

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.57 (平成26年3月3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/>

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. **57**
2014 March

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



Smile Interview

ロンドンオリンピック女子卓球団体
銀メダリスト

福原 愛

2020年、
東京オリンピックに
出たい



TOKYO 2020

4・5・6月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京都広域スポーツセンター



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

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。ペットボトルのんだあととはリサイクル。

トップアスリート スポーツ フォーラム Top Athlete Sports Forum

スポーツのチカラ

～ プロの第一線で活躍した二人がその魅力と未来を語る！～

2014年3月22日 (土) 13:30～16:00

東京体育館 第一会議室 ■最寄駅 JR総武線「千駄ヶ谷」駅 又は 都営大江戸線「国立競技場」駅 徒歩1分

Guest



やまさき たけし
山崎 武司

元プロ野球選手(中日ドラゴンズ ほか)
現役生活27年で通算403本塁打を放ち、セ・パ両リーグで本塁打王に輝いた大スラッガー。楽楽時代に被災地支援活動が認められゴールデンスピリット賞を受賞した経歴を持つ。

みやもと しんや
宮本 慎也

元プロ野球選手(東京ヤクルトスワローズ)
現役生活19年で通算2,133安打、ゴールデングラブ賞10回受賞の球界きっての攻守の名手。WBCやオリンピックの日本代表として国際大会の舞台上で活躍した経歴を持つ。



Theme

- 2020年 東京オリンピック・パラリンピックへの期待
- 被災地の復興にスポーツができること
- 生涯にわたってスポーツを楽しむために
- 開幕直前！2014年プロ野球の展望



【定員】120名

※ 申し込み多数の場合は抽選の上、聴講券の発送をもって発表に代えさせていただきます。

申込方法

- ハガキでの応募
ハガキに ①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤職業、⑥電話番号、⑦聴講希望人数：「1名」又は「2名」のいずれかを明記の上、〒100-8505(住所は記入不要) 東京新聞事業局企画事業部 「トップアスリートスポーツフォーラム」係まで 【締切】平成26年3月13日(木)消印有効
- インターネットでの応募
<http://www.tokyo-np.co.jp/forum/> 【締切】平成26年3月13日(木)



【問合せ】東京新聞事業局企画事業部 電話 03-6910-2509 (平日10時～18時)

主催：公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団、東京都 共催：東京新聞(東京新聞フォーラム)

SmileSports CONTENTS

[スマイルインタビュー]
Smile Interview vol.57 P.04
ロンドンオリンピック卓球女子団体 銀メダリスト
福原 愛 AI FUKUHARA

[スポーツ教室情報]
東京体育館 P.08
親子で楽しむチャレンジスポーツ(タグラグビー) ほか
駒沢オリンピック公園総合運動場 P.10
1964東京オリンピック開催記念駒沢キッズレスリングデー 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.14
スポーツクラブマネジャー養成講習会(基礎・春編) ほか
教室・イベントの申込方法 P.23

[連載]
あなたの街の地域スポーツクラブ訪問 P.15
「若林クラブ」
チッキー探偵団! P.16
「ジュニアサッカーフェスティバル」
簡単ストレッチ講座 P.19
「ふくらはぎのストレッチ」
スポーツケア学 P.21
「屋外スポーツの天敵!花粉症対策」

[プレゼント]
読者プレゼント P.22
福原愛選手のサイン色紙ほか



PRESENT
福原 愛 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4月2日(水)
※詳しくは P22 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。



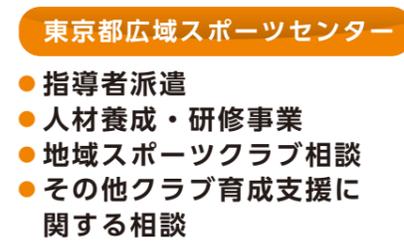
東京体育館



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**
土・日・祝日も開催している教室です。
- 夜間**
夜間も開催している教室です。

卓球のことからプライベートのことまでたっぷり語ってもらった。

2020年、東京オリンピックに出たい

福原愛

ロンドンオリンピック女子卓球団体銀メダリスト

天才卓球少女として幼少時から大きな注目を集めてきた福原愛選手。

ロンドンオリンピックでの団体銀メダル、

全日本選手権シングルス2連覇と、数々の勲章を手にしてきた。

卓球界のエースとなった今でもさらなる高みを目指し続ける福原選手に、



Ai Fukuhara

今でも試合の前は緊張する 吉田沙保里さんの話を聞いて安心

——「Smile Sports」でのインタビューは9年ぶりとなりますが、その時のことは覚えていますか？

「覚えています。2005年ですよ」

——この時、福原選手は16歳。今の卓球界も若い選手が力をつけていると思いますが、そういう追い上げを感じることはありますか？

「感じますね。今はナショナルトレーニングセンターでアカデミー[※]の子供たちがいっぱい練習しているのですが、それを見ていてもすごく強くなっているなっていうのを実感します。この前の全日本選手権では高校生の選手に負けてしまったので、そういうところからも感じますね」

——全日本選手権の後のブログでは「今まで一番悔しかった」と書かれていましたね。

「はい。負けた直後は悔しいっていう実感がわかなかったのですが、決勝戦を見て表彰台にのぼってみて、どうして決勝の舞台に自分が出ていないのだろうって思いました。負けたので決勝に出られないのは当然なのですが、あそこで(石川)佳純ちゃんと試合をしたかったなってすごく思いましたね。去年、一昨年と優勝しているの、一番高い場所にのぼったことがあるわけじゃないですか。その後の3位だったのでとくに悔しかったですね。昔みたいにベスト16とかベスト8止まりで、初めての表彰台だったらすごく嬉しかったと思うのですが、1位の後の3位だと、すごく低くなって思いました」

——これまで大きい舞台をたくさん経験していますが、今でも試合の前は緊張するものですか？

「緊張しますね」

——その緊張を払しょくする方法は自分のなかであるのでしょうか？

「1月の全日本選手権が終わってからのいろいろな人にお話を聞いていて、そのなかの一人でレスリングの吉田沙保里さんにもお話を聞かせてもらいました。そこで吉田さんでも緊張するっていうのを聞きました。吉田さんは絶対に緊張しないと思っていました(笑)。オリンピック3連覇、世界選手権11連覇もしていて、絶対に緊張しないって思っていたので、沙保里さんのような強い人でも緊張するっていうのを聞いて、安心しました(笑)」

——試合前には音楽を聴いてリラックスしたりということはありますか？

「音楽も聴いたりしますが、試合の直前には聴かないですね。でも移動の時はよく聴いています。その時に流行っている曲とか、勧められた曲とかを聴いていますけど、ロンドンオリンピックの時は、安室奈美恵さんの『Get

Myself Back』という曲をずっと聴いていました。励まされるような歌詞がすごく多かったの」

——現在の一日の練習スケジュールを教えてください。

「まず9時～12時までで、その後、14時半から18時、19時ぐらいまでです。その後にトレーニングがある日もあります」

——かなり長時間ですよ。

「ほかの競技と比べたら卓球の練習時間はとても長いと思います」

——集中力を持続するのが大変ではないですか？

「大変ですけど、卓球の試合自体が7ゲームあって4ゲーム先取で勝ちになります。だからもし7ゲーム目までいくと、1試合で1時間半とかかかる場合があるのです。それを考えると練習時間は長くなりますね」

——それぐらいやらないとトップでは勝っていけないのですか？

「みんなそれぐらいやっているとします」

——3歳から卓球をやっている、当時から何時間も練習していたと思いますが、嫌になることってなかったですか？

「ありますよ。まだ1コマあるのかって思ったりして。やっと1コマ終わったなって思うこともありましたし」

——気持ちが後ろ向きになっても乗り越えられた要因は何だったのでしょうか？

「私の場合はコートに立った時に、練習をしていないと自信が持てないので不安になることがあります。1カ月後に試合とか、1週間後に試合となった時に、コートに立って不安になりたくないと思ってやってきました」

——メディアからは小さい頃から注目されてきましたけど、それでやりづらと思うことはなかったですか？

「私の場合は3歳9カ月から卓球を始めて、5歳の時に初めて優勝した全日本のパンビの部時からずっとそういう感じなので、とくにコートの周りにメディアの方がたくさんいるからやりづらということはありません。逆にメディアの方がいらっしゃるから、ファンの方に頑張っていますっていうのを伝えていただけるし、応援していますっていうのを伝えてもらうこともできるので」

——ポジティブにとらえているのですね。でも、これだけ有名なのでプライベートで買い物に行くのも大変ではないですか？

「買い物には普通に行きますよ。自炊をしているので、スーパーにも普通に行きます。レジで会計する時は結構わかるみたいですね。『ポイントカードお持ちですか?』とか話すじゃないですか。そうするとわかってしまうので、買ったものを見て『カレー?』とか『肉じゃが?』とか、当てられることがあります(笑)」

——レジの方と会話までするのですか？

「普通にお話しますよ」

——ブログでもお料理の写りがアップされていますが、お料理は自分で覚えたものですか？それとも誰かに教わったのですか？

「母がすごく料理が好きなので。小さい時からお菓子を手作りしてくれたりしていて、最近は調理師免許も取って本格的にやっています。2011年に肘のケガをして練習を3週間お休みしたのですが、その時に母にいろいろ教えてもらいました」

——お料理は楽しいですか？

「楽しいですけど、食べたくなって思っものを作ってしまうので、体重コントロールが大変です(笑)」

——練習での運動量が多いので体重は気にしなくてもいいのではないですか？

「ずっと日清オイリオさんに栄養指導してもらっていて、管理栄養士さんに食べるものの写真を撮って送っています。今からこれを飲みますとか、口に入るものはすべて見せるようにしています」

——そんなに厳しく管理しているのですね。食べ物の好き嫌いはありますか？

「嫌いな食べ物がないぐらい食べるのが好きです。最近だとアップルパイを作るのにすごくハマっています。母のアップルパイはカスタードが入っていないのですが、私はカスタードを入れてみようと思って作りました。でも、アップルパイの生地自体がすごいカロリーで、それにプラス、カスタードまで入れたので、栄養士さんに『たまにね』って言われました(笑)」

——好きなのにたまにしか食べられないわけですね。

「はい。しかも作ってしまうので逆にむず痒いですね。リンゴも煮てバックに入れて冷凍してあるので、解凍したらいつでも作れます。だから余計に困ってしまいます」

——練習をたっぷりして自炊までしていると、時間が足りなくはないですか？

「大変な時は簡単なものを作りますし、あとは料理をしていると頭を使わなくていいじゃないですか。リンゴをひたすら煮つめていたりする時はボーっとして何も考えなくていいので、逆にストレス発散になりますね。休みの日に3時間かけてトマトソースを作ったり。全部入れたら見てかき混ぜているだけなので、何も考えなくていいじゃないですか。疲れないの?って言われますけど、むしろリラックスできますね」

悩みはノースリーブを着れないこと いつか子供と温泉で卓球をしたい

——それが福原選手のリラックス法なのですね。お休みの時は友達と遊びに行くこともありますか？

※JOCエリートアカデミー。全国から素質のあるジュニア選手(中学1年～高校3年)が味の素ナショナルトレーニングセンターで練習を行っている

料理をしていると何も考えなくていいのでリラックスできます



全日本選手権は惜しくも3連覇を逃してしまいました。試合会場の東京体育館にはたくさんの思い出がある

「アスリートの皆さんと集まって、カラオケに行ったりすることもありますよ」

——そういう時は競技の話はしますか？

「しますよ。吉田沙保里さんにお話を聞いた時も、みんながカラオケで盛り上がる前に、『まずは真面目なお話をさせていただいていいですか？』って、インタビュアーになっていろいろ聞いて(笑)」

——ほかの競技を見ることはありますか？

「スポーツ自体がすごく好きなのでいろいろ見ます。私自身も8カ月の時から10歳ぐらいまでずっと水泳をやっていましたし、ほかのスポーツもすごく好きです」

——ほかの競技からでも学べることはありますか？

「たくさんありますね。対人競技の場合とか、個人種目の場合とか、お話を聞いていて、すごく面白いなって思います。参考になる考え方とかもありますし」

——もしも自分が違う競技をやっていたら？って考えることはありますか？

「ありますね。私はリーチとか身長が全然ないので、水泳は途中であきらめましたけど、身長が小さいのでほかの競技だったらどうなるのだろう？って考えますね。あとは選手たちでほかの競技をやったりすることもあります。たとえばバレーボールだったら、こんなに上から来るのってビックリしますし、ボールも卓球と比べて大きいじゃないですか。すごく怖くなってしまいますね。あとはゴルフもやりました」

——ゴルフは卓球とボールの大きさが同じぐらいですか？

「そうですね。私たちはボールがどこに飛んでくるかわからない状態でプレーしているんですけど、ゴルフの場合は置いてあるじゃないですか。だから結構自信がありました。止まっているし、ボールの大きさが同じぐらいってところに自信を持ったのです。でも、やってみたらまったく当たらずで、逆に止まっているボールの競技の難しさというを感じました」

——卓球であれだけスピードのあるボールを打っているのに、止まっているボールが打たないというのも不思議ですね。

「動いているほうがいいなって思いました。いろんなスポーツを見たりやったりすると、いろいろ感じることもありますね」

——福原選手の卓球のスタイルは前陣速攻型ですが、やはり自分の体格に合ったスタイルなのですか？

「そうですね。もし私が160cmとか170cmあったら、ちょっと下がって中陣でということもできると思いますけどね」

——男子と女子だとまたスタイルも変わりますよね。

「そうですね。男子の場合は身長もパワーもあるので、どちらかと言ったらテニスに近い感じだと思います。回転よりもパワー。女子はどちらかと言ったらパワーよりも回転とかスピードとか、細かい技術が多いですよ」

——今でもそういう技術の研究はしているのですか？

「もちろんです。まだまだ勉強することは多いですね。ほかの選手のプレーを見ている、取り入れることばかりですし、トレーニングをしていますが、この筋力がこんなに弱いのかって思うことばかりですね。トレーナーさんには『もっと強くなれる部分がたくさんあるということだよ』って励ましてもらえるんですけど、こんなに弱いのだなんて思うことがたくさんあります」

——テレビや試合場で見る時はユニフォームやジャージ姿がどうしても多くなりますけど、プライベートのファッションではこだわりとか、好きなブランドがあったりしますか？

「こだわりではないんですけど、ノースリーブは絶対に着ません(笑)」

——どういことですか？

「右と左の腕の太さが全然違うので、ノースリーブは着れません(笑)。全然太さが違うのでノースリーブは家でしか着ないです」

——そんなに変わるものなのですか？

「とくに卓球とかバドミントンとかラケットを使う競技はそうだと思います。同じふうになっている人も多いかなって思います。スーツを着る時でも、7号でいけるところが、右だけ9号だったりするので、そうしたらこっち(右)に合わせないといけないじゃないですか」

——卓球選手ならではの悩みですね。

「もしかしら私だけかもしれないですけど。(腕に)アップルパイがついているので(笑)」

——いえいえ(笑)。3歳から競技を始めて今は25歳。将来的にお母さんになったら、自分がそうだったように子供に卓球をやらせた

負けたことも前向きに考えている。今は変わるチャンス

いって思いますか？

「自分がやっていたことは内緒にしていたいです。卓球をやっていたってことは言わないで、もし将来、子供と卓球をやる機会があった時にメチャクチャ勝って、お母さんすごいって言われたいです(笑)」

——すごい考えですね(笑)。自分から勧めることはないですか？

「自分から勧めはしないですね。温泉とかに行ったら『あれ、お母さん、強くない？』って言われたい(笑)」

——温泉卓球のレベルじゃないですかね(笑)。それは子供もビックリですよ。

「いつかやってみたくいです(笑)」

アテネの前と今の気持ちは似ている 世界選手権ではいいプレーを見せたい

——少し先のことになりますが、6年後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。6年後っていうのは思い描けますか？

「本当に大きいですけど、6年後は考えていません。その時、私は31歳になりますけど」

——卓球の選手としてはベテランの年齢になりますよね。

「私の場合は競技歴が長いのでそういうふうにとられることもあるんですけど、年齢的に



ロンドンオリンピックでは団体で銀メダルを獲得。オリンピックでのメダル獲得は、日本卓球史上初の快挙だった(©Getty Images)

言えば、アメリカでは43、44までやっている選手もいますし、北京オリンピックで銀メダルを獲得した王楠選手も30歳を過ぎていたので、まだまだやれると思います。実力を維持するっていうのが絶対の条件ですけどね」

——やっぱり大きな目標が先にあるのはモチベーションになりますよね。

「はい。東京オリンピックが決まった時に、若い選手はいいなって思いました。東京オリンピックに出られるのがうらやましいって思ったのです。でも自分のことを考えた時に、もしかしたら私にもチャンスがあるかもしれないって思いました。初めて出場したオリンピックがアテネオリンピックなんですけど、今の気持ちがアテネに出たいって思っていた時と似ていて、東京オリンピックに出たいっていう大きな夢を持っています」

——その東京オリンピックでは東京体育館が卓球の試合会場となります。東京体育館にはどんな思い出がありますか？

「全日本選手権というイメージが強いですね。初めて全日本選手権で優勝したのも東京体育館ですし、招致活動をした場所も東京体育館ですし、オリンピック委員会の方とラリーをしたのも思い出に残っていますね」

——たくさんの思い出があるんですね。

「楽しい思い出も悔しかった思い出もすごくたくさんありますね」

——では、競技生活のなかで一番思い出に残っていることって何ですか？

「やっぱりオリンピックの銀メダル。あとは全日本選手権の初優勝ですね。この二つは特別ですね」

——4月には東京で世界卓球団体選手権が開催されますね。

「4月28日の開幕まで3カ月を切ってやるべきことがたくさんあって、いろんなことに挑戦しているんですけど、全日本選手権で負けたことを今はすごく前向きにとらえています。変わるチャンスなんじゃないかなって思っています」

——変わるチャンスというのは？

「勝ち続けていると、なかなか変える勇気を持っていないと思うんですね。変えて負けてしまったらどうしようっていう気持ちがずっとありました。でも、負けたことによって、変わらなきゃいけないってすごく思っているんで、やったことのないことに挑戦したりしていますが、この成果がどう出るかはわかりませんが、楽しみでもあります。世界選手権が地元であるっていうのはなかなかないですからね。横浜の世界選手権(2009年)ではすごく悔しい思いをしたので、今回の東京は応援してくださっている皆さんや、支えてくだ

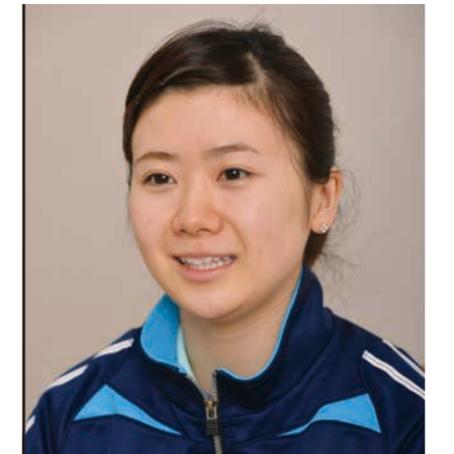
さっている皆さんの前で、いいプレーをしたいなって思っています」

——では最後の質問です。福原選手から見ると卓球の一番の魅力とはなんですか？

「たとえば卓球をやったことがない方だったら、すぐにレベルがアップします。初めはボールが当たらなかったところからすぐに当たるようになるし、ラリーが続くようになるっていうところまではすごく早いので、すぐに楽しめるっていうのが魅力の一つだと思います。私自身のことで言うと、競技を続ければ続けるほど奥深いので、難しいけど面白いって思いますね。一日一日、感覚がドンドン研ぎ澄まされていく感じとかが面白いなって思っています」

——9年前のインタビューでは「目指される人になりたい」とおっしゃっていましたが、今はどう思いますか？

「前のインタビューの時は考えがすごく幼くなってしまいますね(笑)。今は目標にしている方たちばかりなので、まずはそういう方たちに少しでも追いつきたいという気持ちのほうが大きいです。目標とされるのではなくて、目標を追いかけていきたいですね」



PROFILE
福原愛(ふくはら・あい)
1988年11月1日、宮城県仙台市出身。3歳9カ月の時から卓球を始め、4歳で全日本選手権/バンビの部に初出場。「天才卓球少女 愛ちゃん」として注目を集める。1994年に全日本選手権初優勝を飾り、2000年まで(バンビ・カップ・ホープスの部で)7連覇の記録を打ち立てる。2004年のアテネオリンピックに日本卓球史上最年少で出場すると、3大会連続でオリンピック出場を果たし、2012年ロンドン大会では団体で銀メダルを獲得。全日本選手権は2012年、2013年にシングルスで連覇を達成した。

PRESENT!
福原愛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.22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P18へ)
 - ▶陸上競技場：一般200円/2h 中学生以下100円/2h

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(3月～6月)
**3/4(火)・5(水)・6(木)・4/15(火)・16(水)・17(木)・
 5/7(水)・8(木)・6/17(火)・18(水)**

※6月17日(火)は個人利用のみ休館。※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 03-5474-2112 ホームページ <http://www.tef.or.jp/tmg/>



親子で楽しむチャレンジスポーツ(タグラグビー)

ラグビートップリーグで活躍するサントリー「サンゴリアス」の選手とタグラグビーで貴重な時間を過ごしませんか?タグラグビーはタックルの代わりにタグと呼ばれる飾リヒモを取る、初心者でも楽しめるラグビーです。トップリーグの選手を抜いてトライを決めよう!

申込期間：3/3(月)～4/24(木)

日 時／5/24(土) 13:00～16:00

対象・定員／小学生(男女問わず)と保護者1名の2名1組・50組100名

参加料／無料

持ち物／動きやすい服装、タオル、室内用シューズ、健康保険証

申込／はがき(往復はがきに①「タグラグビー」②郵便番号・住所

③保護者氏名(フリガナ)・性別④お子様の氏名(フリガナ)・性別・4月からの学年⑤電話番号を明記し、

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 東京体育館内「スマイルスポーツ事業センター」までご郵送ください。

※4/24(木)消印有効※申込多数の場合、抽選

講師：サントリーラグビー部「サンゴリアス」選手&スタッフ 他

キックボクシング体験プログラム

キックボクシングを体験してみませんか?!前回、男性にも女性にも好評だった教室です。丁寧な指導で未経験者も安心して参加することができます。平日夜間、仕事上りの方にもご参加いただきやすい時間帯での開催です。日頃の運動不足の解消やストレス発散にも!



申込開始日：3/28(金)

日 時／5/28(水) 19:00～20:30

対象・定員／20～49歳のキックボクシング未経験者・50名

参加料／500円 持ち物／動きやすい服装、飲料、タオル、軍手

申込／☎電話・インターネット→巻末(P23)参照

講師：アカデミア・アーザ

東京体育館ランニングクラブ

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

申込期間：受付中～3/16(日)

日 時／3/28～(すべて金曜/全40回) 18:15～20:15 対象・定員／15歳以上のランニング愛好者・60名

参加料／47,210円 持ち物／動きやすい服装、飲料、タオル

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

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 東京体育館内ランニングクラブ担当までご郵送ください。3/16(日)必着。※申込多数の場合、抽選

協力：NPO法人ニッポンランナーズ



スポーツマッサージ公開講座

スポーツマッサージの基礎理論や技術を学ぶ講座です。個人だけでなくチームのサポート経験も豊富な講師が丁寧に解説します。ペアで実習を行い、その場で指導を受けることができます。下半身編と上半身編、二つの講座にご参加いただくとマッサージについての理解を一層深めることができます。初めてマッサージを学ぶ方もお気軽にご参加ください!

申込開始日：4/18(金)

日 時／(第1回 下半身編)6/22(日) 13:30～16:30

(第2回 上半身編)6/29(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2,000円(ペアで4,000円)

持ち物／筆記用具、動きやすい服装、飲料、厚手のバスタオル、フェイスタオル(長さ70～90cm位)

申込／☎電話・インターネット→巻末(P23)参照 ※定員になり次第締切

講師：村田 浩之氏(株式会社ケッツトレーナー取締役・柔道整復師) (予定)他



無駄に頑張らない!自分に合った理想の身体づくりセミナー

人はなぜ太るのでしょうか?どうしたら、太らない身体を作れるのでしょうか?人は皆、同じ方法で太らない体型を作る事は出来ません。そのメカニズムを解くと同時に、自分に合った太らない身体作りとダイエット法をご提案するセミナーです。



申込開始日：4/4(金)

日 時／6/8(日) 10:00～12:00

対象・定員／30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、フェイスタオル(長さ70～90cm位)、(あると良いもの：テニスボール、ゴルフボール、各1つ)

申込／☎電話・インターネット→巻末(P23)参照 ※定員になり次第締切

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)

高齢者スポーツ指導者講習会

スポーツ指導者を対象に、介護を必要としない体力づくりの指導法について理論と実技を学びます。講習会を受講いただくと、「健康運動指導士」及び「健康運動実践指導者」の更新単位(講義1.0単位、実習2.0単位)の登録が認められます。講習会の後には小室先生を囲んで昼食を取りながらの交流会を開催します。交流会は講習会参加者であれば無料で参加いただけます。意見・情報交換の場として、ぜひお誘いあわせの上でご参加ください!



申込開始日：4/4(金)

日 時／6/7(土) 講習会 9:30～12:30

交流会(希望者のみ) 13:00～14:30

対象・定員／高齢者に対する指導に興味のある方等・60名 参加料／2,000円

※定員になり次第締切

持ち物／筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、昼食(交流会に参加の方のみ)

申込／☎電話・インターネット→巻末(P23)参照

講師：小室 史恵氏(財団法人栃木県健康倶楽部)

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。膝の痛みを軽減するエクササイズと歩き方についてもアドバイスします。歩く速度に合わせて指導しますので無理がありません。天気が良い場合には外に出て神宮外苑周辺も歩きます。みんなで楽しくウォーキングをしませんか?



申込開始日：3/7(金)

日 時／5/14(水) 10:00～12:00

対象・定員／50歳以上の方・50名 ※定員になり次第締切 参加料／500円

持ち物／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(P23)参照

講師：小西 政弘氏(NPO法人ニッポンランナーズ) 他

オリンピック大山加奈さんの親子バレーボール教室

アテネオリンピック日本代表の大山加奈さんをお招きし、親子バレーボール教室を実施します。世界レベルのアタックを間近で見たり、直接ご指導を頂けるチャンスです。お子さまのスポーツへの興味関心を高めませんか?親子で楽しくご参加いただけるプログラムです!



申込開始日：3/17(月)

日 時／5/18(日) 14:30～16:30

対象・定員／年長幼児～小学3年生の親子・50組100名 ※定員になり次第締切

参加料／1組1,500円 持ち物／動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ 他

申込／☎電話・インターネット→巻末(P23)参照

講師：大山 加奈氏(元全日本バレーボール選手)

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（3月～6月）

3/17(月)・4/21(月)・5/19(月)・
6/16(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 TEL03-3421-6199(受付代表)
03-3421-6299(事業代表) FAX03-3421-8109
ホームページ <http://www.tef.or.jp/kogpp/>



1964 東京オリンピック開催記念駒沢キッズレスリングデー

レスリングを通じてスポーツに親しみお子様の身体づくりや仲間づくりを促します。

申込開始日：4/28(月)

日 時 / 6/28(土) 14:00～16:00

対象・定員 / ①体験コース=小学生のレスリング未経験者 ②親子体験コース=年少～小学6年生とその保護者 ①30名②10組 20名 ※定員になり次第締切

参加料 / ①500円②1組1,000円 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P23)参照

運営：NPO法人全国少年少女レスリング連盟



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身体を鍛え、バランス感覚を養う運動教室です。



申込開始日：3/3(月)

日 時 / 4/8・15・22 6/3・10・17・24 7/1・8・15
(全て火曜/全10回)

①幼児 15:30～16:10②小学1～3年生 16:30～17:20

対象・定員 / ①幼児(5・6歳) ②小学1～3年生・各クラス30名

※定員になり次第締切

参加料 / ①6,500円 ②7,500円

申込 / NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

[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

スキルアップバドミントン

バドミントンの実技指導を通して技術向上と健康体力の維持向上を図ります。



申込期間：受付中～3/10(月)

日 時 / 4/9・16・23・30 6/4・11・18 7/2・9・16
(全て水曜/全10回) 10:00～12:00

対象・定員 / 30歳以上のバドミントン経験者・50名 ※申込多数の場合抽選

参加料 / 6,000円

持ち物 / 運動に適した服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット

申込 / 往復はがきが必要事項(①教室名②氏名(フリガナ)③年齢・性別

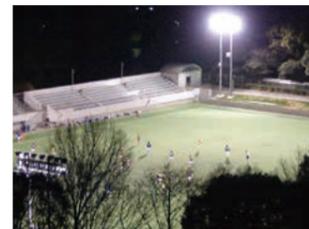
④郵便番号・住所⑤電話番号)を記入して〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1

駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当までお申込みください。

※3/10(月)必着

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きさで、女性や初心者の方でも気軽にゲームができます。



申込開始日：受付中

日 時 / 4/14(月)・18(金)・25(金) 5/12(月)・23(金)・26(月)
6/6(金)・27(金) 7/31(木) 8/8(金)

①17:00～19:00②19:00～21:00

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8名以上で構成されるチーム・各8チーム ※定員になり次第締切

参加料 / ①各回17,300円 / 1チーム②各回21,600円 / 1チーム

申込 / NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

[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

ジュニアベースボールスクール

元プロ野球選手の指導により、守備や打撃等技術の向上を目指します。

申込開始日：3/14(金)

日 時 / 5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9・16
(全て水曜/全10回)

①15:30～17:00 ②17:00～18:30

対象・定員 / ①小学3・4年生②小学5・6年生①②各クラス40名

※定員になり次第締切

参加料 / 11,000円

持ち物 / 運動に適した服装、飲料、タオル、グラブ、バット

申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P23)参照

運営：NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト



駒沢ジュニアテニスアカデミー 第1期

最も才能が伸びる時期のジュニア世代を対象に、プロテニス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：受付中

日 時 / 4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24
(全て火曜/全10回)

①幼児クラス 14:45～15:45

②小学校低学年クラス 16:00～17:00

③小学校高学年クラス 17:10～18:10

対象・定員 / ①幼児(年中・年長)②小学校低学年

③小学校高学年 各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 15,500円

申込 / (株)エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局

[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

ツリークライミング®

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



申込開始日：4/22(火)

日 時 / 6/22(日)

①10:00～11:00 ②11:00～12:00

③13:30～14:30 ④14:30～15:30

対象・定員 / ①②④小学生各回20名 ③小学生とその保護者10組20名

※定員になり次第締切

参加料 / 小学生1,200円 保護者2,400円

申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P23)参照

運営：ツリークライミング®ジャパン

生涯スポーツの創造

認証取得 ISO 9001

日勝 スポーツ工業株式会社

営業内容

- 学校体育衣料販売
- 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

東京武道館

TOKYO BUDO-KAN

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ！

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)

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 (3月~6月)
 3/17(月)・4/21(月)・5/19(月)・6/16(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。

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 TEL03-5697-2111
 FAX03-5697-2117 ホームページ <http://www.tef.or.jp/tb/>



青少年広域武道稽古(剣道)



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



日 時 / 3/7・14 4/18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 (全て金曜) 17:00 ~ 18:30

対象・定員 / 小・中学生・各回 30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あります。

申込 / 当日来館。開始 30 分前から受付

青少年広域武道稽古(柔道)



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



日 時 / 3/5・12 4/16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18 (全て水曜) 17:00 ~ 18:30

対象・定員 / 小・中学生・各回 30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あります。

申込 / 当日来館。開始 30 分前から受付

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 / 3/9(日)・4/20(日)・6/7(土) 17:30 ~ 19:30
 5/15(木) 18:00 ~ 20:00

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

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 / 3/5・12 4/16・23・30 5/7・14・21・28 6/4・11・18 (全て水曜) 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あります。

申込 / 当日来館。開始 30 分前から受付

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 / 4/1・8・15・22
 5/13・20・27 6/3・10・17・24(全て火曜)
 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 4/1・5/13・6/3のみ受付いたします)

参加料 / 各回 500円

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

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 / 4/15 5/13 6/17(全て火曜) 18:15 ~ 20:15
 3/4・11 4/22 5/20・27
 6/3・10・24(全て火曜) 14:00 ~ 16:00

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 / 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あります。

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 / 3/6・4/10・5/8・6/5(全て木曜) 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あります。

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 / 3/13・4/24・6/19(全て木曜) 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あります。

申込 / 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 / 3/20、4/17、6/12(全て木曜) 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

持ち物 / 稽古着または運動着、タオル等

申込 / 当日来館。開始 30 分前から受付

キネシオテーピング・基礎講座受講生募集

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」になる体験は、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。全国で 300 講座開催中!

主催=一般社団法人 キネシオテーピング協会

▶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/各 20 ~ 30名

都心部 4/13(日)・5/11(日) KT協会本部地下東京スタジオ f (中野区)
 6/ 8 (日) 東京学院(水道橋)
 7/13 (日)・8/17(日) 会場未定(23区内)
 近 郊 4/20 (日) 山崎製パン企業年金基金会館(市川市)
 5/18 (日) 会場未定(川崎駅周辺)
 6/15 (日) 会場未定(立川駅周辺)
 7/20 (日) 会場未定(横浜駅周辺)
 8/17 (日) 会場未定(千葉駅周辺)

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

[受講料] 15,000円(税別)(テキスト、修了証、テープ<31.5m 定価 6,000円>)代が含まれます。
 [割引き(特典)] 2名様一緒に申し込み、もしくは、すでに受講した人の紹介があると受講料 12,000円(税別)/1人。

[受講資格] 高校生以上

▶申し込み
 [電話] 03-3319-5381 (受付時間 平日 9:00 ~ 18:00)
 ※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 <http://www.kinesiotaping.jp> にて 2ヶ月前より告知。

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

スポーツクラブマネジャー
養成講習会(基礎・春編)



地域スポーツクラブの創設や運営に関する基礎知識、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: 4/7(月)
- 日時/全2日間 6/7(土)・8(日) 9:30~18:30
検定試験(アシスタントマネジャー資格の取得を希望する方)
いずれか一日を選択 6/16(月) 19:30~20:30,
6/21(土) 10:00~11:00

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(※定員になり次第締切)

- 参加料/2,100円 ※別途テキスト代1,900円が必要となります。
- 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(P23)参照

地域スポーツクラブシンポジウム



シンポジウムの内容は、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: 4/28(月)
- 日時/6/28(土) 13:00~16:30
- 対象・定員/地域のスポーツクラブ関係者・80名(※定員になり次第締切)
- 参加料/500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(P23)参照

第9回
地域スポーツクラブ交流会

参加賞
あります!
(数量限定)

する! つくる!
みる! みる!

新しい形のスポーツクラブが体験できる!

参加無料

スポーツ体験
演技発表会
文化体験
クラブ紹介
手描き絵
絵はがきづくり

特別ゲスト
かしら ひろみ
榎木 裕実の
カーヴィー教室!

平成26年 3月15日(土) 10時~16時
東京武道館 大武道場 他

※プログラムに参加される方は、室内用シューズをお持ちください。
※ご来場の際は、公共交通機関でお越し下さい。

あなたの街の 地域スポーツクラブ訪問

若林クラブ「セパタクロー」
—2014.1.18 in 世田谷区立世田谷中学校—



世田谷区を活動拠点としている若林クラブには、国内では珍しいセパタクローチーム「A.S.WAKABA」があります。セパタクロー教室は2009年11月よりスタートし、2013年4月の若林クラブ発足に伴い、同クラブの一事業として活動を行っています。

セパタクローは、バドミントンと同じコートを使い、キックやヘディングで相手のコートにボールを入れる「足のバレーボール」とも呼ばれる競技。日本ではまだ馴染みが薄く、難しいというイメージもありますが、A.S.WAKABAの一般講習会は初心者でも安心して楽しむことができます。

基礎の蹴り方や技術から始まり、アタック、サーブ、レシーブといった、「これぞセパタクロー」という技も現役の日本代表選手が丁寧に指導してくれます。「アタックもボールコントロールも最初は難しいと思いますが、努力してできた時の喜びは大きいし、それを皆さんに感じてもらいたいと思っています」と小林コーチ。

なかなか体験する機会のないセパタクローにA.S.WAKABAで挑戦してみませんか?



日本代表選手がコーチを務める!



コーチを務める小林裕和さん(左)と川又ゆうみさんはともに現役の日本代表選手。小林コーチは2012年世界選手権ダブル戦3位、2009年世界選手権チーム戦3位と国際大会でも実績を残している。

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。

- ①チームの活動は週2日ほど、一般講習会は毎月1回行われている。講習会には子供も女性もたくさん参加している。
- ②セパタクローは柔軟性が大事なのでみんなでストレッチ。
- ③セパタクロー日本代表の小林コーチによる丁寧な指導。まずはボールに慣れるところから。
- ④アタック、サーブ、レシーブと基本技術を練習。アタックが決まると気持ちいい。
- ⑤3人一組になってのゲーム。セパタクローは手ではなく足と頭でボールを扱い、3回のボールタッチで相手コートに返す。
- ⑥ゲームに勝利したらみんなで喜ぶ。とにかく参加者全員が楽しんでいるのが印象的。
- ⑦こちらがセパタクローのボール。プラスチック製で中が空洞になっている。

総合型地域スポーツクラブ
若林クラブ

- 活動内容=幼児~小学生サッカー、ママさんサッカー、バレーボール、バスケットボール、小学生野球、セパタクローなど
- 活動場所=世田谷区立若林小学校、世田谷区立世田谷中学校 他
- 連絡先=若林クラブ事務局(若林小学校内)
[電話]03-3414-5021(留守番電話及びFAXにて対応)

セパタクロー教室
参加者募集中!

(開催日) 毎月第三土曜日(予定)
(場所) 世田谷区立世田谷中学校
(3~5月は中学校移転のため変更予定)
(時間) 18:30~21:00
(対象) 小学生以上
(参加費) 1,000円(初回500円)
(持ち物) 動ける服装と室内シューズ
(申込み・問い合わせ) 担当・平瀬まで
電話=090-2876-9412
メール=ritz@sepak.net
フェイスブック=https://www.facebook.com/SetagayaSepak



チッキー探偵団!

ジュニアサッカーフェスティバルに 1万6500人が来場



僕も参加
してきたよ!



1 プロ選手を体感! ツアーでスタジアム入場を体験した子供たちが、入江慎也さん、ディエゴさんと記念撮影。2 参加者の視線を釘づけにしたのはやっぱりこの人! 元日本代表主将の宮本恒靖さんがフリーキックを実演。3 天然芝体験では小さな子供たちが楽しそうにボールを蹴って走り回っていた。4 熱戦続きだった川淵三郎杯ミニサッカー大会。5 晴天にも恵まれて味の素スタジアムには1万6500人の参加者が来場。6 開会式後のサプライズ! 川淵会長、宮本さんがハイタッチで参加者をお出迎え。ボクも参加したよ。7 知らない子達ともすぐ友達に。PK三銃士。



8 川淵三郎杯初代チャンピオンに輝いたのは、南山イレブン(男子)とわかみやミストラル(女子)。トロフィーと副賞も授与されたよ。9 川淵会長、宮本さん、スキマスイッチの常田さんによるトークショー。サッカー日本代表への熱い意見も飛び出した。10 ボクと一緒にTOKYO体操! 11 サッカースクールFOOTのコーチが指導する当日参加のサッカースクールでは、すぐに使えるテクニックも伝授されたよ。12 初心者でも簡単にできるように三段階の難易度にわけられたフリーキック。障害物を越えて直接決められるか? 13 ボールを思い切り蹴って自分のシュートスピードを計ってみよう! 何キロ出たかな? 14 スローイン的を倒す「スローインストラックアウト」。15 測定器に向かって大きな声であいさつ。あいさつをしっかりするのは大切なこと。



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! これからもよろしくね。

2013年11月24日、味の素スタジアムで「第11回ジュニアサッカーフェスティバル」を開催。日本サッカー協会最高顧問で本事業を共催した心の東京革命推進協議会の川淵三郎会長、元日本代表の宮本恒靖さん、スキマスイッチの常田真太郎さんらが参加し、スタジアム全体で催された様々なアトラクションで、多くの参加者にサッカーの魅力を堪能していただきました。

「天然芝体験」では、プロの選手たちが立つピッチの感覚を裸足で味わうことができる貴重な体験。大人も子供も走り回ったり、寝っ転がったり、思う存分天然芝の感触を肌で感じてもらいました。

「プロ選手を体感! ツアー」では、実際に選手が使用する更衣室やウォーミングアップ場を見学。さらにお笑いタレントの入江慎也さん(カラテカ)、ディエゴさん(ストロベリー)とともに入場シーン&記念撮影も体験。テレビで見ていた光景を自分たちで体験してみた子供たちからは、満面の笑みがこぼれていました。

「サッカーアトラクションパーク」は、心・技・体をテーマに5つのゲームをクリアしていくコーナー。心のコーナー「あいさつ選手権」では、お腹の底から大きな声を出してあいさつ。「スローイングストラックアウト」「フリーキックチャレンジ」といった技のコーナーでは、サッカーに必要な技術的やゴールを狙い、そして体のコーナー「スピードシューター」「反復横跳びチャレンジ」では、思いきり体を使って、スピードや回数の記録にチャレンジしてもらいました。

ほかにもイベントは盛りだくさん。FC 東京や東京ヴェルディによるサッカークリニック、府中アスレチッククラブ F.C. やベスカドーラ町田によるフットサルクリニックなどの技術指導やステージイベントなど、来場した1万6500人の笑顔が絶えない時間が続ていきました。

また、今回は「川淵三郎杯」と銘打ったミニサッカー大会が行われ、小学3年生の男女各8チームが参加して、優勝を争いました。川淵会長は「小学3年生のサッカーを初めてじっくり見ただけ、これだけできるとは思わなかった」と感想を語り、「日本サッカーの将来は明るい。将来的に代表になる選手に出てきてほしいし夢を持って頑張ってほしい」と、子供たちにエールを送りました。

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ー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・ウエイトマシン・ゴムチューブ等による抵抗運動)のアドバイスをします。

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

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、測定できない場合もあります。

3月~5月の実施日など詳細はWEBにてご確認ください。▶▶URL: http://www.tef.or.jp/tmg/consul_top.jsp



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 Bシリーズ

19時開演 サントリーホール

第768回
4月3日(木)

指揮/ロベルト・ミンチュク
 ヴァイオリン/エステル・ハフナー
 ♪ ウェーバー: パッサカリア op.1
 ♪ バルトーク: ヴァイオリン協奏曲第1番 Sz.36
 ♪ ブラームス: 交響曲第1番 八短調 op.68

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 A~C50%OFF シルバーエイジ割引(65歳以上)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

定期演奏会 Aシリーズ

19時開演 東京文化会館

第769回
4月8日(火)

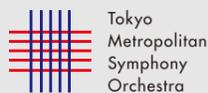
指揮/ロベルト・ミンチュク
 ピアノ/ジャン・ルイ・ストイアマン
 ♪ ストラヴィンスキー: 小管弦楽のための組曲第1番
 ♪ ヴィラ=ロボス: ピアノと管弦楽のための幻想曲(モモプリコシ)~
 「ブラジルの子どもの謝肉祭」による
 ♪ ラフマニノフ: 交響曲第1番 二短調 op.13

S ¥6,500 A ¥5,500 B ¥4,500 C ¥3,500 Ex ¥1,800

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 ※主催公演開催日等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



自宅で! オフィスで!

簡単ストレッチ講座

第4回

足のむくみも解消! ふくらはぎのストレッチ

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。今回はふくらはぎのストレッチ。スポーツ前のケガ予防だけでなく、オフィスで足のむくみを解消する時にも便利なストレッチです。

ヒザを真っすぐ伸ばしてカカトは上げない



1 ヒザをしっかり伸ばしてカカトが浮かないようにもう片方の足で押える。ここから体を前に倒していく。
 2 体を前傾する際にカカトが浮いてしまうと、ふくらはぎをしっかりと伸ばすことができない。

今回は簡単にできるふくらはぎ(腓腹筋)のストレッチです。壁に両手をついた姿勢で片方のヒザをしっかりと伸ばし、カカトが浮かないようにもう片方の足で押えつけて姿勢を保持したまま、体を前に倒していきます。よくありがちなミスはカカトが上がってしまうこと。カカトが浮いてしまうと、ふくらはぎが伸びないので注意。また、しっかりと伸ばすためにつま先も真正面に向けてるようにしましょう。

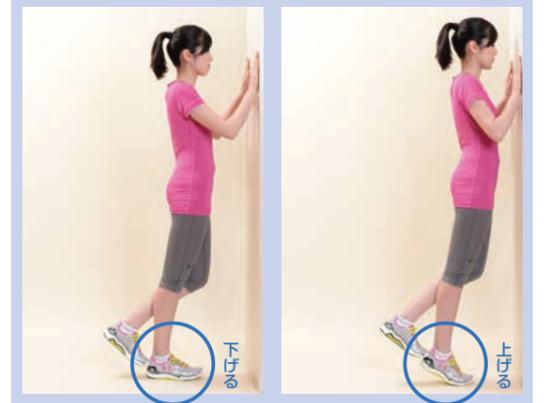
ふくらはぎの筋肉の場合は、スポーツとは違う観点で言うと、足のむくみにもつながっていきます。なので、スポーツをする前に限らず、オフィスで仕事をしている途中でもこのストレッチをすると、足がむくみづらくなり、コンディションがよい状態を保てるでしょう。

バリエーション



写真のように片ヒザ立ちで座って、背筋を伸ばして真っすぐヒザに体重をかけることでヒラメ筋(足首側に近いふくらはぎの筋肉)を伸ばす。この時もカカトが浮かないように注意しよう。

プラスαのトレーニング



壁に手をつけてカカトを上げ下げする。左右10回くらいを目安に、ふくらはぎを意識しながら負荷をかけることで効果を得られます。

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



ゲスト スギちゃん

3/15 土
入場無料
 午前9:30～午後4:00
 (小雨決行)

会場 国営昭和記念公園
 みどりの文化ゾーン(ゆめひろば)
 多摩都市モノレール「立川北駅」徒歩8分・JR「立川駅」徒歩10分

会場体験できる実施種目は、
23種目!

- ラダーゲッター ●ターゲットバードゴルフ ●ネオホッケー
- スポーツチャンバラ ●ベタンク ●グラウンドゴルフ ●キンボール
- ドッジボール ●スポーツ吹矢 ●綱引き ●フライングディスク
- 太極柔力球 ●手のひら健康バレー ●クッパ ●オーストラリアフットボール
- ゲートボール ●卓球バレー ●クリケット ●カーデングolf
- ダブルダッチ ●東京ヴェルディ・日テレベレーザサッカーパーク
- ロードバイク体験 ●スポーツクライミング
- (ステージコンテツツ) ●3B体操 ●トリム体操 ●ボディビル

主催:東京都、一般社団法人東京都レクリエーション協会、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 共催:国土交通省国営昭和記念公園事務所(予定)
 後援:立川市、立川商工会議所、立川観光協会、立川市商店街連合会、NPO法人立川市レクリエーション協会 協力:多摩都市モノレール株式会社、NPO法人日本ワールドゲームズ協会、多摩信用金庫、青梅信用金庫、三多摩商店街連合、ネットワーク多摩 協賛:東海汽船株式会社、東京ヴァンティアクルーズ株式会社

楽しいイベント盛りだくさん! ご来場お待ちしております!

キャラクターショー
ドキドキ!プリキュアショー
 時間 1回目 10:00～
 2回目 14:30～
 場所 ステージ
観覧無料 ※2回目のショー終了後には握手会も開催します

ご当地キャラ大集合
 多摩地域のご当地キャラクターがお出迎え!
 一緒に記念撮影をしよう!

多摩グルメまつり
 会場に、おいしいフードが大集合!
 旅行券やクルーズ券など、豪華賞品をご用意!

大じゃんけん大会!
 旅行券やクルーズ券など、豪華賞品をご用意!

ぜひおき28thアニバーサリー
ニュースポーツ EXPO イベント開催!! 3/8 土 11:00～16:00 **スペシャルゲスト 岩崎 恭子さん**
 会場: 京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター アウラホール
 詳しくは、ホームページをご覧ください。 **Twitter @newsports_expo** 情報配信中!

春休み 短期スイミングスクール
まだまだおトクな早割!!
3/10 (月)まで 通常参加費3,450円が **2,625円**
まずは電話で予約! 右記よりお好きな日程をお選びいただき、お申し込みください。

期	日程	コース	時間
1期	3/15(土)・16(日)	幼児	12:30～13:30
		小学生	15:00～16:00
2期	3/22(土)・23(日)	幼児	12:30～13:30
		小学生	15:00～16:00
3期	3/26(水)・27(木)	幼児	13:00～14:00
		小学生	14:00～15:00
4期	3/29(土)・30(日)	小学生	10:30～11:30
		幼児	11:30～12:30
5期	3/29(土)・30(日)	幼児	15:00～16:00
		小学生	16:00～17:00
6期	4/1(火)・2(水)	幼児	13:00～14:00
		小学生	14:00～15:00
7期	4/5(土)・6(日)	幼児	12:30～13:30
		小学生	15:00～16:00

自分で「できた!」が
 たくましい心を
 育てます。
 お友達と一緒に
 「できた!」を
 実感しましょう!

ご予約後1週間以内、直接フィットネスアリーナまでお越しいただき、お申込みと、ご入金をお願いします。*定員になり次第締め切らせていただきます。

広さ約175m²・25mと50mのプール完備!

こどもたちのカラダとココロを育てるスクール
通常キッズスクールのごおんない

技術習得はもちろん、集団の中で過ごすことで、自立心を身につけ、ルールを守る、挨拶ができる、仲間を思いやるなど、ココロもしっかり成長していきます。対象は幼児から中学生まで、スイミング、体操、ダンス、空手、バレー、フラと多種多様なスクールをご用意しております。

各クラス体験会実施中!!

SWIMMING
スイミングクラス 水に慣れながら、ココロもカラダも楽しく育みます!
 月会費 **6,300円**

クラス名	対象	時間
キッズ	未就学児 (3～6才)	火～金 15:45～16:45 土・日 11:30～12:30
ジュニアI	小学1～6年生	火～金 16:45～17:45 土・日 10:30～11:30
ジュニアII	小学1～6年生	火～金 17:45～18:45 土・日 9:30～10:30

ベビー・リトルスイミング ママと一緒に水遊びをして水に慣れさせます!!
 月会費 **6,825円**

クラス名	対象	時間
ベビー	4か月～2才11か月	水・金 10:30～11:30
リトル	2才6か月～4才	水・金 11:30～12:30

STUDIO
スタジオクラス お子さまのココロとカラダの成長をのばす色々なクラスをご用意しております!
 月会費 **6,300円**

クラス名	対象	時間
ダンス	4～6才	16:45～17:45
キッズダンス	小学1～2年生	17:45～18:45
ジュニアダンス	小学3～中学生	17:45～18:45

空手 火曜日
 空手I 5才～小学3年生 16:30～17:30
 空手II 小学3～中学生 17:30～18:30

バレー 木曜日
 キッズバレー 4～6才 15:30～16:30
 ジュニアバレーI 小学1～2年生 16:35～17:35
 ジュニアバレーII 小学3～中学生 17:40～18:40

フラ 金曜日
 キッズフラ 5才～中学生 16:00～17:00

池谷幸雄 体操倶楽部
 元オリンピックメダリスト主宰!
 体操が苦手なお子さまでも無理なく楽しくレッスンします。上達していきます!!

クラス名	時間
キッズジム① 年長～小学生	水 16:45～17:45 土 17:45～18:45 日 10:50～11:50
キッズジム② 小学生～中学生	水 15:45～16:45 土 16:45～17:45 日 9:50～10:50
キッズジム③ 小学生～中学生	水 17:45～18:45 土 18:45～19:45 日 11:50～12:50

月会費 **8,400円**

とっっても楽しいスクールだよ!!

東京体育館ティップネス TEL.03-5474-2114 <http://www.totai-tip.jp>
 フィットネスアリーナ (プール・スタジオ・トレーニングルーム)
 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 (メインアリーナ正真正入口)
 ●ご利用時間 ●平日/9:00～23:00 ●土曜/9:00～22:00 ●日祝/9:00～21:00
 ●アクセス ●JR「千駄ヶ谷駅」より徒歩1分 ●都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅」A4出口より徒歩1分
 ●駐車場 共用駐車場66台完備!! 100円/60分(3時間まで) ※駐車場は大会、イベント等により貸切や都合があります。

lesson.4 = 屋外スポーツの天敵!花粉症対策

花粉症は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、咳が出るといった症状が代表的なもの。人によっては頭痛やだるさを感じる症状もあり、のどの奥の扁桃腺の組織が炎症を起こすと、発熱することもある。現在、日本の花粉症人口は約2000万人と言われ、「国民病」とまで呼ばれるほど、症状に悩まされている人が多い。

花粉症対策でまず大事なことは身体に花粉が付かないようにすること。スポーツをする場合、日常生活と違ってマスクやゴーグルの着用は困難だが、帽子をかぶったり、長袖シャツを着たり、肌の露出を少なくする。花粉が付にくいように、表面がすべすべした綿や化学繊維の服を着るとなお良い。

うがいや手洗い、洗顔は花粉を落とす効果があるので、帰宅後はもちろん、運動中の休憩時間などにも取り入れると良いだろう。

このように花粉を取り除く努力をすることだけでなく、スポーツをする上では体調を整えることも大事。アレルギーは免疫の影響が強いため、疲れている時は花粉の多い少ないに関係なく、症状が出やすくなる。こうした事態を避けるためには、しっかり睡眠をとって休養をとり、バランスのいい食事を心がけることが大事になる。

予防をしても症状が出た場合は、早めに医師の診断を受けて症状に合った薬を処方してもらおう。

簡単にできる花粉症対策

- 外出する時は完全防備**
 マスク、帽子、メガネ(ゴーグル)、長袖シャツで花粉が身体に付かないようにする。花粉が付にくい表面がすべすべした綿や化学繊維の服を着る。
- うがい、手洗い**
 帰宅したら、うがい、手洗い、洗顔をして花粉を洗い流す。
- 家に花粉を持ち込まない**
 外出したら、家に入る前に服に付いた花粉をよく払う。布団や洗濯物を外に干したら、花粉を払ってから取り込む。
- 体調を整える**
 しっかり睡眠をとり、バランスのいい食事を心がける。



たくさんのご応募
待ってるよ!

B
5名様
福原愛選手
サイン入り
スマイルバッジ

B
5名様
福原愛選手
サイン入り
スマイルバッジ

A
3名様
福原愛選手
サイン色紙

D
1名様
SWANS
スポーツサングラス
(カラー:パールホワイト)
提供/日勝スポーツ工業株式会社

C
10組
20名様
ご招待

E
2名様
XYSTUS
ストレッチローラー
(直径15×長さ90cm)
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
スポーツ編&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

応募方法

郵便はがきと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。

- 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

2014年4月2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。

Smile Sports次号Vol.58は2014年6月2日発行予定です。入手先→P23へ



ゴールデンウィークは
遺跡庭園で縄文「ワクワク体験」!!
2014/5/3・4開催

平成26年3月23日(日)
お花見ウォーキング&縄文体験 開催!
お申込み・お問い合わせ
一般社団法人東京都レクリエーション協会
TEL:03-5433-5055(平日9:00~17:00)

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 及び、2014/3/10~14)を除く

平成26年度企画展示

「古代びとの祈りとマツリ」

常設展示「多摩を発掘する」/遺跡庭園「縄文の村」復元住居

2014
3/15より
開催

「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様(1組・1チーム)1教室、お申込みください。

→ 通常はがき

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

→ 往復はがき

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

<input type="checkbox"/>	住所 氏名	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	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。
--------------------------	----------	---	--

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。

→ 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。

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



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、一般社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。