・定員** / スポーツイベント業界への就職を考えている学生  
 スポーツイベント業界に興味のある方等・60名  
**参加料** / 1,000円 **持ち物** / 筆記用具等  
**申込** / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照

## 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

自分の身体は、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分の自宅でも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？今回は、雑誌やメディアで話題の「骨盤底筋体操」を行います！



**申込開始日**：12/6(金)  
**日 時** / 2/8(土) 13:00～15:00  
**対象・定員** / 基礎体力向上を目指すシニア(50歳位～)・50名  
**参加料** / 1,000円 **持ち物** / 動きやすい服装、飲料、タオル  
**申込** / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照  
 講師：大久保裕美氏(社日本親身体操協会 理事・愛育病院非常勤)

## 障害者ふれあいスポーツ交流会 第2回アクアカップin東京体育館

プールが好きな障害者のみなさんのために、自由なスタイルでご参加いただける水泳大会を実施します。ボランティアとしての参加も大歓迎。(運営協力：NPO法人ゆめけん)



**申込期間**：12/10(火)～2/10(月)  
**日 時** / 3/23(日) 10:00～12:00  
**対象・定員** / 知的、身体障害者とその介助者、スポーツ指導者、ボランティア・100名  
**参加料** / 無料 **持ち物** / 水着等  
**申込** / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照

## ウォーキング・ランニングビギナーズガイド[ランニング]

これからランニングを始めたい方にはおススメの講座です。今回は初心者のための正しいランニングフォームなどについて理論と実践の両面から学びます。平日夜間開催ですので、仕事帰りにいかがですか？



**申込開始日**：12/2(月)  
**日 時** / 2/5(水) 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  
**持ち物** / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ  
**申込** / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照  
 講師：萩谷正紀氏(NPO法人ニッポンランナース)

## 障害者へのスポーツ指導入門(視覚障害編)

2020年東京オリンピック・パラリンピック開催が決定し障害者スポーツへの関心が高まっています。障害者へのスポーツ指導のニーズは、今後更に増していくでしょう。本教室は、指導者や介助者はもちろん、これから勉強したい方も安心して参加いただける入門編です。「視覚障害」をテーマに、座学(見え方や安全性の確保等)と実技(ガイド、ゴールボール等)で学びます。身近な道具で楽しめるスポーツも紹介します。きっと新しい発見があるはず！



**申込開始日**：1/17(金)  
**日 時** / 3/16(日) 13:00～16:00  
**対象・定員** / 視覚障害者に対するスポーツ指導者を目指す障害者スポーツに興味のある方等・30名  
**参加料** / 1,000円 **持ち物** / 動きやすい服装、室内用シューズ等  
**申込** / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照  
 講師：増田徹氏(上級障害者スポーツ指導員・健康運動指導士)

# 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
  - ※硬式野球場は平成26年3月末まで（予定）照明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（12月～3月）**  
**12/16(月)・12/31(火)・1/1(水)・1/2(木)**  
**1/20(月)・2/17(月)・3/17(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。

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/kogpp/>



## 障害者サッカークリニック

知的障害をお持ち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。

申込開始日：12/9(月)

日 時 / 2/15(土) 13:30～16:30

対象・定員 / 知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方、又は医師の診断のある方(小学1年生から20歳まで)・50名(※応募者多数の場合は抽選)  
 ※保護者又は介助者の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同日同伴する保護者又は介護者の氏名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。(1/24(金)消印有効)

協力：(株)ファンルーツ 協賛：日勝スポーツ工業株式会社



## 障害者指導のための指導者講習会

障害者のリハビリや運動能力を保持・増進させるための指導力向上を図ります。

申込開始日：12/9(月)

日 時 / 2/9(日) 10:00～17:00

対象・定員 / 障害者のスポーツや健康体力づくりの指導をされている方・50名(※定員になり次第締切) 参加料 / 3,000円

持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、タオル、室内用シューズ

申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P27)参照

運営：NPO法人コミュニティ・フォーラム



## スキルアップ卓球コース

卓球愛好者を対象に基本技術から応用技術取得のための指導をします。

申込開始日：受付中

日 時 / 1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12(すべて水曜/全10回) 10:00～12:00

対象・定員 / 30歳以上の卓球経験者・50名(※応募者多数の場合は抽選)

参加料 / 6,000円 / 10回

持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット

申込 / 往復はがきに①「卓球コース」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。

(12/10(火)必着)



## 駒沢ジュニアテニスアカデミー(第3期)

初めてテニスを経験する幼児・小学生(低学年)を対象に明るく楽しいレッスンを通して運動能力の発達を図り、挨拶などの礼儀作法の指導をします。

申込開始日：受付中

日 時 / 1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18(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(年中・年長) 小学1～3年生・各クラス20名(※定員になり次第締切)

参加料 / 15,000円/10回 持ち物 / 動きやすい服装、スポーツシューズ、飲料、タオル

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>

運営：(株)エッグボール ※天候等により実施回数がかかる可能性のあることをご了承ください。



## 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。

申込開始日：受付中

日 時 / 1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18(すべて火曜/全10回)

①幼児 15:30～16:10 ②小学1～3年生 16:30～17:20

対象・定員 / 幼児(5・6歳) 小学1～3年生・各クラス30名 ※定員になり次第締切

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

運営：NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト



## ちびっこドッジ 2014 in KOMAZAWA



幼児対象のドッジボール大会です。各ブロックに分かれて予選リーグを行い、決勝トーナメントを行います。



申込開始日：受付中 12/20締切

日 時 / 2/8(土) 9:00～16:00

対象・定員 / 年長幼児15～30名で構成されたチーム・48チーム

参加料 / 10,000円 / 1チーム

申込 / NPO法人スポーツクラブネットワークへ。

[電話・FAX]03-5941-8733

運営：NPO法人スポーツクラブネットワーク

## 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。申し込み前に不安のある方は、体験版講座として「イントロパーティー」もご利用ください。

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

▶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

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(テキスト代金/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体験版講座) 18:00～21:00 ●定員 / 10名

12月21日(土) パーフェクトカイロα(新宿区 四谷)

2014年 2月 1日(土) パーフェクトカイロα(新宿区 四谷)

3月 1日(土) パーフェクトカイロα(新宿区 四谷)

[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

◎会場のご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

50組  
100名  
ご招待

## 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！



## 天皇杯・皇后杯 平成25年度全日本卓球選手権大会

東京体育館で開催される「天皇杯・皇后杯 平成25年度全日本卓球選手権大会」の観戦に50組100名様をご招待します。

日 時 / 2014/1/19(日) [大会最終日(男子シングルス決勝ほか)]

席 種 / 2階もしくは3階自由席

応募方法 / はがきに①「卓球」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)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」係宛て

◆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。

協力：公益財団法人 日本卓球協会

# 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**

**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(12月~3月)**  
**12/16(月)・12/31(火)・1/1(水)・1/2(木)・1/20(月)・2/17(月)・3/17(月)**  
 ※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください。

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/>



心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ!

## 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** / 1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、  
 3/7・14(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  
**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

## 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を指導します。



**日 時** / 1/15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12(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  
**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

## 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** / 1/14・21・28、2/4・18・25、3/4・11(すべて火曜)  
 1/21・2/25のみ18:15~20:15  
 その他の日程14:00~16:00  
**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  
**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。  
**申込** / 当日来館。開始30分前から受付

## 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** / 1/15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12(すべて水曜)  
 18:30~20:30  
**対象・定員** / 中学生以上・各回30名  
**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

## 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** / 1/23(木)、3/13(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  
**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。  
**受付** / 当日来館。開始30分前から受付

## 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? 初心者の方も是非ご参加ください。



**日 時** / 1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14(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 **持ち物** / 運動着、タオル等  
**受付** / 当日来館。開始30分前から受付

## 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、礼儀作法を指導します。

**日 時** / 1/16(木)、3/20(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  
**持ち物** / 稽古着または運動着、タオル等  
**受付** / 当日来館。開始30分前から受付

## 大人のための「はじめての武道体験」(太極拳)



大人を対象とした、武道の素晴らしさや楽しさを紹介する体験学習



**申込開始日** / 12/24(火)  
**日 時** / 3/1(土) 9:30~12:30  
**対象・定員** / 一般(中高年向け)・30名  
**参加料** / 無料  
**持ち物** / 運動着、タオル  
**受付** / ☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照

## 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ない、剣道技術の向上を図ります。



**日 時** / 1/5(日)、2/15(土)、3/9(日)  
 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  
**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

## 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** / 1/9、2/6、3/6(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  
**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。  
**受付** / 当日来館。開始30分前から受付

子どものための「はじめての  
武道体験」(少林寺拳法)



子どもを対象とした、武道の素晴らしさや楽しさを紹介する体験学習。



- 申込開始日: 1/8(水)
- 日 時 / 3/8(土) 14:30~16:30
- 対象・定員 / 小学生(親子参加可)・30名
- 参加料 / 無料
- 持ち物 / 運動着、タオル
- 受付 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

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。



- 申込開始日: 1/22(水)
- 日 時 / 3/22(土)  
A=14:30~16:30  
B=18:30~20:30
- 対象・定員 / A=小中学生(親子参加可)・50名  
B=15歳以上(中学生を除く)の女性・50名
- 参加料 / 一般500円 小中学生250円
- 持ち物 / 運動着、タオル
- 受付 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照  
協力: 東京部少林寺拳法連盟

武道稽古はじめ

武道愛好家を対象に、新年最初の稽古と鏡開きをします。



- 日 時 / 1/11(土)  
稽古=14:00~15:30  
鏡開き=15:30~16:00
- 対象・定員 / 剣道・柔道=小学生以上・60名  
弓道=15歳以上(中学生を除く)・60名
- 参加料 / 一般600円、小・中学生350円
- 持ち物 / 稽古着または運動着、弓具等 ※稽古着、弓具のない方には貸し出しております。
- 受付 / 当日来館。開始30分前から受付

第12回東京武道館杯

東京武道館の全施設を会場に、トーナメントによる武道大会や演武、郷土芸能発表等を実施します。当日は無料で観覧できます。東京武道館まで直接ご来館ください。



- 日 時 / 2/11(火・祝) 10:00~16:30
- 募集競技・種別・定員 /
 

剣道 ①小学校基本試合の部 16名	④一般男子の部 16名
②小学校1・2・3年生の部 16名	⑤一般女子の部 24名
③小学校4・5・6年生の部 24名	⑥居合道の部 32名
柔道 ①小学校1・2年生の部	⑥中学校男子の部
②小学校3年生の部	⑦一般女子の部
③小学校4年生の部	⑧一般男子無段者の部
④小学校5年生の部	⑨一般男子有段者の部 各16名
⑤小学校6年生の部 各32名	
なぎなた ①小学校女子の部 24名	
②中学女子の部 32名	
③高校女子の部 32名	
- 申込 / 剣道・柔道 → 所定用紙に必要事項を記入し、東京武道館事務室にて参加料を添えてお申し込みください。
- 受付期間 / 11/13(水)~12/11(水) 10:00~19:00  
なぎなた → 東京都なぎなた連盟へ 03-3940-0017
- ※弓道①中学校男子の部10名②中学校女子の部10名③高校男子の部30名④高校女子の部30名については、推薦選手により実施するため、一般募集はありません。
- ※空手道①小学校1・2年生男子の部32名②小学校1・2年生女子の部16名③小学校3・4年生男子の部32名④小学校3・4年生女子の部16名⑤小学校5・6年生男子の部32名⑥小学校5・6年生女子の部16名については、推薦選手により実施するため、一般募集はありません。
- ※剣道・柔道は、1団体の申込制限があります。詳細はサービス担当までお問い合わせください。
- ※受付は先着順になります。
- ※お一人が複数の競技に申し込むことはできません。
- 参加料 / 一般1,000円 小・中学生・高校生500円  
※別途保険必要。(柔道100円、剣道・なぎなた50円)  
協力: 東京武道館武道協議会

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！

東京都柔道選手権大会

東京武道館で開催される「東京都柔道選手権大会」の観戦にご招待します。

- 日 時 / 3/9(日) 応募締切: 2/9(日) 消印有効
- 応募方法 / 往復はがきに①[柔道]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: (公財) 東京都柔道連盟

- ◆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。(2名ご応募の場合は2名様分のお名前をご記入ください)
- ◆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。

30名  
ご招待

ふれあい GO! GO! 東京武道館

第12回

ジュニア  
囲碁パーク

2014年1月4日(土)

東京武道館  
大武道場

受付 9:00 / 開会式 9:45~10:00  
大会 10:00~16:00 (12:00~13:00昼食)

主催: 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 東京武道館  
後援: 東京都教育委員会 / 足立区教育委員会 / 公益財団法人日本棋院 協力: 日本棋院足立支部 / バンダネット



コース参加費: A・B・Cコース各1,000円(税込・当払い) コース参加資格: 3才~未就学児童、小・中学生、高校生

**A** 今の君の実力は?  
段級位認定部門  
成績により認定状発行  
棋力を試すチャンス  
【募集人数】1,000名

**B** これぞ真剣勝負!  
有段者チャンピオン大会  
各部門優勝者には  
東京都教育委員会賞を贈呈  
【募集人数】小学生の部32名  
中学生の部32名  
高校生の部32名

**C** 初めての人はこちら!  
初心者入門教室  
入門グッズ進呈  
プロ棋士による楽しくて親切な  
入門指導が受けられます  
【募集人数】100名  
入門教室は10時~12時まで

※Bコースは3才~未就学児童の参加は出来ません

石倉昇九段による特別講演  
「こどもを育てる囲碁の力」  
■引率者対象 / 10:00~11:15



大矢 浩一 九段

「プロ棋士に挑戦!!」  
チャレンジコーナー  
Aコース参加者対象です  
プロ棋士に勝ったら粗品進呈  
参加予定のプロ棋士の皆さんです



山田 拓自 八段

毎回好評! 参加無料  
みんな集まれ!!!

- A, B, Cコースに参加されないご来場者の方々も年齢に関係なく、自由に囲碁が楽しめる
- 誰とでも自由に打てるふれあい対局コーナー
- インターネット対局
- 日本棋院グッズ販売コーナー
- 親子・仲間でも楽しめるペア碁



鶴丸 敬一 七段



黒龍 正憲 七段



岡田 結美子 六段



井澤 秋乃 四段



巻幡 多栄子 三段

お問合せ・お申込み先: 〒162-0844 東京都新宿区市谷八幡町13東京洋服会館6階  
(株) ユー・エヌ・オー内 ジュニア囲碁パーク事務局

03-3268-7650

(お電話受付時間 平日10:00~18:00)

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5回、6回

土日祝



セミナーのテーマは、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/top.html)に掲載します。

- 申込開始日: 受付中
- 日時/1/25(土) 第5回 9:30~12:30 第6回 13:30~16:30
- 対象・定員/地域のスポーツ活動に関心のある方  
スポーツ行政担当者、学校及びスポーツ団体関係者等・各回40名
- 参加料/各回500円
- 持ち物/筆記用具
- 会場/東京体育館 第2会議室
- 申込/☎電話・インターネット→巻末(P27)参照  
※各回のみ参加もOK

スポーツリーダー研修会

土日祝



研修テーマは、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/top.html)に掲載します。

- 申込開始日: 受付中
- 日時/2/1(土) 10:00~17:00
- 対象・定員/地域のスポーツ活動に関心のある方  
スポーツ行政担当者、学校及びスポーツ団体関係者等・100名
- 参加料/1,000円 | 持ち物/筆記用具 | 会場/東京体育館 第1会議室
- 申込/☎電話・インターネット→巻末(P27)参照



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

あなたの街の 地域スポーツクラブ訪問

NPO法人はちきたSC

—2013.10.17 in 戸吹スポーツ公園—



1

NPO法人はちきたSCは、八王子市を拠点に活動する総合型地域スポーツクラブで、1000人を超える会員数を擁します。

「スポーツでコミュニケーションをはかり、地域住民の絆を強めること」を目的に活動をスタート。その中心はJリーグ参入を目指すサッカーチームです。小学生のサッカースクールは、浦和レッズユースで全国優勝を経験している岸コーチから高いレベルの指導を受けることができます。「トップチームは子供に見られていることが刺激になるし、逆に本気でJリーグを目指す姿は子供たちのいい刺激になる。いい相乗効果がある」と紙本理事長。

Jリーグを目指すサッカーチームは、子供たちに夢を与え、地域に活力を与える存在となることでしよう。



2



3



4



5



6

- 1 サッカースクールの子供たち(4年生~6年生)。
- 2 小中学生、約100名が戸吹スポーツ公園でサッカーの練習に励んでいる。
- 3 取材日はかなり冷え込んでいたが小学生たちは元気にプレー。普段は別々のチームに所属しているが、平日はこのスクールで一緒に練習している。
- 4 中学生はスクールではなく、チームとして活動している。日本クラブユース選手権出場が大きな目標。
- 5 みんなで協力して準備や片付けをする。「礼儀や取り組み方が一番大事」と紙本理事長。
- 6 指導する岸幸太郎コーチは、浦和レッズユース時代に全国優勝を経験している。

NPO法人はちきたSC

- 活動内容=社会人サッカー、中学生サッカー、サッカースクール、バスケスクール、チアダンス、健康体操教室、バレエ、社交ダンスなど
- 活動場所=戸吹スポーツ公園、元八王子市民センター、大和田市民センター他
- 連絡先=NPO法人はちきたSC [電話]080-5431-1634(担当:紙本) [URL] http://www.hachikita-sc.net/



紙本 諭 理事長  
東京都八王子市出身。小学1年生より陶鎔元FCでサッカーをはじめ、東京都で優勝を経験。橘原中学時代にも東京都で優勝。はちきたSCのクラブマネージャーを務め、トップチームはJリーグ参入を目標に掲げている。

Jリーグ参入を目標とする“はちきたSC”

スポーツで地域を盛り上げることを目的とし、Jリーグ参入を目指すサッカーチームを中心に、幼稚園~小学生のサッカースクール、チアダンス、バスケなど多種多様なプログラムを行っている。「BBQウォーク」「スポーツフェスタ」などのイベントも充実している。



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。

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
- ダイエットしたい
- ボランティアをしてみたい
- スポーツ苦手でも健康のために
- 地元で気軽に通いたい
- 趣味友をつくりたい
- 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
- 地域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/>

そんなあなた、  
地域スポーツクラブに参加しませんか...?



# チッキー探偵団!

スポーツ博覧会・東京 大・成・功!

～2020年、東京オリンピック・パラリンピック開催決定の瞬間を目撃したぞ!～



僕も参加してきたよ!



4



5



2



3



6



7

1 IOCのロゲ会長が「TOKYO」と2020年オリンピック・パラリンピックの開催地をアナウンスすると、一斉に歓喜の声があがった。2 3ゲスト(中川翔子さん、Daichiさん)、そしてオリンピック・パラリンピアン(朝原宣治さん、千葉真子さん、米満達弘さん、清水聡さん、岡本依子さん、田中琴乃さん、根木慎志さんほか)、職員やスタッフも観客と一緒に喜びを爆発させた。4日本の最終プレゼンテーションの様相をみんなで見守った。5投票を待つ間には様々なアトラクションを企画。トータルテニスがスポーツスタッキングに挑戦。6応援メッセージにも本当にたくさんの人から書き込みをいただいた。7その他、ウォーミングアップ場では、朝まで楽しめる卓球、ゴルフシミュレーター、ロデオマシーン、スポーツスタッキングの体験コーナーを用意。

8 サッカー日本代表の主将だった宮本恒靖さんも参加した「釜本邦茂サッカー教室」では、たくさんの子供たちがグラウンドを元気に走り回っていた。9 「ベースボールクリニック」には吉井理人さん、水上善雄さん、佐伯典弘さん、大友進さんという豪華な講師陣が参加。10 「高田道場ダイヤモンドキッズカレッジ」とは、元格闘家の高田延彦さんオリジナルの体育教室。レスリングマットを使って汗を流した。11 「オリンピックが教えるかけこ教室」では、基礎動作を学びながら「正しい走り方」を覚えてもらうことができた。12 様々なスポーツを体験できるのもスポーツ博覧会の特徴。こちらはアーチェリー。13 遊びながらバランス感覚が身につくラート体験。14 有名スポーツ選手によるトークショーなど、ステージプログラムも充実。ゆりーとのダンスステージも。15 夜の部ではミッドナイトファンランを開催。ゲストランナーとして朝原宣治さん(北京五輪4×100mリレー 銅メダリスト)、千葉真子さん(アトランタ五輪10,000m5位)、岡本依子さん(シドニー五輪 テコンドー 銅メダリスト)らが参加。16 チッキーは開会式や広域スポーツセンターブースでの記念撮影に登場。



8

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。



9



10



11



12



13



14



15



16

9月7～8日、駒沢オリンピック公園総合運動場で、「スポーツ博覧会・東京2013」が開催されました。今回は3部構成で行われ、昼の部では子供から大人まで様々な形でスポーツを楽しめる企画を多数用意。多くの方々に体を動かして楽しんでいただきました。

吉井理人さん(元メジャーリーガー)ら元プロ野球選手を迎えての「ベースボールクリニック」や、サッカー元日本代表の釜本邦茂さん、宮本恒靖さんが参加した「釜本邦茂サッカー教室」、元格闘家の高田延彦さんが主宰する「高田道場ダイヤモンドキッズカレッジ」など、その道の第一人者であった有名選手に指導してもらえるプログラムは、より深くその競技を学ぶことができる貴重な機会となりました。

このほかにも体験プログラムも充実。ツリークライミング、アーチェリー、車椅子バスケットボール、ラート、スポーツイットといった、普段はなかなか体験することのないスポーツに触れることができ、参加者に大変好評でした。

また、7日の22時から8日の6時にかけての夜の部では、初のオールナイトイベント「朝までスポーツ&ライブ」を開催。ブエノスアイレスで開かれた、2020年オリンピック・パラリンピックの開催都市が決定するIOC総会に合わせて、東京の最終プレゼンテーション、開催都市発表の様相を中継するパブリックビューイングが実施されました。

プレゼンから投票までの間は中川翔子さん、Daichiさんのライブや、オリンピックたちによるトークショーなどが催され、スポーツスタッキングやゴルフ&ロデオ、卓球の体験コーナーも用意されていて、参加者全員が朝までスポーツとライブを堪能しました。

そして午前5時に始まったセレモニーでIOCのロゲ会長が「TOKYO」と告げると、会場は総立ちとなって大歓声に包まれました。東京は「安心・安全」「確実な運営」「おもてなしの心」をアピールして、イスタンブールとの決選投票を制しましたが、都民のこうしたスポーツへの熱気も勝利の要因となったことは間違いないでしょう。

この「スポーツ博覧会」には、2日間合計で12万4500人もの方が来場。ここで生まれたスポーツ熱は、7年後の2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて、さらに高まっていくことでしょう。

『東京体育館スポーツフェスティバル～極める!野球道』

★9月29日=東京体育館サブアリーナ

野球って楽しい!大人も子どもも笑顔が満載!



1



2



3



4



5



6



7



8

1 小さな子ども達も元気いっぱい! 壘間ダッシュ。その可愛らしさにお兄さん達も満面のニコニコ。2 「当たり前でもいいからしっかり振ろう」。井原コーチからのアドバイスを受けてティーバッティングに初めて挑戦。3 スピードガンで球速(初速)を測定。ボールを何km/hで投げられたかな? 4 ストラックアウトでは9枚的に向けてボールを投げて何枚抜くことができるのかにチャレンジ。的に当たれば親子そろって大喜び。5 技術指導のコーチはヤクルトスワローズOBが担当。元プロ野球選手から直接指導を受けることができた大変貴重な機会。6 300名(各回100名)の定員を大幅に上回る1,309名の方からご応募を頂いて全ての回で大盛況。ご応募頂いた皆さま、本当にありがとうございます。7 ノックでは当たっても痛くないボールを使っているのが初心者はもちろん、未経験の小さな子ども達でも大丈夫。8 「元プロの方たち楽しい時間を過ごせて良かったです」と感想を語った大城さん一家。松岡さんも「参加した方は親子の交流ができたと思うし、私たちも楽しませてくれました」と笑顔で振り返った。

9月29日、東京体育館サブアリーナにて、「東京体育館スポーツフェスティバル～極める!野球道」を開催。定員300名を1,000名以上上回る1,309名の応募を頂き、各回(全3回)とも大盛況となりました。

今回はプロ通算191勝を挙げた松岡弘さんをはじめ、井原慎一朗さん、坂巻豊さん、佐々木重徳さん、八木沢壮六さん、渡辺孝博さんといったヤクルトスワローズOBの方々が指導。参加者には、スピードガン、ストラックアウト、ティーバッティング、ノック、壘間ダッシュと、5つのアトラクションにチャレンジしてもらいながら野球の基礎技術を学んでもらいました。

元プロ野球選手の指導を受けて瞬間に技術向上を見せる実力者もいましたが、それ以上に印象的だったのは参加者全員が楽しそうにしていたこと。小さな子ども達はもちろんのこと、一緒に参加したお父さん、お母さんも本当に楽しそうにアトラクションに取り組んでいました。

5歳と1歳のお子さんを連れて参加した大城さんは、「子供たちにいろんなスポーツに触れさせてたくて参加しました。元プロの方たちと一緒に楽しむことができて良かったです」と、この日の感想を笑顔で語ってくれました。指導にあたった松岡さんも有意義な時間を過ごせたこと満足げな様子で、今回のイベントを振り返ってくれました。

「普段の野球教室だと、どうしても指導、指導という感じになってしまうのですが、今日は私たちも楽しませてくれました。野球を通じて親子の交流ができたと思うし、何よりも一緒に遊べるというのが一番。スポーツは明るく楽しくやるのが大事だし、大人と子供と一緒に遊べるという場に参加できたことを嬉しく思います。」(松岡さん)

プロの技術を学べる場であり、大人も子供も一緒になって遊べる場。レベルに合わせて誰もが楽しめる「極める!野球道」は、ますます人気が高まりそうです。

第9回 地域スポーツクラブ交流会 in 東京武道館

特別ゲストによるプログラムもあるよ!!

3月15日(土)は東京武道館へ遊びに行こう♪

いろいろなスポーツ・文化体験、演技発表も観て楽しめます!

体験コーナー(無料)の参加者にはグッズのプレゼントがあるみたいだよ。



※内容は予告なく変更になる場合があります。

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。



定期演奏会Aシリーズ

12月19日(木) 第762回

19:00 開演 東京文化会館

指揮/エアフ・インバル  
ヴァイオリン/庄司紗矢香  
メゾソプラノ/イルディコ・コムロン(ユディット)  
バリトン/マルクス・アイヒェ(青ひげ公)  
●バルトーク:ヴァイオリン協奏曲第2番  
●バルトーク:歌劇「青ひげ公の城」  
(演奏会形式・原語上演・日本語字幕付き)

定期演奏会Bシリーズ

12月20日(金) 第763回

19:00 開演 サントリーホール

都響メンバーによる

室内楽トークコンサートVol.18《序奏とアレグロ》

2014年2月2日(日)

14:00 開演 東京文化会館小ホール

ヴァイオリン/篠原智子、及川博史 ヴィオラ/村田恵子  
チェロ/森山涼介 フルート/小池郁江 クラリネット/三界秀実  
ハーブ/山宮り子(ゲスト出演)  
●モーツァルト:弦楽四重奏曲第21番  
二長調「プロシヤ王第1番」K.575  
●ドビュッシー:フルート、ヴィオラとハーブのためのソナタ  
●ウェーバー:クラリネット五重奏曲 変ロ長調 op.34  
●ラヴェル:序奏とアレグロ

S ¥4,000 A ¥3,000

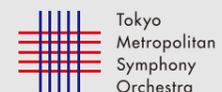
ジュニア(18歳未満)・学生割引 20%OFF  
シルバーエイジ割引(65歳以上)10%OFF  
ハンディキャップ割引・託児サービス(要予約、1歳以上、ひとり2,000円)あり

S ¥9,500 A ¥8,500 B ¥7,500 C ¥6,000(19日残席僅少・20日完売)  
Ex ¥3,000(19日残席僅少) P ¥4,500(20日残席僅少)

ジュニア(18歳未満)・学生割引 A~C50%OFF シルバーエイジ割引(65歳以上/200席限定)A~C30%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.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



# 東京体育館 スマイル😊ランニング クリニックを開講!

〈いよいよ始まった、お楽しみ「総合型」レッスン!〉

運動会でリレー選手に選ばれたい、球技でもっと活躍したい、そんな子どもたちの声に応じて、東京都スポーツ文化事業団が提供する「東京体育館スマイルランニングクリニック」が、いよいよ11月から始まりました。ゲームや遊びの要素を取り入れながら楽しく学ぶ内容に、子どもたちは果敢に、そして真剣に取り組んでいます。学校運動カリキュラムにも採用が決まった話題のコーディネーション・トレーニングなども実施。小学校の6年間は運動神経が形成される黄金期……正しい身体の使い方を覚えて、楽しくなる・速くなる走りを目指していきます。講師は千葉真子さんと新宅雅也さん。ランナーに人気のお二人から直接アドバイスを受けられます!

〈大人だって走りしたい!〉

健康で美しい身体を家事の合間で手に入れたい、新たなラン仲間との交友で楽しい時間を過ごしたい、走ることで爽快な生活を目指す、大人向けのクラスも開講しています。マラソンシーズン到来! 市民マラソンに挑戦してみよう、そんな方にもおすすめです!

講師は何と  
オリンピック!!!



ジュニアコース  
(月1回指導)  
千葉真子さん  
アトランタ五輪 10,000m



ジュニア・一般コース  
(全回指導)  
新宅雅也さん  
ロス五輪 10,000m  
ソウル五輪マラソン

“走りのお悩み解決!”クラス別レッスンでどんどん速く、  
ますます楽しくなってくる、さあ始めよう♪

ジュニアコース ▶ 放課後かけっこ教室 駅近で送迎簡単。学校帰りで通えちゃう!

小学1~3年生 定員間近!!!  
15:30 ~ 16:30  
5,000円 / 月額

小学4~6年生 好評受付中  
16:30 ~ 18:00  
8,000円 / 月額

- かけっこが速くなるウォーミングアップ
- 正しく走るフォーム習得 等

一般コース ▶ 爽快ランニングサークル

20歳以上の方 好評受付中  
10:00 ~ 12:00 10,000円 / 月額

- 陸上トラックでのトレーニング
- 外苑お散歩ジョギング 等



お申し込みお問い合わせ

Smile Sports 事業センター ☎0120-612-001 (フリーダイヤル)  
(携帯・PHSからは) 03-5474-2150 受付時間/平日 10:00 ~ 17:00  
(インターネット申込) <http://smilesports.jp/>

自宅で! オフィスで!

## 簡単ストレッチ講座

第3回

➤ 肩のストレッチで可動域を伸ばしてケガを予防

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。今回は肩のストレッチ。野球やテニス、バドミントンなど、腕を上にするスポーツの前にはケガ予防のためにも肩のストレッチは必須です。正しいやり方を覚えましょう。

### 頭を上げて胸をそらしながらお尻をひく



野球やテニス、バドミントンなど、腕を上にするスポーツは、肩のストレッチを入念にやったほうが良いでしょう。特に中高年の女性は固くなりやすいので、必ずやってください。

やり方はいたって簡単。壁に手を重ねてつけて、胸をそらしながらお尻をひきます。首の動きから胸の動きを誘導するようにするため、頭が下がらないようにしてください。壁につく手を広げると、肩を傷める恐れがあるので手は必ず重ねてください。

このストレッチは肩だけでなく胸部も伸ばすことができ、効果が出やすく、準備運動の前に行うと可動域が伸びて肩を回したりする時もスムーズになるでしょう。

- 1 壁に手を重ねてつけてやや前傾。
- 2 胸をそらしてお尻をひく。首の動きから胸の動きを誘導するようにするため、頭は下げないで視線は手のほうへ。

OK! ○

手は重ねる

壁につく手は必ず重ねましょう。



NG! ✕

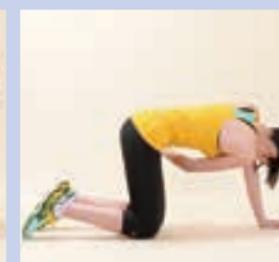
手は広げない

手を広げて壁について胸をそらすと肩に負担がかかって傷めてしまう恐れがあります。



### プラスα トレーニング

四つ這いの体勢から肩と頭を入れて体を丸める。そして胸をそらして戻す。肩を稼働させてそりとひねりを出す動きを左右10回ずつぐらいいやります。



監修・岡田隆 (了徳寺大学) … 了徳寺大学健康科学部整復医療・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

# 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、一息ごとの呼吸を測定・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

12月~3月の予定 ※平日 17:00~21:00 土曜日 13:00~17:00

Aコース	12/7(土)・11(水)・14(土)・18(水)・21(土) 1/8(水)・11(土)・15(水)・18(土)・22(水)・25(土) 2/5(水)・8(土)・12(水)・15(土)・19(水)・22(土) 3/8(土)・12(水)・15(土)・18(水)
Bコース	12/5(木)・10(火)・12(木)・19(木) 1/9(木)・14(火)・30(木) 2/4(火)・6(木)・13(木)・27(木) 3/11(火)・13(木)・20(木)
筋力測定	12/7(土)・11(水)・21(土) 1/9(木)・14(火)・18(土)・22(水)・25(土) 2/4(火)・6(木)・8(土)・12(水)・19(水)・27(木) 3/8(土)・11(火)・12(水)・13(木)・19(水)
栄養相談	12/5(木)・7(土)・11(水)・12(木)・14(土)・18(水)・19(木)・21(土) 1/8(水)・9(木)・11(土)・15(水)・18(土)・22(水)・25(土)・30(木) 2/8(土)・12(水)・13(木)・15(土)・19(水)・22(土)・27(木) 3/8(土)・12(水)・13(木)・15(土)・19(水)・20(木)

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カ月前/個人1カ月前から受付)

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、測定できない場合があります。

\\ 知って安心 スポーツケア学 / 監修・高橋 仁(帝京平成大学准教授)

## lesson.3 = 突き指をした時の対処法



1. バレーボールなどは突き指しやすい競技。選手の多くは予防として指先にテーピングを巻いている。2. 突き指をしてしまった指と隣の指を合わせて固定するパディテープ。指の左右へのぐらつきを抑えることができる。3. 突き指をした時にやっと思いながらが引くことが、これは症状を悪化させるだけなのでNG。

突き指とは、指の外傷を総称した呼び方で、外力によって関節を安定させる靭帯が部分断裂、もしくは断裂するケガのこと。バレーボールやバスケットボール、ドッジボールなど、手でボールを扱う競技で発生しやすい。

突き指をした時には「引っ張るといい」という説を聞いたことがある方もいるかもしれないが、これは明らかな間違いであり単なる迷信。無理に引っ張ると靭帯損傷がさらに広がるなど、症状を悪化させてしまうので、絶対にやっではない。

まず行う処置はアイシングと固定。突き指を発生した時は、氷のうなどで20分のアイシングを10~15分のインターバルで2~3セット実施。しっかりとアイシングすれば、熱が収まり、1~2日で症状は軽減する。それでも腫れが引かない場合は骨折などの恐れがあるので、医師に相談すること。

また、突き指した指と隣の指を合わせて固定するパディテープという手法もある。この際、突き指した指と一緒に固定するのは基本的に小指側の指。つまり、中指の場合は薬指、人差し指の場合は中指を添え木代わりに固定する。

突き指をしやすい競技の場合は、事前に突き指予防として指先にテーピングをしておくといい。パディテープはセルフテーピング(自分で処置)が可能なので、処置の仕方を覚えておくとなお良いだろう。

### 突き指の種類 (関節の箇所により大きく3つに分けられる)

- 1 マレットフィンガー(槌指) 第1関節(ゆびさき)の靭帯が部分断裂もしくは断裂した状態
- 2 PIP関節 第2関節(真ん中)の靭帯が部分断裂もしくは断裂した状態
- 3 MP関節 第3関節(付け根)の靭帯が部分断裂もしくは断裂した状態

第3回

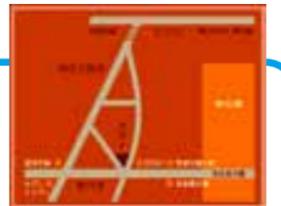
## スマイルレストラン



今回のお店は

### 『アヂト』

駒沢にある大人の隠れ家的カフェ



①大人様定食。こちらの丼は「ネギまみれ唐揚げ丼」。ご飯は麦ごはんが使用されている。②③スイーツやドリンクのメニューも豊富。パンケーキも種類がたくさんあって人気(写真はフランス=キャラメル林檎)。写真のドリンクはミックスジュース。④店内は落ちつける雰囲気。「お客様がリラックスできるように距離感を大事にしています」と藤田店長(写真右)。⑤ちょっと変わった外観が特徴。



今回紹介する『アヂト』は、バリバリ働く独身男性をターゲットに作られた大人のカフェ。「仕事の合間にちょっとひと休みできる隠れ家」というのが、そのコンセプトだ。

一番人気のメニューは「大人様ランチ」。4種類の中から選べる丼と、2種類の小鉢、週替わりの汁物がついて880円とお手頃価格。丼はすべてオリジナルメニューで、肉系と魚系が常時2種類ずつ用意されている。カフェでありながら、しっかりと食事を摂れるのが、男性客に人気の秘密だ。

独身男性がターゲットとは言ものの、ドリンクやデザートもメニューが豊富。

「彼氏のご飯をいっぱい食べたいけど、彼女は甘いものを食べたいということがあると思います。でも両方がそろっているお店があまりないので、だったら一緒に楽しめる空間を作ってしまうっていうことで、食事に加えてドリンクやデザートのメニューも豊富にそろえています」と、藤田有加店長。具材が多く、麦ごはんが食べられる等、健康的な食事ができるのでスポーツマンにもおすすめ。

駒沢オリンピック運動公園総合運動場で汗を流した後は、この隠れ家に立ち寄ってひと休みしてみたいか?

### アヂト

(住所) 東京都世田谷区駒沢5-16-1

(電話) 03-3703-8181

(営業時間) 12:00~24:00

(ラストオーダー) 23:30

(定休日) 水曜日(祝日は営業)

(HP) <http://adito.jp/about/>



たくさんのご応募  
待ってるよ!

**B**  
5名様

白井健三選手  
サイン入り  
スマイルバッジ

**C**  
10組20名様  
ご招待

東京都  
交響楽団  
ペアチケット

第767回  
定期演奏会Aシリーズ  
3月24日(月)  
東京文化会館 19:00開演

指揮/小泉和裕  
ベートーヴェン:交響曲第1番  
ブルックナー:交響曲第1番(リッツ編)

**A**  
3名様

白井健三選手  
サイン色紙

**D**  
2名様

オムロン体重体組成計  
Karada Scan251  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**E**  
4名様

ASICSウエストポーチ  
4名様(青・赤各2名)  
※希望の色をご記入ください  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**F**  
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(ページュ)  
提供/合同会社レアメタル

**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。

〒101-0061 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)
- ⑥ スマイルスポーツを見て教室に参加したことはありますか。  
※ある場合は、参加した施設名と教室名をお答えください。
- ⑦ 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**

2014年1月6日(月)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

- 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。

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。

<p>(復)</p> <p>住所 氏名</p>	<p>(往)</p> <p>① 教室名 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</p>
-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

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



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」復元住居



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。