

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 Smile Sports

生涯スポーツサポーター宣言

vol. **61**  
2015 March

## Smile Interview

車いすテニス  
北京&ロンドンパラリンピック金メダル

# 国枝慎吾

夢が広がる世界を  
自分で切り開きたい

2020東京オリンピック・  
パラリンピック期待の新星をCheck

## 阿部一二三 (柔道)

Interview

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



4・5・6月を中心に  
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

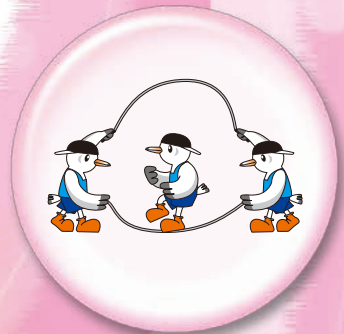
東京都広域スポーツセンター

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

ぷらっと気軽に

# ニュースポーツ EXPO in 多摩 2015

入場・体験 無料!



3/14 (土) 9:30~16:00 小雨 決行

会場 国営昭和記念公園  
みどりの文化ゾーン(ゆめひろば)

全29種目を体験できる!  
お気に入りの種目がきっと見つかる!

## スポーツ大好きゲスト!



## ジバニャンバラエティショー

**妖怪オチ**

人気のジバニャンが やってくる!  
「ようかい体操第一」で みんなで盛り上がりよう!

開催日 3/14(土) 参加無料  
場所 ゆめ広場ステージ

©L5/YWP-TX

## 動物ふれあいランド

富士サファリパーク 動物にさわったり、抱っこしたりできるよ!

ミニチュアホース、モルモット、ハムスター

動物取扱業登録 富士自然動物公園(富士サファリパーク) 協力/富士サファリパーク  
静岡県裾野市須山字藤原2255-27/展示/第227106080号/  
H18.11.30~H28.11.29/動物取扱責任者 奥田龍太  
※動物の体調により、変更する可能性があります。

富士山 **丸太のペンダント作り!**  
MLFUJI CHILDREN'S WORLD 工作教室開催 協力/富士山こどもの国

東京の  
プロスポーツ  
チームもやってくる!



元気の源、  
グルメも  
充実!



イベント情報はホームページをチェック! <http://www.newsports-expo.com/> ニュースポーツEXPO  SNSでも情報配信中心!

主催: 東京都、一般社団法人東京都レクリエーション協会、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団  
 共催: 国営昭和記念公園(申請中)  
 後援: 公益財団法人日本レクリエーション協会、立川市、立川商工会議所、立川観光協会、立川市商店街連合会  
 特定非営利活動法人立川市レクリエーション協会、特定非営利活動法人立川市体育協会  
 協力: 特定非営利活動法人日本ワールドゲームズ協会、富士サファリパーク、富士山こどもの国、東京ヴェルディ、東京サンレーヴス、東京ヴェントス、多摩都市モノレール株式会社  
 協賛: 東海汽船、東京ワンテックグループ株式会社



[お問い合わせ] ニュースポーツEXPO in 多摩2015事務局 [TEL] 03-3454-5676(平日10:00~17:00)

[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.61 ..... P.04

車いすテニス

北京、ロンドンパラリンピック2大会連続金メダル

**国枝慎吾** SHINGO KUNIEDA

[スポーツ教室情報]

➤ **東京体育館** ..... P.10

忙しい人でもできる!時短トレーニング講座 ほか

➤ **駒沢オリンピック公園総合運動場** ..... P.12

駒沢ジュニアテニスアカデミー 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・春編) ほか

教室・イベントの申込方法 ..... P.27

[連載]

スポーツ博士への道~テニス ..... P.08

あなたの街の地域スポーツクラブ訪問  
~よってかっえクラブ ..... P.17

着るスポ  
もっとスポーツが楽しくなる!  
最新スポーツアイテムをご紹介 ..... P.18

Close-up スポーツ人~柳生昌良(ウオーキング) ..... P.23

スマイルアスリート~  
阿部一二三(柔道日本代表) ..... P.24

[プレゼント]  
読者プレゼント ..... P.26  
国枝慎吾選手のサイン色紙ほか



**PRESENT**  
**国枝慎吾** 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  
**2015年4月2日(木)**  
※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。

車いすテニス  
北京&ロンドンパラリンピック金メダリスト

# 国枝慎吾

夢が広がる世界を  
自分で切り開きたい

国枝慎吾選手は、北京パラリンピック、ロンドンパラリンピックで連覇を達成し、今年1月の全豪オープンでは8度目の優勝。車いすテニスの「絶対王者」に君臨している。王者として勝ち続ける強さの秘密、車いすテニスとの出会い、そして2020年東京オリンピック、パラリンピックにかける思いを聞いた。



SHINGO  
KUNIEDA

## いすの高さを7ミリ上げた理由 遠征時のリラックス法は将棋

——まずは全豪オープン優勝おめでとうございます。

「ありがとうございます」

——全豪オープンは欠場した2012年を除いてすべて優勝していますが、相性の良さを感じるところはありますか？

「無敗を続けているだけあって、相性はいいなっていつも思いますけど、なんでこの場所で負けないのかは自分でもわからないです」

——全豪オープンは年明け早々ですので、ここで勝つと気分よく1年をスタートできますね。

「そうですね。5月の全仏オープンまでしばらく空くので、自分自身もここで勝っておくと、トレーニングスケジュールだとか、試合のスケジュールを立てやすくなってくるので、1年にとって意味のある勝利ですね」

——決勝で対戦したステファン・ウデ選手は世界ランク2位で、ダブルスではコンビも組む選手ですが、どんな存在ですか？

「長年のライバルだし、ダブルスでもよく組む選手なので、やっぱり彼とプレーするのはいつも特別な気持ちがあります。どの選手にも負けたくないですけど、ウデ選手に対しては僕自身もリスペクトの気持ちが強いですし、勝負に純粋になれるという感じですね」

——ウデ選手との試合でいえば、2013年の全仏オープンで敗れた後、イスの高さを7ミリ上げたそうですね。そのわずかな違いにはどういう理由があるのでしょうか？

「7ミリ上げるだけで自分自身の打点も変わってくるし、高いボールに対する処理もよくなります。それ以上上げてしまうと、車いすの操作に響いてきてしまうんですよ。最初は2センチ上げたんですけど、少しずつ下げていって最終的に7ミリに収まりました」

——車いすテニスのいすの高さにはとくに規定はないんですか？

「ないです。今は高くする選手が多いですね。ウデ選手なんかは僕よりも5センチ以上高いですし、海外の選手はパワー志向になってきて、上から打ち下ろすショットを重視しているので、高い選手が多いです。僕はトップ10の選手では一番低いと思います」

——国枝選手はスピードでボールを拾うのが武器だと思うので、あまり高くしてしまうと難しい部分もある？

「一度2センチ上げてみて、高めから打ち下ろせるから面白いなって思ったんです。それで1カ月ぐらいやっていたんですけど、これは国枝じゃないなって思いました(笑)。攻撃と防御が一体となったテニスが自分の持ち味だと思っているので、イスを高くして防御力が落ちたら自分らしさがなくなって思いました。それ

で7ミリに落ちていたんです」

——ラケットの内側に「オレは最強だ」という文字が書かれていますが、これは試合中に見たりするんですか？

「これは見ますね。今回もけっこう見ました。押されている時なんかに見て、自信を取り戻すために使ったりしています」

——ゲン担ぎといいますが、これはいつからやっているんですか？

「2006年からです。世界を周り始めたのは2002年からだったんですけど、それから4年経って行き詰った時にメンタルトレーナーの方に指導を受けることになって、そこでできたのが『オレは最強だ』っていう言葉なんです」

——そうなんです。全豪オープンが終わった直後のブログに「やっと帰れる」という言葉がありました。遠征が長くなると、やっぱり日本が恋しくなりますか？

「基本的に早く帰りたいタイプなんです(笑)。今回は3週間ちょっと遠征していたので、そろそろ日本食も食べたくなるし、日本の空気を吸いたくなって気持ちになっていましたね」

——遠征はお食事なんかも思い通りにはいかないとはいえますけど、何か好物や苦手な物はありますか？

「好物はやっぱり日本食がいいですね。寿司、焼き肉、カレー、ハンバーグとか、日本で食べる食事がいいです」

——カレーやハンバーグは海外でも食べられると思いますが、やっぱり日本のものとは違いますか？

「基本的に苦手なものはないので大丈夫なんですけど、海外の食事はあまりおいしくはないですよ(苦笑)。そのへんは我慢しているというか、もう慣れましたね」

——遠征は飛行機での移動やホテル生活など、大変なことも多いんじゃないですか？

「やっぱり家で寝るのが一番よく眠れるし、疲れもとれますよね。ホテル暮らしを続けるのは難しい部分もありますね」

——そうしたなかでのリラックス法は何かありますか？

「ホテルの時は音楽を流しながらお風呂に浸かるって感じですね。あとはヒマな時はネットで将棋をしています」

——もともと将棋が好きだったんですか？

「将棋は2012年からです。ヒジをケガして練習もできなくて、何か始めようかなっていう時に友達からたまたま『将棋やろうぜ』って誘われて、知識もなくて弱いままやっていたんですけど、ちょっと強くなったら面白いなって本を借りて覚えました」

——テニスでは常に勝っているのに、将棋でも負けると悔しいんじゃないですか？

「負けると何でも悔しいので勝ちたいと思っ

達したと思いますよ。試合期間中は脳が疲れるので控えているんですけど、オフの日にやっていますね」

——全豪オープンから帰国してオフだったそうですが、まとまった休みがある時はどんな過ごし方をするんですか？

「ポーっと過ごすのが一番いいですね。マンガを読んだりして。完璧にインドア派なのでゆっくりしてるのが一番いいです(笑)。休みたいなって時はマンガを見たり、DVDを見たりという感じです」

## テニスは女子のスポーツと思っていた 激しいプレーを見てやりたくなった

——では、テニスを始めた時のことも少しお聞きしたいのですが、11歳から始められて、最初の車いすテニスの印象はどんなものでしたか？

「9歳の時に車いすになったんですけど、それまでは野球をやっていました。当時、テニスは伊達(公子)さんとか女子の選手が活躍していたので、どちらかという女性のスポーツなんじゃないかっていうイメージがあって、あんまり乗り気じゃなかったんです。親に嫌々連れていかれたのがTTC(テニス・トレーニング・センター)という場所で、車いすテニスのレッスンプログラムがスクールであったんです。もう22、23年前ですね」

——実際にやってみていかがでした？

「自分が車いすになってから車いすの方と接するのが初めてだったんです。だからどういふふうに接すればいいかわからなかったですし、車いすでテニスをするというのが想像つかなかったんです。きつとゆっくりラリーがつかないのかって、ちょっとなめてたんです。だけど、実際に見たらすごい激しいスポーツで、これだったらやってみたくて思っただけで最初ですね」

——将棋の話ではないですけど、始めたら一気にのめりこんだわけですね。

「そうですね。それから高校1年の時にTTCのサポートで海外に行きました。そこで初めて世界のトップの選手を見ました。やっぱり世界のトップとなると、ラケット一本で生活しているような選手が何人もいて、そういう姿を見ると、これは違うなと。見ていても面白いし、子どもながらに武者震いするっていうか、いつかこんな選手と打ち合えるようになったらいいなって思いましたね」

——すごい人たちを見て、より燃えた？

「こんな世界があるのかと。今まで見てきたものとまったく違ったので、それは衝撃的でしたね」

——学生時代から現在もコーチをしてもらっている丸山弘道コーチとの出会いは、この海



## 好物は日本食。休みの日はボーっと過ごすのがいい

### 外遠征よりも後ですか？

「こうした刺激を受けた2年後に丸山コーチと出会ったんです。当時からパラリンピックの選手を何人も教えていたコーチだったので、自分自身もこのコーチに教われるのであれば、目指すのはパラリンピックだと思うようになりました」

——現在の練習スケジュールはどのような感じですか？

「練習は週5～6日やって、テニスは1日2～3時間、あとはフィットネスを2時間ぐらいですね。期間によってガーッとやったり、ちょっと抑えたり、メリハリはつけるようにしていますが、平均的には1日4～5時間ですね。鍛えることで、今まできつと思っていたことがきつなくなったりしますし、体の強さってというのは、ここ2～3年でまた強くなっているような気がしています」

——年末年始の沖縄合宿では、かなりフォアハンドを強化したそうですね。

「バックが代名詞的になってきていたので、そうなるみんなフォアを狙ってくるんですよ。だからこそ、フォアを鍛えておこうという感じです。フォアがいい試合では負けていないというのを自分自身わかっているの、そこを強化しておけばという気持ちもあります。決してフォアが苦手なわけでもないですすね。

フォアとバックとではどっちが攻撃力はあるかと言ったら、フォアのほうが攻撃力はあるんです。だから相手の攻撃がフォアに集まるのであれば、それはそれでこっちにチャンスがあると思いますしね。だから相手としては狙う場所がなくなっているんじゃないかなってのが印象ですね」

——パラリンピックで2連覇、4大会でも数多く優勝しています。追われる立場でもありますし、勝ち続けることのプレッシャーや、それを跳ねのける秘訣はありますか？

「プレッシャーはどんな試合でもかかっています。パラリンピックやグランドスラムだとなおさらそれが大きいですけど、乗り越えた時の味を知っているからこそ、やれるかなってというのはありますね。そこで感動できるから、自分自身もう一度味わいたいなって思って取り組めるし。それが成し遂げられなくて、感動できないと悔しいので、そういう思いはしたくないなって気持ちでやっています」

——挫折を味わったことはありますか？

「全仏オープンに関しては2012年、2013年とウデ選手に敗れて、2011年はほかの選手に敗れています。とくに2012年、2013年はファイナルセットのタイブレークで負けたので、相当こたえましたね。3年連続で負けたので、もう二度と負けたくないと思いました。そういう意味で

も去年の全仏オープンは取れて良かったなって思います」

——これだけ数多く優勝しているなかで、とくに嬉しかった大会はありますか？

「やっぱりパラリンピックは特別かなっていう感じはします。ダブルスも含めて3度優勝していますけど、勝って泣いた大会はパラリンピックだけです」

### 僕自身が成績を残すことが車いすテニスの普及につながる

——東京オリンピック・パラリンピックが2020年に決まったというのは、大きなモチベーションになりますね。

「そうですね。本当は2016年のリオ大会で一区切りと考えていたんですけど、やっぱり東京であるならばそれに挑戦しないと、終わった後に出れば良かったなってきつと思うだろうし、そこまで続けられない年齢でもないの、チャンスがあるならば東京パラリンピックまで続けたいなって今は思っています」

——ウデ選手は44歳ですし、北京の決勝で対戦したロビン・アマラン選手も当時40歳でした。そう考えると、国枝選手は2020年には36歳ですから年齢的には全然問題ないですよ。

# 東京パラリンピックでは大勢の観客の前でプレーしたい

「健常者はそのぐらいの年齢になるとフットワークが落ちてきてなかなか通じなくなるっていうのがあると思うんですけど、車いすテニスの場合はワンプッシュで進む距離というのは、みんなそれほど変わらないので、その辺の衰えは少ない競技だと思います。36歳だったら十分チャンスはあると思っています」

——一番大変なのは勝ち続けながらモチベーションを保つことでしょうか。

「あと5年、高くモチベーションを保ち続けるっていうのが一番難しい部分かもしれないですね。ただ、世界ランク1位になって9年ぐらいですけど、一向に勝ちへの飢えっていうのは衰えないので、きっと5年後も変わらないんじゃないかなって思っています。やっぱり東京での大会ですし、お客さんもだいぶ集まるんじゃないかなって気持ちもあるので、満員のお客さんの前で金メダルを争えたら、十分やったんじゃないかなって思えるような気がします」

——世界各国を回ってきたと思いますが、とくに気に入っている国はありますか？

「食事に関してはイタリアがおいしくなっていますね。テニスに関してはフランスが車いすテニスは強いので、あそこでやると盛り上がるっていうのはありますね。試合が盛り上がるってやっていて気持ちいいですよ」

——日本もバリアフリー化がだいぶ進んできたと思いますが、世界各国と比べてみていかがですか？

「たとえば電車とかかそういうところで考えると、日本は本当に進んでいるほうかなって思いますね。今は都内に行こうと思っても、たい

ていどこにでもエレベーターがありますから。フランスなんかは電車が全然使えないくらい階段ばかりだっただけ聞きますし、ロンドンなんかもそうですよね。そういう施設面でのバリアフリーは、日本はアメリカに次ぐぐらいじゃないかなって思います」

——東京大会がある時には、バリアフリーが日本のアピールにもなるとお考えですか？

「なると思います。今の時点でも車いすの人にとってはある程度優しい街なんじゃないかなって思います」

——国枝選手は車いすテニスの顔とも言える存在ですが、車いすテニスに限らず、障害者スポーツの普及という面で考えていることはありますか？

「普及に対して何が一番近道かなって考えると、結局僕自身が成績を残すことが一番普及につながるかなって思うんです。勝たないとメディアも取り上げてくれないですし、取り上げてもらえば『車いすテニスの国枝』というのが人の目に触れることも増えますよね。それによって競技を認知されることもあると思うし、その部分はプロになった時からプレずにやっている部分です。また、東京でパラリンピックを開くのであれば、もう少しパラリンピック業界も盛り上がるようにしていかないと、いけないのかなって思いますね。今の2015年の時点の感じで開催するとなったら、失敗してしまう可能性もあるなっていうのが正直な気持ちです」

——もっと理解を高めていくことが必要？

「関心を持ってもらうことが必要になってきますね。あと5年ありますけど、その中でどれだけ自分たちが情報発信できるのか。周りの人たちに関心を持ってもらうためには、選手がそれだけ価値のある存在になっていかないといけないので、報道したいと思ってもらえるような選手がどんどん出てくるのが、パラリンピックを盛り上げる一番の近道だと思います」

——今のお話を聞くと、国枝選手のモチベーションは自分が勝つことだけでなく、パラリンピック、障害者スポーツの普及という部分もあるんですね。

「多くの方々に関心を持ってもらうことが嬉しいですからね。やっぱり大勢の観客の前でプレーすることは嬉しいし、東京大会でそうであればいいなっていうのが一番大きいです。これで会場がガラガラだったらショックは大きいですよ(笑)」

——2009年にプロに転向したわけですが、安定した職を手放すのはリスクも大きかったと思います。その背景には競技の普及という気

持ちが大きかったんですね。

「自分自身がプロになることで、車いすテニスでも生活できるんだっていうことを示せるし、これから出てくる選手に夢を持ってもらうこともできると思っていました。自分自身も大学で働きながら世界一になって、でもこのままではつまらないなって思ったんです。突きつめていった先には、もちろん収入もそうだし、そういう選手になりたいって思ってもらうこともそうだし、夢が広がる世界を自分の手で切り開きたいという思いがあったんです。もちろん、反対意見もありましたけど、自分の中では固まっていた」

——これだけ数々のタイトルを取ってききましたが、この先の夢や目標は？

「まずは東京パラリンピックが一番の夢だし、その後のことは終わってから考えたいですね。そこまでやりとげたら、きっと違うものが見えてくるんじゃないかなって思います。それも楽しみながら、あと5年楽しんでやっていきたいと思っています」



## PROFILE

国枝慎吾(くにえだ・しんご)

1984年2月21日、東京都出身。9歳の時に脊髄腫瘍により車いすに。11歳から吉田記念テニス研修センターで車いすテニスを始める。17歳から海外ツアーに参戦。2004年アテネパラリンピックのダブルスで金メダルを獲得。2008年の北京パラリンピックと2012年のロンドンパラリンピックではシングルで2大会連続の金メダルを獲得した。2006年から世界ランク1位に君臨する車いすテニス界を代表するプレイヤー。

ラケットの内側には「オレは最強だ」の文字が



## PRESENT/

国枝慎吾選手のサイン入りスマイルバッジとサイン色紙をプレゼント！詳しくはP.26をご覧ください。



錦織圭選手の躍進で注目を集める

# テニス

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。

今回は錦織圭選手の躍進で大きな注目を集めているテニスを紹介します。

錦織圭▶



現代のテニスの原型が誕生したのは11~12世紀で、フランス修道院の回廊で貴族が手のひらや手袋で球の打ち合いを楽しんだのが始まり。16世紀になるとテニスにはさらに盛んになり、「ジュード・ボーム(手のひらを使ったゲーム)」と呼ばれ、王宮貴族の遊びとして定着した。近代のテニスは1874年にウィングフィールド少佐によって考案され、屋外でできる新しいラケットゲームとして発展していった。

## 競技

コート中央のネットをはさみ、ラケットを用いてワンバウンドまたはノーバウンドでボールを打ち合い得点を競う。通常5セットまたは3セットマッチで行われ、それぞれ3セットまたは2セットを先取した方が、その試合の勝者となる。1セットを取るためには6ゲームを先取することが必要で、1ゲームは4ポイント先取となっている。ポイントは0(ラブ)、15(フィフティーン)、30(サーティー)、40(フォーティー)とカウントする。40-40の場合はデュースとなり、2ポイント連続で取った方がそのゲームを獲得できる。試合は男女シングルス、男女ダブルス、混合ダブルスがある。



▲ロジャー・フェデラー

## テニス用語あれこれ

### サービスエース

相手がレシーブできずそのままポイントとなるサービスのこと。特にレシーバーがラケットに当てられなかった場合はノータッチ・エースという。

### サービスキーブ

自分のサービスであるゲームを勝ち取ること。

### ブレイク

相手のサービスゲームを勝ち取ること。これを取ればブレイクできるポイントをブレイクポイントという。

### ラブゲーム

1ポイントも取れなかったゲーム。

### アドバンテージ

デュースの際に、一方が1ポイントを取って優位にある状態。アドバンテージを握った選手が次のポイントも取ると、その選手がそのゲームを奪うことになる。

### フォールト

サービスを失敗すること。

### ダブルフォールト

サービスを2度も失敗すること。

### インスタントリプレイシステム

2006年の全米で、四大大会としては初めて導入されたホークアイ自動ライン判定システムと、選手が判定に異議を唱えるチャレンジシステム。

## 【選手の着衣】

男子は襟付シャツにショーツ。女子はワンピースかシャツにスコート(ショーツ)となっている。Tシャツ、ランニングパンツ、ランニングシャツは男女共に禁止。グランドスラムの一つ、ウィンブルドンは「オールイングランド・ローンテニス&クロックエーカークラブ」というイギリスのテニスクラブが主催し、伝統と格式が重んじられているため、独自のルールが多く、白を基調としたウェアというドレスコードがある。

## 用具

### ラケット

重さ200~340g。ストリングス面(網の部分)は全長が39.37cm以内、全幅が29.21cm以内となっている。



### ボール

表面が均一で平らなフェルトでカバーされたもので、色は白、または黄色。縦き目のある場合は縫い目のないものでなければならぬ。直径6.54~7.30cm、重さが56.0~59.4g。



## コートの種類

### 【グラスコート】

表面が芝(グラス)のコート。ウィンブルドンのセンターコートがこのグラスコート。



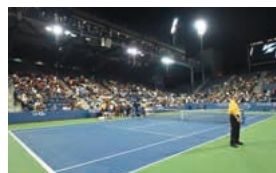
### 【クレイコート】

土(クレイ)のコート。ヨーロッパのテニスコートに多い。全仏オープンがこのクレイコート。



### 【ハードコート】

表面がアスファルト、ゴムなどの硬い(ハード)コートのこと。全豪オープン&全米オープンがこのハードコート。







## グランドスラムとは？

国際テニス連盟が認めた4大会の総称。この4大会とは、1月の全豪オープン、5月の全仏オープン、6月のウィンブルドン、8月の全米オープンのこと。この4大会すべてを年内に制することを“年間グランドスラム”と言う。過去の年間グランドスラム達成者は、ロッドレーパー(1962年、1969年)、マーガレット・コート(1970年)、シュテフィ・グラフ(1988年)のわずか3人。なお、88年のグラフはオリンピックでも金メダルを獲得し、“ゴールデンスラム”と呼ばれる快挙を達成している。

4大会(グランドスラム)	開催国	開催時期	コートの種類
全豪オープン	オーストラリア／メルボルン	1月	ハードコート
全仏オープン	フランス／パリ	5月	クレイコート
ウィンブルドン選手権	イギリス／ロンドン	6月	グラスコート
全米オープン	アメリカ／ニューヨーク	8月	ハードコート

## テニス雑学

### グランドスラムの賞金がすごい！

大会によって多少の違いはあるが、いずれも賞金総額30億円以上で優勝賞金は3億円前後(表を参照)この賞金だけを見てもグランドスラムがいかにビッグな大会かがわかる。

[グランドスラムの賞金総額&優勝賞金](2014年末の日本円換算)

	賞金総額	優勝賞金	1回戦敗退
全豪オープン	約32億円 (3300万豪ドル)	約2億5700万円 (265万豪ドル)	約290万円 (3万豪ドル)
全仏オープン	約35億円 (2396万8900ユーロ)	約2億4000万円 (165万ユーロ)	約350万円 (2万4000ユーロ)
ウィンブルドン	約46億2500万円 (2500万ポンド)	約3億2600万円 (176万ポンド)	約500万円 (2万7000ポンド)
全米オープン	約42億円7200万円 (3620万3760ドル)	約3億5400万円 (300万ドル)	約420万円 (3万5754ドル)



### サーブの最速は時速 263 キロ！

サーブの世界最高時速はサミュエル・プロス(オーストラリア)の時速263キロ。2012年5月の『釜山チャレンジャー大会』にて、イボ・カロビッチが持っていた世界最速サーブ251キロを大幅に更新した。ちなみに2016年の春開業を目指している北海道新幹線の新函館北斗-新青森間の営業最高速度が260キロ。新幹線よりも速いのだ。



## もう一つのテニス ▶ 車いすテニス

車いすに乗って行うテニスで障害者スポーツの一つ。車いすテニスには、男子、女子、ジュニア、クアードの4クラスがある。クアードは四肢麻痺(quadruplegia)の略で、重度の障害をもつ選手の出場クラスのこと。ジュニアは18歳未満の選手が出場するクラスである。2バウンドでの返球が認められている以外は、すべてテニスと同じルールが採用されている。ラケット、ボール、コートのサイズも同じ。1988年のソウルパラリンピックから公開競技となり、1992年のバルセロナ大会から正式競技として行われている。2000年代に入ってからグランドスラムに車いすテニス部門が相次いで創設され、現在は4大会すべてで開催されている。

## テニス& 車いすテニス

## 魅力&見どころ

テニスの面白さはみんなが同じプレースタイルではないということです。まず前で勝負するか、後ろで勝負するかでわかれますし、フォアが得意なのかバックが得意なのか、ボレーが得意なのかサーブが得意なのか。タイプがわかれてくるなかで総合力で勝負しているので、試合のなかでどうやって自分の武器、カードを切っていくかという戦略の面白さもあると思います。フェデラー、ナダル、錦織圭……選手の特徴を知るとより楽しめると思います。

車いすテニスもそこは同じです。サーブも速い選手だと160~170キロ出す選手もいますし、そういうビッグサーバーと僕みたいなラリー型の選手の戦いというのも見ていて楽しめると思います。車いすを使ってテニスと同じ攻防を繰り広げるというのも魅力だと思います。(国枝慎吾選手)



# 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

▼ **3月~6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。

**3/3(火)・4(水)・5(木)・4/20(月)・21(火)・22(水)**  
**5/14(木)・15(金)・6/22(月)・23(火)**

※6/23(火)は個人利用のみ休館

### 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

## 忙しい人でもできる! 時短トレーニング講座



働き盛りの忙しい人でも、日常生活の中で気軽に実践できる、時短トレーニングの方法をご紹介します。講師にはスロトレ®考案者である東京大学の石井直方教授をお招きして、解説と実践でご指導いただきます。



日 時/6/14(日) 13:30~16:00

対象・定員/15歳以上の方  
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:石井 直方氏(東京大学大学院教授)

申込開始日  
**4月14日(火)~**

## 楽しいから速く走れる! かけっこスクール



走ることこそコツをつかめば、  
楽しくなる!速くなる!自信がつく!  
走ることが上達すれば、サッカーや野球などさまざまなスポーツの技能向上につながります。本スクールでは、かけっこ指導のプロが、走る時の正しい姿勢、膝の上げ下ろしなどをわかりやすく指導します。なお、会場は屋内(雨天実施可能)のサブアリーナです。



日 時/5/31(日) ①小学1・2年生の部10:00~12:00

②小学3・4年生の部13:00~15:00

③小学5・6年生の部16:00~18:00

対象・定員/①小学1・2年生、②小学3・4年生、③小学5・6年生  
各部20名、計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、タオル、室内用シューズ

申込/☎☑電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:菅野 優太氏(陸上競技100m元日本代表)

申込開始日  
**3月30日(月)~**

## 東京体育館ランニングクラブ

夜間

申込期間  
受付中~3月16日(月)必着

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

日 時/4/3~(全て金曜/全40回) 18:15~20:15

対象・定員/15歳以上のランニング愛好者・60名  
※申込多数の場合、抽選

参加料/47,210円

持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル

申込/往復はがきに①「ランニングクラブ入会希望」

②郵便番号・住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤性別

⑥電話番号を明記し、〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1  
東京体育館内ランニングクラブ担当までご郵送ください。

協力:NPO法人ニッポンランナーズ



**NIPPON  
RUNNERS**

## 50歳からのウォーキングセミナー



50歳以上の方を対象に、足のトラブルをなくすための歩き方や靴の選び方を指導します。外反母趾、開帳足、魚の目やタコ等でお悩みの方、ウォーキングに興味のある方、ぜひこの機会にご参加ください!



日 時/5/11(月) 14:00~16:00

対象・定員/50歳以上の方  
60名 ※定員になり次第締切

参加料/500円

持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ(ひも靴)

申込/☎☑電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:黒田 恵美子氏(一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事)

申込開始日  
**3月10日(火)~**

## スポーツマッサージ公開講座



スポーツマッサージの基礎理論や技術を学ぶ講座です。ペアで実習を行い、その場で指導を受けることができます。二つの講座にご参加いただくとマッサージについての理解を一層深めることができます。初めてマッサージを学ぶ方もお気軽にご参加ください。



日 時/5/30(土) <上半身編>13:00~15:00

6/6(土) <下半身編>13:00~15:00

対象・定員/15歳以上(中学生を除く)の  
ペア・各30組60名 ※定員になり次第締切

参加料/各回1,500円(ペアで3,000円)

持ち物/筆記用具、動きやすい服装、飲料、バスタオル、室内用シューズ

申込/☎☑電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:伊井 啓仁氏(TEETER TOTTERアシスタントマネージャー、柔道整復師、鍼灸師)

申込開始日  
**3月30日(月)~**

## サントリーサンゴリアスの親子タグラグビー教室



タグラグビーは「タックル」も「キック」もなし。初心者でも安全に楽しめるルールで行うラグビーです。トップリーグで活躍するラグーマンと一緒にタグラグビーを楽しみながら、親子で気持ちの良い汗を流しましょう!



日 時 / 4/26(日) 13:00~16:00

対象・定員 / 小学生(男女問わず)と保護者1名の2名1組・50組100名  
※申込多数の場合、抽選

参加料 / 無料

持ち物 / 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ、健康保険証

申込 / 往復はがきに①「親子タグラグビー」②郵便番号・住所③保護者氏名(フリガナ)

④お子様の氏名(フリガナ)・性別・4月からの学年⑤電話番号を明記し、

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

講師:サントリーラグビー部「サンゴリアス」選手&スタッフ 他

申込期間  
受付中~4月1日(水)  
消印有効

## 高齢者スポーツ指導者講習会



高齢者の体づくりの指導法について、理論と実技を学びます。講習会を受講いただくと、「健康運動指導士」及び「健康運動実践指導者」の更新単位(講義 1.0 単位、実習 2.0 単位)の登録が認められます。講習会終了後には小室先生を囲んで交流会を開催します。意見・情報交換の場としてご参加ください。



申込開始日  
4月6日(月)~

日 時 / 6/6(土) 講習会9:30~12:30、

交流会(希望者のみ)13:00~14:30

対象・定員 / 高齢者に対する指導に関心のある方等 60名 ※定員になり次第締切

参加料 / 2,000円 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、昼食(交流会に参加の方のみ)

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:小室 史恵氏(一般財団法人日本健康財団)

## フィットネスボクシング体験教室



現在、日本で1名しかいないadidas ボクシング教育ディレクターによるボクシングの体験教室を開催します。ボクシング未経験者を対象として初歩的な内容からミット打ち、ボクササイズ等を丁寧に指導します。ゲスト講師として元世界チャンピオンの佐藤修氏にもお越しいただきます。ボクシングに興味があるけれどジムを訪問する一歩が踏み出せないという方、この機会に体験してみませんか?女性の方も気軽にご参加ください!



日 時 / 6/5(金) 19:00~20:30

対象・定員 / ボクシング未経験者・

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、軍手

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:茂呂 一雄氏(adidasボクシング教育ディレクター)

佐藤 修氏(第22代WBA世界スーパーバンタム級チャンピオン)

申込開始日  
4月6日(月)~

## サントリーサンバズの親子バレーボール教室



Vプレミアリーグで活躍するサントリー「サンバズ」の選手をお招きし、親子バレーボール教室を実施します。男子トップレベルのプレーを間近で見たり、直接ご指導いただけるチャンスです!お子様と一緒にバレーボールの楽しさや魅力を体験しませんか?



申込期間  
4月13日(月)~5月28日(木)  
消印有効

日 時 / 6/28(日)

13:00~16:00

対象・定員 / 小学生(男女問わず)と保護者1名

2名1組・50組100名

※申込多数の場合、抽選

参加料 / 無料

持ち物 / 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ、健康保険証

申込 / 往復はがきに①「親子バレーボール」②郵便番号・住所③保護者氏名(フリガナ)④お子様の氏名(フリガナ)・性別・4月からの学年

⑤電話番号を明記し、〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1

東京体育館内「スマイルスポーツ事業センター」までご郵送ください。

講師:サントリーバレーボール部「サンバズ」選手&スタッフ 他

**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

▼3月～6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。

3/16(月)・4/20(月)・5/18(月)・6/15(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

## 駒沢ジュニアテニスアカデミー



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



申込開始日  
受付中

日 時 / 4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16(全て火曜/全10回)

- ① 幼児クラス 14:45～15:45
- ② 小学校低学年クラス 16:00～17:00
- ③ 小学校高学年クラス 17:10～18:10

対象・定員 / ① 幼児(4歳～6歳) ② 小学校低学年

③ 小学校高学年 各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 15,500円

持ち物 / テニスのできる服装、飲料、タオル、スポーツシューズ等

申込 / (株)エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局へ。

【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

## スキルアップバドミントン

バドミントンの実技指導を通して技術向上と健康体力の維持向上を図ります。



申込期間  
受付中～3月13日(金)必着

日 時 / 4/8・15・22、5/27、6/3・10・17、7/1・8・15(全て水曜/全10回)  
10:00～12:00

対象・定員 / 30歳以上のバドミントン経験者・50名

※申込多数の場合、抽選

参加料 / 6,000円

持ち物 / 飲料、タオル、室内用シューズ、運動に適した服装、ラケット

申込 / 往復はがき①「バドミントンコース」②氏名(フリガナ)

③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、

〒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 ※3/13(金)必着

## 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ささで、女性や初心者の方でも気軽にゲームができます。



申込開始日  
受付中

日 時 / 4/27(月)、5/11(月)・22(金)・29(金)、6/8(月)・19(金)・29(月)

① 学生の部 17:00～19:00 ② 一般の部 19:00～21:00

対象・定員 / ① 15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

② 18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

## ツリークライミング®



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



申込開始日  
4月27日(月)～

日 時 / 6/27(土) ① 10:00～11:00

② 11:00～12:00

③ 13:30～14:30

④ 14:30～15:30

対象・定員 / ①②④小学生各回20名

③小学生とその保護者 10組20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 小学生1,200円 保護者2,400円

申込 / ☎☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

運営:ツリークライミング®ジャパン

## 1964東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー



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



申込開始日  
4月27日(月)～

- 日 時 / 6/27(土) 14:00～16:00
- 対象・定員 / ①体験コース 小学生のレスリング未経験者  
②親子体験コース 年少～小学6年生とその保護者  
①30名 ②10組20名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / ①500円 ②1組1,000円
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照  
運営:NPO法人全国少年少女レスリング連盟

## 駒沢チャレンジ体操教室



コーディネーショントレーニング(神経系の発達に視点を置いたトレーニング)を用いて遊びを通じて体を鍛え、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 / 4/7・14・21・28、5/19・26、6/2・9・16・30(全て火曜/全10回)  
①15:30～16:10②16:30～17:20
- 対象・定員 / ①幼児(5・6歳) ②小学1～3年生①②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

## ジュニアベースボールスクール



元プロ野球選手の坂元弥太郎氏にご指導いただき、守備や打撃等技術の向上を目指します。



申込開始日  
3月16日(月)～

- 日 時 / 5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1・8・15(全て水曜/全10回)  
①小学3・4年生 15:30～17:00 ②小学5・6年生 17:00～18:30
- 対象・定員 / ①小学3・4年生 ②小学5・6年生  
①②各40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 11,000円
- 持ち物 / 飲料、タオル、運動に適した服装、グラブ、バット
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照  
運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

## バレーボールコミュニティ



18歳以上の女性を対象に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  
3月10日(火)～

- 日 時 / 4/7・14・21・28、5/19・26、6/2・9・16・30  
(全て火曜/年間30回程度) 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16,500円 1回1,000円
- 持ち物 / 運動に適した服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 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

# 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)

募集人数  
20名

開催日時  
4月25日(土)  
6月27日(土)、7月25日(土)  
17:30～20:30

会場  
東京体育館  
第三会議室

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)

▶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。

協会HPにて  
開催・受付状況  
をご確認ください。

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

▼3月～6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ため、予めHP等でご確認ください。

3/16(月)・4/20(月)・5/18(月)・6/15(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 / 3/6・13、4/10・17・24、  
5/8・15・22・29  
(金曜開催。月2～4回) 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 / 3/4、4/8・15・22、  
5/13・20・27  
(水曜開催。月2～3回) 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 / ①3/15(日)・4/19(日)  
②5/14(木)  
①17:30～19:30  
②18:00～20:00

- 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 / 3/4、4/8・15・22、  
5/13・20・27  
(水曜開催。月2～4回) 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 / 3/6・13・  
4/10・17・24・  
5/8・15・22・29  
(金曜開催。月2～4回) 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 / ①3/3・10、4/21、  
5/19・26、6/2  
②3/17、4/14、5/12 (火曜開催。月2～4回)  
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/4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2(火曜開催。月2~4回)  
18:15~20:15

対象・定員/15歳以上(中学生を除く)・各回60名

※初心者の方は月初めの回に、ご参加下さい

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/3/5、4/16、5/28(木曜開催) 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

## 合気道錬成講習会



合気道初段以上の方を対象に、技術向上のための理論と実技を学びます。



日 時/3/21(土) 10:00~17:00

対象・定員/合気道初段以上の方・100名

※定員になり次第締切

参加料/1,500円

持ち物/稽古着、タオル、筆記用具 等

申 込/☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照

申込開始日  
受付中

## 杖道(広域合同稽古)



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



日 時/3/12、4/23(木曜開催) 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

## AED講習会



スポーツ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。



日 時/4/18(土)9:00~13:00

対象・定員/学校や地域の武道系指導者、  
地域スポーツクラブ、  
学校運動部活動関係者 等

30名(15歳以上) ※定員になり次第締切

※再講習者は、前回受講から3年未満の資格認定者が対象となります。

参加料/テキスト代として 1,400円(新規受講者)  
1,200円(再講習者)

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

申込開始日  
受付中

## 合気道(広域合同稽古)



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

日 時/3/19、4/16(木曜開催) 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

# 東京都広域スポーツセンター

あなたの楽しみ きっとみつかる 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・春編)



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。



日 時/全2日間 5/30(土)・31(日) 9:30~18:00  
※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)  
5/31(日)18:30~19:30または6/3(水)19:30~20:30

対象・定員/地域スポーツクラブ関係者や興味のある方、  
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

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照

申込開始日  
4月6日(月)~

## 地域スポーツクラブシンポジウム



地域スポーツクラブに限らず、スポーツ基盤づくり全般に関する内容を学びます。詳細については、決まり次第東京都広域スポーツセンターホームページ「サポートネット」(http://kouiki-sports-tokyo.jp/)に掲載します。



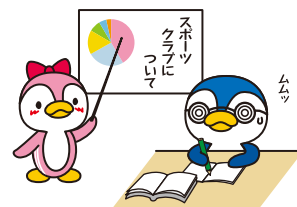
申込開始日  
4月27日(月)~

日 時/6/27(土) 13:00~16:30  
対象・定員/地域スポーツクラブ関係者、  
スポーツ推進委員・80名  
※定員になり次第締切

参加料/500円  
持ち物/筆記用具

会場/東京体育館第一会議室

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照



参加  
無料

第10回

## 地域スポーツクラブ交流会

3/14(土)

10時~16時

東京武道館

作ったものを持ち帰れる  
文化種目  
体験  
コーナー



あなたの街の  
クラブ紹介  
パネル  
展示  
コーナー



サンディー  
フラ・カルチャーの  
伝道師

世界の歌姫と  
フラダンス

今だから話せる!  
選手しか知らない  
オリンピックのうら話  
&デモンストレーション



朝日健太郎  
バレーボール/  
ビーチバレーボール  
元日本代表



様々な発表が見られる  
ステージコーナー



# 総合型地域スポーツクラブよってかっしえクラブ

—2015.2.7 in 雷塚小学校、武蔵村山市民総合センター—



2013年2月に誕生した「よってかっしえクラブ」は、武蔵村山市に初めてできた地域スポーツ文化クラブです。現在、グラウンドゴルフやフットサルなど8つの教室を運営しています。クラブに入会すると、全ての教室に参加が可能。年会費は2000円(別途各教室参加費あり)で、約250名の方が会員登録をしています。

2月7日には、会員ではない方も参加できるスポーツ交流会を開催。5名1組で7種目を行い、総得点を競いました。子どもからお年寄りまで約90名の方が参加し、非会員の方にはクラブを、会員の方には自身が未経験の競技を知って頂く良い機会になりました。

「若い子から年配の方まで3世代が交流できる場をつくりたい。“みんなが家族”、そういうクラブにすることが目標です」

クラブの会長を務める丸山美保子さんがこう語るように、当日に初めて会った人とチームを組んで協力し合っている姿や、子どもと大人が和気あいあいと対戦している姿が数多く見られました。

目標に向け確かな一歩を進めたイベントでした。



- 1 表彰式後にみんなで記念撮影。参加チームには賞品が贈られた。
- 2 大人チーム対子どもチームの「クッパ」対決。丸棒を投げて角材を倒す。
- 3 仲間と協力して「キンボール」を運んでいく。
- 4 よってかっしえクラブで参加者が一番多い「グラウンドゴルフ」に、子どもたちも挑戦。
- 5 一投にみんなの注目が集まる「ラダーゲッター」。ヒモでつながっている2個のボールをはしごにひっかける。
- 6 「スポーツ吹き矢」のやり方を指導してもらい、狙いを定める。
- 7 フットサルのボールを使った「キックターゲット」に挑む。的を狙ってシュート。
- 8 「ポッチャ」にチャレンジ。参加者からは、ルールが分かると戦略性があるって楽しいとの感想もあった。惜しくも子どもに負けてしまった方からは「来年は負けな(笑)」との声が聞かれた。

## 武蔵村山市総合型地域スポーツクラブ よってかっしえクラブ

- 活動内容=ストレッチ体操、ダンス・ヒップホップ、フットサル、自彊術、クッパ、グラウンドゴルフ、ノルディックウォーキング、英語の各教室実施など
- 活動場所=緑が丘ふれあいセンター、大南公園野球場、第三中学校体育館 他
- 連絡先=よってかっしえクラブ事務局(大南公園地区集会所内)

【電話/FAX】042-843-6596(開設は毎週火曜日10時~12時、木曜日15時~17時)



丸山美保子会長

**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



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

ご希望  
のサイズを  
1名様

メンズ



MIZUNOブランド紹介  
ミズノは、水野利八により1906年に創業。以来、スポーツ振興に力を注ぎ、ジュニアからオリンピックをはじめとする国際大会にいたるまで幅広くサポートする日本が世界に誇る総合スポーツメーカーです。水野正人元会長は、東京2020オリンピック・パラリンピック招致委員会事務総長として活躍。招致に大きく貢献しました。

レディース



ご希望  
のサイズを  
1名様

## ① ウィンドブレーカーシャツ&パンツ

総裏メッシュによる快適性。  
バックスタイルには再帰反射プリントを  
施した新感覚ウェアです。

カラー：ディーパブルー×ブラック  
価格：シャツ 13,800円+税  
パンツ 6,900円+税  
サイズ：S、M、L、XL、2XL、3XL

## ③ バックパック

バッグ上部が全て開閉することで  
抜群の出し入れのしやすさを実現。  
クールなデザインでスポーツシー  
ンを彩ります。

カラー：ブラック  
価格：8,900円+税  
サイズ：約25L  
(L30×W19×H48cm)

2名様



## ② ウィンドブレーカーシャツ&パンツ

切替とカラーリングが  
デザインのポイント。  
UPF50仕様で紫外線対策  
も万全で、これからの季節に  
ピッタリです。

カラー：ドレスネイビー×イエロー  
価格：シャツ 8,500円+税  
パンツ 6,500円+税  
サイズ：S、M、L、XL



## PRESENT!

こちらに紹介した商品を  
合計4名様にプレゼントいたします。  
宛先、応募方法は26ページを参照。  
必ず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！



# 東京体育館 スマイル☺ランニングクリニック



無料体験会  
随時開催中

## ジュニアコース 放課後かけっこ教室

**対象:** ①小学1年生~3年生  
定員30名  
②小学4年生~6年生  
定員30名  
**日時:** 毎週水曜日(月4回)  
①16:00~17:00  
②17:00~18:30  
**会費:** ①月会費 5,000円  
②月会費 8,000円

- ・正しいフォームで走る練習
- ・みんなでウォーミングアップ
- ・楽しみながら体幹をきたえるトレーニング
- ・その他、季節ごとのイベントや特典付き!!

初めての方でも安心して気軽にご参加頂けるのが魅力のクリニック!! 講師はオリンピックの新宅雅也氏(ロサンゼルス・ソウル五輪 連続出場)が毎回指導を行います。楽しくかけっこ・ランニングを始めたい、速く走りたい、スキルを高めたい皆さん、お待ちしております!

## 一般コース ランニングサークル

**対象:** 20歳以上の方  
定員40名  
**日時:** 毎週水曜日(月4回)  
10:00~12:00  
**会費:** 月会費 8,000円

- ・陸上トラックでの走り方トレーニング
- ・神宮外苑地区へのお散歩ジョギング等

## 一般ナイトコース ランニングクリニック

**対象:** 20歳以上の方  
定員 40名  
**日時:** 毎週木曜日(月4回)  
19:00~21:00  
**会費:** 月会費 8,000円

4月より  
新規開講

新規の本コースでは、仕事帰りの方や、日常的なトレーニング愛好者を対象に、オリンピックから走り学び、長い距離を楽しく走るスキルを身に付けるトレーニングを実施します。



新宅雅也さん  
ロス五輪 10,000m  
ソウル五輪マラソン

お問い合わせ→東京体育館 陸上競技場【電話】03-5474-2119

春休み短期  
スイミングスクール!!  
参加者募集!!

2/1(日) 9:00から  
予約受付スタート!!

早期申込みが  
絶対おトク!

超割  
ちようわり

先着150名様

2日コース 通常3,240円が

2,160円

電話での  
予約受付もOK!  
TEL.03-5474-2114

はじけるえがおが  
せいちょうのしょうこ。



春は“とうたい”で、はじめよう!

ティップネス・キッズの短期スイミングスクールはここがポイント!

Point 1

スタートはみんな  
いっしょだから安心!



Point 2

認定級がもらえるから  
がんばる気持ち生まれる!



Point 3

最終日は修了証を授賞!  
思い出にもなります!



東京体育館フィットネスアリーナはティップネスが運営しています。

東京体育館ティップネス

★最新情報はWEBをチェックしてください。

東京体育館ティップネス <http://www.totai-tip.jp>

※掲載の料金はすべて消費税込みです。





「作曲家の肖像」シリーズ Vol.102(北欧)

4月29日(水・祝) 14時開演 東京芸術劇場コンサートホール

指揮/アイヴィン・オードラン ソプラノ/小林沙羅\*

- ♪ アルヴェーン：祝典序曲 op.25
- ♪ ニールセン：序曲《ヘリオス》 op.17
- ♪ シベリウス：交響詩《フィンランディア》 op.26
- ♪ グリーグ：劇音楽《ペール・ギュント》 op.23\* (全曲版より抜粋)

S ¥5,800 A ¥4,800 B ¥3,800 C ¥2,800 Ex ¥2,000

ジュニア(18歳未満)・学生割引 シルバーエイジ割引(65歳以上) ハンディキャップ割引・託児サービス(要予約、有料)あり

プロムナードコンサート No.363

5月17日(日) 14時開演 サントリーホール

指揮/ベルトラン・ド・ピリー フルート/サラ・ルヴィオン

- ♪ ベートーヴェン：劇音楽《エグモント》序曲 op.84
- ♪ モーツァルト：フルート協奏曲第1番 ト長調 K.313
- ♪ シューベルト：交響曲第4番 ハ短調 D417《悲劇的》

S ¥5,800 A ¥4,800 B ¥3,800 P ¥2,000

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

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：(3手目が好手) 5手詰め

持駒



9	8	7	6	5	4	3	2	1	
								王	一
				竜	銀			王	二
							馬	王	三
			馬						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3月号・詰将棋」係

賞品 扇子(矢内女流・上田女流)5名、マグネット将棋盤5名

締切 4月30日(木) 消印有効

発表 正解手順は62号(6月発行)。

※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	
				飛	王			王	一
				飛					二
						馬	馬	馬	三
									四
									五
									六
									七
									八
									九

持駒 なし

解答手順

▲3一金△同玉▲4一金△同玉▲5一金△同玉▲6一飛打まで7手詰め

解説

3手目▲5一飛は△4一歩▲2一金△同玉▲4一飛成△3一桂▲3二金△1二玉▲3三金△2二金以下不詰め。作意は▲3一金～▲4一金～▲5一金と金を連続で捨てて飛車でトドメという、少し趣向的な順である。

# 健康体力相談のご案内

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

## 1 全身持久力測定 (運動負荷テスト)

### A 運動負荷心電図

コース (間接法による最大酸素摂取量測定)

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

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

**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ヵ月前/個人1ヵ月前から受付)。

電話：東京体育館(03-5474-2116)

栄養相談は予約の必要はありませんので、実施日に直接東京体育館にお越しください。

**料金** 1,650円

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

**備考** 医師から運動を止められている方は測定を受けることはできません。

現在、通院、治療中の方は主治医からの「診療情報提供書」を測定当日お持ちください。

測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。

3月~6月の実施日など詳細はWEBにてご確認ください▶▶ URL: [http://www.tef.or.jp/tmg/consul\\_top.jsp](http://www.tef.or.jp/tmg/consul_top.jsp)

## 東京都スポーツ施設予約システムが、新しくなります!!

現在ご利用いただいている東京都スポーツ施設予約システムが、平成27年4月1日(水)から、新しいシステムに移行します。

### 👉 ここが変わります!

- 携帯電話 (NTTdocomo、au、softbank) からご利用いただけます。
- スマートフォンからご利用いただけます。
- メールアドレスを登録すると予約確認等のお知らせメールが届きます。
- お気に入り登録など、新しい機能をご利用いただけます。

### 👉 ご注意ください!

- 平成27年3月29日(日)から31日(火)の3日間は、現在ご利用のシステムが停止します。
- 電話による音声応答ガイダンスが廃止になります。

### 👉 詳しくは……

下記の各施設窓口にお問合せ下さい。

東京体育館 (☎03-5474-2112)

駒沢オリンピック公園総合運動場 (☎03-3421-6199)

東京武道館 (☎03-5697-2111)

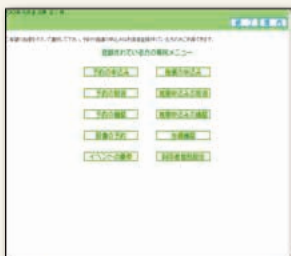
東京辰巳国際水泳場 (☎03-5569-5061)

東京都スポーツ施設予約システム

検索

※パソコン・タブレット・スマートフォン・携帯電話からアクセスできます。

かんたん  
画面



多機能  
画面



スマート  
フォン・携帯  
画面



※サンプル画面

# 大武道場ご利用案内

武道はもとより、バレーボール、バドミントン、卓球、ソフトテニス等、様々なスポーツ・レクリエーション等の会場としてもお使いになれます。

(ご利用になれないスポーツもございます。)

各種  
**割引**  
制度

**無料**の  
貸出備品多数

## 学校関係者様

体育祭、  
部活動・サークルの  
練習・大会、式典等

## 一般団体様

サークルの練習・  
大会、発表会、  
展示会等

## 企業・行政関係者様

運動会、各種研修、  
サークル、式典など

**時間枠** 午前:9~13時 午後:13~17時 夜間:17~21時

**利用料金** 1/3面:10,000円~ 全面:30,000円~

施設料金等、詳細は東京武道館ホームページ (<http://www.tef.or.jp/tb/index.jsp>) または  
お電話(03-5697-2111) でお問い合わせください。



## 駒沢オリンピック公園総合運動場

# アスリートカフェ

健康で豊かな食生活をサポートします。  
手作りのおいしい料理と飲み物を  
広々としたカフェでゆったりとお楽しみください。



キャラメル  
チキン  
800円



ガーリック  
ライス&  
ステーキ  
1000円



ポーク  
シチュー  
800円

- オーガニックコーヒー ..... 250円
- カフェラテ・カプチーノ ..... 350円
- フルーツスムージー ..... 400円
- ざくろ酢ソーダ ..... 400円
- ハートランド生ビール ..... 450円
- 酎ハイ各種 ..... 350円
- ホットドッグ ..... 350円
- 焼きそば ..... 600円
- ステーキ丼 ..... 750円
- キャラメルチキン ..... 800円
- ポークシチュー ..... 800円
- ガーリックライス&ステーキ ..... 1000円



**お弁当・  
打ち上げ  
パーティー等**  
対応いたします

お電話にて  
ご相談、ご予約を  
お願いいたします

- 営業時間 11:00-20:00
- 電話 03-3414-2955

# Close-UP

スポーツ人

## ▶柳生昌良 (やぎゅう・あきら) 81歳

(競技)ウオーキング

(所属)NPO法人東京都ウオーキング協会 (趣味)ウオーキング

### ウオーキングで得られる喜びを 仲間と分かち合い、伝えていく

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4回目は、東京都ウオーキング協会の会長を務め、  
この道55年の柳生昌良さんをClose-UP。

ウオーキングとの出会いとともに、  
“歩”に込めた自身のモットーを語ってもらった。



①出発前にはしっかりストレッチを行い体をほぐす。②NPO法人東京都ウオーキング協会会長の柳生昌良さん。創立50周年を迎えた同協会は昨年、生涯スポーツ優良団体として、文部科学大臣表彰を受賞した。「今までの50年の実績でもらえたと思っています。今からの50年もその実績が積めるようにしていきたい」と柳生さん。③取材当日のウオーキングイベントの運営を担当した同協会役員の皆さん。当日はもちろんのこと、この日を迎えるまでもコースの下見を重ねるなどして参加者の安全確保に努めている。④平日で、小雪が舞う寒い日にもかかわらず、役員20名を含む計206名が参加。この日は江東区を14km歩いた。参加者の平均年齢は70歳前後。いろいろな人と話しながら歩けるのが魅力という声が多かった。



昨年12月29日、東京都ウオーキング協会主催で「山手線一周ウオーク」が行われた。会長を務める柳生昌良さんは、全長40kmのコースを歩ききった。81歳で40kmを歩ける体力に驚くが、当の本人は「別にどうってことはないですよ。無理して歩いているわけでもないです」と平然。さらに驚くのが、40km歩くなかでの周囲に対する気配りだ。

「交通安全や交通誘導のために、スタッフが各地点に立っている。その一人ひとりに声をかけるために全部歩いたんです」

今では40kmを無理なく歩いてしまう体力の持ち主だが、ウオーキングを始めたそもそもの理由は体力づくりだった。27歳のとき、手術が必要な大病を患った。柳生さんには手術に耐える体力が無いと判断した医者は、体力をつけるために病院の裏山を歩くように勧めた。ウオーキングは今でこそ、心肺機能の向上や生活習慣病の改善などに役立つ理想的な有酸素運動と言われているが、当時は「歩くだけで体力がつくわけない」と周りからバカにされたという。柳生さんも効果には半信半疑だったが、ウオーキングを6カ月間続けると、「奇跡」が起きた。

「いよいよ春になって、手術の日が近くなり、手術前に再検査をしました。すると先生に『奇跡的に治っている』と言われたんです。手術だと思っていたら、いきなり退院していいと言われたのでビックリしました」

ウオーキングの力を身を持って体感した柳生さんは、それから現在にいたるまで55年間、歩くことを続けている。今は会長の立場でウオーキングの普及に取り組む。周りに勧めるときは“歩”という漢字を用いる。

「“歩”という漢字は、止まるの下に少と書く。歩くということは止まることを少なくすることだと思えます。人生で止まることを少なくする工夫の一つとして、ウオーキングがあることを伝えたい」

力強く歩いていく柳生さんの姿が、今日も周りに元気を与えていく。

# 絶対に勝つ

一本勝ちで  
日本柔道の強さを  
見せたい

神港学園

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

Hifumi Abe

## 阿部 一二三 柔道

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」。今回登場するのは昨年のグラウンドスラム東京で、世界3連覇の海老沼匡選手を破って、17歳にして頂点に立った阿部一二三選手。2020年の東京オリンピックのみならず、来年に迫ったリオオリンピックでも活躍が期待される17歳の素顔に迫った。

——6歳で柔道を始めたきっかけは？

「テレビでたまたま柔道を見て、面白そうだなって思ったのがきっかけですね。選手とかは全然わからなかったんですけど、試合そのものが面白くて惹かれました」

——お兄さん、妹さんも一緒に始めたのですか？

「最初は僕だけです。でも始めたのはいいんですけど、道場に行くたびに怖くて、ずっと泣いてたんです。それでお父さんがお兄ちゃんに『一緒に行ってやれ』って言って、無理やりな感じでお兄ちゃんも始めて、それを見ていた妹も始めた感じですね。お兄ちゃんが入ってくれてからは怖いのも大丈夫になりました。それで7歳の時に初めて試合に出て、負けてすごく悔しい思いをしました。楽しいと思えるようになったのは、試合で勝てるようになってからですね」

——そうした小学生時代を経て、中学2年で全国制覇をしてから、連覇を達成して一気に躍進しますが、その背景には何があったので

しょうか？

「急に強くなったわけではなくて、積み重ねだと思っています。小学校を卒業するまでずっとお父さんとトレーニングをして、中学の時には高校の練習に行かせてもらったりしました。そういう練習を積み重ねて成長したんだと思います」

——お父さんはもともと柔道をやっていたわけではないんですよね。それが一緒にトレーニングするってすごいことですね。

「負けてすごく悔しいって言った時に『一緒にトレーニングするか』って言ってきて、公園とかで一緒に練習をしましたね」

——どんな練習をしたんですか？

「公園で走ったりしていました。柔道は円運動なので僕はあんまり筋トレとかはいらな思っているんです。メディシンボールという重いボールを投げるなど、体のクレが出るような練習をしました。あとはステップというか、腰をひねるトレーニングですね。メニューはお父さんが考えてくれま

した」

——中学生で全国大会を2連覇すると高校は全国から誘いがあったと思いますが、地元の神港学園を選びました。これはどんな理由で？  
「神港学園は小学校の高学年ぐらいからずっとお世話になっていました。だけど、義理で進学したっていうわけではなくて、僕の性格や柔道などを全部知ってくれていて、それを一番わかってくれる信川(厚)先生がいるので、ここでやれば強くなれると思いました。加えて両親も近くにいて、家でゆっくりリラックスできる環境もいいと思ったからです」

——たしかに県外の学校にいくと宿所生活になりますね。

「宿所とかだとやっぱり先輩に気を使うこともあると思いますし、練習以外のところにあまり気を使いたくなかったんですよね。家でしっかり休んで練習に打ち込める環境で、僕のことをよく知っている先生のもとで柔道を学びたかったんです」

——昨年の快進撃からもわかるように、その選択は間違っていなかったですね。

「神港学園で良かったと思います。もしも違うところに行っていたら、ここまでの結果は出ていなかったと思います」

——昨年はグラウンドスラム東京、講道館杯の優勝をはじめ、快進撃を見せました。自分のなかでは何が良かったと思いますか？

「去年の最初の全国選手権で一階級上で試合をして優勝したことが、すごく自信になりました。その後にユースオリンピックの日本代表に選んでいただいて、出るからには優勝ってことで練習にもより身が入って、そこでまた結果が出てということで勢いがありました。インターハイで勝って、ユースオリンピックで勝って、全日本ジュニアで勝って。試合を積み重ねていくごとに自分の悪いところが見えたり、成長している部分が変わったり、大会ごとに強くなっているのがわかりました。そうやって連勝していたなかで、負けた試合があったのも良かったです」

——世界ジュニアの決勝ですね。

「はい。逆転負けをして自分の弱さも知ったし、気持ちの弱さにも気づけました。一度全部リセットして、まだまだ自分が弱いってのを知って、気持ちを直して臨んだのが講道館杯だったんです」

——講道館杯はシニアデビューでしたが、試合に臨む気持ちはどんな感じでしたか？

「はじめはちょっと無理かなってのがあったんですけど、世界選手権3位の福岡(政章)選手に勝って自分の良さを出せたので、そこからは勢いに乗れました」

——その講道館杯を経てグラウンドスラム東京を迎えるわけですが、世界の舞台での試合は緊張感も違ったのではないですか？

「すごいドキドキの緊張ではなくて、今日は楽しも



うってという気持ちでしたね。自分より上の選手ばかり出ていたので、海外の選手とどこまでできるかっていうのも課題でしたが、楽しんで自分の柔道をできたらいいなという気持ちでしたね」

——準決勝の世界王者・海老沼選手との試合もすごく堂々としていましたね。

「海老沼選手は世界で3連覇している66キロでは世界で一番強い選手ですから、最初はその海老沼選手とやれることに満足している自分がいたんです。それで先にポイントを取られて、そこから前に出る自分の柔道をしていこうと思いました。気持ちを切り替えられたのが良かったのかなと思います」

——終盤に技有りをとって勝利しましたが、勝っても表情を変えませんでしたね。

「嬉しい以上にビックリしました。でも海老沼選手に勝ったので決勝戦は負けられないという気持ちで、少し緊張しましたね」

——この大会の優勝で一躍注目株となって、周りの目とか環境って変わりました？

「周りの人からは『頑張ってるね』とか『次も期待してるよ』とか応援の声をかけてもらって、すごくやる気になっています」

——グランドスラムで優勝したことで、リオオリンピックへの期待が一気に高まりました。

「自分のなかで目指すのは東京オリンピックって感じだったんですけど、グランドスラムで世界のトップの海老沼選手に勝って優勝したので、ここまで来たからにはリオオリンピックを目指したいという気持ちになりました。今は東京オリンピ



## PROFILE

阿部一二三

(あべ・ひふみ)

1997年8月9日、兵庫県神戸市出身。神港学園高校2年(4月から3年)。昨年は高校選手権、ユースオリンピック、インターハイ、全日本ジュニアで優勝すると、シニアデビューとなる講道館杯で優勝。さらにグランドスラム東京では準決勝で世界3連覇の海老沼匡を破って優勝を飾った。階級は66kg級。168cm、70kg。

クのことはいったん忘れて、まずはリオを目指しています」

——ロンドンオリンピックでは柔道の日本男子は金メダル0に終わりました。柔道家の一人としてどう見ていましたか？

「日本柔道は世界で一番でなければいけないのでたしかに惨敗だと思います。海外の選手はすごくレベルアップしているの、日本選手が一番強いと思うのではなく、負けをしっかりと受け止めて、もう一度頂点を奪い返さないといいませんね。でも見ていてやっぱり悔しかったです」

——リオ大会に出るとなると、失った日本の金メダルを取り返しに行くことになります。

「小さい頃からオリンピックで優勝するのが夢でした。もしも代表になったら絶対に優勝。僕が優勝することで日本柔道が盛り上がるし、日本柔道は強いんだっていうことを世界の人にわかってもらえると思うので、オリンピックに出るなら金メダルしかないです。日本柔道の強さを見せたいです」

——では柔道の一番の魅力は？

「魅力は一本勝ちのかっこ良さ、気持ち良さ。柔道の魅力はやっぱり一本だと思うので、そこにはこだわっていきたいですね」

## 阿部一二三の My Favorite

### Q1 休日の過ごし方は？

「ほとんど毎日練習なんですけど、大会の次の日は休みですね。そういう時は友達と三宮とかに遊びにいきます。寝てたらもったいないです。あとは垂水のアウトレットとかに行ってショッピングをします。ブランドのこだわりとかはないんですけど、選んでる時が楽しいので買い物は好きです」



### Q2 愛読書は？

「愛読書は『近代柔道』です。いつも見えています」

### Q4 行ってみたい国は？

「フランス、パリですね。今はフランスの柔道がすごく強くて競技人口も一番多いんです。パリで大会があると盛り上がり方がすごいというので、1回行ってみたいです。観光で行きたいところはいっぱいあるんですけど、柔道だったらパリに行きたいです」

### Q5 試合の時の必需品は？

「ゲン担ぎとかはとくにないんですけど、唯一あるとしたら赤色のスパッツをはくことですね。やっぱり赤は燃えるというか、闘争心をかきたてますから。あとは試合の時は洋楽のテンションが上がる曲を聴いています」

### Q6 得意科目は？

「体を動かすのが好きなので体育は得意です。苦手科目は数学と英語です」

### Q3 好きな食べ物は？

「肉全般が好きです。ステーキ、焼き肉、すき焼き。僕は生の魚介類が苦手なので肉をよく食べていますね。あとは甘い物は好きですね。プリン、ケーキ、シュークリーム、エクレア。甘い物はなんでも食べます」



# PRESENT



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・性別・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はいかがですか?  
※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4月2日(木) 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

国枝慎吾選手  
サイン入り  
スマイルバッジ

**B**  
5名様

国枝慎吾選手  
サイン入り  
スマイルバッジ

**C**  
2名様

YONEX  
ラケットバッグ  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**D**  
3名様

YONEX  
キャップ&リストバンド  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**D**  
3名様

YONEX  
キャップ&リストバンド  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**E**  
5組10名様

映画「案山子とラケット  
～亜季と珠子の夏休み～」  
ペアチケット

**F**  
10組  
20名様  
ご招待

東京都交響楽団  
ペアチケット  
第788回  
定期演奏会Aシリーズ  
5月13日(水) 19時開演  
場所:東京文化会館  
指揮/ベルトランド・ピリー  
デュティユー:  
交響曲第2番《ル・ドゥブル》(1959)  
ブラムス:  
交響曲第2番 二長調 op.73

**H**  
各1点  
合計4名様

MIZUNO  
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)

Smile Sports次号Vol.62は2015年6月1日発行予定です。 入手先→P27へ

平成 27 年度企画展示  
「先祖と生きる－暮らしとお墓のうつりかわり－」 平成 27 年 3 月 14 日(土)より公開。  
※展示替えに伴い、平成 27 年 3 月 9 日～13 日は休館となります。

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 2015/3/9～3/13 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 ●電話 ●はがき・FAX 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**

### はがき・FAXでの申込み(一部事業のみ)

スポーツ教室情報 (P10~) の申込欄をご参照のうえお申込みください。

※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。

教室のご案内(参加通知)をお届けします。

指定の方法で参加料をお支払いください。

## → 当日申込み

必ず当日申込みが可能かご確認ください。

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

当日

申込みは先着順と  
なりますので、  
遅れないよう実施会場へ  
ご来場ください。

当日

参加料を  
当日お支払い  
ください。

## スポーツ教室への参加

### 【お申込みにあたっての留意点

#### ●参加料

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

#### ●参加通知の郵送について

「教室のご案内」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ます。1週間前を過ぎてからのご返金はできません。

#### ●個人情報の取り扱いについて

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

### スマイルスポーツは下記の 公共施設、駅などで入手できます!

●都庁 ●区市役所広報課・情報コーナー・出張所 ●都立図書館・区市町村立図書館 ●区市町村生涯学習センター・文化センター・博物館・市民センター・教育会館・コミュニティセンター ●区市町村勤労福祉会館 ●郵便局(市町郵便局の一部) ●献血ルーム(一部) ●てもみん(一部) ●都営浅草線・都営三田線・都営新宿線・都営大江戸線の指定の駅構内

### 定期購読をご希望の方へ

定期購読をご希望される方は、封筒に①氏名②住所③電話番号④定期購読を始める号を記入したものと年間の送料(140円切手×4枚)を同封の上、下記スマイルスポーツ事業センターまで郵送してください。

#### → 定期購読のお申込み先

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1  
東京体育館内 スマイルスポーツ事業センター 宛



#### 個人情報保護の取り組みについて

(公財)東京都スポーツ文化事業団は、一般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に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

