

スポーツがもっと好きになる情報マガジン

スマイルスポーツ
SmileSports
生涯スポーツサポーター宣言

vol. **60**
2014 December

特別企画

豪華読者プレゼント!!
瀬古利彦氏
サイン入り色紙、
スポーツグッズほか
日本インカレ

第91回
箱根駅伝展望特集

有力大学を徹底Check
瀬古利彦氏(DeNAランニングクラブ総監督)が
見どころを語る

1・2・3月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京都広域スポーツセンター

2020東京オリンピック・
パラリンピック期待の新星をCheck

石川祐希 (バレーボール)

Interview



TOKYO 2020



聴講料
無 料

定 員
120 名
(応募多数の場合は抽選)

募集期限
1/13 (火)
必着 (ハガキの場合)

TOP ATHLETE SPORTS FORUM 2015
トップアスリート スポーツフォーラム 2015
東京新聞フォーラム
THE TOKYO SHIMBUN FORUM
スポーツのチカラ

— 世界で活躍した女性アスリート2人がその魅力と未来を語る! —

2015 年 1 月 24 日 (土) 13:30 ~ 16:00

東京体育館 第一会議室 ■最寄駅 JR 総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分、または
都営大江戸線「国立競技場駅」A4 出口より徒歩1分

Theme

- ★ 2016 年リオデジャネイロオリンピックの展望
- ★ 2020 年東京オリンピック・パラリンピックへの期待
- ★ 生涯にわたってスポーツを楽しむために など

Guest



よしはら ともこ
吉原 知子

元全日本女子バレーボール代表
五輪出場3回の経験を誇る日本女子バレーボール界の至宝。2004年アテネ五輪世界最終予選では主将に抜擢される。現在はVリーグ機構理事を務めるほか、TV解説、バレー教室を中心に、講演活動も積極的に行っている。

すぎやま あい
杉山 愛

元プロテニスプレイヤー
グランドスラムで4度のダブルス優勝や62回連続出場の世界最多記録を誇り、世界ランクはダブルス1位、シングルス8位に。現在はスポーツキャスターとしても活躍している。



申込方法

■ハガキでの応募

ハガキに①郵便番号②住所③氏名④年齢
⑤職業⑥電話番号をご記入の上、
〒100-8505 (住所は記入不要)
東京新聞事業局企画事業部「スポーツのチカラ」係まで
【締切】2015年1月13日(火) 必着

■インターネットでの応募

東京新聞 HP (<http://www.tokyo-np.co.jp/forum/>)
【締切】2015年1月13日(火) 午後4時

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



ガラスの三角屋根下の自動ドアよりご入場下さい。

【お問い合わせ】東京新聞事業局企画事業部 ☎03-6910-2509 (平日 10時~18時)

主催：公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団、東京都

共催：東京新聞 (東京新聞フォーラム)

【特別企画】

第91回箱根駅伝展望特集
瀬古利彦 (DeNAランニングクラブ総監督) が
見所を語る P.04

【スポーツ教室情報】

📍 **東京体育館** P.08

シニアのための骨盤底セミナー ほか

📍 **駒沢オリンピック公園総合運動場** P.10

ランナースクリニック ほか

📍 **東京武道館** P.12

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.14

地域スポーツクラブマネジメントセミナー(視察編) ほか

教室・イベントの申込方法 P.27

【連載】

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問 P.15
(椎の美スポーツクラブ)

着るスポ P.16
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

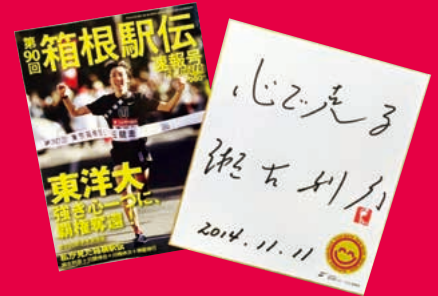
スポーツ博士への道～バスケットボール P.18

Close-up スポーツ人 P.23
～小山和嶺(フォークダンス)

スマイルアスリート～石川祐希 P.24
(バレーボール日本代表)

【プレゼント】

読者プレゼント P.27
瀬古利彦さんのサイン色紙 ほか



PRESENT

瀬古利彦さんの
サイン色紙 &
『第91回箱根駅伝速報号』セット
(写真は今年のもの)
ほか GET!

応募締切は
2015年1月5日(月)

※詳しくは P.26 をご覧ください。

スマイルスポーツとは

東京都の3つの体育施設と東京都広域スポーツセンターを中心に実施されるスポーツ教室の愛称です。「これからスポーツを始めたい」「仲間と楽しくスポーツしたい」「スポーツの指導者を目指したい」など、みなさんのニーズに合わせ、バラエティに富んだ様々な教室をご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。

東京体育館



駒沢オリンピック公園総合運動場



東京武道館



東京都広域スポーツセンター

- 指導者派遣
- 人材養成・研修事業
- 地域スポーツクラブ相談
- その他クラブ育成支援に関する相談

アイコンの説明



初心者OK

経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格取得

何らかの資格が取得できる教室です。



参加料無料

参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります。



子供向け

子供が参加できる教室です。



土日祝開催

土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催

夜間も開催している教室です。

特別企画

第91回箱根駅伝展望特集



(2014年箱根駅伝、往路のスタート)

瀬古利彦氏が見どころを語る

(DeNAランニングクラブ総監督)

お正月恒例の箱根駅伝が迫ってきた。今回も各校に有力選手がそろい、白熱のレースが予想される。そこで今回は特別企画として、箱根の経験者であり、日本を代表する名ランナーだった瀬古利彦氏(DeNA ランニング部総監督)に箱根駅伝の見どころを語ってもらった。

前回Vの東洋大学は戦力ダウン 駒沢大学がダントツの優勝候補

2014年1月2～3日に開催された『第90回箱根駅伝』は、東洋大が歴代2位の総合記録(10時間52分51秒)で優勝。『出雲全日本大学選抜駅伝』、『全日本大学駅伝』を制して3冠を狙った駒大に5分近い大差をつけて圧勝した。

大会連覇を狙う東洋大は、総合力が問われるレースとなる。前回、山登りの5区で区間賞を取った設楽啓太をはじめ、3区で区間賞の設楽悠太、10区で区間賞の大津顕杜と、優勝の原動力となった主力3選手が卒業。チーム力の底上げが急務となっている。

新チームのエースとして期待がかかるのは服部兄弟の兄・勇馬(3年)。今年の箱根では花の2区を走り、区間3位。2月に行われた『熊本城マラソン(金栗記念熊日30キロロードレース)』では、日本学生最高の1時間28分52秒をマークした。さらに11月2日の全日本でも2区で区間賞を獲得し、好調をキープしている。東洋大の連覇には、このエースの活躍が不可欠だ。

勇馬の弟・服部弾馬(2年)は1年生で出場した今年の箱根では7区で区間賞を獲得。兄に追いつけ追い越せで着実に成長しており、大きな戦力となることは間違いない。主将を務める4年生の田口雅也、同じく4年生で前回8区区間賞の高久龍と、力のあるランナーは揃っているものの、瀬古氏は優勝を飾った前回と比較しての「駒不足」を指摘する。

「服部勇馬選手は非常に強い選手ですが、設楽兄弟が抜けた穴は大きいでしょうね。今年の箱根で勝った時の主力が抜けたことによって、優勝を狙うにはメンバーが一人、二人足りない印象があります。全日本での4位という結果は現時点では妥当な結果だと思います。どうしても追いかける展開になると苦しいので、1区に田口選手、2区に服部勇馬選手、3区に服部弾馬選手という具合に主導権を握るレースをしないと全日本同様に苦しいレースになると思います」

東洋大は昨年出雲、全日本で準優勝に終わった悔しさをバネに箱根を制した。今回の箱根でも4位に終わった全日本の悔しさをエネルギーとして、連覇を狙いたいところだ。

瀬古氏が「ダントツの優勝候補」に挙げたのが前回準優勝の駒大。窪田忍、油布郁人という主力が抜けたものの、その穴は埋まっている。11月の全日本では1区から一度も首位の座を明け渡すことなく優勝。この事実からも戦力の充実ぶりがうかがえる。

「駒沢は頭一つ抜けている感じがですね。その強みは村山謙太選手(4年)、中村匠吾選手(4

年)と、『エース』と呼べる選手が二人いることです。エース級の選手が二人いるということは、他校にとってはどこで使ってくるのかわからないので、すごいプレッシャーになるんです。1区、2区で使って最初から飛び出すのか、あるいはどちらから一人を復路に残すのか。選手層が厚いぶん、戦略を考えられることも駒沢の強みです」

両エースの一人、中村は今年の箱根では1区で区間2位と活躍。ところが夏前にウイルス性疾患にかかり、この夏はチーム練習から離れて別メニューで調整する日々が続いた。なかなか調子が上がらず、駒大にとっては不安要素の一つだったが、全日本では4区で区間賞を獲得し、不安を一掃した。

一方の村山は箱根の後も好調をキープし、2月の丸亀ハーフマラソンでは、1時間00分50秒の学生記録を樹立。全日本では双子の弟・村山紘太(城西大)とのデッドヒートを制して区間賞と、抜群の安定感を見せている。

この4年生の二枚看板に加えて下級生も力をつけている駒大は、「スキがない」と瀬古氏は分析している。

「駒沢は二人のエース以外にも2年生の中谷圭佑選手、西山雄介選手がいて、山登りも昨年の経験がある(5区区間3位)馬場翔大選手(3年)がいるし、選手層が厚い。強いて言うなら弱いのは6区の下りくらいですけど、箱根にはしっかり、下りの選手を作ってくれと思えますし、戦力は抜けていますね」

名前が挙がった中谷、西山、馬場以外にも、箱根経験者が多いのも強みだ。10区で区間2位の走りをみせた其田健也(3年)、6区で区間5位、全日本では3区で区間2位だった西沢佳洋(4年)、さらに大塚祥平(2年)も箱根の8区を走っている(区間6位)。また、全日本の7区で区間賞を取った黒川翔矢(4年)と、実力、実績のある選手が豊富で、どんなレース展開にも対応できる。

「昨今の箱根は1区、2区の流れが山登りにつながっていく駅伝になっています。今回は“山の神”と呼ばれた柏原竜二選手みたいな圧倒的な選手が山登りにいないので、いかに1区、2区で流れをつかむかというのが大事になると思います。駒沢が先手を取ると全日本の再現になると思うので、他校がいかに食らいつくかに注目ですね」

4年生に実力者が揃う明治大学は強い 山を克服すれば青山学院大学も勝機あり

前回3位の日体大はかなりの苦戦が予想される。エースだった服部翔大をはじめ、前回の

箱根を走った5選手が卒業し、戦力ダウンは否めない。1区で区間賞を取った山中秀仁(3年)が本来なら中心になるべき存在だが、故障の影響もあって全日本ではメンバーから外れるなど調子が上がっていない。箱根の出場も微妙であり、苦戦は必至だ。

上位進出のためには、好調をキープしている主将の加藤光(4年)や1年時から箱根を走っている勝亦祐太(3年)ら上級生の踏ん張りはもちろん、吉田亮壺、柿本昇忠、小町昌矢、富安央といった全日本で経験を積んだルーキーたちの活躍も不可欠だ。

2年前は上級生の踏ん張りに加え、当時1年生だった山中、勝亦らの頑張りがあった箱根を制しているだけに、今大会でも1年生たちの走りに期待がかかる。

日体大同様、大エースだった大迫傑が抜けた早大は、5区と6区の山で勝負をかける展開となりそうだ。

「箱根は山の登り、下りという特殊な区間がありますから、そこに選手をどのように配置するかというのは監督の手腕だと思います。箱根駅伝で勝つためにはリスクを最小限に抑えることが大事。一番リスクの高い山登りでブレーキを起すですぐに3分以上離されてしまいますから。平地ではありえないことも登りではありえるんです。1分の遅れを取り戻そうと無理をして3分遅れることもあるし、1分くらい損してもリスクを減らしたほうがいい場合もある。ここは重要ですよ」

23.4*kmと最長区間になって以降、逆転のドラマが生まれることが多い5区の山登り、そして復路のスタートとなる下りの6区に早大は有力選手を要している。

「早稲田は登りに山本修平選手(4年)、下りに三浦雅裕選手(3年)と山を得意としている選手がいます。山で勝負するためにも1区、2区は我慢して離されないようにしたいですね。みんなであまくつないで5区まで2分差以内でくれば逆転のチャンスもあると思います。とにかく出遅れないことです」

山での勝負に持ち込むためにも、早大は序盤で上位校に離されないことが大事になる。

前回5位の青学大、6位の明大は前回大会以上に戦力が充実。優勝候補筆頭の駒大に続く存在と言える。

「青学はトラックで実績のある選手がたくさんいます」と瀬古氏が言うように、5000m13分台、10000m28分台の選手がそれぞれ6人。これは駒大と比較してもそんな色ない。復路の7区、8区にスピードランナーを配置して逆転を狙うためにも、往路が大事になる。

「キーマンはケガから復帰した久保田和真選

※2015年より23.2kmに変更

〈シード校〉

東洋大学
駒沢大学
日本体育大学
早稲田大学
青山学院大学
明治大学
日本大学
帝京大学
拓殖大学
大東文化大学

〈予選会勝ち上がり校〉

神奈川大学
国学院大学
東海大学
山梨学院大学
中央学院大学
上武大学
中央大学
順天堂大学
城西大学
創価大学

手(3年)と神野大地選手(3年)でしょうね。とくに久保田選手が帰ってきたのは大きいと思います。去年はケガで苦しみました元々は青学のエースですから、2年分の思いをこめて走ると思いますよ。青学は1区でスピードランナーを使って、2区は前回同様、神野選手、3区で久保田選手という使い方をしたら、駒沢についていけないと思いますし、一色(恭志)選手(2年)は長い距離も走れるので、山登りで起用しても面白いかもしれませんね」

瀬古氏から名前が挙がった神野、久保田、一色に加え、前回の箱根で9区区間3位の主将・藤川拓也(4年)、7区区間2位の小椋裕介(3年)、そして全日本ではスピードを武器に6区の区間賞を獲得した川崎友輝(4年)と、タレントも豊富。前回大会で5区11位、6区18位と苦しんだ山を克服できれば、駒大を脅かす可能性もある。

その青学大以上に打倒・駒大の可能性を秘めているのが前回6位の明大だ。エースの大六野秀敏をはじめ、有村優樹、八木沢元樹、文元慧の4年生四本柱を中心に戦力が充実している。瀬古氏も実力と経験のある4年生の存在が大きいという。

「明治は強いですね。大六野選手を中心に4年生に力のある選手が多いのがいいです。やっぱり上級生の強いチームは安定感がありますから、出来不出来の波が少ないんですよ。4年生はインカレやいろんな駅伝を経験してきていますから、自分が何をすべきかというのがわかります。また、レースに調子を合わせてくる能力も身につけていますし、監督としては計算がしやすくなりますよね。1、2年生の場合はいくら力があっても、その能力を100%発揮できない場合もありますから。その点、明治は4年生が充実しているの、優勝争いをするでしょうね」

明大は4年生以外にも全日本の5区で区間新記録を出した横手健、木村慎、山田稔と3年生も力をつけている。ここに下級生が台頭してくれば、一気に優勝を狙うこともできる。そのためにも序盤のレースが大事になる。「明治は全日本では1区で17位と出遅れたにもかかわらず結果は準優勝。もし1区が良ければ結果はどうなったかわかりません。箱根でも2区は大六野選手が走ると思うので、1区で出遅れないことですね」

箱根から2020年東京オリンピックへ
オリンピックを意識する選手が増えた

瀬古氏の予想では大本命が駒大。追う第2グループが東洋大、青学大、明大の3校だが、

展開しただけでは独走もありうるほど、駒大の力が抜き出ているのが現実。そうさせないためには「楽に走らせないこと」だという。

「優勝予想はダントツで駒沢だと思います。ただし、それは選手全員が力通りに走ったらということです。体調を崩したり、ケガだったりメンバーが揃わないこともありますし、駅伝は何が起こるかわからないですから。他の大学が駒沢に勝つためには楽に走らせないこと。プレッシャーをかけて自由に走らせない。抜け出してしまうと力のあるランナーが多く独走の可能性があるので、そうさせない。駒沢は1区、2区で村山、中村と使ったらすぐに2分以上離してしまいます。そうすると3区以降が楽に走れてしまうので、他校はそういう展開にさせないようにしたいですね」

箱根駅伝の人気は年々高まっていて、昨今はこの舞台を最大の目標とする選手も増えている。それだけ注目を集める大会なのは事実だが、瀬古氏はこのような舞台から2020年東京オリンピック・パラリンピックのマラソンで、活躍するランナーが出てきてくれることを切望している。

「特に、箱根駅伝は元々、マラソンの父・金栗四三先生が国際大会に通用する選手、マラソンで勝てる選手を育てるために作った大会なんです。2020年には東京でオリンピックがありますが、この箱根駅伝に出る選手たちは、5～6年後ちょうどいい年齢になりますよね。母校のタスキをつなぐというプレッシャーもあるかもしれませんが、ここを通過点だと思えばいい気持ちで走ってほしいですね。」

東京でオリンピックが開催されるんですよ。出ても負けてばかりでは夢がないですからね。この選手なら勝てるかもしれないというものがあれば、たくさんの方が応援しようっていう気持ちになります。そういう選手にぜひとも出てきてほしい。また、オリンピックを目指したいっていう選手が増えていますよね。今まではあまりそういう話は聞かなかったんですけど、2020年に東京大会が決まったことで意識する選手が増えたんだと思います。各選手には世界で戦うという意識を持って箱根駅伝を東京オリンピックへのステップとして走ってもらいたいですね」

各大学の優勝争いやシード権争いを楽しむのは箱根駅伝の醍醐味。それと同時に2020年の東京オリンピック・パラリンピックのマラソン競技で活躍が期待できそうな選手に注目して見るのも、楽しみ方の一つだろう。



PROFILE

瀬古利彦(せこ・としひこ)

1956年7月15日、三重県出身。早稲田大学時代、箱根駅伝では4年連続で「花の2区」を走り、3、4年時に連続で区間新を記録した。大学在学中から福岡国際マラソンで優勝するなどマラソンでも活躍し、卒業後はエスピー食品に入社。1983年の東京国際マラソンでは日本人初の2時間8分台となる2時間8分38秒の日本最高記録(当時)で優勝を飾った。翌84年のロサンゼルス・オリンピックは14位、88年のソウル・オリンピックでは9位だった。引退後はエスピー食品陸上部監督に就任。1990年から4年間は早稲田大学競走部コーチも兼務し、箱根駅伝や全日本大学駅伝優勝に導いた。現在はDeNAランニングクラブ総監督を務めている。

PRESENT/

瀬古利彦さんのサイン色紙と『第91回箱根駅伝速報号』(ベースボール・マガジン社)のセットをプレゼント!詳しくはP.26をご覧ください。

CLOSE-UP TEAM

東洋大学

〈チームの特徴・抱負〉

今回が13年連続73回目の出場になります。85回大会での初優勝以来、箱根駅伝で4度の総合優勝と、大会歴代記録をもっています。2014年全日本大学駅伝では4位と悔しい結果に終わりましたが、「その1秒をけずりだせ」のスローガンを掲げ、総合力で箱根駅伝2連覇を目指します。

〈主将の決意〉田口雅也

優勝するためには、箱根駅伝を経験している選手が、いかに経験していない選手に走りやすい状況をつくってあげられるかが大切だと思います。個人としては東洋大らしい攻めの走りを見せたいです。



駒沢大学

〈チームの特徴・抱負〉

主将の中村匠吾、エースの村山謙太らの4年生を中心に、下級生も力を付けていて、層の厚いバランスの良いチームです。全日本大学駅伝は4連覇を達成しましたが、箱根駅伝は6年間勝てていないので、今回こそは頂点を狙っています。

〈主将の決意〉中村匠吾

今季はレベルの高い試合を経験できました。中堅層が結果を残しているのも、僕たち上級生も負けては行けないと思って取り組んできました。監督がメンバー選考に悩むくらい層が厚いチームです。いくらタイトルを取っても、箱根駅伝に勝てないと評価されないと思っています。チームに勢いもあるので、優勝に向かって取り組んでいきます。



日本体育大学

〈チームの特徴・抱負〉

今年のチームは昨年度主力であった4年生が抜け、実力的には厳しいと言われてきました。夏合宿やロードレースを経験し、個人的またチームとしても成長していると思います。4年生を中心にまとまりのあるチームになっていると思います。箱根駅伝では日本体の力強い走りを見せたいと思います。

〈主将の決意〉加藤光

今年1年間、チームの先頭に立ち引張ってきましたが、月日が過ぎるにつれ、個々の力がつきチーム力も上がり成長している実感もできています。最終的な目標である箱根駅伝では成長した実力を発揮し、全部員70名の力で総合3位以内という目標に向かい一丸となり頑張りたいと思います。応援よろしくお願い致します。



早稲田大学

〈チームの特徴・抱負〉

今年のチームは、総合力で戦うチームです。大エースが抜け、エース不在と言われてきましたが、チーム全員がそれを自覚し、自分が強くならなくては行けないという気持ちを持ち、取り組んできました。全日本ではまさかのシード落ちとなりましたが、かつてない悔しさを糧に、箱根ではリベンジします。

〈主将の決意〉山本修平

初戦の出雲駅伝が中止となり、優勝を狙っていた全日本大学駅伝ではシード圏外の7位という結果に終わりました。全日本での敗戦をなかつたことにはできませんが、箱根駅伝では悔しさをぶつけ、必ずリベンジをします。個人としても、駅伝主将としての走りを行います。応援のほど、よろしくお願い致します。



青山学院大学

〈チームの特徴・抱負〉

“最強へ向けての徹底”をテーマに今年一年取り組んできました。全日本大学駅伝はチーム最高位の3位でしたが、悔しい結果です。それだけ優勝に近づいている手応えをつかんでいます。これまで以上に戦力が整っていますので、初優勝を目指していきます。

〈主将の決意〉藤川拓也

全日本大学駅伝では、駒沢大学さんの強さにやられました。ここまでの過程に悔しいはないと思っています。ただ、まだまだやらないといけないことも多いと実感しました。青学大は誰がどこの区間を走っても結果を出せる選手層が強みです。青学大らしく、勝っても負けても笑って終われるような悔いのないレースをしたいです。



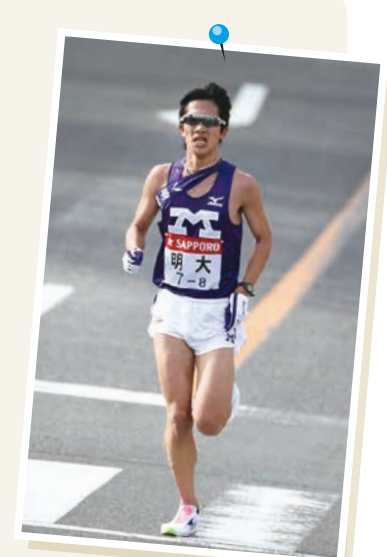
明治大学

〈チームの特徴・抱負〉

大六野秀欽、有村優樹、文元慧、八木沢元樹という「最強世代」と言われた学年が4年生になりました。さらには全日本大学駅伝でMVPを獲得した横手健や木村慎といった3年生も力をつけていますので、6年ぶりの優勝を狙っていきます。

〈主将の決意〉有村優樹

全日本大学駅伝ではチーム史上最高の2位という成績で終えることができました。うれしさ以上に反省点が見つかった大会でした。今年は箱根駅伝で勝負できるメンバーがそろっていると思います。残された時間は少ないですが、これまでと同じように勝利にこだわって取り組んでいきたいと思っています。



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

▼ **12月~3月の休館日** ※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください。

12/18(木)・30(火)・31(水)・1/1(木)・2(金)・19(月)
2/24(火)・25(水)・3/3(火)・4(水)・5(木)

※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。

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.22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



▶ 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

シニアのための骨盤底セミナー



トイレが近い、トイレでの切れが悪いといったお悩みは、なかなか人に聞くことができませんよね?近年、この問題は男女問わず加齢とともに体力低下が原因とされ、骨盤底筋の衰えが密接に関係していると言われています。このセミナーでは普段はなかなか聞くことができない尿等についてのお話と、骨盤底筋を鍛える簡単な体操を楽しくお伝えします!!

- 日 時/2/1(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
 - 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.27)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)

申込開始日
受付中



スポーツビジネスセミナー in 東京体育館 ~スポーツイベントと都市の活性化~



2020年の東京オリンピック・パラリンピック大会開催が決まり、スポーツ産業への関心が高まるとともに、スポーツを通じた都市経済の活性化にも大きな期待が寄せられています。Jリーグの理事等を務めるスポーツビジネスの専門家をお招きし、スポーツイベントを通じた都市の活性化についてご講義いただきます。現在、スポーツイベントの企画・運営に携わっている方。また、これから携わりたいという方。どなたでもお気軽にご参加ください!



申込開始日
受付中

- 日 時/1/28(水) 18:30~20:30
 - 対象・定員/スポーツイベントの企画・運営に興味がある学生、社会人等 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:原田 宗彦氏(早稲田大学スポーツ科学学術院教授/Jリーグ理事/日本スポーツマネジメント学会会長)

シニアのための卓球クリニック



東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館で、50歳以上の方を対象に、卓球の実技講習会を開催します。講師には元世界大会日本代表選手の羽佳純子氏をお招きし、初心者・未経験者でも楽しめる内容で実施します。お気軽にご参加ください!



申込開始日
12月2日(火)~

- 日 時/2/2(月) 9:30~12:30
 - 対象・定員/50歳以上の一般市民(初心者向け) 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、ラケット (未経験者は貸し出し可、本数限定のため受付時に要申請)
 - 申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照
- 講師:羽佳 純子氏(元世界大会日本代表選手)
運営協力:東京都卓球連盟・日本卓球株式会社

理論と実践で学ぶ! 効果的なストレッチング講座



水泳や柔道のJOC強化スタッフとしてスポーツの第一線でご活躍中の岡田隆先生を講師に迎え、知っているようで知らなかった効果的なストレッチングを理論と実践で学びます。また、ストレッチ以外の身体に関する疑問にもお答えします。自己流になりがちな日々のエクササイズを見直しませんか?

- 日 時/2/15(日) 13:00~16:00
 - 対象・定員/一般市民・60名 ※定員になり次第締切
 - 参加料/1,500円
 - 持ち物/筆記用具、動きやすい服装、飲料、室内用シューズ、バスタオル1枚
 - 申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照
- 講師:岡田 隆氏(了徳寺大学健康科学部准教授)



申込期間
平成26年12月1日(月)~平成27年2月2日(月)

知る！見る！！体験する！！シッティングバレーボール



パラリンピック正式種目である“シッティングバレーボール”。このシッティングバレーボールに皆さんもチャレンジしてみませんか？バレーボール愛好者の方、障害者スポーツに興味のある方などでもご参加頂けます。シッティングバレーボールを体験して、2020年東京パラリンピックを100倍楽しみましょう！

※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。

申込開始日
12月8日(月)～



- 日 時 / 2/9(月) 18:30～20:30
 - 対象・定員 / 障害者スポーツに興味のある方、バレーボール愛好者の方等 30名 ※定員になり次第締切
 - 参加料 / 無料
 - 持ち物 / 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲料
 - 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照
- 講師:一般社団法人日本パラバレーボール協会

ジュニアスポーツ指導者 育成セミナー

—ジュニアの発育発達にあわせたトレーニング—



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、発育発達にあわせた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ご参加ください！



- 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

申込開始日
受付中

- 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.27)参照
- 講師:小山 孟志氏(東海大学スポーツ医科学研究所特任講師/NSCA認定ストレングス&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)

25組
50名
ご招待

ご招待みるスポ

応募締切
12月31日(水)消印有効



「天皇杯・皇后杯 平成26年度全日本卓球選手権大会」

東京体育館で開催される「天皇杯・皇后杯 平成26年度全日本卓球選手権大会」の観戦に25組50名様をご招待します。

- 日 時 / 1/17(土)男女ダブルス決勝(予定)
- 席 種 / A席:3階自由席 | 会 場 / 東京体育館
- 応募方法 / はがきに①「卓球」②氏名(フリガナ)③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10
(株)ベースボール・マガジン社 事業部 スマイルスポーツ「みるスポ」係宛て
◆応募者多数の場合は抽選となります。当選者の発表は当選通知の発送をもってかえさせていただきます。
協力:公益財団法人 日本卓球協会

障害者ふれあいスポーツ交流会 第3回アクアカップ in 東京体育館



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



- 日 時 / 3/29(日) 11:00～13:30(ボランティア参加者は9:00～15:00)
- 対象・定員 / 知的、身体障害者とその介助者、ボランティア 男女各40名程度(ボランティア参加者は20名程度) ※定員になり次第締切

- 参加料 / 無料
 - 持ち物 / 水着 等
 - 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照
- 運営協力:特定非営利活動法人ゆめけん

申込期間
平成26年12月22日(月)～
平成27年2月20日(金)

生涯スポーツの創造

ニッ ショウ 日勝 スポーツ工業株式会社

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・大田支店・足立支店・板橋支店・多摩支店・町田支店

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

▼12月～3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。

12/15(月)・31(水)・1/1(木)・2(金)・19(月)
2/16(月)・3/16(月)

個人で使用できる施設

●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 ●会議室 ●テニスコート
※屋内球技場・第一球技場は改築工事のため平成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



▶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

ランナースクリニク



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。



日 時 / 2/28(土) 14:00～17:00
対象・定員 / 中学生以上のランニング初心者
40名 ※定員になり次第締切

申込開始日
12月15日(月)～

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.27)参照
運営:NPO法人ニッポンランナース

障害者指導のための指導者講習会



障害者のリハビリや運動能力を保持・増進させるための指導力向上を図ります。

申込開始日
受付中

日 時 / 2/7(土) 9:30～17:00
対象・定員 / 障害者のスポーツや健康体力づくりの指導をされている方
50名 ※定員になり次第締切

参加料 / 3,000円
持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ、昼食
申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照
運営:NPO法人コミュニティ・フォーラム

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、技術行動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 / 1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24
(全て火曜/全11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、タオル、着替え、飲料等

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

遠藤雅大のインドアサッカー塾 第3期



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。



日 時 / 1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24(全て火曜/全11回)
①小学校1・2年生 16:00～17:10
②小学校3～5年生 17:15～18:35
③小学校6年生～中学生 18:40～20:00

申込開始日
受付中

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 / 16,170円(保険料別途)
持ち物 / ユニフォーム、室内用シューズ等
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

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 / 12/12, 1/23, 2/6・20, 3/13 (全て金曜)
 - ①学生部 17:00~19:00 ②一般部 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

障害者サッカークリニック



知的障害のある方を対象にサッカーの基本練習やミニゲームを行い、スポーツを楽しむ機会を提供します。



申込開始日
12月15日(月)~

- 日 時 / 2/21(土) 13:30~16:30
- 対象・定員 / 知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方、又は医師の診断のある方(小学1年生から20歳まで)
※保護者または介助者の参加をお願いします。
50名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 無料 | 持ち物 / 動きやすい服装
- 申 込 / 郵便はがきに①「障害者サッカークリニック」②氏名(フリガナ)
③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥当日の同伴者氏名
⑦サッカー経験の有無⑧参加にあたっての要望等を明記し、
〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1
駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当までご郵送ください。

協賛:日勝スポーツ工業(株)
協力:(株)ファンルーツ

駒沢チャレンジ体操教室



コーディネーショントレーニング(神経系の発達に視点を置いたトレーニング)を用いた遊びを通じて体を鍛え、バランス感覚を養う運動教室です。



申込開始日
受付中

- 日 時 / 1/20・27, 2/3・10・17・24, 3/3・10・17・24
(全て火曜 / 全10回)
 - ①幼児 15:30~16:10
②小学1~3年生 16:30~17:20
 - 対象・定員 / ①幼児(5・6歳) ②小学1~3年生・各30名 ※定員になり次第締切
 - 参加料 / ①6,500円 ②7,500円
 - 申 込 / NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ。
【電話】03-5314-3460 【FAX】03-5809-5888
【メール】mip@mip-sports.com
- 運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

駒沢ジュニアテニスアカデミー 第3期



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



申込開始日
受付中

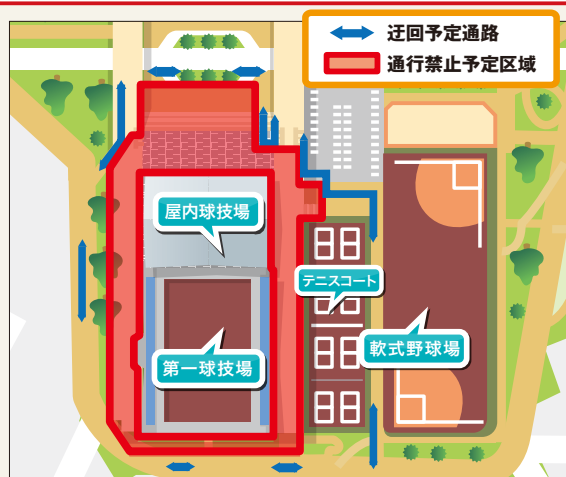
- 日 時 / 1/6・13・20・27, 2/3・10・17・24, 3/3・10(全て火曜 / 全10回)
 - ①幼児 14:20~15:20 ②小学校低学年 15:25~16:25
 - 対象・定員 / ①幼児(年中・年長) ②小学校低学年
各20名 ※定員になり次第締切
 - 参加料 / 15,500円
 - 持ち物 / テニスのできる服装、タオル、スポーツシューズ、飲料等
 - 申 込 / 駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局へ。
【電話】03-6906-9823 【メール】komazawa@eggball.jp
【ホームページ】http://tennis.eggball.jp/
- 運営:(株)エッグボール ※天候等により実施回数を下回る可能性があります。

工事のお知らせ

このたび、屋内球技場及び第一球技場の改築工事に伴い右記の区間が**通行止**となります。

ご迷惑をお掛け致しますが**迂回**のご協力をお願い致します。

期間:平成26年8月~平成29年3月(予定)



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

▼12月～3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。

12/15(月)・31(水)・1/1(木)・2(金)・19(月)・20(火)
2/16(月)・3/16(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 / 12/5・12・19
(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

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を指導します。



日 時 / 12/3・10・17
(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

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 /
①12/7・2/15・3/15②1/22
①17:30～19:30②18:00～20:00

- ▶対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者
各回100名 ※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

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 / 12/3・10・17
(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

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 / 12/5・12・19
(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

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 / ①12/9・1/27
②12/16・1/13
(来年3月まで2～3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

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/12/2・9・16
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12/2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/12/18・1/8・2/5・3/5
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

大人のための「はじめての武道体験」(太極拳)



大人を対象に、武道の素晴らしさや楽しさを紹介する体験学習です。



申込開始日
12月22日(月)~

日 時/2/28(土) 9:30~12:30

対象・定員/一般(中高年向け)・30名 ※定員になり次第締切

参加料/無料 持ち物/動きやすい服装

申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

武道稽古はじめ



武道愛好家を対象に、新年最初の稽古(柔道、剣道、弓道)と鏡開きを行います。



日 時/1/17(土) 稽古14:00~15:30 鏡開き15:30~16:00

対象・定員/柔道・剣道小学生以上 弓道15歳以上(中学生を除く)
60名 ※定員になり次第締切

参加料/小・中学生350円、一般600円

持ち物/稽古着または運動着、弓具 等 ※稽古着、弓具のない方には貸し出しております

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/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

合気道(広域合同稽古)



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

日 時/1/15・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

子どものための

「はじめての武道体験」(少林寺拳法)



子どもを対象に、武道の素晴らしさや楽しさを紹介する体験学習です。



申込開始日
1月7日(水)~

日 時/3/7(土) 14:30~16:30

対象・定員/小学生・30名 ※定員になり次第締切

参加料/無料 持ち物/動きやすい服装

申込/☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

ご招待みるスポ



30名
ご招待

「東京都柔道選手権大会」

東京武道館で開催される「東京都柔道選手権大会」の観戦にご招待します。

日 時/3/8(日)

会 場/東京武道館

応募方法/はがきに、①柔道、

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 足立区綾瀬 3-20-1 東京武道館「みるスポ」係宛て

※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)

協力:公益財団法人 東京都柔道連盟

申込期間
1月8日(木)~2月6日(金)必着

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 マネジメントセミナー 視察編

土日祝

NPO法人スポーツドアあずま、中央区地域スポーツクラブ大江戸月島の東京都内2つのクラブを1日で見学できます。実際に地域スポーツクラブを見ることで、運営ノウハウを身につけましょう。

※東京体育館に集合後にバスでの移動となりますが、現地集合、現地解散可能です。
※道路状況等により、予定が変更となる場合がございます。予めご了承ください。



申込開始日
受付中

日 時 / 12/14(日)

10:00~17:00

対象・定員 / 地域スポーツクラブ関係者、興味のある方

20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円

持ち物 / 筆記用具、昼食

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5、6回

土日祝

第5回「助成金を活用した運営質を高めるしくみづくり」
第6回「イベントの企画方法」

※実施内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。



申込開始日
受付中

日 時 / 1/24(土)

第5回9:30~12:30 第6回13:30~16:30

対象・定員 / 地域スポーツクラブ関係者、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

会場 / 東京体育館第二会議室

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:山田 泰久氏(NPO法人CANPANセンター常務理事)

スポーツリーダー研修会

資格 土日祝

「スポーツの社会的・文化的価値について知る」をテーマにスポーツドクターとして活躍している辻秀一氏の貴重な研修会を実施します。

日 時 / 2/7(土) 13:00~16:00

対象・定員 / 地域スポーツクラブ関係者、興味のある方・100名 ※定員になり次第締切

※この研修会は、公益財団法人日本体育協会スポーツ指導者の資格更新のための義務研修となります。ただし、水泳、サッカー、テニス、バドミントン、剣道、山岳、空手道、バウンドテニス、エアロビック(コーチのみ)、スクーバダイビング、スポーツドクター、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士、プロゴルフ(教師・上級教師)、プロテニス、職業スキーマの資格者については、別に定められた条件をみたさなければ資格を更新することはできません。テニスの指導者は、1ポイントの実績とします。

参加料 / 1,000円 会場 / 東京体育館第一会議室 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:辻 秀一氏(スポーツドクター、株式会社エミネクロス代表)



申込開始日
12月5日(金)~

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

講師 岡根知樹

(キネシオテーピング協会教育部長)

著書

「キネシオテーピング療法プロの技」

(創芸社)

「キネシオテーピング日常生活編」

(創芸社)

開催日時

2015年1月31日(土)
2月28日(土)
3月14日(土)
17:30~20:30

会場

東京体育館
会議室

受講料

¥3,000(税別)
イントロBOOK・
テープ1巻付

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)

募集人数
20名

▶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/

NPO法人地域総合型 椎の美スポーツクラブ

—2014.10.31 in 豊島区立豊島体育館—



豊島区を活動拠点としている椎の美スポーツクラブでは、1～3歳児とその保護者を対象に、体操とダンスの教室を開いています。子育て世代支援事業として今年度から行っているもので、子どもだけでなく、保護者にも身体を動かしてもらうことも目的としています。

自身も2歳児の母親である有里真穂さんが、小さな子どもを持つお母さんの目線から企画、運営を担当。母親にも子どもにも嬉しい内容を提供しています。

日頃、子育てに追われて運動不足になりがちなお母さんが、子どもと一緒に体操やダンスをすることで、ストレスを発散しながら運動不足を解消。同じ子育て世代のお母さんたちとコミュニケーションを取ることでもできる、社交の場にもなっています。また、トランポリンや平均台といった普段はなかなか使用しない器具を使って、子どもたちを安心、安全に遊ばせることができるのも魅力の一つです。

親子と一緒に楽しむことができるこの教室。少子化が進む現在の日本において、こうした母親支援の活動は、今後さらに必要なものとなっていくことでしょう。



- ① 2～3歳児クラスの参加者の皆さん。ハロウィンにちなみ仮装して参加。
- ② 親子でトランポリン。体操を指導する宮本邦裕さんが、ビョンビョン跳ねて振動を与える。宮本さんは体操選手としてインターハイや国体に出場した経験を持ち、現在も全日本シニア社会人大会に出場している。
- ③ 平均台の上でバランスをとりながらお母さんとボール投げ。
- ④ 音楽に合わせて親子でダンス。ピンクのTシャツを着ているのが講師の岡田美香さん。子どもはもちろん、親も楽しく体を動かせる踊りが心がけているという。
- ⑤ 1～2歳児クラスの参加者の皆さん。「1歳から通える教室はめずらしいです」と話す保護者もいた。
- ⑥ 運動のあとは出席カードにシールを貼ってもらえる。子どもたちは喜んでいっせいに集まってくる。

NPO法人 地域総合型 椎の美スポーツクラブ

- 活動内容＝年4～5回のスポーツイベントの開催など
 - 活動場所＝豊島区立豊島体育館、東京都立豊島高等学校 他
 - 連絡先＝椎の美スポーツクラブ(とN協ネットワークオフィス内)
- [TEL]03-5951-1508.080-2597-4650(担当・有里)**
[FAX]03-5951-1508



山岡てる子 理事長

豊島区体育協会事務局に36年間勤務し、そのうち同協会事務局長を25年間務めた。

少年野球やママさんバレーボールチームなどの代表も40年以上務める。2012年、日本体育協会公認スポーツ指導者等表彰受賞。2012年度ミススポーツメントール賞シルバー受賞。2013年、東京都知事表彰受賞。

椎の美スポーツクラブは1987年にスタートし、1999年度に日本体育協会より「地域総合型」モデル事業の指定を受けたスポーツクラブです。一般市民を対象に、イベント、大会、教室などを行っています。今年、NPO法人の認定を受けました。

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



①A77 ウィンドブレーカー ジャケット

デザインがオシャレな裏起毛
ウィンドブレーカージャケット。
日々のトレーニングや移動に最適。

カラー：ダークネイビー×ターコイズブルー
価格：7,900円+税
サイズ：SS、S、M、L、O、XO、2XO



メンズ

ウィメンズ

③A77 W'Sモーションサモ ウィンドブレーカージャケット

背中を温める構造「バックウォーム」
搭載のウィンドブレーカージャケット。
女性らしいカラーで運動時のほか、
移動時にも使える。

カラー：ブルー空
価格：7,900円+税
サイズ：S、M、L、O

M、Lサイズ
各1名様
(計2名様)



Lサイズ
1名様

1名様

④AYランニング ネックウォーマー

寒い季節の運動時に最適な
ネックウォーマー。
ヒョウ柄なのでファッションの
ポイントとしても使える。

カラー：ゴールドA
価格：1,900円+税
サイズ：フリー



⑤AYランニング 2WAYウォーマー

寒い季節の運動時に
最適なアイテム。
アームカバーとしても
レッグカバーとしても使える。

カラー：マゼンタC
価格：2,900円+税
サイズ：フリー



1名様

②A77 ウィンド ブレーカーパンツ

デザインがオシャレな
裏起毛ウィンドブレーカーパンツ。
日々のトレーニングや移動に最適。

価格：6,900円+税
サイズ：SS、S、M、L、O、XO、2XO



Lサイズ
1名様

PRESENT!

こちらに紹介した商品を
合計6名様にプレゼントいたします。
宛先、応募方法は27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!





都響スペシャル「第九」 各 19 時開演

東京芸術劇場 コンサートホール **12月24日(水)** 東京文化会館 **12月25日(木)** サントリーホール **12月26日(金)**

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

♪ ベートーヴェン：交響曲第 9 番 二短調 op.125《合唱付》

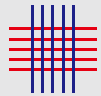
S ¥8,000 A ¥7,000 B ¥6,000 C ¥5,000 Ex/P ¥2,200

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 ※主催公演開催日等は休業または営業時間が変更となります。



Tokyo Metropolitan Symphony Orchestra

<http://www.tmsso.or.jp> 都響WEBチケット インターネットで座席を選んで購入できます

東京体育館ティップネスは
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!



東京体育館ティップネス

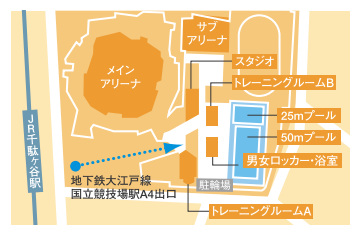
フィットネスアリーナ(プール・ジム・スタジオ)

TEL.03-5474-2114 東京都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時間前迄です。ジム、プールは閉館時刻の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。



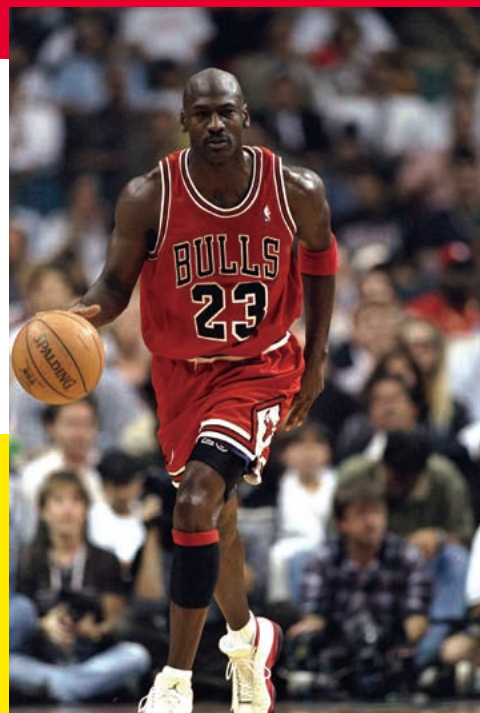
東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1(メインアリーナ正面入口右側)

NBAから体育の授業まで、みんなが親しめるボール競技

バスケットボール

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。
今回は体育の授業でもなじみのあるバスケットボールを紹介します。

1891年、アメリカ・マサチューセッツ州スプリングフィールドのYMCAにおいて、当時講師であったジェームズ・ネイスミスによって、冬でも屋内で行える新しい競技として考案された。同年12月21日、授業でこの競技が初めて行われた時は、桃を入れる籠を体育館内のバルコニーの下に据えつけてゴールとし、サッカーボールを使って行った。籠を用いたことから、競技は「バスケットボール」と名付けられた。翌1892年にネイスミスによって13の公式ルールが付け加えられ、バスケットボールはYMCAで競技されるようになる。スプリングフィールドのYMCA訓練校には留学生も多数在籍していて、外国にも間もなく広まった。日本にバスケットボールが伝わったのは1908年で、YMCA訓練校を卒業した大森兵蔵が東京YMCAで紹介したのが始まり。1930年に日本バスケットボール協会が設立され、競技の普及、発展に努めている。



“バスケットボールの神様”と呼ばれる
マイケル・ジョーダン

Photo:Getty Images

競技

5人ずつの選手からなる2つのチームが、高さ305cmのリング(ゴール)にシュートを打ち、入った得点を競い合う競技。コートが狭く、攻守の入れ替わりが非常に早いことが特徴である。ボールは手で扱わなければならない。ボールを故意に足で蹴ったり止めたりすると反則をとられる。原則として、選手同士の接触は禁止されている。得点は通常のシュートが2点。ファウルによって得られたフリースローによる得点は1点。通常時でも3ポイントラインの外側からのシュートが成功すると3点が得られる。選手交代は人数や回数に制限はなく、試合時間は1ピリオド10分が4回(計40分)で行われる。



姚明

Photo:Getty Images

【選手の着衣】

ユニフォームはシャツとパンツのこと。シャツはノースリーブやランニングを着用する人が多い。近年はタイトな半そでも増えている。パンツはゆったりしたものを着用する人が多いが、NBAではヒザより1インチ以上短くないと罰金が課せられる。シャツとパンツはチームメンバー全員が同じデザインの色、形のものを着用し、前と後ろは同じ色でなければならない。シャツとパンツは必ずしも同色でなくてもよい。許可された範囲でアンダーシャツ、スパッツの着用も可能。

ポジション

★ポイントガード(PG)

ボールを選び、パスをしたり指示を出したりするフロアリーダー。コート上のコーチ役であり、野球で言うところのキャッチャーにあたる存在。人気漫画「SLAM DUNK」の湘北高校では宮城リョータのポジション。

★シューティングガード(SG)

長距離からのシュートで得点を稼いだり、ポイントガードを補助したりする攻撃的なガード。人気漫画「SLAM DUNK」の湘北高校では三井寿のポジション。

★スモールフォワード(SF)

そのチームのチームカラーを表現するようなプレイヤーが務める一番攻撃回数が多いポジション。シュータータイプからインサイド型まで様々なプレイスタイルが存在する。人気漫画「SLAM DUNK」の湘北高校では流川楓のポジション。

★パワーフォワード(PF)

ゴール付近で得点を稼ぐ選手。リバウンド、スクリーン、ゴール付近からシュート、ビッグマン対応のディフェンスを担当する。人気漫画「SLAM DUNK」の湘北高校では主人公・桜木花道のポジション。

★センター(C)

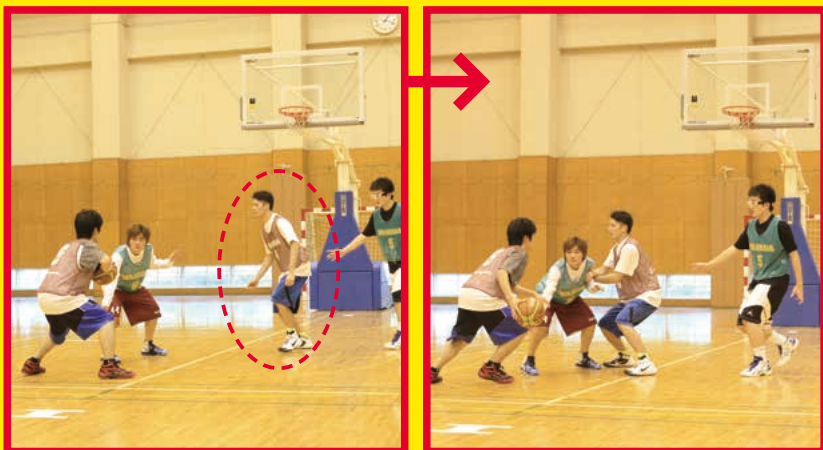
オフENS時はリバウンド、スクリーン、ゴール下での得点でチームを引っ張る。ディフェンス時は最後の砦としてブロックショットをしたり、リバウンドを取ったりする、ゴール近辺のキーパーとも言える存在。人気漫画「SLAM DUNK」の湘北高校では赤木剛憲のポジション。



バスケットボール/ 魅力&見どころ

バスケットボールはオフェンス、ディフェンスの切り替わりが早く、シュートシーン、得点シーンが多いのが絶対の魅力です。プレーの中でとくに注目して見てほしいのはスクリーンプレー(過度な接触をすることなく、相手プレイヤーの動きを遅らせたり制限させたりするプレー)です。バスケットが始まった1891年当時の体育館には柱が多く、攻撃の選手はそれを利用してディフェンスを振り切っていました。これがスクリーンの原点です。写真はピック・アンド・ロールと呼ばれるプレーで、スクリーンをかけた選手がゴールに向かって反転してパスを受けるプレーです。このシーンは必ず試合で出てくるので注目してみてください。スクリーンの始まりはあくまでも柱であるため、スクリーンプレーの際に動くと、ファウルを取られます。(倉石平日本バスケットボール協会理事/早稲田大学教授)

ピック・アンド・ロールに注目





▲左がルールブックで右がケースブック。

バスケットボール雑学

日本にはない!? アメリカの『ケースブック』

日本ではルールブックというものがあるがアメリカにはルールブックの他に「ケースブック」がある。アメリカは多民族国家であるため言語、宗教、人種などの壁によりルールの解釈に違いが生じた。そのためルールブックだけでなく「ケースブック」が作られルールの統一化を図っている。

世界の有名プレイヤー

マイケル・ジョーダン(1984年~1999年)

“バスケットボールの神様”とも呼ばれるNBAのスーパースター。15年に渡る選手生活でシカゴ・ブルズを6度の優勝に導き、得点王10回、年間MVPを5回獲得。オリンピックでも1984年のロサンゼルス、1992年のバルセロナと2度に渡り金メダルを獲得した。その人気は絶大で、名前を取り入れたバスケットボールシューズ「エアジョーダン」は、世界中で爆発的な売り上げを記録した。

姚明(2002年~2011年)

中国のプロバスケットボールプレイヤー。229cmの長身を誇り、2002年のNBAドラフト1巡目1位でヒューストン・ロケッツに指名された。ルーキーイヤーからNBAオールスターに出場。2004年のアテネ・オリンピックでは中国代表をベスト8に導いた。ちなみに身長は子どもの頃から高く、10歳で180cm、13歳の時には2mを超えていたという。

シャキール・オニール(1992年~2010年)

216cm、156kgの巨体を武器にしたNBA史上最強のセンター。ロサンゼルス・レイカーズ時代にはNBA3連覇を達成し、3年連続ファイナルMVPを獲得した。ちなみに足のサイズは姚明(38cm)よりもさらに大きい41cm!

マグジー・ボークス(1987年~2001年)

身長160cmのNBA史上最も背の低い選手。ポイントガードでも190cm前後が当たり前のNBAで14年の長きに渡ってプレーし続けた。9シーズン在籍したシャーロット・ホーネッツ時代は平均二ケタ得点を3シーズン記録している。

反則

反則にはファウルとバイオレーションが存在する。ファウルとは、プレイヤー同士の接触によるものや、スポーツマンらしくない行為によるものを言う。バイオレーションとは、ファウル以外の禁止行為を指す。

パーソナル・ファウル

コート上で相手選手の体を手や肩で押したり、つかんだり、押さえつけるなど、定められたルールに違反することを言う。このパーソナルファウルが累計5回になるとその選手は退場となり、その試合に出場できない。一方、ファウルをされたチームにはフリースローまたはスローインが与えられる。



▲相手のプレイヤーに体を当てるとチャージングのファウル。

バイオレーション

ボールの扱い方や、時間制限などファウル以外の禁止とされている行為を言う。バイオレーションをしてしまうとボールの所有権が相手チームに移り、相手チームにスローインが与えられる。



▲ボールを下から持ち上げるようにしてドリブルをするとオーバードリブルとなる。

バイオレーションの新ルール 24秒ルール

ボールを保持するチームは24秒以内にシュートを打ち、ボールがリングに触れなければならないルールを24秒ルールと言う。24秒以内にシュートを打たなかったり、ボールがリングに触れないとバイオレーションとなり相手ボールとなる。ボールがリングに触れば24秒は計りなおされる(リセットされる)が、新ルールでは24秒のリセットについて、攻撃側のチームプレイヤーが、そのリバウンドを取った場合は14秒から計りはじめられるようになる。(2015年4月より施行)

ディフェンスの選手の動きを制限するためにボールを持たない攻撃側の選手(写真1枚目右から2人目)がスクリーンに入る。そして反転してパスを受けてシュートへ。これがピック・アンド・ロールだ



第13回 ジュニア 囲碁パーク

囲碁に触れて、競って、楽しむ1日!

2015年1月6日(火) 10:00~15:00 受付9:00~


対象：小学生~高校生 / 参加料：1000円(当日現金)


会場：東京武道館(足立区綾瀬3-20-1)

持ち物：対局カード、上履き、お弁当

段級位認定クラス

今の君の実力はどのくらいかな?
希望者には、プロ棋士による指導碁も!

 対象：30級~三段の方

 定員：1000名



特別講演


「こどもに囲碁が良い理由」


講師：石倉昇 九段


時間：10:00~11:15

定員：60名 対象：引率者

お楽しみコーナー(無料)


 インターネット対局「幽玄の間」

 自由対局

 日本棋院グッズ販売

トーナメントクラス


日頃の練習の成果を発揮しよう!
各部門の優勝者には東京都教育委員会賞を
贈呈します。


 対象：小学生~高校生の方(四段以上)

 定員：96名

入門クラス

プロ棋士と一緒に囲碁の楽しさを感じよう!
参加賞をプレゼントします!

 対象：初心者(保護者も可)

 定員：100名

※プログラムの内容は予告なく変更になる場合がございます。

参加棋士



石倉昇 九段



大矢浩一 九段



大垣雄作 九段



青木喜久代 八段



山田拓自 八段



宮崎龍太郎 七段



王唯任 五段



原幸子 四段

【お申込み】12月24日(水)まで

日本棋院ホームページ <http://www.nihonkiin.or.jp/>

【お問い合わせ先】

日本棋院 03-3288-8729

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 東京武道館

後援：公益財団法人日本棋院 / 東京都教育委員会 / 足立区教育委員会 協力：日本棋院足立支部

第13回東京武道館杯

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



【日時】 2/11(水・祝) 10:00~16:00

【募集競技・種別・定員】

- 剣道
 - ①小学生基本試合の部 16名
 - ②小学生1・2・3年生の部 16名
 - ③小学生4・5・6年生の部 24名
 - ④一般男子の部 16名
 - ⑤一般女子の部 24名
 - ⑥居合道の部 32名

- 柔道
 - ①小学生1・2年生の部
 - ②小学生3年生の部
 - ③小学生4年生の部
 - ④小学生5年生の部
 - ⑤小学生6年生の部
 - ⑥中学生男子の部
 - ⑦一般女子の部
 - ⑧一般男子無段者の部
 - ⑨一般男子有段者の部

} 各32名

} 各16名

- なぎなた
 - ①小学生女子の部 24名
 - ②中学生女子の部 32名
 - ③高校女子の部 32名

【申込】

剣道・柔道→所定用紙(東京武道館ホームページ参照)に必要事項を記入し、東京武道館事務室にて参加料を添えてお申し込みください。
 [受付期間]11/5(水)~12/3(水)
 10:00~19:00

なぎなた→東京都なぎなた連盟へ 03-3940-0017

※弓道①中学校男子の部10名②中学校女子の部10名③高校男子の部30名④高校女子の部30名については、推薦選手により実施するため、一般募集はありません。

※空手道①小学校1・2年生男子の部32名②小学校1・2年生女子の部16名③小学校3・4年生男子の部32名④小学校3・4年生女子の部16名⑤小学校5年生男子の部16名⑥小学校6年生男子の部16名⑦小学校5・6年生女子の部16名については、推薦選手により実施するため、一般募集はありません。

※剣道・柔道は、1団体の申込制限があります。
 詳細はサービス担当までお問い合わせください。

※受付は先着順となります。

※お一人が複数の競技に申し込むことはできません。

【参加料】 一般 1,000円
 小・中学生・高校生 500円

※別途保険代要。(柔道100円、剣道・なぎなた50円)

協力:東京武道館武道協議会



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: 金は全て捨てる 7手詰め

持駒



	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
一								王	皇	
二				飛						
三						銀	銀		銀	
四										
五										
六										
七										
八										
九										

応募方法

はがきに詰将棋の解答、住所、氏名、年齢、電話番号、どこでスマイルスポーツ誌を入手したか、を記入してください。

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12月号・詰将棋」係

賞品 上扇子(加藤九段)・5名、キーホルダー・5名

締切 2015年1月31日(土) 消印有効

発表 正解手順は3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。



[前回出題詰め上がり図]

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

持駒 なし

解答手順

▲2三桂△同竜▲4三桂△2一玉▲4
 一竜△1二玉▲1一竜まで7手詰め

解説

初手▲4三桂は△2一玉▲4一竜△1二玉▲1一竜△2三玉以下不詰め。▲2三桂が好手で△同竜と取らせて▲4三桂~▲4一竜~▲1一竜とすれば2三に逃げられない。なお、4手目△同竜は▲2二馬まで早詰め。

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



12月～3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】12/6(土)・10(水)・13(土)・17(水)・20(土) 1/7(水)・14(水)・17(土)・21(水)・24(土)・31(土) 2/4(水)・7(土)・18(水)・21(土) 3/7(土)・11(水)・14(土)・18(水)
	【直接法】12/4(木)・9(火)・11(木) 1/8(木)・13(火)・29(木) 2/3(火)・5(木)・12(木)・26(木) 3/10(火)・12(木)・19(木)
筋力測定	12/6(土)・10(水)・20(土) 1/8(木)・13(火)・14(水)・17(土)・21(水)・24(土) 2/3(火)・5(木)・7(土)・18(水)・26(木) 3/7(土)・10(火)・11(水)・12(木)・18(水)
栄養相談	12/4(木)・6(土)・10(水)・11(木)・13(土)・17(水)・20(土) 1/7(水)・8(木)・14(水)・17(土)・21(水)・24(土)・29(木)・31(土) 2/7(土)・12(木)・18(水)・21(土)・26(木) 3/7(土)・11(水)・12(木)・14(土)・18(水)・19(木)

対象 15歳以上(中学生を除く)

定員 各日3～5名 ※団体は10名まで要相談

申込 全日予約制(団体2カ月前/個人1カ月前から受付)。

電話:東京体育館(03-5474-2116)

栄養相談は予約の必要はありませんので、

実施日に直接東京体育館にお越しください。

料金 1,650円

※栄養相談は健康体力相談室、トレーニングルーム、プールをご利用の方は無料です。

備考 医師から運動を止められている方は測定を受けることはできません。

現在、通院、治療中の方は主治医からの「診療情報提供書」を

測定当日お持ちください。

測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。

close-up

スポーツ人

▶ **小山和嶺** (こやま・かずね) 85歳
(競技)フォークダンス
(所属)東京都フォークダンス連盟 (趣味)フォークダンス

フォークダンスの魅力を 笑顔とやさしい心で伝える

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3回目は、東京都フォークダンス連盟の顧問を務め、
競技歴52年の小山和嶺さんをClose-UP。
フォークダンスの魅力とともに、
自身が大切にしているモットーを語ってもらった。



①大会を2週間後に控え、熱のこもった指導が続いた。②フォークダンスを始めた時のことを話す小山さん。当時は中学1年生の息子と小学3年生の娘をもつ主婦。月に1回の練習ということで旦那さんの了解を得た。「そのうちに、毎週になったけどね(笑)」。家庭の仕事も怠らず、家族から文句を言われたことはなかった。③衣装は、発表用のサークル統一のもの、練習用の個人のもをっているそうだ。普段と違う洋服を着られるのも魅力の一つ。④小山さんが先生を務める各サークルの皆さん。この日は月に一度の合同練習日。サークルによって衣装が違う。メンバーは70代が中心。欠席者がいると、小山さんは返事を求めない「一方通行のラブレター」を出す。「何かがつながっていたいのね」。



「私、おはようのおばさんって呼ばれているんです(笑)」
“おはようのおばさん” こと小山和嶺さんは、東京都フォークダンス連盟の副会長と会長を8年ずつ歴任し、3年前から顧問を務めている。大会時には、屋外に出て、参加者に笑顔で「おはよう」と声をかける。これは役職に就く20年以上前から続けていることだ。

フォークダンスとの出会いは52年前。きっかけは高校の同窓会から届いたハガキだった。文面には「フォークダンスに参加しませんか」とあったが、どのようなダンスかは知らなかった。ただ、学生時代に創作舞踊をやっていた経験があり、体を動かすのも好きだったので、思いきって参加。右も左も分からず会場をウロウロしていると、周りにいた人たちがやさしくサポートしてくれた。「20代の若い人たちが、みんな笑顔で、とにかくやさしかった。それで魅了されちゃって」

人を通してフォークダンスの魅力を知ることができた初日。この日に出会った女性とは50年以上経ったいまでも付き合いがあるという。「一期一会。出会いの大切さを心に刻んだフォークダンス人生の第一歩でした」

現在は、月に10回ほど愛好者のサークルに顔を出し、踊りを教えている。指導中、小山さんの背筋はまっすぐ伸び、お腹から出された声はフロアに響き渡る。周囲からも「元気な人」との印象を持たれることが多い。だが、実際は疲れを感じる時もある。「家では横になっていたりします。でも、みんなに会うと、本当に元気をもらえます。だから、私もそういう人でありたいなと思うんです。いつまで踊れるか分からないけど、ずっと笑顔でいたいなと思います」

小山さんのモットーは「笑顔が一番」。踊りのうまさ以上に「やさしい人でいよう」と心がけている。これからも、笑顔の「おはよう」がみんなに元気を与えていく。

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

Yuki Ishikawa

石川祐希

バレーボール日本代表

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」。今回登場するのは最年少でバレーボール日本代表となった石川祐希選手。9月に開催されたアジア大会でシニアデビューを果たし、大活躍したスーパルーキーの素顔をキャッチした。

「メンタルを強くして
東京オリンピックでは
メダルを取りに行きたい」

——アジア大会お疲れさまでした。そして銀メダルおめでとうございます。

「ありがとうございます」

——シニアとして出る国際大会はいかがでしたか？

「決勝がイランだったんですけど、イランは世界ランキング6位ということで世界の上位のチームとやれたことが本当にいい経験だったなと思います」

——本当に大活躍でした。日本に帰ってきて反響が大きかったのでは？

「テレビ見たよとか、おめでとうという声はたくさんもらいました」

——大会を通じて得たものはありましたか？

「選手村の環境がいいとは言えなかったんですけど、その中でもいい状態、いいコンディショニング、そういうのを自分でしっかり作っていくという点で、いい経験になりました」

——環境が良くないとはどんなことでしょうか。

「食事が脂っこい物でした。自分のカラダの調子を下げような環境というか……。そういう食べ物を摂取しつつ、いろんなサプリメントを使って自分のコンディショニングを作る。困った部分も多かったんですけど、その中でいい状態に持って行くというのは勉強になりました」

——プレー面ではいかがでしたか？

「自分は準々決勝のインド戦の途中から出させてもらって、たまたまプレーがうまくいったから準決勝、決勝と出させてもらっただけであって、まだ自分の実力で取ったものではなかったかなとは思っています」

——今までレギュラーとして活躍されてきた石川選手にとって、試合の途中で起用されるというのは、あまりない経験だったと思います。プレッシャーはありませんでしたか？

「そういうのはなく、やるしかないという気持ちでした。それに、その前の海外遠征とかでそういう起用が多かったので、今大会もそういうケースで出るのではないかと準備は常にしていました」

——課題は何か見えましたか？

「韓国戦、イラン戦と出させてもらって、プレーだとサーブとかで狙われて失点も多かったの、そこをもっと我慢してしっかり1本ずつ返していかないといけないと思いました。またイラン戦の1セット目は勝負どころでシャットアウトを食らったりしたので、そこで得点できる選手になっていかないといけないなと思っています」

——さて、ここからはバレーを始められた時のことをお聞きしたいのですが、いつからバレーを始められたのですか？

「小学校4年生です」

——聞いたところによると、お父様が陸上の選手で、お母様がバスケットボールの選手だそうですね。どうしてバレーボールを？

「お姉ちゃんがバレーをやっていたので、それについて行ったのがきっかけで始めました」

——その頃から背は高かったのでしょうか？

「小学校6年生の時は160いくかいかないかです。大きいほうではありました」

——石川選手が高校生の頃、たしか180センチ台だったと思うんですけど、先日のアジア大会では191センチと公表されていました。身長はまだ伸びているんですか？

「はい。ちょっと伸びていますね」

——楽しみですね。石川選手といえば、高校生時代に史上初の2年連続三冠達成という実績をお持ちですが、今までのバレー人生を振り返っていかがですか？

「結果的には良かったなと思います。自分の力というより、先生の存在や、高校で言うとチームメイトのおかげです」

——今まで挫折のようなことは？

「それはあまりないですね」

——さすがですね(笑)。高校生の憧れといえば「春高バレー」ですが、舞台となる東京体育館での思い出はありますか？

「東京体育館でセンターコートが初めてだったので、そこが今までで一番緊張した場面ですね」

PROFILE

石川祐希

(いしかわ・ゆうき)

1995年12月11日、愛知県出身。星城高校には春高、インターハイ、国体の三冠を2年連続で達成。今年から中央大学に進学。18歳の若さで全日本入りを果たし、9月のアジア大会では準優勝に貢献した。12月の全日本インカレ終了後はイタリア・セリエAのパラヴァーロ・モデナへの3カ月間の短期派遣が決まっている。191cm、75kg、ウイングスパイカー。最高到達点345cm。



——ちなみに高校時代はセッターも経験されたと聞きました。

「高校1年生の時からアタッカーだったんですけど、セッターの練習もしていました。自分の高校の先生が1つのポジションだけじゃなくて、他のポジションもできるようにという考えのある先生で、自分だけじゃなくて他の選手もいろんなポジションをしていました。そうするとセッターの気持ちがわかって、レシーブの返球や、苦しい時に『もって来い』の一言をかけられるようになりました。他のポジションの選手の気持ちまでわかってプレーすると、うまくまわっていくのだと思います」

——今まで一番印象に残っている出来事って何ですか？

「最近だとアジア大会ですね。初めて1点取ったあとの喜びはまた違いますね。ジュニアだと経験を積むという感じなんですけど、今はトップのレベルで、負けられない大会なので……」

——最年少で日本代表に選ばれたことに関してプレッシャーはありましたか？

「そういうのはあまりないです。選ばれたからには自分の思うようなプレーを、しっかり出していこうと思っていました」

——悩んだりした時、今回一緒に選出された大学生トリオの方々に相談とかするんですか？

「はい。基本、若い人たちというか、代表1年目という人たちが多かったので、話しやすかったですね」

——来年、イタリアにも行かれるそうですね。

「はい。イタリアからオファーがあって決まりました。世界のトップレベルの人たちが集まってくるところなので、より高いところでバレーができるのではないかと楽しみにしています」

——イタリア語はできるんですか？

「これから勉強する予定です(笑)。でも、不安はあんまりないですね。やってみないとわからないですから」

——イタリアでは何を学びたいですか？

「プレーだったりシステムだったり、バレーの考え方が違うと思います。新しく学べる場だと思うので、そういう部分を持ち帰ってきたいですね」

——どのくらい行かれるんですか？

「1月から3カ月ですね」

——大学生活との両立は大変そうですね。

「テストの時は帰ってくる予定です。高校の時はある程度、免除されていた部分があるんですけど、大学に入ると授業に出ないといけな

いので、ちょっと難しい部分があります」

——世界で戦っていくうえで、日本のバレー界は石川選手に期待していると思います。石川選手自身はどう思われていますか？

「世界で勝ちたい思いはあります。それで男子バレーボールも変わっていけばいいと思いますね」

——2016年にリオ大会、2020年には東京大会のオリンピック・パラリンピックが控えていますが、意識されていますか？

「東京に決まったことは嬉しいですし、メダルを取りに行きたいという思いはあります」

——そのためには何が必要だと思いますか？

「技術もそうだと思うんですけど、トップに行けばいかにメンタルが大事になってくるので、メンタルを強くして、気持ちで負けないように作っていきたいです。自分からミスを出さず、我慢して得点に繋げないといけないと思っています。我慢強さっていう部分が課題ですね」



石川祐希の My Favorite



Q3 好きな食べ物は？

「シュークリーム、タルトとかが好きです。中でもベリー系が好きですね。生クリームは嫌いなんですけど、甘い物は全般的に好きです。甘い物を食べても太らないんですよ。普段の食事は寮で食べています。好きなメニューはうどんや蕎麦が好きですね。麺類は好きですけど、ラーメンはそんなに好きじゃないです。もちろん野菜とかも食べます。だけどトマトは嫌いです(笑)」

Q1 休日の過ごし方は？

「正直なことを言うと寝ているんですが、しいて言うなら友達と買い物に行きます。場所は、新宿とかが多いですね。他の大学に進学した高校時代のチームメイトとかと遊んだりするのも新宿が多いです。洋服を買ったり、ボウリングしたりとかしています」

Q2 今、一番楽しいことは？

「アジア大会が終わったあとに、こっちに戻ってきて全日本ジュニアでまたプレーしたり、中央大学でのチームメイトとバレーをしたことが本当に楽しみです。結局、バレーのことばかりになってしまいますね(笑)」

Q5 今、欲しいものは？

「財布が欲しいですね。もらいものをずっと使っているの、ちょっといいのが欲しいです。できればブルガリとかの財布が欲しいですね。東京に来たら、そういうお店がたくさんあるので買いたいと思っています」



Q4 好きな音楽は？

「GENERATIONS from EXILE TRIBEっていうグループの曲をよく聴きますね。試合とかにも必ず持って行って聴いています」



Q6 リラックス方法は？

「お風呂に入ることですかね。結構、湯船につかって長風呂な感じですよ。1時間とか入りたい時もあるんですけど、寮では友達と入るので30分とかです。アジア大会では湯船がなかったの、マルチサポートハウスに行ってそこでは1時間くらい入っていましたね」



たくさんのご応募
お待ちしております。

応募方法

郵便はがきに読者アンケートの答えを明記の上、
下記宛先までご郵送ください。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10
(株)ベースボール・マガジン社 事業部
スマイルスポーツ プレゼント係

読者 アンケート

基本事項として、郵便番号・住所・氏名・電話番号・
年齢・職業を明記し、以下についてお答えください。

- ① ご希望のプレゼント記号(1つ)
- ② スマイルスポーツの入手場所
- ③ 今号のスマイルスポーツの満足度を5段階で評価して下さい
※5 大変満足、4 満足、3 普通、2 不満、1 大変不満
- ④ その理由をご記入下さい
- ⑤ スマイルスポーツでインタビューしてほしいスポーツ選手(1人)
- ⑥ スマイルスポーツを見て教室に参加したことはありますか
※ある場合は、参加した施設名と教室名をお答えください。
- ⑦ スマイルスポーツへのご意見・ご感想

応募締め切り

2015年1月5日(月) 消印有効

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

【個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送及びアンケート集計の目的で利用いたします。また、個人情報の取り扱いに関しては、機密保持契約を締結し厳密な管理を約束させた後、プレゼントの応募受付・配布を委託しておりますので、利用目的等にご同意の上お申込みください。個人情報に関する各種問い合わせは、当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。

A

3名様



瀬古利彦さん
サイン色紙&
『第91回箱根駅伝速報号』
セット(写真は今年のもの)

B

2名様



adidas
プラス-カ ルシア-ダ (5号球)
提供/日勝スポーツ工業株式会社

D

3名様



キネシオテーピング
日常生活編&キネシオテックス
プラス ウェーブ(ページ)
提供/一般社団法人
キネシオテーピング協会

C

3名様



adidas
エンセイシューズバッグ&フェイスタオルセット
提供/日勝スポーツ工業株式会社

F

合計
6名様

asics
スポーツ
アイテム

(16ページ掲載の商品
から商品番号と
サイズを明記)

東京都交響楽団
ペアチケット

都響・調布シリーズNo.16
2015年2月11日(水・祝)
14時開演

場所:調布市グリーンホール

指揮/レオシュ・スワロフスキー
チェロ/遠藤真理

ドヴォルザークチェロ協奏曲 口短調 op.104
ドヴォルザーク交響曲第9番 ホ短調 op.95
《新世界より》

E

10組
20名様
ご招待

Smile Sports次号Vol.61は2015年3月2日発行予定です。入手先→P27へ

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
HPアドレス <http://www.tef.or.jp/maibun/>
開館案内

電話番号 042-373-5296

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)

[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、●インターネット ●所定用紙 ●電話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

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。

電話での申込み

→ フリーダイヤル

0120-612-001

→ 携帯電話・PHSからは、

TEL **03-5474-2150**
(受付時間/平日 10:00 ~ 17:00)

→ 聴覚障害者の方は、FAX 申込みをご利用ください。

FAX **03-5474-0145**

※インターネット・電話・所定用紙での申込みは、原則先着順となります。

→ 当日申込み

必ず当日申込みが可能かご確認ください。

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

当日

申込みは先着順と
なりますので、
遅れないよう実施会場へ
ご来場ください。

当日

参加料を
当日お支払い
ください。

教室のご案内(参加通知)をお届けします。

指定の方法で参加料をお支払いください。

スポーツ教室への参加

【お申込みにあたっての留意点】

● 参加料

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

● 参加通知の郵送について

「教室のご案内」を郵送いたしますので、ご覧くださいませようお願いいたします。

● 参加料の納入方法

教室により、払込方法が異なります。「教室のご案内」にてご確認ください。事前払込が必要な教室の場合は、スマイルスポーツ事業センターから送付される払込取扱票で、指定期日(送付からおおむね 1 週間)までにお近くの郵便局で払い込みください(払込手数料は参加者のご負担です)。払込取扱票兼領収証は領収証となりますので、大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

● 教室の変更または中止

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

● 参加の取り消し

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

● 個人情報の取り扱いについて

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

スマイルスポーツは下記の 公共施設、駅などで入手できます!

- 都庁 ● 区市役所広報課・情報コーナー・出張所 ● 都立図書館・区市町村立図書館 ● 区市町村生涯学習センター・文化センター・博物館・市民センター・教育会館・コミュニティセンター ● 区市町村勤労福祉会館 ● 郵便局(市町郵便局の一部) ● 献血ルーム(一部) ● ともみん(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。

(公財)東京都スポーツ文化事業団 理事長

汗と
なかよし!

(公財)日本学校保健会 推薦

