

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.58 (平成26年6月2日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有隣社ライオンハウス 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

Smile Interview

読売ジャイアンツ

菅野智之

野球で多くの人に
感動を与えたい!

vol. **58**
2014 June

日本将棋連盟会長
谷川浩司
Interview

ロンドンオリンピック
水泳日本代表
渡部香生子
Interview



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

7・8・9月を中心に
スポーツ教室情報満載

- 東京体育館
- 駒沢オリンピック公園総合運動場
- 東京武道館
- 東京都広域スポーツセンター

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団



TOKYO 2020

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%果汁のんだあとにはリサイクル。

39年ぶり!!

東京でインターハイ開催!!

平成26年度全国高等学校総合体育大会を南関東四都県(東京都、千葉県、神奈川県、山梨県)で開催します。

総合開会式 味の素スタジアム

平成26年 8月1日(金) 16時30分

開場 14時30分
 入場締切 16時00分
 式典 16時30分～17時30分
 公開演技 17時40分～18時15分

一般観覧者を募集します!

募集期間 5月1日(木)～6月20日(金)

お申込みは、大会ホームページの応募フォームまたは専用申込用紙で!
※観覧は無料ですが、募集期間内での事前申込みが必要となります。

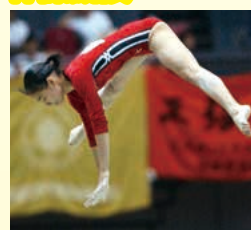
東京都開催競技

世界に羽ばたく高校生アスリートが集結!!

平成26年 8月2日(土)～8月11日(月)

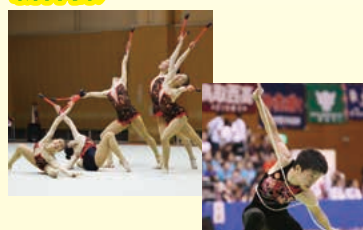
入場無料! 事前申込みは不要です。

体操競技



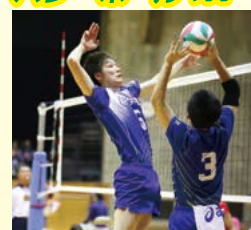
8月2日～8月4日
国立代々木競技場第一体育館

新体操



8月7日～8月9日
国立代々木競技場第一体育館

バレーボール 男子



8月2日～8月6日 東京体育館
8月3-4日 墨田区総合体育館

バレーボール 女子



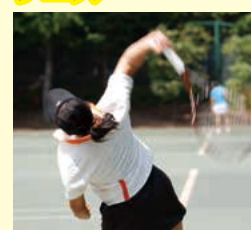
8月7日～8月11日 東京体育館
8月8-9日 墨田区総合体育館

サッカー(女子)



8月2-3日、8月5-6日
駒沢オリンピック公園総合運動場
陸上競技場・第二球技場・補助競技場
8月2日 味の素スタジアム西競技場

テニス



8月2日～8月8日 有明テニスの森公園

相撲



8月5日～8月7日 国技館

弓道



8月7日～8月10日 東京武道館

なぎなた



8月2日～8月4日 東京武道館

煌めく青春 南関東総体2014

公式ホームページ
<http://www.zen-koutairen.com/2014soutai/>

南関東総体 2014

(お問い合わせ先)

平成26年度全国高等学校総合体育大会東京都実行委員会事務局
〒163-0926 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス26階
TEL 03-5990-5753 FAX 03-3347-0277



モバイルサイト



2020年 東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催決定

[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.58 P.04

読売ジャイアンツ 投手

菅野智之 TOMOYUKI SUGANO

[インタビュー]

谷川浩司 日本将棋連盟会長インタビュー P.08

[スポーツ教室情報]

東京体育館 P.10

高校生部活動スキルアップセミナー ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場 P.12

AED(自動体外式除細動器)普及啓発講習 ほか

東京武道館 P.14

剣道(青少年広域武道稽古) ほか

東京都広域スポーツセンター P.16

地域スポーツクラブシンポジウム ほか

みんなの卓球! 老若男女、誰もが楽しめる卓球を紹介 P.17

教室・イベントの申込方法 P.27

[連載]

スマイルアスリート～渡部香生子
(ロンドンオリンピック水泳日本代表) P.18

Close-up スポーツ人
～細川俊昭(スポーツチャンバラ) P.21

スポーツ博士への道～レスリング P.22

着るスポ
もっとスポーツが楽しくなる!
最新スポーツアイテムをご紹介 P.25

[プレゼント]
読者プレゼント P.26
菅野智之選手のサイン色紙ほか

PRESENT
菅野智之 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7月2日(水)
 ※詳しくは P.26 をご覧ください。

アイコンの説明

OK 初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。

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。

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



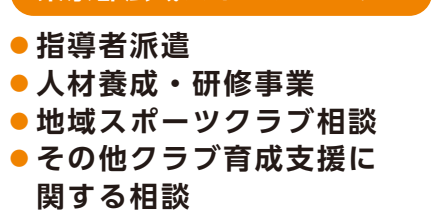
駒沢オリンピック公園総合運動場



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

今年創設80周年を迎えた読売ジャイアンツの若きエースとして開幕から大活躍の菅野智之選手。その調整法やリラククス法はどんなものなのか？原辰徳監督の甥として注目された学生時代や1年間の浪人生活の話から、野球のオリピック競技復活への思いまで、幅広く語ってもらった。

野球で多くの人に感動を与えたい！

Tomoyuki Sugano



菅野智之

読売ジャイアンツ 投手

**登板日と前日は炭水化物を多く摂る
休みの日は必ず出かれます**

—4月の月間MVP受賞おめでとうございます。今シーズンの好調の要因を自分なりに分析できますか？

「コンディショニングじゃないですかね。去年は1年間戦ってみて、体調が良くない時は気持ち的にも不安になることがありました。だから、いかに試合に合わせてコンディションをいい状態にもっていくかが大事。それは自分だけの力ではどうにもならない部分が多いので、トレーナーの方であったり、トレーニングコーチの方だったり相談する時間が今年に関しては多いです」

—今年がジャイアンツの創設80周年です。たくさんのOBの方が来場するなかで開幕投手を務めました。球団の80年の歴史はどのようにとらえていますか？

「これだけ伝統のあるチームは他にないとボクは思っているんで、そういうところで野球をやらせてもらえるというのは、すごく幸せなことだと思っています。開幕戦は伝統のあるジャイアンツと阪神の試合でしたし、そこで投げさせてもらったこともいい経験でした」

—伝統のあるジャイアンツは常勝球団です。そういうプレッシャーはありませんか？

「勝って当たり前だと思われている部分はありますよね。そのなかでプレーするのはもちろん大変な部分もありますが、常にそういうチームでプレーできるというのは誰もが経験できるわけではないですからね。それによって学べることも多いと思います」

—プレッシャーのかかるなかでやるからこそ、成長できる部分もあると。

「そうだと思います」

—ローテーション投手として、1週間はどんなスケジュールなのでしょう？

「投げた翌々日が休みなんです。たとえば金曜日に投げたら日曜日が休みです。登板日から逆算して調整しています。ランニングだったり、ウエイトトレーニングだったり、そういう毎週のメニューはだいたい一緒です。そのなかで気をつけていることと言ったら食生活ですね」

—それはどういう部分でしょうか？

「登板前日と登板日は炭水化物をなるべく多く摂るようにしています。それから体重は毎日計るようにしています。ちょっと増えているって思ったら炭水化物を減らしたりとか、体重のコントロールは気をつけています」

—体重には気を配っているのですね。

「去年はそれができなかったんです。減ったり増えたり変動が大きかったですね。でも今年ほうまく保っているんで、その辺も好調の要因なのかなと思います」

—食べ物の好き嫌いは？

「ないです。昔は結構あったんですけど、食べないと怒られたので(苦笑)。当時は『なんでこんなものを食べなきゃいけないんだ』って思っていましたけど、ウチは父親も野球をやっていて、すごく厳しかったんです。寮生活をするようになって好き嫌いがあると苦勞するからということ、そういう教育をしてくれました。高校、大学と寮生活で、プロに入ってからも1年間寮生活をしましたけど、そういう面では苦勞しなかったですね」

—子供の頃の教育が良かったんですね。ちなみに昔は何が苦手だったのですか？

「結構いろいろありましたよ。今でもあんまり好きではないですけど、梅干しとか、小魚とかは食べられなかったですね。それを無理やり食べて、食べられるようになった感じですね」

—逆に好きな食べ物は？

「投げた翌日とか、その翌日とかはお肉を食べたくりますね。試合当日はナイターだと終わった後は時間が遅いので、お肉を食べようとは思わないんですけど。最近、またお肉が好きになってきました。ちょっと前まではお寿司とかが好きで、肉より魚という感じだったんですけど、最近は肉食系になりましたね(笑)」

—登板前はナーバスになる投手も多いと聞きますが、菅野選手の試合前日の過ごし方はどんな感じなのでしょう？

「試合の前日はいつもよりも長めにお風呂に入るようにしますね。普段は長く湯船に入ることではないんですけど、試合の前日は20分くらい浸かってリラックスするようにしています」

—試合前日のお風呂がリラックス方法なのでしょう。

「試合の前に関してはそうです。休日のリラックス法は必ず出かけるということです。ずっと家にいるということはないですね」

—アクティブなんですね。

「お昼ぐらいまではゆっくり寝るんですけど、ずっと寝たいとは思わないですね。寝れば体は休まりますけど、気持ちは休まらないですよ。私服に着替えてちゃんと外に出たほうが、今日は休みだっていう気分になるので、気持ち的にはそっちのほうがリラックスできると思います」

—どこに行っても目立つと思いますが、そういうところに出かけるのですか？

「目的地を特に決めないで車を走らせて、あそこに寄ってみようかなとか、買い物に行ったりとか。結構ノープランで出かけることが多いかもしれませんね」

—そういう過ごし方はプロになってから？

「昔から行動力はあるほうだったと思います。休みの日は自分のペースで出かけていました」

**試合でのメンタルは試合でしか養えない
「原監督の甥」という評価は嫌だった**

—オンとオフはきっちり切り替えているのですよね。では、マウンド上ではどんなことを考えていますか？

「野球のこと、試合のことしか考えてないですよ。立ち上がりに気をつけようとか、先頭打者を抑えようとか、最低限のことを決めておけばいいと思うんです。たとえば、この回は絶対に先頭打者を抑えようって考えて、抑えますよね。でもその後、仮に失点してしまったとしたら、先頭打者を抑えたのにどこに問題があったのか？と考えれば、また次のステップに進めるじゃないですか。だから最低限のことだけは決めてマウンドに上がっています」

—マウンドではすごく冷静に見えますが、常に平常心なのでしょう？

「もちろん緊張することもあります。でも、そういうものがなくなったらスポーツ選手として終わりだと思っています。常にいい緊張感を持ってやれていると思います。去年と違うところは、楽しいという感覚がないことですね」

—楽しいという感覚がないというのは、どういうことなのでしょう？

「一昨年、浪人していたこともあって、去年はマウンドに立てることが楽しいという気持ちがあったと思います。去年のコメントとかを見ると『楽しんで投げられました』とか言っていることが多いんです。でも、今年に関しては楽しんで投げるとか、マウンドを楽しもうという気持ちが、まずないですね」

—それは勝負に徹しているということですか？

「そうだと思います。なんでも本気になる、しんどくて辛いと思うんですよ。ボクはゴルフが好きでオフシーズンにやったりするんですけど、もしも自分がプロゴルファーで、職業だったとしたら、楽しいという気持ちではできないと思うんですよ」

—遊びで楽しくやるのと、プロとしてやるのでは全然違うんですね。

「きついのはプロである以上、当たり前だと思っています。だから今年マウンドで楽しいと思うことはないですね」

—一昨年の浪人期間中は、どのようにモチベーションを保っていたのですか？

「今の生活の感覚で言うと、やっぱり試合のために練習をするわけじゃないですか。登板日に合わせてこういうふう調整しようというのがあるんですけど、浪人時代は試合に出るはけなかったんで、練習のための練習なんですよ。もちろん、1年後にプロに入って活躍できるようにって考えながら練習をしていかないといけないんですけど、そこは



プロ2年目でジャイアンツの開幕投手を任せられ、見事に勝利を飾った。

何でも本気になるとしんどくて辛い。今年は楽しもうという気持ちはない

やっぱり難しいんですね」

——確かにそうですね。

「そこでボクが考えたのは、この年に関しては練習のための練習でいいと割り切って考えることにしたんです。今日の練習でできなかったことを明日の練習でできるようにしようという考え方です。それが直接1年後につながると思ったので」

——「1年のブランクは大きい」というような新聞報道を目にするのもあったかと思いますが、ご自身のなかではそこまで不安には思わなかったですか？

「不安はありましたよ。すごくありましたけど、不安要素をあげたらキリがないじゃないですか。でも逆に言うと、それを払しょくできた大きいなって思っていましたし。今にして思うと、楽しかったです(笑)」

——そうですね(笑)。非常にメンタルが強い印象を受けますが、メンタルトレーニングを取り入れたりしていますか？

「メンタルトレーニングはやったことがないです。試合でのメンタルって試合でしか養えないと思うんです。だからたくさん場数を踏むことでしょね。確かに試合前の準備の段階ではいろいろできることはあると思いますが、ピッチャーというポジションに関しては、試合経験が一番だと思います」

——子供の頃からずっとピッチャーだったんですね？

「そうですね。ピッチャーしかできなかったんです(笑)。他のポジションもやったんですけど、ピッチャーの適性が一番あったんだと思います」

——菅野選手はフィールディング(守備)も非常にうまいですね。

「内野もやっていましたけど、ピッチャーが一番向いていたと思います。中学時代はいろんなポジションをやったんですけど、高校に行ってから『オマエはピッチャーしかできないよ』って言われて(笑)」

——バッティングも得意ですね？

「バッティングは好きですね。野球そのものが好きですから」

——子供の頃から野球をやってきて、他のスポーツに目移りすることはなかったですか？

「水泳とかサッカーとか他のスポーツもやっていた。習い事はたくさんやらせてもらいましたね」

——いろいろなスポーツをやっていくなかで、自分に合っているのは野球だと思ったわけですね。

「周りの環境もあったのかもしれないですけど、一番魅力を感じたのはやっぱり野球でしたね。野球が自分に一番合っていたということだと思います。ピッチャーもそうですね、いろいろなポジションをやってみて、最後に帰ってくる場所はピッチャーでしたから、それが自分に一番合っていたのだと思います」

——ピッチャーの一番の魅力って何ですか？

「ピッチャーは天国か地獄ですからね。抑えたらヒーローですけど、打たれたら全部ピッチャーの責任ですからね」

——辛くないですか？

「ピッチャーにもバッターにもそれぞれ辛さはあると思います。バッターは10回打席に立って7回失敗しても3回打てればいいバッターって言われますよね。でもピッチャーは一つの失投が命取りとなることがありますし、失点は消えないので一つひとつの勝負に神経を使いますね」

——なるほど。子供の頃から原監督の甥っ子という目で見られてきたと思います。そういう重圧って感じたことはありませんか？

「プレッシャーというか、そうやって言われるのは嫌でしたね。小さい頃は嫌で嫌でし



開幕戦では7回4失点(自責点0)で勝利投手となり、打のヒーロー橋本到とともにヒーローインタビューを受けた。

野球がオリンピック競技に復活できるようにやれることをやっていく

がなかったです。自分で言うのはおかしいですけど、小学校の頃から実力は周りの子よりもあったと思うんです。でも、それでもうまく当たり前というか、評価されることはなかったんですね」

——本来はご自身の努力があってこそなのに、原辰徳の甥っ子なら当然だという見方をされるわけですね。

「中学校、高校、大学も最初のうちはそうでしたからね。でも、自分が本当の実力を身につけたなって思えた大学3年生ぐらいの時から、自分なりにいい方向にそれを消化できるようにになりました」

——選手としての菅野智之の評価に「原監督の甥」という形容詞が必要なくなったんですね。

「そうだと思います。自分の力をつけていくことしか方法がなかったの、それが大きなモチベーションになっていましたね」

野球が好きになることが一番大事 目標は日本一。個人タイトルも狙う

——では、少年野球経験者として現在、少年野球をやっている子供たちにアドバイスをいただきたいと思います。少年期にやっておいたほうがいいことって何かありますか？

「野球をたくさん見ることだと思います。ボクらが子供の頃は野球中継がバンバンあった時代でしたからよく見ていましたね。それから野球が好きになるということが一番大事だと思います。好きだったら頑張れると思うんですよ。好きなもので一番になりたいというのは当たり前の感情だと思うので。好きになることが、野球の技術面だったり、メンタルだったりの上達につながると思います。それはプロになった今でも同じですよ。きついことはたくさんありますが、野球が好きだから頑張れていると思います」

——野球が嫌になることはなかったですか？「そんなことだらけでしたよ。でも辞めないということは、結局野球が好きなんですよ」

——子供の頃に憧れた選手はいましたか？

「松坂(大輔)さんと上原(浩治)さんですね。ちょうど小学校2年生とか3年生の時に上原さん、松坂さんがルーキーで出てきて、その時のインパクトがすごかったですから」

——その松坂選手や上原選手が担ってきた日本のエースという立場を今後は菅野選手が担うようになると思います。2017年には第4回のWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)も予定されていますが、国際試合に関してはどういう考えをお持ちですか？

「大学時代にも国際試合を経験させてもらったんですけど、国によって力の差がすごくある競技だなって思うんですよね」

——確かにそうかもしれませんね。

「それを感じたのが大学時代のアジア選手権でした。インドネシアとかタイからもチームが出てきたんですけど、まだまだこれからという印象を受けました」

——日本やアメリカのような野球先進国と、いわゆる野球途上国ではかなり大きな差がありますね。

「去年、インドネシアのバリ島の子供たちを相手に野球教室をやる機会があったんです。彼らは“野球”という言葉すら知らないんです。その時に野球というスポーツの世界的な認知度の低さを感じたんですね。そういうところがオリンピック競技から外れてしまった要因の一つなのかなって思いました。だからこそ、自分が野球に対してできることがあったらやっていきたいなって思いました」

——2020年には東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。やっぱり、野球をオリンピック競技に復活させたい思いは大きいですね？

「はい。自分自身、オリンピックに出たいという気持ちもあります。でも、オリンピック競技として復活しない限りは、そういうステージに立てるチャンスがないわけですからね。自分たちが普及活動というか、野球に対してできることをやっていって、オリンピック競技に復活してくれたら東京オリンピックに対する思いももっと強くなると思うし、自分たちが復活させたんだっていう思いを持って出る大会は、思い入れも強くなると思います。なんとももう一度野球がオリンピック競技に復活するといいですね」

——プロの選手とはいえ、オリンピックは特別なものですか？

「今までのオリンピックは見るだけのものですが、頑張ればもらえるかもしれないというレベルにまで来ているので、野球をオリンピック競技に復活させて、出たいという思いはありますね。そのためにできる活動はし

ていくつもりです」

——では、菅野選手にとって野球の一番の魅力とは何でしょうか？

「他のスポーツをあまりやっていないので比較は難しいんですけど、ボクが初めて生で見たプロ野球が監督(=原辰徳)の引退試合だったんです。実際、どんな試合でどんなプレーがあったかはあまり覚えていないんですけど、最後の引退セレモニーの時にたくさんの人が涙を流していたんですね。そのことはすごく覚えていて、野球選手ってこんなにたくさんの人を感動させることができるんだなって思ったんです。もちろん、他のスポーツにもそういう魅力はあると思いますが、自分自身がそういう魅力を野球から感じた部分があったので、自分より多くの人に感動を与えられたらなって思います」

——最後に今後の目標をお願いします。

「まずは日本一ですね。去年は日本シリーズで負けているので日本一奪還ですね」

——個人のタイトルよりも日本一ですか？

「個人タイトルも大事だと思います。タイトルを獲得ということは、それだけチームに貢献できているということなので、そこにもこだわっていきたいですね」



PROFILE

菅野智之(すがの・ともゆき)

1989年10月11日、神奈川県相模原市出身。東海大学時代は首都大学リーグで37勝をマーク。2011年のドラフト会議で日本ハムから1位指名を受けたが、これを拒否。1年の浪人生活を経て2012年のドラフト会議で巨人から1位指名を受けて入団。昨年はルーキーながら開幕からローテーションに入り13勝をマークし、セ・リーグ新人特別賞を受賞。チームのリーグ優勝に貢献した。今年初の開幕投手を任されて、開幕戦で勝ち投手になると、6連勝をマークし、4月の月間MVPを受賞した。

PRESENT/

菅野智之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。



将棋の可能性は無限に近い

谷川浩司日本将棋連盟会長インタビュー

谷川浩司日本将棋連盟会長は、中学時代にプロデビューを果たし、史上最年少の21歳で名人になるなど、数々のタイトルを獲得してきた。将棋を知り尽くす谷川会長に将棋の魅力について聞いた。

——まずは将棋との出会いを教えてください。「私は二人兄弟で5歳上の兄がいて、外で遊ぶよりも家の中で遊ぶことが多かったんですね。トランプだとかゲームをしても、どうしても勝った負けたでケンカになってしまふ。そこで父親が、たまたま将棋が頭に浮かんだのでしょね。将棋盤と駒を買ってきて、二人で仲良く遊ぶようにと与えられたのがきっかけです」

——お兄さんのほうが年上なので最初は勝てなかったと思いますが、負けて悔しい思いをしたことなどはありますか？

「仲良くやるようにということで将棋だったんですけど、ケンカは余計にひどくなってしまいましたね(笑)。その頃の年齢の5歳の差は非常に大きいのですが、それでも3~4回に1回は勝てたんですね。兄がわざと負けてく

れていたのかもしれないですけど、時々勝るといのがすごく嬉しくて続けていけたということがありますね」

——本格的にやり始めたのはいつから？

「小学校2年生の時から、今の師匠である若松七段の将棋教室に土曜日曜と通うようになりました。プロの先生につくとということで、基本が学べるようになった。やはりそれが大きかったと思います。当時は今のように将棋を指す子供はまだ多くなかったんですね。たとえば神戸で大会があって200人、300人参加しても、子供は兄と私だけみたいな感じでした。そのなかでも神戸では新聞で記事が出たりして知られる存在にはなっていたのですが、ただ全国的に見てどうかということがあったので、小学校3年生の夏休みに東京の大会に出場しました。そこで小学生の部で優勝するこ

とができて、その頃からプロ棋士になりたいと思うようになりましたね」

——そういうきっかけがあったわけですね。では対局のことをお聞きしたいのですが、どんなことを考えて指しているのですか？

「公式戦の対局もいろいろあって、持ち時間が短い、たとえばNHKの対局ですと、1時間半ぐらいで終わりますから、そういう時は最初から最後まで集中を切らさないと感じですね。逆に持ち時間が5時間、6時間の対局ですと、相手もそれだけ持ち時間がありますから一日がかりになります。その間には食事の休憩もありますので、うまく集中する時間とリラックスする時間を繰り返しながら最後まで息切れしないようにという感じです」

——対局中のお食事はいつも決まっていますものなのでしょうか？

「将棋会館の対局ですと、外に食べに行く人もいれば出前をとる人もいます。私自身はあんまり食事のことで考えたくないの、だいたい食べるものは決まっていますね」

——何を召し上がるのですか？

「昼は麺類とご飯もののセットですね。前の日にしっかり食べて対局中はなるべく消化のいいものを食べるようにしています。夜遅くなると少しお腹が減ることもありますので、チョコレートくらいであれば相手の方に失礼にならない感じをつまめるので準備はしています。座っているだけでですけど普段の生活よりもお腹が減るんですよ。頭を使うっていうのはそういうことなのだと思います」

——対局の前日は食事も含めてコンディション作りで気を付けることはありますか？

「前の日は肉類を食べることが多いですね。あとは睡眠時間も大事なのでわりと早く休むようにしています。事前の準備もいろいろしていますね。棋譜のデータがパソコンの中に全部ありますので、お互いがお互いのことを研究できますからね。相手の最近の棋譜を調べたりすることで、技術的にも役に立ちますし、精神的にも自分はこれだけの準備をしたんだっていう裏付けがあれば不安なく対局に臨めます。ただ、あまりデータにこだわりすぎてしまうと新しい世界に踏み出していけないので。研究するに越したことはないんですけど、盤の前に座ったら一旦横に置いておいて、まっさらな目で将棋盤を見るようにできればそれが一番理想なのかなと思いますね」

——将棋は「脳のスポーツ」という言われ方もしますが、メンタル面などでほかのスポーツ選手が参考になることはありますか？

「よくオリンピック選手の方が『楽しみたい』という言葉を使いますよね。試合の結果が悪かった時に、その言葉が批判の対象になることがあります。私も同じ勝負の世界に生き

「自分が強くなればなるほど将棋がわからなくなるのが面白い」

ていてその気持ちってよくわかるんですね」

——どういうことでしょうか？

「自分を追い込んで苦しい状況で力を出せる人もいますけど、そういう人は少数派だと思います。やっぱり楽しむ気持ちで臨んだほうが力は出るという人のほうが圧倒的に多いと思うんですよ。」

それから、楽しむ、遊ぶ気持ちというのは絶対に必要だと思います。以前、『名人危所に遊ぶ』という言葉を書いたことがあります。これは松尾芭蕉の言葉とも、その弟子の向井去来の言葉とも言われているのですが、名人、達人と言われる人は、自分だけの世界といふか、基本から離れて新しい世界に飛び込んでいくと。その時でも遊ぶ、楽しむ気持ちを忘れないということなのです。

武道の世界で『守破離』という言葉がありますね。初心のうちは基本を守って、ある程度のレベルになったら破る。そして最後は離れていく。ですからどんな世界でも一流の人は基本から離れるのです。離れるということとは楽しむということにもつながると思います。楽しむというのは、いろんな試行錯誤をして、その結果楽しむという境地にたどり着いたわけですからね」

——言葉の表面だけで楽しむというのは「楽をしている」と受け取る人もいますが、そんな簡単なことではないのですか？

「そうです。アマチュアの方が楽しくやろうというのとは違いますよね。ですから一流のアスリートの方が『楽しむ』という言葉を使って批判をされると、違うんじゃないかなと思うこともあります」

——深いですね。さて将棋には竜王、名人、王位、王座、棋王、王将、棋聖と7つのタイトルがありますね。

「もちろん、すべてのタイトルを目指しているのですが、そのうちのトップの二つが竜王と名人です。今のタイトル戦で一番序列が高いのが竜王です」

——どういった違いがあるのでしょうか？

「将棋の棋士は江戸時代の初期に徳川家康公が名人を認めたとというふうに言われていますので、400年以上の歴史があるんです。名人という言葉は402年前からあると。そういう歴史と伝統があるのが名人戦ですね」

——名人戦はA級棋士しか挑戦資格がないのですよね？

「そうです。四段からが一人前の棋士なのですが、そこから五、六、七、八と段位が上がっていったら、A級八段にならないと名人戦の挑戦者になるチャンスがないのです。順位

戦は1年1期のペースで行われるので、名人になるには最短でも5年かかるんです」

——そう考えると、谷川会長が21歳で名人になったのはすごいことですね。

「私の場合は順位戦に限ってはほぼ毎年上がっていったからね。竜王戦も実力に応じて1組から6組までクラスがわかれているのですが、すべてトーナメント戦なんです。(一番上位の)1組からは5人本戦に出られて、(一番下位の)6組からも優勝すれば一人だけ本戦に出られるのです。ですから可能性は低いんですけど、新四段でもチャンスがあるということですね。また、竜王戦の場合はアマチュアの方か、女流棋士の枠もいくつかあるので、そういうチャンスもあります」

——違いがわかると見る側はより興味がわきますね。将棋の駒はいろいろな動き方をします、好きな駒ってありますか？

「角と桂馬ですね。角も桂馬もナナメだったり、飛び越したりということで、使い方によって非常に大きな威力を発揮します。でも下手をすると歩で取られてしまうという面白さもあります。やっぱり好きな駒を使う展開になることが多いですね。駒の使用頻度の統計を取ったら、私は角や桂馬を人より多く動かしていると思いますよ」

——将棋連盟の会長として、普及、発展について考えていることを教えてください。

「昨年はサッカースタジアムでコラボ企画をやったのですが、子供の将棋大会などでいつも話していることがあります。好きなこと、得意なことを見つけてくださいと。頭を使うことと体を使うこと、一つずつ見つけてくださいと言っています。ですからスポーツの世界とコラボすることで、スポーツが好きな子供には将棋のような頭を使うゲームに触れてほしいですし、逆に将棋ファンの子供たちには体を動かすことをしてほしいなと思っています」

——将棋は難しいイメージもありますが、初心者でも楽しめる方法ってありますか？

「おっしゃるように将棋って少し難しいゲームなんですよ。ルールを覚えてすぐに将棋を指してみようとすると難しいので、一手詰めや三手詰めといった簡単な詰将棋をやるのがいいと思います。一手詰めというのは一つ駒を動かせばそれで詰むというもので、三手詰めというのは、何か指して相手が逃げて三手目で詰ませるといったものです。最初は一手詰めの詰将棋をどんどん解いていくことで、駒の動かし方やルールを確認しながら、相手の玉を詰ませるといった面白さがわかっ

ていくといいと思いますね。それより以前の段階ですと、『どうぶつしょうぎ』という将棋のミニチュア版みたいなものもありますので、そういうところからやってこういうボードゲームも面白くなって思ってもらえたら、将棋に進むというやり方もあると思います」

——では最後になりますが、谷川会長にとって将棋の一番の魅力とはなんでしょうか？

「将棋の面白さは子供の頃から自分が強くなっていくにしたがって少しずつ変わっていききました。はじめの頃は勝ち負けがはっきりつくことが面白かった。そこから有段者になっていくにしたがって自分の思い通りに駒を動かしていける面白さになって、プロになってからは、自分が強くなればなるほど将棋の奥の深さがわかってくるというか、強くなればなるほどわからなくなるというところですかね(笑)。ですから若い頃のほうが将棋をわかったようなつもりでいましたけど、段々わからなくなっていくような感じですよ」

——どこまでいっても到達点がないような面白さですか？

「今はコンピュータとの対局、電王戦が行われていますが残念ながらプロ棋士が苦戦しています。今回の電王戦に出場しているソフトは、1秒間に300万手ぐらい読むらしいんですよ」

——300万手！

「そういうパソコンと、プロ棋士という一人の人間が互角に戦うわけですから、逆に考えればすごいことなのかなと思いますね。限りはあるのかもしれませんが、それだけ将棋というゲームは無限に近いものなのだと思います」

——想像できない世界ですね。

「昔、あるコンピュータの関係者が将棋というゲームの可能性は、10の220乗だと試算されました。将棋が解明されることはないでしょうね」



PROFILE

谷川浩司(たにがわ・こうじ)
1962年4月6日、兵庫県神戸市出身。中学2年の時に四段に昇段してプロデビュー。1983年に加藤一二三名人との名人戦を制して、史上最年少(21歳)名人となった。1992年には史上4人目の四冠王(竜王、棋聖、王位、王将)となる。通算獲得タイトル数は歴代4位の27期で、永世名人(十七世名人)の資格を保持。2012年12月より、日本将棋連盟会長に就任した。

東京体育館

開館時間 9:00~21:00

NO SPORTS, NO LIFE ~人生にスポーツを！

※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

▼6月~9月の休館日 ※開館時間・休館日は変更となる場合があります。予めHP等でご確認ください。

6/17(火)・18(水)・7/15(火)・16(水)・17(木)

8/21(木)・9/29(月) ※6/17(火)・7/16(水)・7/17(木)は個人利用のみ休館。

▶都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅A4出口徒歩1分 ▶中央線(普通)、総武線「千駄ヶ谷」駅より徒歩1分 ▶http://www.tef.or.jp/tmg/ 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 TEL:03-5474-2112 FAX:03-5474-0145

スペシャリストから学ぶ！ 高校生部活動スキルアップセミナー (男女バドミントン・女子バスケットボール)

トップ選手やプロチームのコーチから指導が受けられる「実技」、各スペシャリストから科学的な根拠に基づいた指導が受けられる「食事」「メンタル」「障害予防」の講習会を2日間で一気に受講できます。この夏からのチームをレベルアップさせるチャンスです！学校単位でお申込みください。

申込期間
受付中~7月23日(水)

	午前(9:30~12:00)	午後(13:00~15:30)
7/24(木)	「バドミントン実技」 講師:NTT東日本バドミントン部 (2013日本リーグ 男子3位 女子3位)	「女子バスケットボール実技」 講師:星澤純一先生 (羽田ヴェッキーズヘッドコーチ)
	「女子バスケットボール障害予防」 講師:橋本圭二先生 (元パナソニックバスケットボール部トレーナー)	「バドミントン障害予防」 講師:片山卓哉先生 (元バドミントン日本代表選手・理学療法士)
7/25(金)	「メンタルトレーニング」 講師:尖戸渉先生 (東海大学体育学部非常勤講師・スポーツメンタルトレーニング指導士)	「スポーツ栄養学」 講師:上村香久子先生 (独)日本スポーツ振興センター マルチサポート事業スタッフ、管理栄養士)

▶対象・定員/バドミントン部又は女子バスケットボール部に所属する高校生・各50名 ※学校単位でお申込みください ※定員になり次第締切

▶参加料/800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、
(バドミントン部のみ)ラケット
(バスケットボール部のみ)ボール

▶申込/☎電話・インターネット・所定用紙 → 巻末(P.27)参照

元東京ヤクルトスワローズ 宮本慎也さんによる野球教室

昨年プロ野球選手生活を終えたばかりの宮本慎也さんをお招きし、サブアリーナで野球教室を開催します。キャッチボール、ゴロ捕球、ティーバッティングの実技指導でふれあいながら、礼儀やルールなど野球選手として必要な精神を伝授します。

申込開始日
6月12日(木)~



▶日時/8/12(火) 10:00~12:00

▶対象・定員/小学生(4~6年生)・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、グローブ

▶申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:宮本 慎也氏(野球解説者・元東京ヤクルトスワローズ)



【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

Vプレミア選手から学ぼう！ 高校生バレーボール部スキルアップセミナー

バレーボールVプレミアリーグに所属する各チームから選手・指導者をお招きし、基礎技術練習、ゲーム練習などの実技講習会を実施します。

申込開始日
受付中



▶日時/7/26(土) 女子/9:30~12:30 男子/14:00~17:00

▶対象・定員/バレーボール部に所属する男女高校生・男女各80名
※学校単位でお申込みください ※定員になり次第締切

▶参加料/600円

▶持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ボール(1人1個)

▶申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照、所定用紙

講師:男子/FC東京バレーボールチーム 女子/NECレッドロケッツ

車椅子バスケットボールにチャレンジ！ 障害者スポーツ理解促進事業

競技用の車椅子に乗り、操作方法等の基礎を学んだ後ゲームを行います。障害者スポーツの奥深さを身をもって体験してみましょ！

申込開始日
7月14日(月)~



▶日時/9/20(土) 時間未定

▶対象・定員/一般及びスポーツ指導者等・60名(予定) ※定員になり次第締切 ▶参加料/無料

▶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(P.27)参照

メンタルトレーニングセミナー

スポーツの場面では自分の心の状態が結果に大きく影響します。より良い結果を残すために技術だけではなく精神面も見つめ直しませんか。指導者・選手それぞれの視点から指導します。

申込開始日
7月14日(月)~



▶日時/9/21(日)時間未定(午前)

▶対象・定員/一般及びスポーツ指導者等・60名 ※定員になり次第締切 ▶参加料/1,500円

▶持ち物/筆記用具 ▶申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:永田 直也氏(慶應義塾大学体育研究所助教/スポーツメンタルトレーニング指導士)

トップスポーツ探検隊



FC東京の練習施設を訪問します。施設見学やスタッフからお話を聴いてトップレベルのサッカーチームの魅力を体験しませんか?運が良ければ選手とも話してできるかも!夏休みの自由研究にもピッタリです!



▶日時/8/27(水) 時間未定

▶対象・定員/小学4年生~中学生まで
(小学生は保護者同伴)・50名
※定員になり次第締切

▶参加料/小・中学生1,000円、保護者2,000円 ▶持ち物/筆記用具、飲料

▶申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

申込開始日
6月27日(金)~8月20日(水)

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、痛みの起らない体の使い方や体の修正法、動作改善等、健康で美しく歩くことを目的にした歩き方を指導します。シューズの選び方、履き方もアドバイスします。膝の痛みや腰痛にお悩みの方、ウォーキングに興味のある方、ぜひこの機会に正しい歩き方を学びましょ!

申込開始日
7月30日(水)~



▶日時/9/30(火) 14:00~16:00

▶対象・定員/50歳以上の方・60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(P.27)参照

講師:黒田 恵美子氏(一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事)他

ジュニア選手のメンタルトレーニング



試合で自分の力を100%発揮するためには、精神力も積極的にトレーニングし、いつもいい精神状態を保つ方法を研究し競技力アップに活かすことが重要です。選手それぞれの技術の強化に加えメンタル面の強化も求められている今、どうすれば「メンタル面の強化」ができるのかを子供にもわかりやすく伝授します。

申込期間
受付中~7月18日(金)

▶日時/7/28(月)

(1)9:30~11:00

(2)11:30~13:00

▶対象・定員/(1)小学1~4年生 (2)小学5、6年生~中学生・各30名
※定員になり次第締切(付き添いの保護者の方は見学無料)

▶参加料/500円 ▶持ち物/筆記用具

▶申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:秋葉 茂季氏(国立スポーツ科学センター・認定スポーツトレーニング指導士)



レディース護身エクササイズ



日常生活や外出時において、女性が自分の身を自分で守るための護身術をお教えます。さらに、護身術とエクササイズを組み合わせることで、美しさも強さも習得できます!

申込開始日
7月3日(木)~

ジュニア選手のための スポーツ栄養学



ジュニア選手の食事のとり方や栄養について学べる、保護者・指導者向けの講習会です。成長過程にあるジュニア期に正しい食事の知識を身につけ、競技力向上を目指ましょ!



申込期間
受付中~7月18日(金)

▶日時/7/27(日) 10:00~12:00

▶対象・定員/ジュニア選手の保護者、指導者等・60名 ※定員になり次第締切

▶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(P.27)参照

講師:安達 瑞保氏(日本体育大学助教)

シニアのための健康体力づくりセミナー



シニアの健康を維持・増進することを目的にしたセミナーです。現在の体力を知るための「新体力テスト」を含む全3回のセミナーを通じて、体力アップのポイントをご紹介します!

申込開始日
受付中



▶日時/7/2(水)講義[シニア世代の健康体力づくりと疫病予防]

7/16(水)新体力テスト

7/30(水)アドバイス・エクササイズ、3日とも18:30~20:30

▶対象・定員/50~70歳・40名 ※定員になり次第締切 ▶参加料/3,000円

▶持ち物/7/2=筆記用具、7/16=30=動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ等

▶申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:伊東 春樹氏(公益財団法人日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院・榊原記念クリニック分院 副院長)他
協力:公益財団法人渋谷区医師会

スポーツフォトセミナー in東京体育館



「チームの仲間を躍動感ある写真に」、「運動会でのお子様の生き生きとした様子を撮りたい!」そんな方々にぴったり。「スポーツ写真」の第一人者である水谷章人氏が講義と講評の二日間で一眼レフカメラでの撮影のポイントを伝授します。

申込開始日
6月13日(金)~



▶日時/8/17(日) 13:30~16:30

8/30(土) 13:00~16:00

▶対象・定員/スポーツ写真に興味のある一眼レフカメラをお持ちの15歳以上の方(中学生除く)・50名 ※定員になり次第締切

▶参加料/2,000円 ▶持ち物/筆記用具、一眼レフカメラなど

▶申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:水谷 章人氏(日本スポーツプレス協会会長)



▶日時/9/3(水) 19:00~21:00

▶対象・定員/15歳以上の女性(中学生除く)・60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、折りたたみ傘又は日傘

▶申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:黒木 博文氏(一般社団法人 国際護身術連盟 剣 代表理事)

駒沢オリンピック公園総合運動場

さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

開館時間 8:30～21:00 ※施設によって異なります

▼6月～9月の休館日 ※開館時間・休館日は変更となる場合があります。予めHP等でご確認ください。

6/16(月)・7/22(火)・8/18(月)・9/22(月)

【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 ※弓道場は9月より工事予定
- 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 ●第二球技場 ●硬式、軟式野球場
- 補助競技場 ●弓道場 ●会議室 ●テニスコート
- 【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



▶東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分 ▶http://www.tef.or.jp/kopgp/
〒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

AED(自動体外式除細動器) 普及啓発講習



スポーツ現場での安全技能習得のため、AEDの正しい使い方を学びます。

申込開始日 受付中

日 時 / 7/12(土) 13:00～17:00

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

参加料 / 無料(別途教材費1,400円)

持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

駒沢ジュニアテニスアカデミー

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

申込開始日 7月14日(月)～

日 時 / (第2期)

9/2・9・16・30、10/7・21・28、11/11・18・25(すべて火曜/全10回)

①幼児クラス 14:20～15:20

②小学校低学年クラス 15:25～16:25

対象・定員 / ①幼児(年中・年長) ②小学校低学年・各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 15,500円 持ち物 / テニスのできる服装、タオル、スポーツシューズ等

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下回る可能性があることを予めご了承ください。

※第1期も若干名の空きがあります。詳しくは上記までお問い合わせください。

遠藤雅大の インドアサッカー塾



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

申込開始日 受付中

日 時 / (第2期)

9/2・16、10/7・21、12/2・9・16(すべて火曜/全7回)

①小学1・2年生クラス 16:00～17:10

②小学3～5年生クラス 17:15～18:35

③小学6年～中学生クラス 18:40～20:00

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 / 10,290円(保険料別途) 持ち物 / 室内用シューズ、ユニフォーム等

申込 / 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」係へ。

[電話]03-6805-7919 [FAX]03-6805-7869

[メール]endosoccerjuku@gmail.com

運営:一般社団法人ESA事務局



バレーボールコミュニティ



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

申込開始日 受付中

日 時 / (秋コース)

9/2・16、10/7・21、12/2・9・16(すべて火曜/全7回)

10:00～12:00

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

参加料 / 年間(全28回)16,500円 1回1,000円

持ち物 / バレーボールに適した服装、着替え、飲料、タオル、室内用シューズ

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)

運営:NPO法人コミュニティ・フォーラム

生涯スポーツの創造

ニッショウ 認証取得 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・ブル保守サービス

本社 〒154-0005 東京都世田谷区三宿 2-36-9
TEL 03-6805-5814(代表) FAX 03-3410-7314
支店 世田谷支店・太田支店・足立支店・板橋支店・多摩支店・町田支店

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)

キネシオテーピング法のエッセンス 20 症例を習得すれば、100 人の人助けに等しい技術が身につきます。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。全国で 300 講座開催中! 一部地域では上級講座も多数用意されています。

主催=一般社団法人 キネシオテーピング協会

ソサイチリーグ



ソサイチとは8人制のサッカーです。オフサイドがなく、交代自由など、フットサルとサッカーの良いところを取り入れた競技です。コートは一般の半分の大きさで、女性や初心者の方でも気軽にゲームができます。

申込開始日 受付中

日 時 / 6/6・27(金)、7/31(木)、8/8(金)、9/26(金)

①学生の部 / 17:00～19:00

②一般の部 / 19:00～21:00

対象 / ①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム
②18歳以上の方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。

定員 / ①②各回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

概論基本練習+上半身+下半身+その他(各90分/休憩1時間)

▶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

6/8(日)東京学院(水道橋)	6/22(日)トヨタドライビングスクール東京(立川市)
7/13(日)K T協会本部地下東京スタジオf(中野区)	6/22(日)ウィルカレッジ(横浜市)
8/3(日) "	7/20(日)加瀬の貸会議室 神奈川ホール(横浜市)
9/14(日) "	8/17(日)会場未定(千葉駅周辺)
10/5(日)東京学院(水道橋)	8/24(日)ウィルカレッジ(横浜市)
11/9(日)K T協会本部地下東京スタジオf(中野区)	9/7(日)会場未定(千葉駅周辺)
12/14(日) "	その他 47都道府県(詳細はHP)

[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名様以上一緒にお申し込みすると受講料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

FAX、メールでも申し込み可。(協会HP講座情報を参照のこと)

◎会場及び講座体系詳細は、HPをご参照下さい。

東京武道館

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ！

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

▼6月～9月の休館日 ※開館時間・休館日は変更となる場合があります。そのため、予めHP等でご確認ください。

6/16(月)・7/14(月)・8/18(月)・9/16(火)

【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



▶JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分 ▶http://www.tef.or.jp/tb/ 〒120-0005 足立区綾瀬3-20-1 TEL:03-5697-2111 FAX:03-5697-2117

剣道(青少年広域武道稽古)



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



【日 時】6/6・13・20・27、7/4・11 (来年3月まで2～4回/月の頻度で開催予定です) 17:00～18:30

【対象・定員】小・中学生・各回30名 ※全35回。途中からの参加もできます。

【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

柔道(広域合同稽古)



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



【日 時】6/4・11・18、7/2・9 (来年3月まで1～4回/月の頻度で開催予定です) 18:30～20:30

【対象・定員】中学生以上・各回30名 ※全35回。途中からの参加もできます。

【参加料】各回 一般500円、中学生250円

【持ち物】柔道衣 ※柔道衣のない方には貸し出してあります。

【申 込】当日来館

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】①6/3・10・24、7/1・15②6/17、7/8 (来年3月まで3～4回/月の頻度で開催予定です)

①14:00～16:00 ②18:15～20:15

【対象・定員】中学生以上・各回30名 ※全35回。途中からの参加もできます。

【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 ※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

柔道(青少年広域武道稽古)



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



【日 時】6/4・11・18、7/2・9 (来年3月まで1～4回/月の頻度で開催予定です) 17:00～18:30

【対象・定員】小・中学生・各回30名 ※全35回。途中からの参加もできます。

【参加料】各回250円

【持ち物】柔道衣 ※柔道衣のない方には貸し出してあります。

【申 込】当日来館

弓道(広域合同稽古)



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



【日 時】6/3・10・17・24、7/1・8・15・22・29 (12月まで3～4回/月の頻度で開催予定です) 18:15～20:15

【対象・定員】15歳以上(中学生を除く)・各回60名 ※全30回。初心者の方の途中からの参加は月初めの回のみ可能です。

【参加料】各回500円

【持ち物】弓道衣または運動着、白足袋または白靴下等

【申 込】当日来館

居合道(広域合同稽古)



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

【日 時】6/5、7/3、9/4・25(来年3月まで月1回、開催予定です) 18:30～20:30

【対象・定員】中学生以上・各回60名 ※全12回。途中からの参加もできます。

【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

合気道(広域合同稽古)



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

【日 時】6/12・9/25・11/13・1/15・3/19(全て木曜) 18:30～20:30

【対象・定員】中学生以上・各回40名 ※全6回。途中からの参加もできます。

【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 【申 込】当日来館

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】①6/7 17:30～19:30
②7/10、8/14 18:00～20:00 (来年3月まで月1回、開催予定です)

【対象・定員】15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者・各回100名 ※全12回。途中からの参加もできます。

【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

古流剣道形研修会



剣道のルーツ、日本古来の直心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】6/6・13・20・27、7/4・11 (来年3月まで月2～4回の頻度で開催予定です) 19:00～20:30

【対象・定員】15歳以上(中学生を除く)の方・各回20名 ※全35回。途中からの参加もできます。

【参加料】各回500円 【持ち物】動きやすい服装 【申 込】当日来館

弓道錬成講習会

申込期間
5月26日(月)～6月27日(金)必着

弓道四段・五段の方を対象に、射技向上のため実技と講義を実施し、弓道競技技術の向上を目指します。

【日 時】7/26、8/23、9/13、11/8・22、12/13・27、1/10・24・31 (全て土曜日/全10回) 13:30～17:00

【対象・定員】弓道四段・五段の有段者・40名 【参加料】10,000円(コース全納)

【申 込】往復はがきに、①弓道錬成講習会②氏名(フリガナ)③性別④住所⑤電話番号⑥年齢⑦段位(取得年月日)⑧称号(拝受年月日)⑨所属地連を明記し、〒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郵送ください。

※申込多数の場合、抽選 ※6月27日(金)必着

杖道(広域合同稽古)



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



【日 時】6/19、9/11、11/20、1/15、3/12(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 ※全6回。途中からの参加もできます。

【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

東京武道館 防犯知識と護身術



申込開始日
受付中



日常生活において想定される危険から身を守るための知識と具体的な護身術を学びます。

【日 時】7/19(土) ①14:30～16:00 ②17:00～18:30

【対象・定員】①小中学生 ※保護者の参加も可能です。
②15歳以上の女性(中学生を除く) ※夫婦の場合のみ男性の参加も可能です。
各回25名 ※定員になり次第締切

【参加料】小中学生250円、一般500円

【持ち物】動きやすい服装、室内用シューズ

【申 込】☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照
協力:東京都少林寺拳法連盟

ご招待みるスポ 「剣道観戦」

寛仁親王杯剣道八段選抜大会に招待します。剣道最高段位、トップレベルの技を「生」で観戦しませんか。



30名
ご招待

申込期間
7月7日(月)～
8月6日(水)必着

【日 時】9/6(土) 13:45～ 【対 象】どなたでも

【参加料】無料

【申 込】往復はがきに、①剣道、②氏名(フリガナ)、③住所、④電話番号を明記し、下記までご郵送ください。

※はがき1枚で2名様まで可能です。その際は2名様分のお名前をご記入下さい。
※定員になり次第締切(先着順) ※8月6日(水)必着

【宛先】〒120-0005 足立区綾瀬3-20-1 東京武道館「みるスポ」係 宛て

東京都広域スポーツセンター

あなたの楽しみ きっとみつける 地域スポーツクラブ

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。

地域スポーツクラブシンポジウム

土日祝

～共に考える時間がここには有る。「原点と未来」の共有～をテーマに団体運営に重要な「ミッション・ビジョン」について学びます。元スターバックス CEO 岩田松雄氏による特別講演や参加者のための「原点と未来」を共有するワークショップを実施します。クラブの原点を見つめ直し、これからのクラブの未来図を描くために皆で語り合いませんか? (実施内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。)

講師：岩田松雄氏
 (元スターバックスコーヒージャパン(株) 最高経営責任者・リーダーシップコンサルティング 代表)
 高岸祐幸氏 (一般社団法人あきる野総合スポーツクラブ「ASport(アスポルト)」 理事長)
 徳田太郎氏 (つくば市民大学 代表幹事)



申込開始日
受付中



日 時 / 6/28(土) 13:00~16:30
 対象・定員 / 地域スポーツクラブ関係者、各種NPO関係者や団体の運営に携わる方・60名 ※定員になり次第締切
 参加料 / 500円 ※同じ団体からの2名以降5名まで参加無料
 持ち物 / 筆記用具 会場 / 東京体育館第一会議室
 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照

地域スポーツクラブマネジメントセミナー第1回

夜間

～活動場所について～
 新しい活動場所を見つけるのは難しいもの…。事例発表やワールドカフェ等を通じて、活動場所の確保や有効活用について学びましょう。(実施内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください)

申込開始日
6月27日(金)～

日 時 / 8/27(水) 18:30~20:30
 対象・定員 / 地域スポーツクラブ関係者、各種NPO関係者や団体の運営に携わる方・40名 ※定員になり次第締切
 参加料 / 500円
 持ち物 / 筆記用具 会場 / 東京体育館第二会議室
 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照

スポーツリーダー養成講習会

資格 土日祝



栄養学や文化論、トレーニング方法などスポーツに関する幅広い知識が学べます。

申込開始日
受付中

日 時 / 7/19(土)、20(日) 9:30~17:40
 検定試験(スポーツリーダー資格取得を希望される方のみ)
 7/27(日) 10:00~11:00または7/30(水) 19:30~20:30
 対象・定員 / スポーツに興味・関心のある方
 日本体育協会公認スポーツリーダー資格の取得を希望される方(平成26年4月1日時点で18歳以上)等・40名 ※定員になり次第締切
 参加料 / 2,100円
 ※スポーツリーダー資格申請を希望される方は、別途テキスト代等が必要となります。
 持ち物 / 筆記用具 会場 / 東京体育館第一会議室
 その他 / 本講習会は公益財団法人日本体育協会公認スポーツリーダー資格(共通科目I)養成講習を兼ねております。一定要件を満たすとスポーツリーダー資格を取得できます。
 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照



みんなの卓球!

老若男女、誰もが楽しめる卓球を紹介

卓球の起源

卓球の起源は1890年代のイギリス貴族による、ディナーの後の遊びが始まりで、それがスポーツとして発展していきました。貴族の遊びだった時は、葉巻入れのフタをラケット代わりに、シャンパンの Cork を丸めたものをボールの代わりに使っていたと言われてます。この遊びが日本に伝わったのは1902年(明治35年)。東京高等師範学校教授の坪井玄道氏が、ヨーロッパの体育視察から帰国した際にラケット、ボール、ネットを持ち帰り、用具の試作に成功したところから始まっています。当時は主に学生がクラブ組織で楽しんでいました。そして1921年(大正10年)に日本最初の統轄組織が創設され、公式試合が開催されました。現在では老若男女、幅広い年齢層で楽しまれていて、日本卓球協会への登録会員数は30万人を超えています。

卓球クイズ

日本に初めて卓球が伝わった時、学生たちは何をラケット代わりにしていたでしょうか?

①黒板消し ②筆箱 ③下駄

※答えはこのページの下

東京体育館はオリンピック・パラリンピック会場

2020年東京オリンピック・パラリンピックの卓球競技の試合会場は東京体育館です。これまでも東京体育館では、全日本卓球選手権(写真)や世界卓球選手権など、数々の大会が開催されています。



第1回地域SCセンチュリーカップを開催!

3月21日、東京体育館サブアリーナにて第1回地域スポーツクラブ種目別交流会(卓球)(第1回地域SCセンチュリーカップ)が開催され、都内20のクラブから、約280人の参加がありました。この大会は都内の地域スポーツクラブを対象に競技系スポーツの交流大会を実施し、日頃の練習の成果を発揮する場とするとともに、交流試合を通じてクラブ相互の交流を図ることを目的としています。「センチュリーカップ」という愛称は、親子孫3世代が参加し、世代を超えて楽しめる大会にしたいという願いから、公募により決まりました。全32チームが参加した交流試合の他にも経験者や初心者、誰もが参加できる、四元奈生美選手による卓球教室や、ラージボール体験会、ピアボン、スリッパ卓球、卓球マシンなどのイベント・アトラクションが行われ、大いに盛り上がりました。



▲交流試合は32チームが出場して大いに盛り上がりました。



▲四元選手の丁寧な指導に参加者の方も真剣に聞き入っていました。



▲テーブルの両端に置かれたカップにピンポン球をテーブルの端から投げ入れ合う競技。相手よりも早くすべてのカップにピンポン球を投げ入れたほうが勝ちというルール。



▲その言葉通り、ラケットの代わりにスリッパを使って行う卓球。それ以外は基本的に卓球と同じルールで、なんと全日本大会も行われています!



▲一般的な卓球で使われているボールよりも大きくて軽いボール(直径44mm、重量2.2~2.4g)を使用して行う卓球競技。ボールが大きくなることでスピードが制限されるため、ラリーが続くやすくなるので初心者でも楽しやすい。

卓球豆知識

【ボール】
 サイズは直径 40 mm で重さは 2.7g。セルロイドまたはセルロイドと性質の似たプラスチック製。色は白またはオレンジで無光沢のもの。

【ラケットと握り方】
 ラケットはシェークハンド型、日本式角型、中国式角型の3種類。使用ラケットによって握り方が変わる。

ラケット	握り方
シェークハンド型 両面にラバーが貼られていてバックを打つ時も手を返さずに打つことができる。	握手をするように柔らかく握る。
日本式角型 クリップに指を引っかける場所があり、ラバーは表面だけ。	ペンを握るように親指と人差し指で均等にクリップを挟む。
中国式角型 クリップが短く両面にラバーが貼られている。中国が開発したラケット。	日本式のように指を引っかける場所がないため、プレート(板)をわしつかみにする。

【試合進行】
 各ゲーム 11 点先取の7ゲーム制(4ゲーム先取)、5ゲーム制(3ゲーム先取)、3ゲーム制(2ゲーム先取)で行われる。サービスは2本交代。10対10となった時は先に2点差をつけたほうが勝ちとなる。

【主なスタイル】
 ・**ドライブ主戦型**=主に前陣、中陣でのドライブ攻撃を主武器とする、オールラウンドに近い戦型で、現代卓球の主流。
 ・**前陣速攻型**=主に前陣から早いタイミングで返球し、スピード攻撃を武器とする戦型。パワーのある攻撃を前陣で返球するのは難しいため、一般的に女子選手に多いスタイル。福原愛選手がこのスタイル。
 ・**前陣攻守型**=主に前陣で守りながら相手のミス誘いを、チャンスがあればすかさず攻めていく戦型。前陣速攻型と同じ理由から女子選手に多いスタイル。
 ・**カット主戦型**=主に中陣、後陣からカットでの守備を基本とし、粘り強く相手の攻撃をしのいでミスを誘う戦型。近年の傾向としては攻撃力も高くなり、オールラウンドに近いスタイルになりつつある。



「地元のオリンピックは一生に一回のチャンスだから出たい」

スマイルアスリート
~2020東京オリンピック・パラリンピック期待の新星をCheck

Kanako Watanabe

渡部香生子

ロンドンオリンピック水泳日本代表

2020年、東京オリンピック・パラリンピックでの活躍が期待される、若きアスリートをクローズアップする新コーナー「スマイルアスリート」。今回登場するのは4月の日本選手権水泳競技大会で三冠に輝いた渡部香生子選手。競技のことからプライベートまで、17歳の素顔に迫ります。

— 普段の生活サイクルを教えてください。 「朝5時に起きてご飯を食べて学校の準備をして5時半に家を出て、朝練で泳いでから学校に行っています。なので授業中に眠くなることもしょっちゅうです(笑)」
— そうですね(笑)。4月の日本選手権では100m平泳ぎ、200m平泳ぎ、200m個人メドレーと3種目で優勝しました。平泳ぎは2つとも高校新での優勝でしたね。 「100も200も思っていた以上に記録が出たのでビックリしました」
— 200は2分21秒09と自己ベストを大幅に更新しました。 「そうですね。4月で22秒台を出せればいいなって思っていたのが、1カ月前の大会で出せたので、日本選手権では同じくらいのタイムかももう少し速ければいいなって思っていました。21秒09は想定外のタイムでした」
— 昨年の国体以降、かなりタイムが伸びて

いますが、何か秘密があるのですか? 「去年の国体から200の平泳ぎの泳ぎ方がつかめてきたんです。以前は最後に上がっていく感じだったんですけど、前半から積極的にレースをできるようにしてきたのが、タイムが出ている要因かなって思います」
— 今は平泳ぎで結果が出ていますが、元々は苦手だったそうですね。 「はい。小学校の時は個人メドレーを中心に、背泳ぎとかクロールをやっていて、平泳ぎが一番苦手でした(笑)。中学生の時に肩のケガがあって負担の少ない平泳ぎをやったらい記録が出たんです」
— 苦手だった平泳ぎで、なぜいい記録が出たのでしょうか? 「私もわからないです(笑)。その頃は何も考えずに泳いでいたので、いきなりいいタイムが出て私が一番ビックリしました(笑)」
— 個人メドレーでも結果を出していますが、

一番好きな泳法は? 「うーん……一番嫌いなのはバタフライですすぐ出てくるんですけどね(笑)。好きなのはクロールですかね」
— 昨年5月から竹村コーチに師事するようになって練習方法は変わりましたか? 「4種目泳ぐのは変わらないんですけど、1週間の練習回数が少し増えました。粘っこくたくさん泳ぐ練習も増えたと思います」
— 「粘っこい練習」というのは具体的にどういう練習なのですか? 「持久力の強化ですね。たとえば100mを30回とか、長く泳ぐ練習ですね」
— 持久力を強化して粘り強く泳ぐということですね。平泳ぎと個人メドレーの両立は大変ではないですか? 「私の場合はそのほうがいいですね。たとえば平泳ぎだけだったら気持ち的にもマンネリしちゃうというか、いろんな泳ぎを練習するので気分転換になるので楽しいですね」
— ポジティブにとらえているのですか。出場種目が多くなると大会の時はレースも増えるので、エネルギーを相当使うと思います。食事面には気を使うのでは? 「最近は今までよりも気にするようにして、しっかり野菜を食べるとか、バランスのいい食事を心がけています。あまり好き嫌いはないほうだと思うんですけど、逆にこれが一番というのもないです。何でも食べます」
— では、食事面以外に私生活で気をつけていることはありますか?

「やっぱり朝が早いので夜は早めに寝るようにして、睡眠はよくとるように心がけています。短くても6時間ぐらいは寝るようにしています。寝つきはとていいです(笑)」
— 高校3年生なので勉強と競技の両立も大変ではないですか? 「すごく大変です。合宿とか遠征があると一気に2週間とか授業に出られなくなってしまうので、そのぶんを取り返すのが大変ですね」
— どうやって対応しているのですか? 「友達にノートの写真を送ってもらって写したり、できる範囲でやっています」
— それだけ忙しくてプライベートの時間ってあるんですか? 「1週間に一度はオフがあります。休みの日はまず目覚ましをかけないでゆっくり寝ます(笑)。起きてからは日によって違いますけど、買い物に行ったり好きなことをしています」
— 今年はオリンピックも世界選手権もない、いわゆる中間年です。アジア大会やパンパシフィック選手権が目標になるとありますが、具体的な目標はありますか? 「タイムよりも結果にこだわりたいですね。世界選手権でもオリンピックでも決勝に残っていないんですよね。だからこの中間年のパン

パシフィック選手権とアジア大会では上位に入って少しでも多くの経験ができればいいなって思っています」
— ロンドンオリンピックは準決勝敗退でした。やっぱり悔しかったですか? 「わけもわからずに終わってしまったなあという感じでした。悔しさは後から感じるぐらいで、オリンピックの時は、終わっちゃった……という感じでした」
— 中学時代から注目されてきましたが、それはプレッシャーですか?それとも注目されるのは好きなほうですか? 「中学生の時とオリンピックの時は、召集所でもカメラが自分のところに向いていて、それだけで集中しづらいというカストレスを感じていたんです。でも、期待されてそれに応えていくというか、最近はそのようなことがやっとなって来ました。注目してもらえるのはありがたいことだと思ってます」
— 2016年リオ大会の後には2020年に東京でのオリンピック・パラリンピックが決まりました。地元・東京で開催されると決まった時はどう思いましたか? 「決まった時もそうですけど、今でも実感がないですね。本当に東京でオリンピックが開催されるっていうのが想像できないです。でも、2020年は23歳ですからまだ競技をやっていると思いますね」



PROFILE

渡部香生子(わたなべ・かなこ) 1996年11月15日、東京都出身。JSS立石ダイブスイミングスクール所属。中学2年の時(2010年)に200m平泳ぎで中学新記録をマークして注目を集め、高校1年生となった2012年には200m平泳ぎでロンドンオリンピックに出場。今年4月におこなわれた日本選手権では100m平泳ぎ、200m平泳ぎ、200m個人メドレーと3種目で優勝を飾った。167cm、57kg。

— 6年先ですけど、出たいですね。 「はい。出たいです。やっぱり地元でのオリンピックなんて一生に1回のチャンスだと思いますから。もう次はないですよ?」
— 現役の間に2回はないでしょうね。 「そうですね(笑)。まずはリオオリンピックでしっかり納得のいく結果を出して、東京オリンピックにつなげていきたいですね」
— 世界の記録もすごく伸びていますが、渡

部選手自身も200m平泳ぎはすごく記録が伸びていますね。 「去年の世界選手権で平泳ぎは50、100、200って全部世界新記録が出ていますからね。200は2分19秒台で優勝ですから、21秒で表彰台に立てるかどうかなと思います。私も記録が伸びてきたので、やっとなって戦えるって言うぐらいにはなってきたかなと思います」



渡部香生子の My Favorite

Q1 よく読む雑誌は?

「スイマガ(スイミングマガジン)が一番よく読んでいます。後ろのほうにあるタイムのページとかをヒマな時に見ていると楽しいんです。一冊読み始める前と号とも引張り出してきたりして読んでいます。ファッション雑誌とかもたまに買うんですけど、それは1~2回見たら読み返したりはしないですね。スイマガがお気に入りです。自分が載った時は何度も読み返しますね(笑)」



Q2 好きな曲は?

「いろいろな曲を聴きますけど、洋楽が多いですね。これがものすごく好きってことはなくて、何人かのアーティストの中から気分で選んでいる感じです。最近はテイラー・スウィフトとか女性アーティストの曲をよく聴いています。落ち着いた曲よりアップテンポな曲が好きです」



Q3 マイブームは?

「いい匂いのボディークリームですね。ヴィクトリアシークレットがお気に入りです。5カ国対抗戦でオーストラリアに行った時に買ったんですけど、飛行機の乗り継ぎがあって手荷物検査で全部没収されちゃったんです(苦笑)。その後またオーストラリアの大会に行ったので買いだめしてきました。いろんな匂いを買ったので気分によって使い分けています」

Q5 大会の時の必需品は?

「チョコレートですね。エネルギー補給という部分もありますが、甘い物も好きなので。よく食べるのはDARSの赤いパッケージのミルクチョコです。試合の時にボンと食べられるのでお気に入りです」



Q4 好きな科目は?

「体育です(笑)。体育しかないです。私は水泳しかできないし、球技が全然できないので得意とは言えないんですけど、体を動かすのが好きなので体育が好きです。ずっと座って授業を受けているよりいいですよ。苦手なのは理数系。数学がダメです。でも3年になって文系を選択したのでもう安心です(笑)」

Q6 好きなブランドは?

「ファッションのこだわりはとくにないです。洋服を着ているよりはジャージのほうが楽で落ち着くので好きです。家に帰ったらすぐにスウェットに着替えます(笑)」

子どもと一緒にスタジアムで
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220名様ご招待券プレゼント!!

8月2日(土)
ホーム自由席60名様ご招待!

FC東京
VS 清水エスパルス
味の素スタジアム
18:30 キックオフ

8月5日(火)
ライト外野指定席100名様ご招待!

**東京ヤクルト
スワローズ**
VS 阪神タイガース
神宮球場
18:00 プレイボール
5回裏終了時に花火が上がる!

8月24日(日)
MB自由席60名様ご招待!

**東京
ヴェルディ**
VS 横浜FC
味の素スタジアム
18:00 キックオフ

詳しくは、「スマイルスポーツ」ホームページ

スマイルスポーツ

検索

お問合せ先「スマイルスポーツ事業センター」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)

主催: 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 協力: FC東京 東京ヤクルトスワローズ 東京ヴェルディ

楽しい! 気持ちいい! 出会いがある!

金メダルを目指して、東京を完歩しよう!

TOKYOウォーク 2014 参加者募集

TOKYOウォーク2014は、東京の魅力あふれるエリアを体験できる全5回シリーズのウォーキング大会です。だれでも気軽に参加できるスポーツウォーキングにチャレンジしてみませんか。

5大会完歩で
あなたも金メダリストに!

●金メダル: 5大会中5大会完歩
●銀メダル: 5大会中4大会完歩
●銅メダル: 5大会中3大会完歩

第1回大会
東京のファッションを楽しむ
タウンウォーク!
新宿・六本木エリア
2014年
6月21日(土)

第2回大会
東京の川風を楽しむ
下町ウォーク!
浅草・墨田エリア
2014年
7月19日(土)

第3回大会
東京の憩いを楽しむ
郊外ウォーク!
八王子・町田エリア
2014年
9月20日(土)

第4回大会
東京の自然を楽しむ
湖畔ウォーク!
東大和・多摩湖エリア
2014年
11月15日(土)

第5回大会
東京の情緒を楽しむ
大江戸ウォーク!
上野・木場エリア
2014年
12月13日(土)

(写真はイメージです。)

www.tokyo-walk.jp/

※「婚活ウォーク」については、詳細が決定次第ホームページでご案内します。

詳しくは、「TOKYOウォーク2014」ホームページ

TOKYOウォーク2014

検索

「TOKYOウォーク2014」大会事務局 03-5256-7855

Close-up

スポーツ人

細川俊昭 (ほそかわ・としあき) 79歳

(競技)スポーツチャンバラ

(所属)挑録侍館スポチャンクラブ (趣味)写真撮影

問い合わせ: kenken@mti.biglobe.ne.jp



親子三代で楽しむ スポーツチャンバラLIFE

いくつになってもスポーツは楽しい。
シニア世代でスポーツに打ち込む人々を
クローズアップする新コーナー。
今回紹介するのは親子三代で
スポーツチャンバラに取り組む細川俊昭さん。
エネルギーに満ち溢れた79歳の若さの秘訣とは?!



①練習中には笑顔も見え、とにかく楽しそうなのが印象的だ。②親子三代で同じスポーツを楽しむことが喜びだという。③孫の智穂さんとチャンバラ。智穂さんは世界選手権の基本動作で優勝した実績を持っている。「孫のぼうがすごいですよ(笑)」と細川さん。④子供たちと一緒に元気に練習に励む。⑤この取材の後にはヨーロッパ大会にカメラマンとして帯同した。細川さんはとにかくアクティブなのだ。

細川俊昭さんは昭和10年生まれの79歳。高齢ではあるが、小学生や20代の若者たちに交じってスポーツチャンバラに取り組む姿は、実にイキイキしていて、まったく年齢を感じさせない。

スポーツチャンバラとの出会いは1993年。趣味のカメラを活かして写真撮影係となったのがきっかけだった。これは息子である健一さん(現・東京都スポーツチャンバラ協会事務局長)から依頼を受けたもので、以後、協会のカメラマンとして海外遠征にも帯同。現在までに30カ国以上も訪問している。

細川さん本人が競技としてのスポーツチャンバラを始めたのは、ここ1~2年のこと。「今は強くなるうとか、大会に出ようという気持ちはないので健康維持が目的です。来年は80歳になるので、年相応に体を動かして老け込まないようにしないとね」と細川さん。

息子の健一さん、孫の智穂さん(小学2年生)と親子三代で取り組むスポーツチャンバラは、欠かせないライフワークの一つとなっている。「定年退職になって10年以上が経つけど、同期のみんなと久しぶりに会ったら、「オマエは元気だな」って言われるんです。ボクは定年になったから家でゆっくりしようなんて気持ちはなかったんです。カメラを背負ってあちこち歩き回っている。週に1回スポーツチャンバラもやっているし、そうやって趣味を持って動き回っていることが、健康維持につながっているのだと思います」。

趣味を持って体を動かすこと。細川さんの若さと、元気の秘訣はこれに尽きる。

オリンピック金メダル28個を誇る日本のお家芸!

レスリング

レスリングの歴史は文明の起源にまで遡ると言われ、古代オリンピックでも人気を集め、近代オリンピックでは1896年第1回アテネ大会から正式競技として採用されている。日本は1924年パリ大会から参加し、1952年ヘルシンキ大会では石井庄八が全競技のなかで日本唯一の金メダルを獲得。2004年アテネ大会からは女子も正式種目となり、2012年ロンドン大会では吉田沙保里、伊調馨がオリンピック3連覇を達成したほか、小原日登美、米満達弘が金メダルを獲得。オリンピック通算28個の金メダルを日本にもたらした。



[選手の着衣]

選手が着用するユニフォームのことを「シングレット」と呼びます。色は赤と青の2種類があり、試合前の抽選で小さな数字を引き当てた選手が赤、大きな数字を引き当てた選手が青となります。俗称は「ソリバン」。女子の着衣は「レオタード」と呼ばれていましたが、近年は男女の着衣の区別がなくなったため、共通して「シングレット」と呼ばれるようになりました。肌の露出を禁止されているイスラム圏の女性への普及を考えて、見直しも検討されています。このシングレットをつかむのは反則!

[グレコローマンスタイル]



片足を半歩前に出し、両脇をしっかりと構えるグレコローマンスタイル

片足を半歩前に出し、腰を低く、重心を前にかけて構えるフリースタイル

[フリースタイル]

ルール

● スタイル

身体全体を攻防に使う「フリースタイル」、腰より下部を攻めたり防御に使ってはいけない「グレコローマンスタイル」がある。女子はフリースタイルのみ。

● 主な禁止事項

- ・身体にグリス状のもの、粘着性のもの等を塗りこむこと。
- ・発汗状態で試合に臨むこと。
- ・女子のワイヤー入りブラジャーの着用。

● 試合時間

3分2ピリオド制

● 階級

※()はオリンピック以外の大会で実施

[男子フリースタイル]

57kg・(61kg)・65kg・(70kg)・74kg・86kg・97kg・125kg

[男子グレコローマンスタイル]

59kg・66kg・(71kg)・75kg・(80kg)・85kg・98kg・130kg

[女子フリースタイル]

48kg・53kg・(55kg)・58kg・(60kg)・63kg・69kg・75kg

● テクニカルフォール

フリースタイルでは10点差、グレコローマンスタイルでは8点差がついた時点で試合終了。

● 審判

マットチェアマン、レフェリー、ジャッジの3名とジュリー(裁定委員)によって審判団は構成される。

● チャレンジ

判定に対して不同意の場合、セコンドのコーチは選手の同意を得て、審判団に対してビデオ検証を要請することができる。チャンレンジは1試合1回のみ。ただし、判定が修正された場合、再度行使できる。判定が再確認された場合、相手に1ポイントが与えられる。

● 消極的な選手に対する処置

[フリースタイル] 1回目は試合を止めて口頭注意、2回目は試合を止めて30秒間のペナルティピリオドとなり、その間に両選手ともポイントが取れなかった場合はコーション(警告)を取られ、相手に1ポイント。

[グレコローマンスタイル] 1回目は試合を止めて口頭注意、2回目は試合を止めてコーションを取られ、相手に有利なポジションからの攻撃権(スタンドかグラウンドを選択)が与えられる。3回目は試合を止めてコーションを取られ、相手に1ポイントとスタンドかグラウンドの選択権が与えられる。4回目、3コーションとなり試合終了。

● 同点の場合

どちらがビッグポイントを取ったか、どちらがコーションが少ないか、どちらがラストポイントを取ったかの順番で勝利選手を決定。

レスリング雑学



試合の時、選手が白いハンカチーフを身につけるのはなぜ?

レスリングはヨーロッパ発祥の紳士的なスポーツであり、そのシンボリックなものとして白いハンカチーフを身につけることが義務付けられています。フェアプレーの誓いとして試合前に審判にこれを提示します。また、試合中に出血があった際にはこのハンカチーフで自ら応急処置をします。

競技

マット上の直径9mのサークル内で、2人の競技者がお互いに素手で組み合い、フォールまたはポイントを取ろうとすることを目的として闘う組み技格闘技。

テクニカルポイント

技によって1点・2点・4点が与えられる。



立ち技で相手を場外へ。ただし、相撲の押し出しはダメ! 場外逃避はコーションを取られ、相手に1点。



相手の両肩を結ぶ線をマットに向けて90度以上返す。または、相手のバックにまわり、両手両足のうち3点をマットにつける。



投げ技、タックルでスタンドからダイレクトでデンジャーポジションに。



相手の両肩をマットに1秒以上上つくとフォールで即試合終了となる。

主なレスリング技



両足タックル

最も基本的な攻撃。「タックルを制する者はレスリングを制する」。正面からの両足タックルでそのままマットに倒す、あるいは持ち上げてフォールを奪うことも。



片足タックル

片足を狙って飛び込み、そのまま抱えるようにして相手を倒す、あるいは相手の足をタックルでそのままマットに倒す、あるいは、胴へのタックルもある。



アングルホールド

取った足首をもう一方の足首と交差させ、両足を抱えて立ち上がってひねる。相手の肩がつくように上半身を回転させればフォールに持ち込める。



ローリング

基本的なグラウンド技。グラウンドにおいて相手の背後から胸を絞上げて、そのまま回転する。グラウンドではもっとも多く使用されている技。



ネルソン

一方の手で相手の首を極め、もう一方の手を相手の脇の下から通して両手を握り、そのまま相手を仰向けにする。フォールが狙いやすく、よく使われる技。



飛行機投げ

頭を相手の脇の下へ、片手と片足を相手の脇に同時に入れ、相手の腕を引きながら肩こしに投げる。そのほか、外無双、一本背負い、首投げなどがよく見られる。



俵返し

相手の胸の下で両手を握り、抱えあげたまま後方に反り返って、相手の背中がマットにつくように投げる。豊長類最強の男、アレキサンダー・カレリンの得意技。



がぶり返し

相手の頭を制し、肩口または背面に乗りかかる「がぶり」の状態から、ブリッジの姿勢で相手を投げる。がぶりからはエビ固め、外無双などへ移行することも可能。

レスリング 魅力&見どころ

レスリングは首から足先まで、厳しい練習で全身を鍛えあげなければ勝てません。そのため、選手たちはすばらしい筋力、走力、そして柔軟性をバランスよく備えています。なかでも、日本の選手たちは世界で最も練習量が多く、たとえ外国人相手にパワーで負けることがあっても、驚異的なスタミナで最後は勝つ。「もうダメだ!」と思われた選手が大逆転する試合もとても多く、数々の大会でメダルを獲得してきました。見どころはフリースタイルならスピード満点のタックル、グレコローマンスタイルなら大迫力の投げ技。ぜひ、試合会場に足を運んで、選手たちの肉体的美を間近で、生で観て、レスリングの醍醐味を味わってください。(日本大学レスリング部/富山英明監督・赤石光生コーチ・金浜良一コーチ)



▲オリンピック、世界選手権において7名の優勝者を輩出する名門・日本大学レスリング部。富山英明監督のもと、今年も団体戦三冠、個人優勝を目指している。

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。

6月~9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。

©池本さやか

「作曲家の肖像」シリーズ

14:00 開演 東京芸術劇場 コンサートホール

Vol.98 8月3日(日)

指揮/マルク・ミンコフスキ

♪ビゼー: 交響曲《ローマ》、《アルルの女》組曲第1番、
《アルルの女》組曲第2番

S ¥5,800 A ¥4,800 B ¥3,800 C・P 完売

都響スペシャル

14:00 開演 サントリーホール

7月20日(日)、7月21日(月・祝)

指揮/エリアフ・インバル

♪マーラー: 交響曲第10番 嬰へ長調(クック補完版)

S ¥7,500 A ¥6,500 B ¥5,500 C・P 完売

ジュニア(18歳未満)・学生割引 S~B50%OFF シルバーエイジ割引(65歳以上)S~B30%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

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



Tokyo Metropolitan Symphony Orchestra

着るスポ

もっとスポーツが楽しくなる! 最新スポーツアイテムをご紹介します



スポーツの楽しみ方の一つがファッション。ウェアやシューズなど、着るものにもひと工夫してみませんか? この「着るスポ」では各社オススのスポーツアイテムの一例を紹介していきます!

アンダーアーマーブランド紹介



「アスリートを進化させる」ことをミッションに掲げる「パフォーマンスストレッチブランド」。近年急速に普及した身体にフィット(密着)するアスリートのためのウェアの発祥ブランドであり、汗を素早く吸収、発散し、身体を常にドライで快適に保つウェアなど、アスリートのパフォーマンスを最大限に引き出す商品開発に取り組んでいる。

公式サイト→<http://www.underarmour.co.jp/>

①UA アーマーライトキャップ

内側にスウェットバンドを使用し、常にドライで快適。

アンダーアーマー ¥3,240 (税込)
 カラー: ミッドナイトネイビー/ホワイト
 サイズ: FREE



②UA アーマーベントHG SS

通気性や軽量性を高いレベルで同時に実現するUAメッシュテクノロジーを搭載。

アンダーアーマー ¥4,860 (税込)
 カラー: ブラック/エレクトリックブルー
 サイズ: L



メンズ

ウーマンズ

④UA アーマーベントHG SS

通気性や軽量性を高いレベルで同時に実現するUAメッシュテクノロジーを搭載。

アンダーアーマー ¥5,400 (税込)
 カラー: プリリアンス
 サイズ: L



⑤UA アーマーベントHG カブリ

第2の皮膚のように身体に密着することでドライで快適な着用感と動きへのサポートを両立している。

アンダーアーマー ¥6,804 (税込)
 カラー: ブラック/プリリアンス
 サイズ: L



③UA アーマーベントHG ウェブショーツ

ゆったりとした着心地で長時間にわたるトレーニングも快適にこなすことができる。

アンダーアーマー ¥5,400 (税込)
 カラー: ブラック サイズ: L



PRESENT!

こちらで紹介した商品を各1名様にプレゼントいたします。宛先、応募方法は26ページを参照。必ず商品番号を明記してください。

ほくもかっこよく着こなしたいな!



A 3名様



菅野智之選手サイン色紙

B 5名様




菅野智之選手
サイン入り
スマイルバッジ

C 3名様



arena
ゴーグル&
セーム
タオルセット

D 2名様



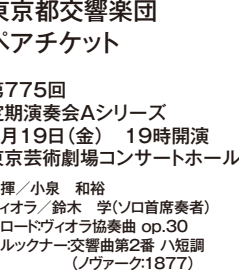
ZETT
スポーツバッグ

F 10組
20名様
ご招待



東京交響楽団
パエチケット

G 各1点
合計5名様



アンダー
アーマー・
スポーツ
アイテム

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。

- 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7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。

「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。

→ 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。
--------------------------	----------	---	--

〒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。

教室のご案内(参加通知)をお届けします。

指定の方法で参加料をお支払いください。

→ 当日申込み

必ず当日申込みが可能かご確認ください。

『スマイルスポーツ』で
参加したい教室の
受付時間や持ち物等を
ご確認ください。

当日

申込みは先着順と
なりますので、
遅れないよう実施会場へ
ご来場ください。

当日

参加料を
当日お支払い
ください。

スポーツ教室への参加

【お申込みにあたっての留意点】

●参加料

参加料は教室案内ごとに記載されています。障害者手帳をお持ちの方は参加料が免除となる場合がありますので、申込み時にお申し出ください。なお、「テキスト代」「教材費」等が記載されている場合は、参加料のほかに別途費用が必要となります。

●参加通知の郵送について

「教室のご案内(参加通知)」とともに、払込取扱票を同封してお送りします。

●参加料の納入方法

スマイルスポーツ事業センターから送付される払込取扱票で、指定期日(送付からおおむね1週間)までにお近くの郵便局で払い込みください(払込手数料は参加者のご負担です)。払込取扱票兼領収証は領収証となりますので、大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

●教室の変更または中止

都合により、やむを得ず内容(開催日、期日、講師等)を変更させていただく場合があります。参加者が一定数に達しない場合は教室を中止することがありますのであらかじめご了承ください。
※中止の場合はあらかじめお知らせの上、参加料を全額お返しします。

●参加の取り消し

参加を取り消す際は、必ずお申込み先へお電話でご連絡ください。教室開始日の1週間前までにご連絡があった場合は、事務手数料1,000円と返金に必要な費用(振込手数料)を除いた額をお返しします。1週間前を過ぎてからのご返金はできません。

●個人情報の取り扱いについて

お申込み時に、ご提供いただいた個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上お申込みください。個人情報に関する各種問い合わせは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。

スマイルスポーツは下記の
公共施設、駅などで入手できます!

- 都庁 ●区役所広報課・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。

平成26年度企画展示
「古代びとの祈りとマツリ」
平成27年3月8日まで

自然の脅威や人の誕生・死・人知を超えた力を人は畏れ、崇め、祓ってきた
悠久の眠りから覚めた古代びとの祈りのかたち・マツリの情景を訪ねて・・・

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 2014/12/29～2015/1/3 及び、2015/3/9～13を除く)