

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.59 (平成26年9月1日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有線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

2020東京オリンピック・  
パラリンピック期待の新星をCheck  
**桃田賢斗** (バドミントン)  
Interview

vol. **59**  
2014 September

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



10・11・12月を中心に  
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京都広域スポーツセンター

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

Smile Interview

ソチ五輪ノルディックスキー・ジャンプ男子  
個人ラージヒル銀メダル、団体銅メダル

## 葛西紀明

努力を積み重ねて  
自分の夢をかなえる



TOKYO 2020





# 1964 東京オリンピック・パラリンピック 50周年

あの感動から半世紀。ことし2014年は、東京の、日本の、メモリアルイヤーです。

協力 公益財団法人 日本オリンピック委員会 公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会



### [スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.59 ..... P.04

ソチ五輪ノルディックスキー・ジャンプ男子  
個人ラージヒル銀メダル、団体銅メダル

**葛西紀明** NORIAKI KASAI

### [スポーツ教室情報]

**東京体育館** ..... P.10

第6回都民ソフトバレーボール交流会 ほか

**駒沢オリンピック公園総合運動場** ..... P.12

ソサイチリーグ 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

スポーツクラブマネジャー養成講習会(基礎・秋編) ほか

教室・イベントの申込方法 ..... P.35

### [連載]

スポーツ博士への道～スキージャンプ ..... P.08

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問 特別編 ..... P.17

着るスポ ..... P.18

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.18

頭脳スポーツで“ブレイントレーニング” 懸賞詰将棋 ..... P.19

Close-up スポーツ人～石井功樹(ユニカール) ..... P.27

スマイルアスリート～桃田賢斗

(バドミントン日本代表) ..... P.32

### [プレゼント]

読者プレゼント ..... P.34

葛西紀明選手のサイン色紙ほか



**PRESENT**  
**葛西紀明** 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10月1日(水)**  
※詳しくは P.34 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
- 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。



# 葛西紀明

ソチオリンピック ノルディックスキー・ジャンプ男子  
個人ラージヒル銀メダル、団体銅メダル

努力を積み重ねて  
自分の夢をかなえる

日本国内はもとより、世界中のジャンパーから「レジェンド(伝説)」と称される葛西紀明選手。今年開催されたソチオリンピックでは個人銀メダル、団体銅メダルを獲得し、スポーツファンのみならず、多くの人々を魅了した。不屈の精神で戦ってきた競技人生を振り返ってもらい、レジェンドと呼ばれる所以や、その真実に迫った。

## NORIAKI KASAI

### 4年に一度、たった2本のチャンス その瞬間を22年間追い求めてきた

——今や葛西選手の代名詞ともなっています「レジェンド(伝説)」と呼ばれることに関してどう感じていらっしゃいますか？

「もちろん、気持ちとしてはまんざらでもないと思っています(笑)。今から2年ほど前、ジャンプのワールドカップで通算400戦目を迎えたあたりから、海外のメディアの方にそう呼ばれ始めたと思います。ロシアでは「レゲンデ！」でしたね！」

——以前は「カミカゼ」そして今は「レジェンド」になりました。

「はい。2010年のバンクーバーオリンピックではヘルメットに『カミカゼ』と入れてましたが、ソチでは黄色をベースに金箔で塗り込んだ神の鳥を使用しました。レジェンドとは『伝説』。長いオリンピック経験を通じてようやくここまで来れたという証としての言葉だと思っています。この名に恥じぬよう、また新たにこれから先、取り組んでいきたいです」

——長くジャンプを続けてこられた「原動力」とは何でしょうか？

「やはり1998年の長野オリンピックでの屈辱が、大きな原動力になっていると思います。私はノーマルヒルに参加しましたが7位の成績に終わり、その後の団体競技の4人のメンバーには選ばれませんでした。日本がラージヒル団体で金メダルを獲得したあの場に自分がいなかったということ。その悔しさをモチベーションに今までやってきた、といっても過言ではありません。自国開催のオリンピックは競技人生で一度きりだと思っていましたし、血を吐くようなトレーニングを重ね、自分の能力を信じていましたから」

——多くの応援もありました。

「日本国中の人たちが応援してくれました。しかし自分はその中にはいない。さらに家族のためにも長野で活躍したかったのです。前年の5月に亡くなった母のために、難病を患っている妹のためにも。無念で悔しかったこの思いが『次こそ絶対に!』と自分を駆り立てたことが今までジャンプを続けてこられた原動力だと思います」

——ジャンプの一番の魅力は？

「多くのスポーツがありますが、ジャンプは一般の人がすぐにできる競技ではありません。人のできないことをやる。そして飛距離をしっかりと出し、優勝し、メダルを獲得するという快感。野球やサッカー、ゴルフとまた違った魅力。それは何物にも代えがたいジャンプ選手だけが体験できることだと思っています」

——一瞬の勝負、その難しさはどこににありますか？

「ジャンプって一番難しいスポーツだと思

ます。その一番大きな舞台がオリンピック。4年に一度、たった2本しかないチャンスの中で90キロ以上の速度を出しながらタイミング、方向、パワーのすべてが合わなければならない。そして2本とも完璧でなければ記録を出せない。その瞬間をこの22年間追い求めてきました。一瞬に賭ける難しさを感じる競技です」

——9歳から始めたジャンプ。そのきっかけは何だったのでしょうか？

「生まれ育った下川町で、ある日友達と一緒にスキーに行きました。リフトが真ん中であって、その両側にはアルペンスキーのコース、反対側にジャンプ台がありました。親からは常日頃「ジャンプ台には行くな」と言われていたのですが、ダメだと言われると行きたくなる。ヤンチャだったんで、ほんのいたずら心から5mのジャンプ台を滑ってみました。とても怖かったけど、着地が見事に決まり嬉しかったのを覚えています。『よし!もっと飛んでみよう!』と思いました。友達と競い合いながら練習を続けるようになりました。そのうち下川町の町民スキー大会に参加し、銀メダルを獲ってしまったんです。それが今の自分につながっているのだと思います」

——ジャンプ台が怖かった子どもの頃の思いは、今はどうなのでしょう？

「ジャンプは、ノーマルヒル、ラージヒル、フライングヒルの三種目に分類されますが、フライングヒルの場合は踏み切り台から着地できるまでの地点の距離が他よりも長く、競技においては200mも飛ぶことができます。実は今でもメチャクチャ怖いのですが、飛んでみたい気にさせるんです。スタート台に座っている時は怖くてたまらないのですが、スタートした瞬間にスイッチが切り替わるのです。『よし行くぞ!絶対200m飛んでやる!』という思いになります」

——フライングヒルで優勝されていますよね。

「今年の1月11日、オーストリアのパートミッテルドルフで開催されたフライングヒルで優勝しました。1本目が196m、2本目が197mでした。これはジャンプのワールドカップ史上最年長優勝記録となり、私自身にとっては実に10年ぶりの優勝でした。フライングヒルの“怖いけど飛びたい”という気持ちは、まさに9歳の頃、初めて飛んだあの気持ちと同じなんです。新鮮な感動が忘れられず、『またやってみよう、もっと遠くに飛んでみよう』という思いが変わらずに今につながっているということなのです」

### 7度オリンピックに出場した経験が プレッシャーに負けない力

——22年間に渡るオリンピック出場、特に思

### い出深い大会は？

「初めて出場したのが19歳の時のアルペールビルオリンピック、次のリレハンメルでは団体銀メダルを獲得しました。そして1998年の長野は、その後のジャンプ人生に大きな影響を与えた、忘れることのできない大会となりました。さらにソトレイクシティ、トリノ、バンクーバーと続き、2014年、今年のソチオリンピックへとつながります。一つひとつが思い出深い大会ですが、やはり今回のソチは個人銀、団体銅、という二つのメダルが獲得でき最も心に残る、そして満足のいくオリンピックとなりましたね」

——試合時のプレッシャーに負けない方法がありますか？

「やはり経験が一番だと思います。ソチでは、もうそれまでに6回のオリンピック出場の実績がありましたので、オリンピックのすごさ、流れ、難しさがわかっていたのだと思います。だから自信をもって臨むことができました。もちろん、国民の応援や、選手団主将としての大役というプレッシャーもありましたけど、自分がそれ以上にジャンプの調子が良く、精神的にも安定していたため、今までの経験とともに、プレッシャーに負けない強さが生まれたのだと思います」

——自分なりのリラックス法などがありますか？

「大会前などは、常に音楽を聴いていましたね。去年の春に作ってもらったオリジナルの応援歌や、さまざまなジャンルの曲でリラックスしました。ソチに行く際、ホテルが同室だった伊藤大貴選手が矢沢永吉さんの曲もよく聴いていたので、それに対抗して石原裕次郎さんを聴いていましたね。年配の方とカラオケに行く際のレパートリーとしても役立ちますし。清水礼留飛選手には驚かれましたけど(笑)、逆に叱りつけました(笑)」

——シンボルカラーのイエローは、葛西選手にとってどんな色なのでしょう？

「黄色を見ると興奮しますね!20代の頃、スポーツカーに憧れてホンダのNSXを購入しました。受注生産のインディ・イエローパールという色です。もう見た瞬間にハマってしまって、自分の好きな色はこれだったんだと思いました。燃えてくる、というカドキドキさせる色なんです。それからヘルメットも黄色にしたところ海外の選手からも好評で『いい色だ』と言ってもらえたんです。競技用のワンピーススーツも黄色にし、今ではファッションや身につけるものも黄色が多いですね」

——オリンピックや長期遠征中などの際の必需品はありますか？

「以前は、亡くなった母の手紙をいつもお守り代わりに持って行きました。それは1995年のこと、僕が左の鎖骨をたった2ヶ月の間に2度





©Getty Images

## 楽しいことも辛いことも全て糧にできる、 ポジティブさが大切だと思います

骨折し、精神的にも大きなダメージを受けている時にももらったものです。それからオリンピックはもちろん、世界各地で年間30試合開催されるワールドカップの際にはいつも持参していました。今思うと、気持ちが弱かったのだと思います。何かに支えてもらわないと、辛いことやプレッシャーや不安に負けてしまうのではないかと感じていたのだと思います。しかしソチでは持って行きませんでした。強い気持ちを持って大会に臨むことができました。今では逆に『余計なものを持っていかない。気持ちだけで勝負する』という思いですね

——オリンピックの22年間、時代とともにさまざまな変化があったと思いますが、どのように対応されましたか？

「特に長野オリンピック以降は、毎年ルールが改定されてきました。スキー板の長さに関わるルールはめまぐるしく変更され、その後、体重も影響する体格指数ルールが導入。さらにジャンプスーツのゆとり幅や袖口の長さなど多くの制限が出てきました。その度に『なぜ?』と思ったのですが、やはりルールには当然従っていかなければならない。そこは気持ちを切り替えて、挑戦するというポジティブな気持ちで立ち向かっていきました」

——葛西選手にとってオリンピックとは何でしょう？

「ジャンプ競技において、オリンピックは一番大きな戦い、世界一の勝負の場です。団体戦で一番になるということは日本という国が一番になることであり、それは嬉しく、とても大切なことでもあります。そして個人戦で金メダルをとるということは世界一の男になるということ。やはりオリンピックはこれからも自分にとって何より大事な試合ですね」

「質」を重視したブレない自己管理  
選手兼監督の立場としても伝えていきたい

——夏場のトレーニングについて教えてください。

「今日も公式練習の日ですが、夏ももちろん飛んでいます。きちんと成績を残しておくことが必要なんです。なぜなら、これが冬の選考にもつながっていくからです。ただ僕の場合はフィジカルトレーニングを大切に考えています。これをおこなないと冬のシーズンまでもたないのです。ある意味ジャンプの実戦よりも大事であると思っています。もちろん飛ばなかったら体も飛び方を忘れてしまいます

が、飛びすぎてもダメになってしまうことがあるので、そのあたりの調整が重要ですね」

——年齢に応じてトレーニング方法は変えてきているのでしょうか？

「そうですね。昔はがむしゃらにやっていたところはあります。“強くなるためにはトレーニング”と思っていましたし、質より量を重視していました。しかし30歳を過ぎてからは量より質、と変えてきています。たとえば若いころ80キロぐらいのスクワットを10回、20回やっていたとしますよね。30代になったら重くして、100キロぐらいを4～5回。回数を減らして内容を濃くする。40代になると、再び80キロぐらいで4～5回やれば、自分の筋力を維持できるということがわかったので、ヒザや腰に負担を与えない、そんな方法にしています。さらにバランスのトレーニングを加えたりなど、質を重視したプログラムで今はやっています」

——コンディションを保ち続けることに関してはどのようにお考えですか？

「自分は性格的にたくさんトレーニングをやりたい人間なんです。人一倍やらないと勝てない!ということを昔から思っています。だからつついやりすぎちゃう。どこまでやったらケガをするのか、故障につながるのかを見極め

## ジャンプ人生から得た多くの経験。 その「引き出し」の多さは誰にも負けません

ながら進めていくのが難しいですね」  
——世界各国を訪問されていますが、一番好きな国はどこですか？

「料理の美味しい国が好きですね。イタリアに行くと、ピザ、パスタ、それにモッツアレラチーズも美味しいです。ワインもたくさんあって楽しめます。ヴェネツィアに行った時は見所がいろいろとあり、リフレッシュするにはとてもいいなと思いました。街並では、ドイツのミュンヘンやオーストリアでしょうか。歴史の香る通りや美しい中世の建物はとても印象的でした。ショッピングも楽しみの一つです」

——世界中を巡りながら、あらためて日本に戻るとどんな印象を持ちますか？

「オリンピックをはじめ海外遠征を通じて、多くの国の人や文化、風景に接し、さまざまな料理を食べてきましたが、やはり日本が一番ですね。そして日本の食事は一番美味しいです。日本食にかなう国はどこにも無いと思います。日本にずっと居たいですね」

——ソチオリンピック後、ご結婚されて食生活も変わったことと思います。

「はい。妻は僕の体のことをよく考えながらいろいろと作ってくれます。今までは減量する際は苦勞をしていました。夕食を抜いたり、断食をしたり。当然体のバランスをくずしてしまうこともありました。そんな状況を変えるべく、

おかげさまで今は充実した食生活を送っていますね。減量する時はスープが多いです。野菜のスープやきのこスープなどいろいろな味のスープを作ってくれるので、バリエーションを楽しみながら飽きずに続けられます。食べながら体重をコントロールできるっていいですよ。

元々、僕は食べることが大好きなんです。海外へ行くといつも美味しいものを探しているんです。よく行く国では、ここに行ったらこの料理を食べよう、あの店に行こうと決めて行くこともあります。しっかり食べないとストレスや疲れ、イライラなども起きるので、食べることを大切に考え、いつも元気でいられるように努めています。食事はいつも自己管理です。ホテルではビュッフェでメニューを選びながら、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、と5大栄養素を意識していますね」

——一選手としてだけでなく、今は土屋ホームスキー部の監督の立場でもありますが、指導者として心がけていることはありますか？

「僕は監督兼選手なので、選手の気持ちを大切に考えながらやっています。どうすれば実になるトレーニングとなるのか、ストレス無くトレーニングができるのか、またどのようなスケジュールであれば、しっかり取り組み、休みはしっかりとれるのか。ジャンプやトレーニングを教えながらも自分自身の勉強にもなっていると思います。自分に当てはめて考えることも多いです。後々、ジャンプをやめてコーチ・監督になっていくための勉強という気持ちで今は取り組んでいます」

——これまで葛西選手自身が指導を受けてきた先輩・コーチなどを通じて感じることはありますか？

「長いジャンプ競技人生の中で、本当に多くの先輩の指導を受け、たくさんのことを学んできました。全員のいいところを僕が吸収しました。この経験は何物にも代え難い貴重な財産、というより“宝”です。僕自身の中にいろいろな引き出しが作れたと思っています。その引き出しの多さはこのジャンプ界において僕がまぎれもなく一番であると思います」

——日本のジャンプの特徴は何なのでしょう？ また今後求めるものとは？

「日本の選手は非常に器用です。ルールが変わってもそれに対応していく力があると感じます。また日本の技術力がさまざまな産業分野においても注目されるように、アイデアや創意工夫に富み、ひらめきを形にしていける能力にも長

けていると思います。一方、たまにひとつのことに固執する点があったり、広い視野で見れていない点も感じます。ジャンプはヨーロッパの情報が先行しており、日本には若干遅れて入ってくる状況です。今後はますます海外に渡って新しい経験を積み、技を磨き、知識を貪欲に吸収して、いち早く世界のトップレベルを目指すべきだと考えます」

——今後の目標をお聞かせください。

「今回のオリンピックでは銀メダルと銅メダルを獲得できたので、次は自分の一番の目標である金メダルです。金メダルをとるまで諦めずにやっつけていこうと思っています。僕の好きな言葉は『努力を積み重ねて自分の夢をかなえる』です。もちろん簡単ではないということはおかっていますし、初めて出場した1992年のアルベールビルオリンピックから22年経っているということは本当に厳しい戦いであるということですが、夢はやはりそこにあります」



**PROFILE**  
葛西紀明 (かさい・のりあき)  
1972年6月6日、北海道上川郡下川町生まれ。「土屋ホーム」スキー部選手兼監督。9歳でジャンプをはじめ、1989年、東海大四高校1年の時に国際大会初優勝。1992年、ワールドカップで日本人最年少優勝記録(19歳9ヵ月)、2014年には史上最年長優勝記録(41歳7ヵ月)達成。ワールドカップ通算16勝は日本人男子最多。2014年、ソチ五輪ではラージヒルで銀メダル、団体で銅メダル。冬季五輪7回連続は史上最多。20年以上も第一線で活躍していることから海外から「レジェンド」と称賛されている。

**PRESENT/**  
葛西紀明選手の  
サイン入りスマイルバッジと  
サイン色紙をプレゼント!  
詳しくはP.34をご覧ください。



ソチオリンピックでは、個人、団体と2つのメダルを獲得した ©Getty Images



『日の丸飛行隊』が活躍！冬季五輪の花型競技

# スキージャンプ

様々なスポーツの魅力を紹介していく「スポーツ博士」への道。

第2回はソチオリンピックでの日本選手団の活躍が

記憶に新しいノルディックスキージャンプです。

Photo:Getty Images

ジャンプ競技は、1840年頃のノルウェーのテレマーク地方が発祥の地とされている。1877年に、最初のジャンプ競技会がノルウェーで開催された。冬季オリンピックでは、第1回大会となった1924年のシャモニー大会からノーマルヒルが実施されている。その後、1964年のインスブルック大会からラージヒルも正式種目になり、1988年のカルガリー大会から団体が追加された。また、2014年のソチ大会から女子ノーマルヒルが正式種目となった。

## 競技

ジャンプ台の大きさや形状、K点までの距離などによって、スモールヒル(K点20~49m)、ミディアムヒル(K点50~84m)、ノーマルヒル(K点85~109m)、ラージヒル(110~184m)、フライングヒル(K点185m以上)の5種目に分けられる。いかに速く、美しく飛んだかで順位を競う。ノーマルヒルとラージヒルは冬季五輪の正式種目。

## 順位決定

飛距離点(飛んだ距離)と飛型点(空中でのフォーム・着地のテレマーク姿勢)の合計点で順位を決める。通常2回のジャンプを行い、1回目の得点と2回目の得点を合計して得点の高い選手から順位が決まる。1回目終了後、天候が悪くなり、2回目が見送られた場合、1回目の成績でゲームは成立する。

## スタートのルール

**時間制限** スタート時、選手はゲートに入り、シグナル(信号)が青色に変わったら10秒以内にスタートをしなければならない。逆にいえば、選手は10秒以内なら「風を待つ」ことが許されている。向かい風は選手に有利に働き、飛距離が伸びるが追い風や横風は不利に働く。

## 1) 飛距離点の算出方法

飛距離点は、そのジャンプ台のK点を基準に換算する。K点まで飛ぶと60点が与えられ、K点を越すと1mにつき決められた点数が加算され、K点まで到達しないと1mにつき決められた点数が減点される。1mあたりの点数は、ジャンプ台のK点により定められている。

K点の距離	1mあたりの点数	K点の距離	1mあたりの点数
20~24m	4.8点	60~69m	2.4点
25~29m	4.4点	70~79m	2.2点
30~34m	4.0点	80~99m	2.0点
35~39m	3.6点	100m以上	1.8点
40~49m	3.2点	170m以上	1.2点
50~59m	2.8点		

<例>  
大倉山の場合(K-120m=ラージヒル) 宮の森の場合(K-90m=ノーマルヒル)  
A選手の飛距離 125m A選手の飛距離 95m  
60点+(5m×1.8点)=69点 60点+(5m×2.0点)=70点  
B選手の飛距離 115m B選手の飛距離 85m  
60点-(5m×1.8点)=51点 60点-(5m×2.0点)=50点

## ジャンプ用語あれこれ

▶**K点**=これまではドイツ語のクリティッシュ・ポイント(英語のクリティカルポイント)で「極限点」の意味だったが、現在のK点はHS(ヒルサイズ)のこと。コンストラクション(Konstruktion=建築基準点)の意味で使われている。つまり、何メートルまで飛行可能な設計をしているジャンプ台であることを示していて、K-90のジャンプ台は、90mまで飛べるように設計されていることを表している。

▶**ジャンツェ**=ドイツ語の「Schanze」でジャンプ台のこと。

▶**スターティングゲート**=選手がスタートする位置。

▶**テレマーク姿勢**=着地の際に足を前後に開き、腕を左右に開いた安定した姿勢。

▶**バックレコード**=個々のジャンプ台で選手が飛んだ最長不倒距離。

▶**ヒルサイズ(HS)**=踏み切り台の先端から安全に着地できる目安となる地点までの距離のこと。

▶**P点**=標準点のことで、青いラインで示されている。

▶**V字ジャンプ**=スキーの先端を開いて「V」の字のようにした飛行フォーム。高い揚力が得られることから現在の飛行スタイルの主流になっている。

スキーの板が「V」の字になるV字ジャンプ。

## 2) 飛型点の採点

飛型点は、5人の審判員によって採点される。審判員は、1人の選手に対し、20点満点から減点法で採点する。減点となるのは、飛行中(ヒザの伸びやスキーの位置などで最大5ポイント)、テレマークを入れない(最大4ポイント)、テレマークが不安定(最大3ポイント)、転倒(最大10ポイント)。5人の審判員が採点した点数は、公正を期すため最高点と最低点を除き、3人の審判員の合計(5審3採用)が飛型点となる。

<例>  
A審判 B審判 C審判 D審判 E審判  
A選手 19.0点 18.5点 18.5点 18.0点 17.5点  
この場合、A審判とE審判の得点を除きB・C・D審判の得点が採用される。  
18.5点+18.5点+18.0点=55.0点



## 【選手の着衣】

ヘルメットはアルペンや様々なスキー競技で着用されるものと同じ、軽量化されたものを使用。スーツはジャンプスーツと呼ばれるサーフィンのウエットスーツのようなものを着用。スーツはすべて同一素材でなければいけない。また、内側からも外側からも同一の空気透過量(1秒間に40リットル以上)でなければいけない。スーツの許容範囲はボディサイズ+2cm。ただしブーツの上にスーツを収めるためにヒザ下の許容範囲を10cmとする。またグローブの上にスーツを収めるために最大許容差を4cmとし袖先10cm部分に与えられる。

## 【スキーのサイズ】

選手が使用できるスキー板の長さは決められている。BMI(体重÷身長(m)÷(m))で算出された数値を基準値とし、身長に対し最大で145%の長さのスキー板を使用することができる。BMIは男女とも21以上なければいけない。過剰な減量による健康への弊害を防ぐため、体重が軽い選手はスキー板が短くなるように測定表は設定されている。



## 飛型点の新ルール

### ゲートファクター

ジャンプ台のスターティングゲートの位置によって得点を加減するルール。ジャンプは高いところから勢いよく滑り降りてジャンプすれば速く飛べ、低いところからスタートすれば助走路が短くなって飛距離は短くなることから、ジャンプ台に基準となるスターティングゲートを設け、それより上のゲートを使った場合は減点とし、下のゲートを使った場合は加点するという仕組み。

例: 向かい風のためB選手のスタートゲートが、A選手より50cm下がった場合、合計点数に4.5ポイント加算される。ゲート1m=5mの差。2.5×1.8点(そのジャンプ台の点数)=4.5点。  
C選手が追い風のためA選手より上がった場合4.5点減算される。

### ウィンドファクター

ノーマルヒルは5箇所、ラージヒルは7箇所まで風を計測し平均値を計算する。飛距離が伸びる向かい風なら減点し、追風なら加点するルール。ウィンドファクターの計算式はジャンプ台ごとに異なる。

<計算式> Δw=TWG×(HS-36)/20 (HSはヒルサイズ)

TWG=接線風速-平均値(m/s) Δw=飛距離に対する風の影響(m)

例: HS130のラージヒルで選手が119.5m飛び、風は追い風1.55m/sと計算された場合  
距離は [(130-36)/20] × 1.55 = 7.28m、端数は切り上げし7.5mとし、  
119.5+7.5=127 計算後127mとなる。

## ジャンプ雑学

### 着地の姿勢「テレマーク」の由来

ジャンプの中継を見ていると、「テレマークが入りました!」という実況を聞いたこともあるのでは?ジャンプを含むノルディックスキーがジャンプ発祥のテレマーク地方を中心に発達してきたことから、もっとも美しいとされ高得点に結びつく着地時の姿勢は、「テレマーク姿勢」と呼ばれている。

### スキー用具一式の値段は50万円!?

「スキージャンプを行うには様々な用具が必要になります。スキー板、ブーツ、ビンディング(スキー板とブーツをつなげる器具)、スーツ、ヘルメット、ゴーグル、グローブを揃えなければならず、50万円近くかかります。スキーを始めるジュニア選手は、はじめのうち少年団にあるスキー用具を借りたり、他の競技のものを使用したりして、少しずつ買い揃えていくのが一般的です」

(スキー用品店「サッポロスキッド」盛合さん)

## ジャンプの魅力&見どころ

ジャンプは、飛距離と美しさなどを競う競技です。サッツ(踏み切り動作)の角度や、飛行フォーム、テレマーク(着地姿勢)など、見どころは色々あります。実際に見に行くならK点のあたりまで行くと風を切る音、着地動作も間近で確認でき迫力が伝わってきます。テレビで観戦する場合はテレマークに注目してみましょう。両足を前後に開き腕を水平に広げる。メダル圏内にいる選手が、微動だにせずビタッと決まった場合は優勝に近づく瞬間です。逆に飛距離が伸びても着地が乱れてしまえば点数に大きな差が出てしまいます。テレマークは、空中姿勢とともに飛型点に大きく影響する重要なポイントなのです。(電音記者)





# 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

▼9月~12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。

9/29(月)・10/22(水)・23(木)・11/17(月)・18(火)・19(水)

12/18(木)・30(火)・31(水) ※11/17(月)・19(水)は個人利用のみ休館。  
※12/30(火)はメインアリーナ、サブアリーナ、会議室のご利用はできません。

▶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

- 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P.21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)
  - 第一~第四会議室



## 第6回 都民ソフトバレーボール交流会



誰でも気軽に楽しめるソフトバレーボールを通じて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。



日 時/10/13(月・祝) 9:00~18:00

申込開始日 受付中

対象・定員/団体:<経験者向け>

- 30歳以上の男女で構成された4~8名のチーム。
- ・当日の参加人数が3名以下となった場合は個人参加となります。
- ・コート上では男性は2名以下とします。
- 女性のみチームも認められます。

個人:<未経験者・ビギナーも参加可能>30歳以上の個人。  
団体:30チーム、個人:20名 ※定員になり次第締切

参加料/団体=1チーム3,000円 個人=1人800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・FAX → 巻末(P.35)参照

## シニアのためのバドミントンクリニック



シニア世代を対象とした競技としてのバドミントンを楽しむ大人気のスキルアップ講座です。初心者の方から上級者の方までレベル別に打ち方のポイントや、それを試合で使うための方法など『目からうろこ』のテクニックを学べます。更にクリニックのあとはゲームを行いますので、学んだテクニックをすぐに実践することができます。このクリニックでもっとバドミントンに夢中になること間違いなし!!



申込開始日 受付中

日 時/10/21(火) 13:00~16:00

対象・定員/バドミントンに興味のある50歳以上の方・50名 ※定員になり次第締切

参加料/1,000円

持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、バドミントンラケット、筆記用具

申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照

講師:殿川 宣勝氏(東京都バドミントン協会副会長)

## だれでも、美しく歩けるようになる! ポスチュアウォーキング



あなたの歩き姿は美しいですか? 姿勢悪く歩いていませんか?ひと工夫するだけで、どなたでも見違えるほど美しく、かっこよく歩けるようになります!女性だけでなく、男性の参加も大歓迎です。話題のポスチュアウォーキングを伝授します。



申込開始日 受付中

日 時/10/30(木) 19:00~21:00

対象・定員/15歳以上の方(中学生を除く)・60名 ※定員になり次第締切

参加料/1,000円

持ち物/動きやすい服装、飲料、室内用シューズ、タオル、5本指靴下

申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照

講師:KIMIKO氏(ポスチュアスタイリスト®、一般社団法人ポスチュアウォーキング協会会長)

## チームワークを高めよう! チームビルディングセミナー



サッカー、野球、バスケットボール、バレーボールなどのチームスポーツでは、個人の能力に加えてチームの組織力が欠かせません!専門家による講義や体験をとおして、チームの組織力(=チームワーク)を高めるための方法を学びます。



申込開始日 9月25日(木)~

日 時/11/25(火) 18:00~21:00

対象・定員/チームスポーツに取り組んでいる15歳以上のスポーツ指導者や選手等(中学生を除く)・50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.35)参照

講師:水野 基樹氏(順天堂大学スポーツ健康科学部准教授)

## 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



健常者の方、障害者の方を問わずどなたでも参加ができる教室です。競技用車椅子に乗り、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体験してみましょう!! トッププレイヤーのプレーも間近に見ることができます!!

※小学生以下のお子様は保護者同伴、介助者が必要な方は介助者同伴の上、ご参加ください。  
※健康状態等により事業への参加が難しいと判断した場合、参加をご遠慮いただく場合がございます。



日 時/9/20(土) 13:00~16:00

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

申込開始日 受付中

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.35)参照

講師:NO EXCUSE(平成26年度日本選手権3位)、GRACE

## シニアのためのロコモ予防セミナー



今、新聞や病院のポスター等で、ロコモティブシンドローム(略してロコモ)という言葉を見かけたことはありませんか?今回はシニア世代を対象にロコモ、サルコペニアの原因を知り、改善・予防の運動が学べるセミナーです。体力低下が気になる方にオススメです!足腰を鍛えるスクワットや、骨盤まわりの筋力低下予防トレーニングができる『ひめトレ』も実践します。正しいセルフコンディショニングを学んで、基礎体力アップを目指しましょう。



日 時/11/23(日) 10:00~12:30

対象・定員/50歳以上の方・50名

※定員になり次第締切

申込開始日 9月19日(金)~

参加料/1,000円

持ち物/筆記用具、動きやすい服装、飲料、スポーツタオル

申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照

講師:大久保 裕美氏(認定心理士シニア・ジュニア等パーソナルトレーナー)

## 初心者のためのランニング講座



「ランニングをこれから始めたい!」「最近始めたばかり!」、そんな方にとってこのランニング教室です。初心者のためのランニングフォームなど、基礎からしっかり学びます。平日、夜間開催ですので、お仕事帰りにいかがですか?

申込開始日 受付中

## 障害があってもできる! 水中運動(障害者スポーツ指導法講習)



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



申込開始日 10月1日(水)~

日 時/11/22(土) 18:00~21:00

対象・定員/スポーツ推進委員、地域スポーツクラブ等の指導者、スポーツ指導者を目指す方等・60名 ※定員になり次第締切

参加料/2,000円

持ち物/筆記用具、タオル、水着、水泳帽、ゴーグル

申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照

講師:山川 比登美氏(東京都障害者総合スポーツセンター)

## ジュニアスポーツ指導者育成セミナー



あなたの指導で良くも悪くもなってしまう大事なジュニア期。トップレベルのアスリートを指導してきたトレーニングの専門家が、発育発達にあわせて正しいトレーニング法を伝授します。基礎から指導しますので、指導経験の少ない方も気軽に参加ください!



申込開始日 10月17日(金)~

日 時/12/17(水) 18:30~20:30

対象・定員/ジュニア(小・中学生)のスポーツ指導者、保護者・60名

※定員になり次第締切

参加料/1,000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.35)参照

講師:小山 孟志氏(東海大学スポーツ医学研究所特任講師/NSCA認定ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト/NSCA認定パーソナルトレーナー)



日 時/10/9(木) 19:00~21:00

対象・定員/15歳以上の方(中学生を除く)・60名

※定員になり次第締切

参加料/1,000円

持ち物/筆記用具、動きやすい服装、飲料、室内用シューズ、タオル

申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照

講師:萩谷 正紀氏(NPO法人ニッポンランナース)



# 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

▼9月~12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。

9/22(月)・10/20(月)・11/17(月)

12/15(月)・31(水)

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

- 個人で利用できる施設**
- トレーニングルーム:一般450円/2h
  - ※弓道場は改修工事のため平成26年9月より公開を休止いたしました。
  - ※「屋外プール」は、平成23年度より公開を休止いたしました。
- 専用で利用できる施設(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 ●会議室 ●テニスコート
  - ※屋内球技場・第一球技場は改修工事のため平成26年5月末より公開を休止いたしました。
- 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



## 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/9/26 10/3・31 11/7・28 12/12(全て金曜)
- ①学生の部 17:00~19:00 ②一般の部 19:00~21:00
- 対象・定員/①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム
- ②18歳以上の方8名以上で構成されるチーム
  - ※チーム単位でお申し込みください。
  - ①②各回8チーム ※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

## 駒沢ランナーズフェスタ 2014(理事長杯)



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

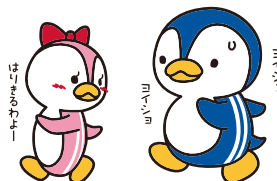
申込開始日  
受付中

日時/12/14(日) 10:00~15:00

- 対象・定員/①約10km/高校生以上500名
- ②約5km/中学生以上400名
  - ③約2.5km/小学生200名
  - ④約2.5km/ファミリー150組(300名)
  - ⑤LA Ekiden約2.5km×3区間/小学生以上100チーム(3人1組)
  - ⑥42m195/小学生以下と保護者のペア150組(300名)
- ※定員になり次第締切

- 参加料/①2,500円
- ②、③2,000円
  - ④1組4,000円
  - ⑤1チーム3,000円
  - ⑥1組500円

申込/大会事務局へ。  
[ホームページ]http://www.sportsclick.jp  
[電話]03-3238-0370(受付時間/平日9:30~17:30)



## インターナショナル ミニサッカー交流会



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

申込開始日  
9月16日(火)~

日 時/11/24(月・祝) ①年長児~2年生 9:15~13:25

- ②3~4年生 13:25~18:30

対象・定員/年長児20チーム、小学生26チーム ※定員になり次第締切

参加料/年長児:5,000円/1チーム、小学生:7,000円/1チーム

持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル

申込/(株)ファンルーツへ。

[電話]03-6379-8905 [メール]info@funroots.net

運営:株ファンルーツ

## 高齢者指導のための 指導者講習会



高齢者の健康体力を保持・増進させるための指導者を養成します。

申込開始日  
9月29日(月)~

日 時/12/7(日) 9:30~17:00

対象・定員/高齢者向けのスポーツや健康づくりの指導者・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、室内用シューズ

申込/☎☎電話・インターネット→巻末(P.35)参照

運営:NPO法人コミュニティ・フォーラム

## 遠藤雅大の インドアサッカー塾



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



申込開始日  
受付中

日 時/9/2・16、10/7・21、12/2・9・16(全て火曜/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

## スキルアップ卓球

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  
10月14日(火)~

日 時/1/7・14・21・28、2/4・18・25、  
3/4・11・18(全て水曜/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

持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込/往復はがきに①「卓球コース」②氏名③年齢・性別④郵便番号・住所

⑤電話番号を明記して、

〒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

<11月14日(金)必着>

## 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/9/2・16、10/7・21、12/2・9・16(全て火曜/全7回)  
10:00~12:00

対象・定員/18歳以上(高校生を除く)の女性・60名 ※定員になり次第締切

参加料/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、室内用シューズ、着替え、飲料、タオル等

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

## ランナーズクリニック



効率のよい走り方、具体的なトレーニング方法を講義と実技を交えて学びます。

申込開始日  
9月29日(月)~



日 時/11/29(土) 14:00~17:00

対象・定員/中学生以上のランニング中級者(ランニング経験者)  
40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、飲料、タオル、スポーツシューズ

申込/☎☎電話・インターネット→巻末(P.35)参照

運営:NPO法人ニッポンランナーズ

## 初心者向けキネシオテーピング講座受講生募集!!

膝・腰・肩などのテーピングが、たった3時間で完全マスター

講座名  
キネシオテーピング・  
イントロダクション講座  
体験ワークショップ付

開催日時  
2014年10月4日(土)  
17:30~20:30  
会場  
東京体育館第1会議室

受講料  
¥3,000(税別)  
イントロBOOK・  
テープ1巻付

募集人数  
50名~100名

持ち物  
ハサミ、筆記用具、  
テーピングしやすい服装  
(Tシャツ・短パン)

▶申し込み・お問い合わせ  
キネシオテーピング  
パーフェクトスクール教育部セミナー係  
[電話]03-5269-3822  
(平日9:00~19:00、土9:00~14:00)

お電話口で「イントロ講座」と  
おっしゃってください。  
※FAXでも申し込み可。  
(協会HP講座情報参照のこと)  
申し込み後、郵送にて確認書送付。

その他キネシオテーピング講座に関する情報は、  
協会HP講座情報をご覧ください。  
キネシオテーピング協会HP: http://www.kinesiotaping.jp/



# 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

▼9月～12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。

9/16(火)・10/20(月)・11/17(月)・12/15(月)

**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 / 9/5・12・19・26  
(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 ※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 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

## 剣道(広域合同稽古)



剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。



日 時 / 9/21・10/26  
11/9・12/7  
(来年3月まで月1回の頻度で開催予定です)  
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 ※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 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 / 9/5・12・19・26  
(来年3月まで2～4回/月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10名 ※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

## 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 / 9/3・10・17・24  
(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 ※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 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

## 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 / 9/3・10・17・24  
(来年3月まで2～4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 ※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 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

## 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 / ①9/2・30、10/7・14  
②9/9、10/21  
(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 ※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おります
- ▶申込 / 当日来館

## 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 / 9/11、11/20、1/15、3/12 18:30～20:30
- ▶対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)・各回40名 ※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おります
- ▶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 / 9/4・25、10/16  
(来年3月まで月1回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60名 ※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おります
- ▶申込 / 当日来館

## AED研修会



武道の現場での安全技術取得のため、AEDの正しい使い方を学びます。



申込開始日  
9月3日(水)～

- 日 時 / 11/3(月・祝) 9:00～13:00
- ▶対象・定員 / 15歳以上の武道団体関係者の方・30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.35)参照

## 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 / 9/2・9・30  
(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  
※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

## 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 / 9/25、11/13、1/15、3/19 18:30～20:30

- ▶対象・定員 / 中学生以上・各回40名 ※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

# Enjoy Budo-kan!

## 武道館を100倍楽しめる1日!

🐧 10月13日(月・祝) 9時～(予定)

🐧 東京武道館(足立区綾瀬)





# 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。

## スポーツクラブマネジャー 養成講習会(基礎・秋編)

資格 土日祝

地域スポーツクラブの創設や運営に関する基礎的知識、現状、課題等を国や東京都のスポーツ施策の動向とともに学びます。本講習会は、日本体育協会公認アシスタントマネジャー資格の専門科目として認定されています。



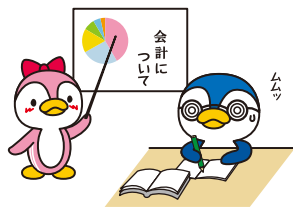
申込開始日  
9月12日(金)~

- 日時/全2日間 11/15(土)・16(日) 9:30~17:30  
※検定試験(アシスタントマネジャー資格の取得を希望する方のみ)  
11/20(木)19:30~20:30または11/22(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(18歳以上)  
80名 ※定員になり次第締切
- 参加料/2,100円 ※別途テキスト代2,000円が必要となります。
- 持ち物/筆記用具
- 会場/東京体育館第一会議室 6月に実施した「基礎・春編」と同内容
- 申込/☎電話・インターネット→巻末(P.35)参照

## 地域スポーツクラブ マネジメントセミナー第3、4回

土日祝

会計担当者&代表者のための  
会計セミナー  
【第3回】1から学ぶ会計の話  
【第4回】ワーク&相談会



申込開始日  
9月29日(月)~

- 日時/11/29(土) 第3回 10:00~12:00 第4回 13:00~16:00
- 対象・定員/地域スポーツクラブ関係者、会計担当者  
興味のある方・各回40名※定員になり次第締切
- 参加料/各回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.35)参照

生涯スポーツの創造

ニッショー スポーツ工業株式会社

認証取得 ISO 9001

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 〒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

## いつもの地域で“いつもと違う”体験を!

地域スポーツクラブに参加しませんか??

市内には117の  
地域スポーツクラブがあるよ!  
あなたのまちの  
地域スポーツクラブで  
いろんな“できる”を  
見つけよう。

### ここが違う! 地域スポーツクラブ

- 一つの種目だけじゃないんだよ!  
いろんなスポーツ・文化活動ができる!!
- 世代の壁がないよ!  
子どもからお年寄りまでみんなが参加できる!!
- いろんなレベルに対応してるよ!  
楽しみたい人も頑張りたい人も参加できる!!
- 参加者みんなでクラブを創っていくよ!  
みんなが運営するから地域の輪がひろまる!!

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/> サポートネット 検索

## あなたの街の 地域スポーツクラブ訪問 特別編

# 第5回 地域スポーツクラブ交流大運動会

—2014.7.21 in 中央区立月島第一小学校—

今年で5回目を迎えた地域スポーツクラブ交流大運動会。今年は7つの地域スポーツクラブが参加し、チッキー組(3クラブ)とクラちゃん組(4クラブ)にわかれて、様々な種目で交流しました。運動会の定番種目から、ちょっと変わったオリジナル種目まで13種目を実施。大人も子どもも楽しみながら汗を流し、運動会は大いに盛り上がりました。



- ① バン食い競走のお菓子版とも言える「大江戸駄菓子争奪戦」は、子どもたちが熱くなりました。
- ② 「マグロキャッチ」は地域スポーツクラブ交流大運動会ではすっかりお馴染み。仕切りの向こうから飛んでくる大きなマグロをみんな一生懸命キャッチしていました。
- ③ 幼児全員が参加した「お宝探し」。お宝は見つかったかな?
- ④ 幼児による「かけっこ」。みんなとても速かったです。
- ⑤ 「大玉送り」は、大人と子どもが力を合わせてゴールを目指しました。
- ⑥ 「綱引き」は運動会の定番。力を合わせて引っ張り勝負!
- ⑦ 5人1組(小学生は4人)となつての「ムカデ競走」。息を合わせて頑張りました。
- ⑧ 「大縄跳び」は小学生の部と大人(中学生以上)の部にわかれて実施。
- ⑨ 新聞紙に風船を乗せて運ぶ「風船運び」。風船が風で飛ばないように慎重に進みます。
- ⑩ こちらは「出た目で勝負」。後ろ向きでサイコロを投げて、出た目の数字と同じ番号のコーンを回ります。運がとっても大事な競技です。
- ⑪ 最終種目の「年齢別リレー」は白熱のレースとなりました。
- ⑫ 最終結果はチッキー組1120点、クラちゃん組975点で、チッキー組の優勝でした。



### 取材してほしい地域スポーツクラブ募集中!

「スマイルスポーツ」で取り上げてほしいという地域スポーツクラブを募集しています。詳しくは地域スポーツクラブ担当(03-5474-2148)まで。





# 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



## ① Condivo14 ジャージ上下セット

袖の色の切り替えが特徴的なトレーニングウェア。  
裏メッシュ付きで快適な着心地が特徴。  
 プライス：¥11,772 (税込)  
 カラー：ニューネイビー／ホワイト  
 サイズ：M、L

メンズ



各サイズ  
1名様  
(計2名様)

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」では各社オススメの  
スポーツアイテムの一例を紹介していきます！



1924年にアドルフとルドルフのダスラー兄弟が体育館用のシューズを開発したことが起源。その後1948年に兄弟は独立してアドルフがアディダス、ルドルフがプーマを設立した。現在は世界的スポーツアパレルブランドとして、サッカーはもちろん多くのスポーツでアスリートから圧倒的な支持を受けている。  
 オフィシャルサイト→<http://www.adidas.com/jp/>

各サイズ  
1名様  
(計2名様)

ウィメンズ



## ② adidasbloom Warm-up Jacket plus&Pants セット

女性にスポーツを通して花を咲かせてほしいという思いがこめられたウェア。  
ジャケットには日本伝統の「膨れ編み」を採用。  
 プライス：Warm-up Jacket ¥8,532 (税込)  
 Warm-up Pants ¥6,804 (税込)  
 カラー：ジャケット・ビビットベリー S14、  
 パンツ・カレッジネイビー／  
 パヒアピンク S14  
 サイズ：S、M

## ③ ポストンバッグ L

adidasのロゴを前面に大きく配置したデザインが特徴。  
スポーツシーンはもちろんタウンユースにもオススメ。  
 プライス：¥5,832 (税込)  
 カラー：ナイトブルー／ソーラースライム  
 サイズ：70cm×32cm×32cm



1名様

## PRESENT!

こちらに紹介した商品を  
合計5名の方にプレゼントいたします。  
宛先、応募方法は34ページを参照。  
必ず希望商品名を明記してください。

ほくもかっこよく  
着こなしたいな！



# 第11回 U-18将棋スタジアム

※アンダー18(18歳以下)

## ① 将棋大会

- ①中・高校生の部
- ②小学生の部
- ③ガールズ大会

## ② プロ棋士指導対局

※①②は事前申込

## ③ テーマ別コーナー

- 詰め将棋・次の一手コーナー
- 自由対局コーナー
- 将棋ソフト対局コーナー
- 保護者向けコーナー
- グッズ販売
- 書籍サイン会等



日 時 / 12月21日(土) 10:00 ~ 16:00

会 場 / 東京武道館(大武道場)

東京都足立区綾瀬3-20-1

JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅下車徒歩5分

対 象 / 小学生・中学生・高校生

参加料 / 500円 ※当日払い

申込方法 / 申込方法は10月に決定いたしますので、  
電話でお問い合わせいただくか、下記ホームページにてお確かめください。

U-18将棋スタジアム事務局 [電話] 03-3408-6165

(公社)日本将棋連盟 <http://www.shogi.or.jp>

東京武道館 <http://www.tef.or.jp/tb/>

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



# 頭脳スポーツで“ブレイントレーニング”懸賞詰将棋

将棋は「脳のスポーツ」と呼ばれます。簡単な詰将棋にチャレンジしてプレゼントをゲットしよう!



出題：日本将棋連盟 宮田敦史 六段  
 ヒント：桂捨てあり 7手詰め

持駒



9	8	7	6	5	4	3	2	1	
						王			一
			竜						二
									三
				馬		車			四
									五
									六
									七
									八
									九

## 将棋界のよもやま「棋士とスポーツ」

棋士には割りとサッカー通が多い。深浦康市九段、広瀬章人八段、阿久津主税八段、野月浩貴七段、西尾明六段らが熱心なサッカーファンとして有名だ。

野月七段は、漫画監修やサッカーと将棋の共通点に着目して様々な活動を行っている。サッカーにおける戦術を将棋の「相掛り」や「角換わり」といった戦型に例えて説明する独特な感性は、将棋とサッカー両方のファンから注目を浴びている。

### 応募方法

はがきに詰将棋の解答、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入ください。

宛先

〒151-8516

東京都渋谷区千駄ヶ谷2-39-9

日本将棋連盟「スマイルスポーツ9月号・詰将棋」係

賞品 上扇子・5名、タオル・5名

締切 10月31日(金) 消印有効

発表 正解手順は12月号

※当選者は賞品の発送を以て発表に代えさせていただきます。

※商品画像はイメージです。実物とはデザイン、色、柄、文字等が異なる場合があります。







東京ヤクルトスワローズOBがアドバイス

# ちびっこ野球 チャレンジパーク



# 10.5日

- こどもと一緒に野球を楽しみたい
- 野球に興味を持たせたい
- 野球を始めるキッカケにしたい

**会場** 東京体育館サブアリーナ  
〈千駄ヶ谷駅（JR 総武線）徒歩 1 分・国立競技場駅（大江戸線）徒歩 1 分〉

**時間** [第 1 回] 10:00~  
《5~6 歳(未就学児)と保護者の 2 名 1 組》  
 [第 2 回] 13:30~  
《小学 1~3 年生と保護者の 2 名 1 組》

**定員** 各回50組100名（※申込多数の場合は抽選となります。）  
**参加費** 1組500円（税込）  
**持ち物** 体育館シューズ、グローブ（任意）、バット不要  
**申込期間** 平成26年8月13日(水)~9月22日(月)

東京ヤクルトスワローズの  
元プロ野球選手が  
野球の基本をアドバイス!

「ゲストアドバイザー」  
 (株)ヤクルト球団広報部  
 元東京ヤクルトスワローズ 外野守備走塁コーチ  
**度会 博文 氏 ほか**  
（わたらい ひろぶみ）

◎野球の基本動作「投げる」「捕る」「打つ」「走る」を親子で安全に体験する6つのアトラクションをご用意しています。お子さまの野球への興味・関心を高めませんか？  
 ◎当たっても痛くない柔らかいボールを使用しているから、お子さまや初心者でも大丈夫！気軽にご参加ください！

お申し込みはこちら！ インターネットまたは電話でスマイルスポーツ事業センターへお申し込みください。

インターネット

フリーダイヤル 0120-612-001  携帯・PHS から 03-5474-2150

【電話】平日 10:00~17:00 【インターネット】24時間（申込み受付のみ）

東京体育館

# 健康体力相談のご案内

ご相談は一般社団法人渋谷区医師会のご協力のもと、医師をはじめ専門スタッフが対応しています。

## 1 全身持久力測定（運動負荷テスト）



**A 運動負荷心電図**  
コース（間接法による最大酸素摂取量測定）

自転車エルゴメータによる最大負荷試験を行い、運動中の心電図や血圧を測定し、運動目的、体力レベルに応じたトレーニング方針についてアドバイスをします。

- こんな方にお勧め!!
- これから運動を始めようと思っている
  - 自分の体力レベルを知りたい
  - 自分の身体にあったトレーニング方法を知りたい
  - 生活習慣病を予防したい



**B 心肺運動負荷試験**  
コース（直接法による最大酸素摂取量測定）

Aコースに加え、一息ごとの呼吸を測定・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

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

全身持久力測定	【間接法】9/3(水)・6(土)・13(土)・17(水)・24(水) 10/8(水)・11(土)・15(水)・18(土)・25(土)・29(水) 11/1(土)・5(水)・12(水)・26(水)・29(土)
筋力測定	【直接法】9/2(火)・4(木)・11(木)・16(火)・25(木) 10/2(木)・9(木)・14(火)・30(木) 11/11(火)・13(木)・20(木)・27(木)
栄養相談	9/3(水)・4(木)・11(木)・13(土)・17(水)・25(木) 10/2(木)・8(水)・9(木)・11(土)・18(土)・29(水)・30(木) 11/1(水)・5(水)・12(水)・20(木)・26(水)・27(木)・29(土)

**対象** 15歳以上(中学生を除く)  
**定員** 各日3~5名 ※団体は10名まで要相談  
**申込** 全日予約制(団体2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。



# 1964年東京オリンピック・パラリンピック 50周年記念

スポーツの力を、未来へ

入場無料

# スポーツ博覧会 東京2014

TOKYO SPORTS EXPO 2014

2日間2会場同時開催!

10/11 土・12 日

駒沢オリンピック公園総合運動場

国営昭和記念公園 「ゆめひろば」 「花みどり文化センター」 大ファイナーレまで

## “つなぐ”特別企画

参加してグッズをもらおう!

### メモリアル・プレイス探訪

都内にある1964東京オリンピックゆかりの場所(建物・記念碑等)を写した写真を広く募集します!

2つの参加方法で、お気軽に参加ください!

Twitter #メモプレ写真をつけて写真をUP!

抽選<sup>※1</sup>で豪華商品プレゼント!

来場 写真を持って会場へ!

特別記念品プレゼント!

※1 プレゼント抽選対象期間は、7/23(水)~9/15(月)です。  
※投稿した内容が、未発表のオリジナル作品に限らせていただきます。  
第三者の権利(著作権、肖像権など)を侵害する作品は応募できません。

50周年記念を歩いて祝おう!

### “つなぐ”ウォーク

駒沢オリンピック公園から、国営昭和記念公園へ。スポーツ博覧会・東京2014の2会場をつなぐウォーキングに参加しませんか?

開催日程 10月12日(日) 小雨決行

申込期間 7月23日(水)~9月12日(金) 先着1,000名様

参加費 1,000円(別途所定の手数料がかかります。)

参加資格 中学生以上の健脚な方

【コース】START:駒沢オリンピック公園 第二球技場  
GOAL:国営昭和記念公園 ゆめひろば  
【歩行距離】約32km

お問い合わせ スポーツ博覧会・東京2014事務局

TEL 03-3451-0950 [受付時間:10:00~18:00(土・日・祝日を除く)]

イベントの詳細及びお申し込みはWEBをご覧ください。

<http://www.sports-expo.jp/>

スポ博

検索



主催:東京都、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団  
共催:公益財団法人日本オリンピック委員会  
公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会



## 駒沢オリンピック公園 総合運動場

### 当日参加プログラム

#### 体験コーナー

- ◆ ゆりーとふあふあ(11・12日)
- ◆ スポーツライミング体験(11・12日)
- ◆ ダブルダッチ体験(11・12日)
- ◆ ポッチャ体験(11・12日)
- ◆ フライングディスク(11日)
- ◆ ゆうボールキャッチボール(11日)
- ◆ 車いすバスケットボール体験(11日)
- ◆ バブルサッカー体験(12日)

#### ステージプログラム

- ◆ オリンピアン・パラリンピアントークショー(11日)
- ◆ ジバニャンバラエティーショー(11日)
- ◆ なぎなたパフォーマンス(11日)
- ◆ 伝統芸能 和太鼓パフォーマンス(11日)
- ◆ 妖怪ウォッチキャラクターショー(12日)
- ◆ よしもとお笑い芸人ステージ(12日)
- ◆ ダブルダッチパフォーマンス(12日)
- ◆ バトントワリングパフォーマンス(12日)

### 事前申込プログラム

- ◆ トップアスリートが教えるかけっこ教室(11・12日)
- ◆ ツリークライミング®(11・12日)
- ◆ ソフトボール教室(11日)
- ◆ 釜本邦茂サッカー教室(11日)
- ◆ 働き盛りの運動会(12日)
- ◆ 野球クリニック(12日)
- ◆ ウオーキングマラソン教室(12日)

#### 同時開催

- ◆ 東京都少年少女サッカーフェスティバル(12日 観戦自由)
- ◆ 東北復興支援コーナー ほか

## 国営昭和記念公園 「ゆめひろば」 「花みどり文化センター」

### 当日参加プログラム

#### 体験コーナー

- ◆ 近代五種競技体験(11・12日)
- ◆ サッカー体験(11・12日)
- ◆ ロードバイク体験(11・12日)
- ◆ ホッケー体験(11・12日)
- ◆ スポーツ鬼ごっこ体験(11・12日)
- ◆ トランポリン体験(11・12日)
- ◆ スポーツライミング体験(11・12日)
- ◆ 体力測定(11・12日)
- ◆ よしもと笑楽校スポーツプログラム(11日)

#### ステージプログラム

- ◆ チアリーディングパフォーマンス(11・12日)
- ◆ よしもと芸人お笑いステージ(11日)
- ◆ 妖怪ウォッチキャラクターショー(11日)
- ◆ ジバニャンバラエティーショー(12日)
- ◆ ローカルキッズパフォーマンス(12日)
- ◆ オリンピアン・パラリンピアントークショー(12日)

#### その他

- ◆ 1964東京オリンピック展示コーナー(11・12日)
- ◆ 昭和の遊びコーナー(11・12日)

#### 同時開催

- ◆ 多摩の魅力発信コーナー
- ◆ ワールドフードコーナー
- ◆ 被災地復興支援・福島県ブース ほか

### 事前申込プログラム

- ◆ サッカークリニック(11・12日)
- ◆ 親子でパークヨガ(11・12日)
- ◆ かけっこ教室(12日)

当日受付のプログラムは、開始時間30分前に各競技会場の受付にお越しください。当日受付は先着順です。定員になり次第締め切らせていただきます。

事前申込プログラム 申込受付期間 7月23日(水)~9月10日(水)

※申込多数の場合は抽選にて決定させていただきます。 ※抽選の結果は当落に関わらず、皆様にご連絡します。



体育の日  
記念事業

# 東京体育館

入場  
無料

# SPORTSDREAM

## 2014.10.13 [体育の日]

場所：東京体育館

# トップアスリートとふれあおう!



【アスリートと遊ぼう!】

トップアスリートとあそぼう!  
(大運動会)

トランポリンであそぼう!  
ボールであそぼう!  
車椅子バスケットに挑戦!  
クイズラリー ほか

【アスリートに教わろう!】

テコンドー、新体操、陸上競技  
シンクロナイズドスイミング

ポッチャ  
キッズチャレンジ  
(バレーボール・バスケットボール・ハンドボール・ラグビーフットボール)  
ほか

【その他のプログラム】

スタジオレッスン、太極拳  
体力測定、ゴルフレッスン ほか

【無料開放】  
トレーニングルーム  
屋内プール、陸上トラック



©Tezuka Productions

イベントに参加された皆さんには  
東体オリジナルTシャツなど多彩な景品を  
**プレゼント!**



柳本晶一さん  
モントリオールオリンピック  
男子バレーボール 4位入賞  
元バレーボール全日本女子チーム監督



朝原直治さん  
北京オリンピック  
4x100mリレー  
銀メダリスト



岡本依子さん  
シドニーオリンピック  
テコンドー女子67kg級  
銅メダリスト



根木慎志さん  
シドニーパラリンピック  
車椅子バスケットボール日本代表  
キャプテン



新宅雅也さん  
ソウルオリンピック  
男子マラソン日本代表  
第39回福岡国際マラソン 優勝



異樹理さん  
シドニーオリンピック、アテネオリンピック  
シンクロナイズドスイミングチーム  
銀メダリスト



藤丸真世さん  
アテネオリンピック  
シンクロナイズドスイミングチーム  
銀メダリスト



田中琴乃さん  
ロンドンオリンピック  
新体操団体総合  
7位入賞



鈴木祐美子さん  
北京オリンピック  
フラットウォーター女子カヤックフォア  
6位入賞



長崎峻侑さん  
シドニーユースオリンピック  
男子トランポリン  
金メダリスト

詳しくは <http://www.sd2014.tokyo>

主催：公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 一般社団法人 日本アスリート会議 一般社団法人 日本トップリーグ連携機構 後援：東京都  
お問い合わせ：東京体育館スポーツドリーム事務局 03-5944-5199

## 体育の日記念行事in 駒沢オリンピック公園総合運動場2014

(日時) 10月13日(月・祝)  
(場所) 駒沢オリンピック公園総合運動場  
(東急田園都市線「駒沢大学」駅 公園出口徒歩 15分)

- 様々なスポーツ施設で楽しいイベント盛りだくさん!!
- 中央広場では各種ステージプログラムやスポーツ体験ブース、飲食ケータリングなどがあります。
- テニスコート無料開放  
(8:30~16:30 事前抽選)
- トレーニングルーム無料開放  
(9:00~21:00 最終入場は20:00) など

詳細は駒沢オリンピック公園総合運動場  
ホームページをご確認ください。

<http://www.tef.or.jp/kopgp/>



# Enjoy! Budo-kan!

## 武道館を100倍楽しめる1日!

(1) 日時  
10月13日 (月・祝)

(2) 場所  
東京武道館

- (3) プログラム (一部)
- ◆ 武道団体による演技発表会
  - ◆ 公開指導 (剣道、柔道、弓道、合気道)
  - ◆ スタジオプログラム (ティップネス)

その他、楽しいプログラムが盛りだくさん!



※詳細は、後日、東京武道館ホームページでお知らせします。  
<http://www.tef.or.jp/tb/>



子どもから大人まで、  
みんなで楽しめるイベントが盛りだくさん!

特別協賛 味の素グループ

第12回

プロ選手  
体感ツアー  
バックステージから  
試合開始までを  
体験

天然芝体験  
味の素スタジアムの  
ピッチに君も立てるよ!

ママもいっしょに  
青空ヨガ体験

“味の素グループ”プレゼント!  
サッカー  
アトラクションパーク  
サッカー初心者でも楽しめる  
アトラクションが満載!  
参加者には味の素商品  
プレゼント!

こころの東京革命  
川淵三郎杯  
都内で活躍する小学生  
サッカーチームによる  
白熱した試合を開催!

小さなお子さまも  
楽しめる!  
アミーボコーナー  
サッカーボールを  
使って楽しく  
遊ぼう!

in 味の素スタジアム

2014年 **10/18** 土  
10:00~16:00

BIGフリーマーケットも同時開催!!

入場  
無料

その他、  
体験プログラム  
多数

スペシャルゲスト  
元サッカー日本代表監督  
岡田 武史さん 来場!

味の素スタジアム  
& 西競技場

京王線飛田給駅下車 徒歩約5分

元なでしこジャパン 日本女子代表  
川上 直子さん 来場!

サッカー・  
フットサル  
クリニック  
開催!



参加者募集!

参加料  
300円(1名)

参加対象(男女) / 定員

FC東京 小学生(1~6年)各100名  
東京ヴェルディ 小学生(1~6年)各100名  
府中アスレティックFC 5歳~小学3年生 60名  
ベスカドーラ町田 小学生(1~6年) 60名

お申し込み期限

2014年9月19日(金) 消印有効

詳細・応募方法は、ホームページをご覧ください。

お問い合わせ スマイルスポーツ事業センター(平日10:00~17:00)

フリーダイヤル **0120-612-001**  
携帯電話・PHSからは **03-5474-2150**

- 主催:公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団、こころの東京革命協会
- 共催:公益財団法人 東京都サッカー協会
- 後援:東京都、三鷹市、三鷹市教育委員会、府中市、府中市教育委員会、調布市、調布市教育委員会、公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会、多摩都市モテール株式会社
- 協力:味の素スタジアム、FC東京、東京ヴェルディ、府中アスレティックFC、ベスカドーラ町田

特別協賛 **AJINOMOTO**  
協賛 **KEIO** **KEIO** **マクドナルド** **SVOLME** **J:COM** **BP**

プロ選手からの宿題動画公開中!! 詳しくは公式ホームページへ  
<http://junior-soccer-fes.com/>

ジュニアサッカーフェスティバル 検索

大人が笑えば子供も笑む  
こころの東京革命



# Close-Up

スポーツ人

▶石井功樹 (いしい・こうじゅ) 77歳  
(競技)ユニカール  
(所属)東京都ユニカール協会 (趣味)スポーツ全般



障害者と健常者が一緒に楽しめる  
『ユニカール』で豊かな交流を目指す

シニア世代でスポーツに打ち込む人々を  
紹介するこのコーナー。  
連載2回目は、東京都ユニカール協会の会長を務め、  
スポーツ大好きな石井功樹さんをClose-UP。  
ユニカールという競技の魅力とともに、  
自身の熱い夢を語ってもらった。

## ユニカールのルール

3人1組がチームとなり、縦10メートル、横2メートルのレーンに書かれた3つの円をめがけて、対戦相手と交互に一人ずつ3kgのストーンを投球する(ジュニアは2.5kg)。中心の円に最も近いストーンが点数の対象となる。味方のストーンが敵のストーンよりも近ければ、複数の点が加算されることもある。1試合、表裏で6回戦を行い(同点の場合はサドンデス)、総得点の多いチームが勝者となる。



①「ユニカールは健康にいい」と力説する石井会長。高齢の競技者は多いが、腰を痛めることはないと言っている会員も多かった。②石井会長のフォームは素晴らしい。ストーンを巧みにコントロールしていた。③中心の円に最も近いストーンが得点となる。弾いて相手のストーンを飛ばしたり進路を塞ぐなど、局面に応じた作戦が勝利の鍵を握る。④ユニカールについて熱弁をふるう石井会長。⑤平均73歳という杉並区のメンバー。右端の得点ボードは、石井会長の手作りだという。

「ユニカールという競技は、高齢者にとって一番、いいスポーツだと私は思っています」

東京都ユニカール協会の石井会長は、満面の笑顔でそう語った。ユニカールとはユニバーサル・カーリングの略で、1979年にスウェーデンで生まれたスポーツだ。“床のカーリング”とも呼ばれ、誰でも楽しむことができるのが、この競技の最大の特徴といえるかもしれない。

石井会長がユニカールと出会ったのは、約15年前。杉並区のスポーツイベントでユニカールが行われていたことが始まりだった。

「最初は面白さがよくわからなかったんだけど、何回もやっていく中でこの競技の奥深さや面白さがわかってきて、気づいたらハマっていました」

小学5年生の頃から鉄棒が得意で大学まで器械体操を続けた石井会長は、大学卒業後に中学の体育教員となり、以後38年間子どもたちに体を動かす楽しさを指導してきた。定年後は障害者にスポーツの楽しさを継続して教えているが、ユニカールこそ高齢者や障害者にとって最適な競技であると考え取り組んでいる。足が不自由でも、腰が曲がっていても楽しめる競技はなかなかない。また、手が不自由でも石井会長が作成した特製の滑り台を使えば、どこから投球するか指示を送るだけでプレイに参加することが可能だ。「今はまだ競技人口が少ないために健常者と障害者をわけて大会を開いていますが、同時にプレイするのも十分に可能です。将来的には、一緒に大会を開催するのが私の夢です」

ユニカールと出会い、あらたな目標が生まれた石井会長。その夢の先にあるのは、みんなの幸せそうな笑顔なのだろう。



参加者！  
おんほん  
おんほん  
おんほん

メダルを目指して、東京を完歩しよう！

楽しい！  
気持ちいい！  
出会いがある！

# 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。

<b>第1回大会</b> <b>開催済み</b> 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 <b>6月21日(土)</b>	<b>第2回大会</b> <b>開催済み</b> 東京の川風を楽しむ下町ウォーク！ 浅草・墨田エリア 2014年 <b>7月19日(土)</b>	<b>第3回大会</b> 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 <b>9月20日(土)</b>	<b>第4回大会</b> 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 <b>11月15日(土)</b>	<b>第5回大会</b> 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 <b>12月13日(土)</b>
---	---	---	---	--

www.tokyo-walk.jp/ 検索 TOKYOウォーク2014 「TOKYOウォーク2014」大会事務局 03-5256-7855

主催 東京都 東京都スポーツ文化事業団 日本ウォーキング協会 共催 産経新聞社 特別協賛 LION



多摩川を  
楽しみながら歩ける  
5つのコース  
がある！

**主会場  
同時開催！**

世界トップレベルのパフォーマンス  
**球舞  
リフティング  
ショー**

ラーメン&焼肉のミニフェスも開催！  
**グルメ横町**

ココロとカラダ、そして脳をハグくむ。  
**南流石さんの  
脳育ダンス**

ほかにも楽しい催し物がいっぱい！

女子プロゴルファー  
古閑美保さんも  
いっしょに歩くよ！



## 第7回 多摩川ウォーキングフェスタ

開催日 平成26年**10月25日(土)** 主会場 (ゴール地点) 多摩川下丸子付近河川敷 (ガス橋緑地・大田区)



事前お申し込み受付期間 平成26年**8月1日(金)**～平成26年**10月6日(月)**まで

事前お申し込み方法 (大会公式ホームページ、又は、参加募集要項の払込取扱票にてお申し込みください。)

●詳しくは、「多摩川ウォーキングフェスタ」ホームページ  
多摩川ウォーキングフェスタ 検索 <http://www.tamagawa-walk.jp/>

●お問い合わせは、「多摩川ウォーキングフェスタ」大会事務局 **03-5256-7855** 受付時間 平日10時～17時

参加費 事前申し込み 大人:1,000円/中学生・75歳以上:500円 当日申し込み 大人:1,500円/中学生・75歳以上:1,000円 4kmファミリーコース 大人:300円/中学生・75歳以上:200円  
※小学生以下は無料。※4kmファミリーコースは、当日お申し込みのみの受付となります。

主催 東京都 東京都スポーツ文化事業団 日本ウォーキング協会

後援 国土交通省関東地方整備局京浜河川事務所、大田区、世田谷区、立川市、府中市、昭島市、調布市、国立市、福生市、狛江市、羽村市、川崎市

### 東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設です!!

面倒な登録ナシ!!  
充実施設が **600円/回**  
6,000円からの「月額プラン」も ございます!!

「相談できる」  
スタッフがいるから  
初心者でも安心!

**TIPNESS 東京体育館ティップネス**  
フィットネスアリーナ(プール・ジム・スタジオ)  
TEL.03-5474-2114 東京体育館ティップネス 検索  
<http://www.totai-tip.jp>

〈ご利用時間〉 ●平日/9:00～23:00 ●土曜/9:00～22:00 ●日・祝/9:00～21:00  
※最終入館時刻は終了時刻の1時間前です。ジム・プールは開館時刻の15分前に終了となります。  
〈休館日〉 ●不定休です。館内の案内かWEBにてご確認ください。

東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1(メインアリーナ正面入口右側)



# ご招待 **みる** スポ

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

## 第34回三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権大会

ダンススポーツ最高峰の全日本選手権に300名様をご招待します。

- 日時/10/12(日)  
 ■会場/東京体育館  
 ■応募方法/はがきに①「ダンス」②氏名(フリガナ)③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号  
 ⑥チケット希望枚数(5枚まで)を明記の上、下記までご郵送ください。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10

株式会社ベースボール・マガジン社 事業部  
 スマイルスポーツ「みるスポ」係あて  
 協力：公益社団法人 日本ダンススポーツ連盟  
 ◆応募者多数の場合は抽選となります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募締切  
**9/26(金)消印有効**

**300名**  
 ご招待



計**150組**  
**300名**  
 ご招待

## イオンカップ 2014 世界新体操クラブ選手権

イオンカップ 2014 世界新体操クラブ選手権の観戦に3日間で150組300名様をご招待します。

- 日時/10/17(金)・18(土)・19(日)  
 (各日50組100名様)  
 ■会場/東京体育館  
 ■応募方法/はがきに①「新体操」②希望日③氏名(フリガナ)④年齢・性別  
 ⑤郵便番号・住所⑥電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10

株式会社ベースボール・マガジン社 事業部  
 スマイルスポーツ「みるスポ」係あて  
 協力：公益社団法人 日本新体操連盟  
 ◆応募者多数の場合は抽選となります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募締切  
**9/26(金)消印有効**

## 平成26年度 天皇杯・皇后杯 全日本バレーボール選手権大会ファイナルラウンド

全日本バレーボール選手権大会ファイナルラウンドの観戦に2回戦50組100名様、決勝100組200名様をご招待します(自由席エリア)。2回戦はVプレミアリーグの全チームが、下剋上を狙うチャレンジリーグ・大学・高校などのチームと激突します。決勝戦では「天皇杯」「皇后杯」の栄冠を手にするチームがいよいよ決定!

- 日時/12/11(木)・14(日)  
 ■会場/東京体育館  
 ■応募方法/はがきに①「バレー」②希望日③氏名(フリガナ)④年齢・性別  
 ⑤郵便番号・住所⑥電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10

株式会社ベースボール・マガジン社 事業部  
 スマイルスポーツ「みるスポ」係あて  
 協力：公益財団法人 日本バレーボール協会  
 ◆応募者多数の場合は抽選となります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募締切  
**10/14(火)消印有効**

**150組**  
**300名**  
 ご招待



JVA承認 2014-07-027



**30名**  
 ご招待

## 第42回全日本空手道選手権大会(団体戦)

東京武道館で開催される第42回全日本空手道選手権大会(団体戦)の観戦にご招待します。

- 日時/12/6(土)  
 ■会場/東京武道館  
 ■応募方法/往復はがきに、  
 ①「空手」②氏名(フリガナ)③住所  
 ④電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1

東京武道館サービス担当「みるスポ」係あて  
 協力：公益財団法人 全日本空手道連盟  
 ◆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ください。  
 ◆定員になり次第締切(先着順)

応募締切  
**10/6(月)~11/7(金)消印有効**

## 3館共通 女性バレーボール 交流会

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



協力：東京都ママさんバレーボール連盟  
 協賛：株式会社モルテン

### 東京体育館 **ファイナル**

- 日時  
 平成27年1月22日(木) 9:00~17:00  
 ■対象  
 駒沢・武道館での成績優良チーム  
 ■定員  
 24チーム  
 ■参加料  
 4,500円/1チーム



### 成績優良チーム

#### 駒沢オリンピック公園 総合運動場

- 日時  
 平成26年  
 10月30日(木)、31日(金)、  
 11月10日(月)、11日(火)  
 9:00~17:00  
 ■対象  
 18歳以上の9人制  
 女性バレーボールチーム  
 ■定員  
 各日12チーム(計48チーム)  
 ■参加料  
 6,000円/1チーム

#### 東京武道館

- 日時  
 平成26年  
 12月9日(火)、10日(水)、  
 11日(木)、12日(金)  
 9:00~17:00  
 ■対象  
 18歳以上の9人制  
 女性バレーボールチーム  
 ■定員  
 各日12チーム(計48チーム)  
 ■参加料  
 6,000円/1チーム

### 申込方法

- 電話・インターネット  
 →巻末(P.35)参照
- はがき  
 通常はがき(9/30(火)必着)に①~⑥を明記の上、下記宛てにご郵送ください。

<申込はがき記入例>

- ①女性バレーボール交流会申込
- ②チーム名
- ③希望日程  
 駒沢 第1希望 ○月○日  
 武道館 第1希望 ○月○日  
 ※それぞれ第3希望まで記入
- ④希望会場  
 (例)どちらでも可  
 駒沢優先  
 武道館優先
- ⑤代表者氏名・住所・電話番号
- ⑥チームの活動地域

〒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

## 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



## 第780回 定期演奏会 Aシリーズ | 第781回 定期演奏会 Bシリーズ

19:00開演  
 東京文化会館 **12月8日(月)**

19:00開演  
 サントリーホール **12月9日(火)**

指揮/大野 和士

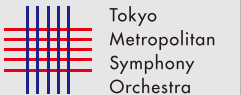
♪バルトーク：弦楽器、打楽器とチェレスタのための音楽 Sz.106 / フランツ・シュミット：交響曲第4番 ハ長調  
 S ¥7,500 A ¥6,500 B ¥5,500 C ¥4,500 Ex ¥2,200(12/8) P ¥3,500(12/9)

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、有料あり)

## 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 インターネットでも座席を選んで購入できます







「東京オリンピックで優勝するつもりで、一歩ずつ強くなる」

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

Kenji Mamota

# 桃田賢斗

バドミントン トマス杯日本代表

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「スマイルアスリート」。今回登場するのはバドミントン界の新星・桃田賢斗選手。5月に開催されたトマス杯（団体の世界選手権）で、日本の優勝に大きく貢献した期待の星を直撃した。

——トマス杯（団体の世界選手権）優勝おめでとうございます。日本が世界一になった要因はなんだったと思いますか？  
「やっぱりチームの雰囲気や一人ひとりの意識の高さが優勝につながったと思います。個人の力という部分では、スタミナ、技術、パワーなどは他の国より劣っている部分もあったと思います。でも、トマス杯ではチームの気持ちが一つになって、みんなで優勝するぞっていう気持ちが一番強かったのが日本だったと思います」  
——桃田選手自身は第2シングルスで5試合戦って全勝でした。この結果はどのように評価していますか？  
「元々、団体戦は好きなんです。あんまり負けたことがないので、自信もありました。第1シングルス、第1ダブルスの選手たちが世界のトップの選手に勝ってくれて自分に回ってきたので、そういう部分で気持ち的に楽に試合ができました。自分は目立ちたがり屋とい

うか、そういう性格なのでヒーローになりたいんです（笑）。自分が勝ってヒーローになりたいという気持ちでやりました」  
——では、バドミントンを始めた時のことをお聞きしたいのですが、どのようなきっかけで始めたのでしょうか？  
「始めたのは小学2年生の時です。3つ上の姉がバドミントンをやっていて、母がその練習について行っていたので、家に一人いるのが嫌で自分もついて行って、いつの間にか始めていました」  
——小学生時代はいろいろなスポーツをやったと思いますが、他の競技をやるうと思ことはなかったですか？  
「バドミントンと一緒にソフトボールも6年生までやっていたんです。進学する予定の中学にはバドミントン部がなかったので、6年生の時の全国大会で優勝できなかったら、バドミントンは辞めて中学では野球部に入ろうと

思っていたんです。でも、その全国大会でたまたま優勝できたので、バドミントンを続けようかって思ったんです」  
——そこが運命の分かれ道だったんですね。そして中学から家を出て福島の富岡第一中学に入学。大きな決断でしたね。  
「全然です。合宿みたいな感覚だったのでホームシックになることもなかったですし、逆に親から心配で電話がかかってくる感じでしたね。自分は毎日がすごく楽しかったです」  
——小学校時代の全国優勝から始まり、中学、高校でも日本一になっています。順調に結果を残してきましたが、挫折の経験はなかったのですか？  
「2回ほど、どん底を味わいましたね」  
——何があったのでしょうか？  
「中学2年生の時に全国大会の決勝まで行って、マッチポイントを迎えたんです。スコアも20-15ぐらいで余裕があったので、『これは優勝したな』って思っていたら、そこから逆転されて負けてしまったんです」  
——それはショックが大きいですね。  
「その時は初めておばあちゃんが試合を見に来てくれていたんです。だからすごく優勝したかったんですけど、あと一歩から逆転負けをしたので落ち込みましたね。欲が出ちゃいました（苦笑）」  
——もう一つの挫折は？  
「高校2年生の時のインターハイです。優勝候補に挙げられていて、自分でも優勝できるんじゃないかって思っていたんです。だけど、団体戦では勝っていた相手に決勝で負けてしまって、悔しい思いをしましたね」  
——中学、高校とあと一歩の悔しさを味わっているのですね。落ち込んだ状態からどのように気持ちを直したのですか？  
「中学の時も、高校の時も、何もやる気が起きないぐらい落ち込みました。ラケットを持つのも嫌で、寝る時も毎日夢に出るくらいで、生きる気力を失うというか放心状態でした。そんな時に親から電話が来たりとか、いろんな人に悩みを聞いてもらったりとかして、みんなに支えられているんだなって思って、初心に戻った感じですね」  
——気持ちを新たに立ち直ったわけですね。そういう負けた経験というのは競技の中で生きてくるでしょうね。  
「簡単に勝っていたらそこで満足してしまうと思うんです。でも、2位とか3位に終わると悔しさが残るので、次は頑張ろうっていう気持ちになりますね」  
——プライベートのこともお聞きしたいのですが、お休みはあるのですか？  
「基本的に日曜日がオフです。休日は買い物に行くか、映画を見に行くかっていう感じです。家でゴロゴロみたいなのはあんまり好きじゃ

ないですね」  
——コンディション作りで気をつけていることはありますか？  
「一番気をつけていることは無理をしないことです。自由気ままに生きないと気が済まないんです。たとえば、眠くなかったら寝ないとか、お腹が空いたら何時でも食べるとか。明日は早いから寝なきゃいけないって考えて、眠くないのに無理して寝ようとしたりするのはダメですね」  
——それでコンディションは崩しませんか？  
「そのほうがいいですね。いろいろ気を使うとモヤモヤするので、自分のやりたいことをやるのが一番のコンディション調整です」  
——普段のスケジュールを教えてください。  
「7時に起きて午前中は会社に行きます。練習は14時から17時半とか18時くらいまで毎日やっています。19時くらいに家に帰って、そこからはプライベートタイムですね」  
——食事面で気をつけていることは？  
「全然ないです。好きなものを好きな時に食べる感じですね（笑）」  
——ちなみに好きな食べ物は？  
「お肉が好きです。野菜は嫌いです（苦笑）。あとはお寿司とラーメンも好きですね」  
——小さい頃から野菜は食べなかった？  
「お父さんが厳しいので無理やり食べさせられていましたね。一度、マカロニサラダを無理やり食べさせられて吐いてしまって、そこから食べられなくなってしまいました（苦笑）。



写真:AP/アフロ

**PROFILE**  
桃田賢斗  
(ももた・けん斗)  
1994年9月1日、香川県出身。06年に全小優勝。09年に全中優勝。高3の2012年にアジアユースで金メダル、インターハイ優勝、世界ジュニアで日本史上初の優勝を果たす。2013年にNTT東日本に入社。全日本社会人バドミントン選手権に初出場して初優勝。2014年5月、トマス杯に日本代表として出場し、出場したシングルス5試合すべてで勝って日本の優勝に貢献した。

だからそういうストレスを食事で感じないようにしたいんです」  
——ストレスをためないことが一番なんですかね。バドミントンの一番の魅力って何だと思いますか？  
「練習したぶん成果が出るということですかね。どの競技も一緒だと思うんですけど、努力は裏切らないというか。人が休んでいる時に自分が我慢して練習したぶんだけ、結果が出てくるんです。プレー面に関して言えば、相手との駆け引きですね。繊細な部分もありつつ、大胆に攻めるところもありつつ。そういう駆け引きは好きですね」  
——2年後にリオ、6年後には東京オリンピック・パラリンピックが開催されますが、オリンピックは視野に入っていますか？

「オリンピックがどういふものかわからないんですけど、出るからには上位に行きたいと思うので、オリンピックに出ることを目標にするのではなく、『オリンピックで勝つ』と思えるぐらいの実力をつけて、そこからオリンピックのことを考えられたいなって思います」  
——現時点でオリンピックで勝つイメージはありますか？  
「全然ないです。でも（2012年に）世界ジュニアで優勝した時も日本開催だったので、6年後に東京でオリンピックがあるっていうのは、何か縁があるんじゃないかなって思います。東京オリンピックで優勝するつもりで、一歩ずつ強くなっていけたらいいなって思います」



## 桃田賢斗の My Favorite

Q3 試合の時の必需品は？



「グミですね。[HARIBO]っていう熊の絵が描いてある商品なんですけど、それがすごい好きです。試合会場では食べるとかではなくて、ただグミが好きなのでホテルにいる時とかに食べています」

Q4 好きなブランドは？

「買い物に行って服を買うのは好きなんですけど、これ！っていうこだわりはないですね。ブランドで選ぶというよりは、デザインとかで気に入ったものを選ぶ感じです」



Q5 好きな色は？

「シューズの色もそうなんですけど、黄色が好きです。黄色をつけると自分が強くなったような気がするんですよ（笑）。やっぱり目立ちたがり屋なので黄色は目立っていいですね」

Q1 マイブームは？

「今ハマっているのは映画ですね。DVDで見るとかじゃなくて、大きいスクリーンで見るとか好きです。今、気に入っているのは[GODZILLA]と「るろうに剣心」ですね。恋愛系はあんまり見ないですね、泣いちゃうので（笑）。楽しい感じの映画が好きです」



Q2 好きな曲は？

「洋楽が好きでジャスティン・ビーバーが好きです。試合の時によく聴いています。アップテンポな曲を聴いて気持ちを高めています。家を出る時からイヤホンをしているんですけど、最初はバラード系を聞いて徐々にアップテンポな曲にして気持ちを高めていってます」

Q6 好きな会場は？

「ちょっと照明が暗くて、あんまり広くなくて、天井があんまり高くない体育館が好きですね。広い体育館だと思いきり打っても遅く見えるんですよ。狭いほうが自分で打って手応えがあるので。でも全英オープン会場の雰囲気も好きです。格式がある大会なので会場の雰囲気から全然違うというか、大きな声で喋れなくなるんです。優勝した選手のリアクションも違うんです。いつもは冷静に決める選手が派手にガッツポーズをしたりとか。自分も勝って派手なガッツポーズができるといいですね」





たくさんのご応募  
お待ちしております。

**A** 3名様

葛西紀明選手  
サイン入り  
スマイルバッジ

**B** 5名様

葛西紀明選手  
サイン入り  
スマイルバッジ

**C** 3名様

umbro  
ステンレスボトル(1.5リットル)  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**D** 2名様

GYMNIC  
バランスボール(55cm)  
&空気入れセット  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**E** 3名様

キネシオテーピング  
スポーツ編&キネシオテックス プラス ウェーブ(ページュ)  
提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会

**F** 10組  
20名様  
ご招待

東京都交響楽団  
ペーチケット  
都響スペシャル「第九」  
12月24日(水) 19時開演  
場所:東京芸術劇場  
指揮/小泉 和裕  
ソプラノ/リーシューイン  
アルト/中島郁子  
テノール/オリヴァー・クック  
バリトン/青山 貴 合唱/二期会合唱団  
パート・ヴェン:  
交響曲第9番 2短調op.125<合唱付>

**G** 各1点  
合計5名様

adidas  
スポーツ  
アイテム  
(18ページ掲載の商品  
から商品番号と  
サイズを明記)

応募方法

郵便はがきにて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
  - 今号のスマイルスポーツの満足度はいかがですか?  
(5段階評価で)
  - その理由をご記入下さい
  - 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。
  - スマイルスポーツへのご意見・ご感想

応募締め切り

2014年10月1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

**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。

**FAXによる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**  
→ 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。

→ 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)