

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. **62**
2015 June

豪華読者
プレゼント!!
伊藤美誠選手の
フォト付きサイン色紙
スポーツグッズ
ほか

一番の夢は
東京オリンピック優勝!

Smile Interview

伊藤美誠

卓球 世界選手権日本代表

新コーナー
「Road to Rio 2016」
鈴木雄介
(競歩世界記録保持者)

▼7・8・9月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京都広域スポーツセンター



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

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

6月～9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】6/3(水)・10(水)・13(土)・17(水)・20(土)・24(水)・27(土) 7/1(水)・4(土)・8(水)・11(土)・22(水)・25(土)・29(水) 8/1(土)・5(水)・8(土)・22(土)・29(土) 9/2(水)・5(土)・9(水)・12(土)・16(水)
筋力測定	【直接法】6/4(木)・11(木)・16(火)・18(木) 7/2(木)・7(火)・9(木) 8/4(火)・6(木)・27(木) 9/1(火)・3(木)・10(木)・15(火)・24(木)
栄養相談	6/4(木)・10(水)・11(木)・13(土)・17(水)・18(木)・24(水)・27(土) 7/1(水)・4(土)・8(水)・9(木)・25(土)・29(水) 8/5(水)・6(木)・8(土)・22(土)・27(木) 9/2(水)・3(木)・5(土)・10(木)・12(土)・16(水)・24(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。

〔スマイルインタビュー〕

Smile Interview vol.62 … P.04

卓球 世界選手権日本代表

伊藤美誠 Mima Ito

〔スポーツ教室情報〕

東京体育館 … P.08

▶ 食事と運動から考えるシニアのための骨粗しょう症予防セミナー ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場 … P.10

▶ 駒沢ジュニアテニスアカデミー 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シンポジウム 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(特別編) … P.15

▶ スマイルノンフィクション～黒田博樹(広島東洋カープ) … P.16

▶ スポーツ博士への道～ハンドボール … P.20

▶ Road to Rio 2016 ～鈴木雄介(競歩) … P.22

▶ 着るスポ … P.24

もっとスポーツが楽しくなる！最新スポーツアイテムをご紹介します

▶ 読者プレゼント … P.26

伊藤美誠選手のフォト付きサイン色紙 ほか



▲伊藤美誠



▲鈴木雄介



▲黒田博樹

PRESENT
伊藤美誠 選手の
フォト付きサイン色紙
ほかGET

応募締切は

2015年7月1日(水)

※詳しくはP26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。

頭脳スポーツで"ブレイントレーニング"

懸賞詰将棋

持駒

前回出題図



解答手順

▲2-銀不成△同玉▲1-二銀△同香▲2-二銀まで5手詰

解説

初手▲2-銀打は△2-二玉▲4-三銀成△2-一玉以下不詰め。

3手目▲2-二銀は△1-二玉▲2-一銀打△同馬以下不詰め。

作意の▲1-二銀が狙いの一手で、△同香、△同銀、△3-一玉

のいずれも▲2-二銀までの詰みとなる。

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
				竜		銀		王	一
							護	兵	二
				蟹					三
									四
									五
									六
									七
									八
									九

一番の夢は 東京オリンピック 優勝

伊藤美誠選手は中学3年生、14歳にして初出場の世界卓球選手権でベスト8進出を果たし、大きな注目を集めている。来年に迫ったリオデジャネイロオリンピック・パラリンピック競技大会、そして2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会でもメダル獲得の期待がかかるホープを直撃した。

卓球 世界選手権日本代表

伊藤美誠

Mima Ito

世界選手権の結果は良かった 試合も練習も自分で考えるのが大事

——まずは4月26日から5月3日に中国で行われた世界選手権について、女子シングルスでは日本選手史上最年少でのベスト8入りを果たしましたが、この結果に対する感想は？

「結果は本当にすごく良かったです」

——当初の目標はどこに設定されていたのですか？

「大会前は、中国の選手と当たるベスト8が目標でした。トーナメント表が発表されてからは、ベスト16が目標になりました」

——目標が変わったんですね。それはベスト16入りをかけた3回戦で陳思羽選手(台湾)と当たるからですか？

「はい。これまで4回対戦して4回とも負けているので。そこを乗り越えるのを目標に準備していました」

——その陳選手に見事4-1で勝利すると、勢いそのままに4回戦では福原愛選手を破ったビレンコ選手(ウクライナ)に勝ち、準々決勝で12年ロンドンオリンピック金メダリストの李曉霞選手(中国)と対戦。敗れたものの2ゲームを先取しましたね。

「1回、対戦したことがあるんですけど、そのときは手も届かない状態でした」

——13年に対戦したときはストレートで負けています。

「そうですね。今回は、先に2ゲームをとることができました。最初は相手もこちらに慣れていなかった状態だったので。3、4ゲーム目は相手が少し慣れてきて、しかも相手が戦い方を変えてきたというのもあって、そこで対応しきれなかった。いま思うとやっぱり(ジュースにまでもつれた)5ゲーム目がすごい勝負どころでしたね」

——日本女子で4回戦に進んだのは伊藤選手だけでしたが、プレッシャーは感じませんでしたか？

「プレッシャーは感じなかったですね。1人だから頑張らないと、というのはありましたけど、試合への影響はなかったです」

——4回戦で対戦したビレンコ選手には過去に勝っていますが、勝っていないというつもりで試合に臨まれたそうですね。

「1回対戦して勝ったんですけど、気持ちとしては1回負けたつもりでやりました。元々、勝っても負けても自分はあまり変わらないんですけど。でも、気持ち的には1回負けていると思ったほうがやりやすいので」

——チャレンジャーの立場で戦える？

「そうですね。本当は勝っていても相手に向かってはいけるんですけど、1回負けたと

思ってしまったほうが、向かっていけるかなと思ったので。そういうイメージを持ってやりました」

——平野美宇選手と組んだダブルスはベスト32という結果でした。

「本当はもっと上にいきたくかったです。自分たちに勝ったペアはベスト4に入ったので、その試合に勝っていれば、ベスト4までいけたんじゃないかなって思いました」

——平野選手とはいつからダブルスを組んでいますか？

「一番最初の大会のときは5歳ですね。でも、そこから組んでいなくて、小学4年生で海外の試合に初めて出場させてもらったときにまた組みました。なので本格的には4年生からですね」

——平野選手とのコンビで自信を持っている部分はどこですか？

「テンポの速さ。体が小さいのでお互いが速く回れるんです」

——伊藤選手のパートナーである平野選手の人柄を教えてください。

「ポーっとしてます(笑)」

——天然ばいということですか？

「はい、すごい天然です」

——試合中はどうですか？

「試合中も結構ポーっとしてる(笑)。たまに何を考えているのか分からないときがあります。自分からは少しポーっと見えるんですけど、美宇ちゃんの中では本当は考えていると思います。でも良いですよ、相手にわからないから(笑)」

——対戦相手にしたとき、伊藤選手はそういう人のほうが苦手ですか？

「何を考えてるのかなー？っていうほうが嫌ですね」

——卓球は対戦相手との距離が近いですが、会話をしなくても、相手の考えていることや思っていることが伝わったりするんですか？

「そうですね、伝わる時は伝わってきますね。でも、そういうときは自分が相手を“読む”という感じです」

——相手が何を思っているのか、試合中に意識されますか？

「やっぱり表情で判断できちゃうので。顔に出る人はわかりやすいですね。出ない人もいますけど…目とかの動きでわかりますよ」

——それで相手の動揺とかを感じる？

「なんか嫌なのかなっていうときは結構わかります。ここが嫌なのかなとか」

——伊藤選手は、得点しても大きなガッツポーズを取ったり、声を出したりしないですよね。

「自分は全然声を出していないですね。出さないほうが落ち着いてできます。出すと冷静さがなくなっちゃうので。心の中では思っているけど、大声は絶対出さないです。

出しても少しぐらい」

——試合前に対戦相手のことは研究されますか？

「動画とか見ますね」

——どういうことを調べて自分の頭の中に入れておくのですか？

「前に対戦した人だったら、その試合を見たりして、どこを狙ってくるのか、自分がどこを狙っていったら得点できるとか。動画を見ているときはノートに書きだして、それを試合前に読みます」



▶豊富な練習量が強さにつながっている

——サーブの傾向は調べますか？

「競ったときにこのサーブを出すというのはありますね。そこは把握しています。でも、対戦していくうちに大体わかってくるので。そこはもう動画とかあまり見なくても、こう攻めてくるなというのは大体わかります」

——過去の映像はチェックするものの、その試合の中で感じたことを大切にしているということですか？

「はい。たとえ1か月前の試合でも、相手がプレーを変えていることは絶対あるので、やってみないとわからない。そこで思ったことをまた考えるという感じですね。ベンチに行ってコーチとも話します」

——ベンチでコーチとよく話されていますよね？

「プレーしている本人じゃないとわからないですし、自分から話すということが大切だと思います。コーチから言われるだけってなると、自分で考えなくなるので。1分間しかないの、こっちがワーッと行って終わっちゃうときもあるんですけど(笑)。1分は短いので、コーチからは

◀世界選手権初出場ながら堂々たる戦いぶりを見せた



Getty Images

卓球は好きだけど お母さんとの練習は嫌いだった

ちょっとですね。最初に『どう?』って聞かれるので、全部伝えます。言うことが長いときは、コーチは何もしゃべらないで、時間がきちゃう(笑)』

——卓球をやる上で自分で考えるということは意識していますか?

「意識していますね。試合になったら、ベンチにコーチはいるんですけど、話せるのは1分間しかありません。1ゲームが終わらないと一緒に考えられないので、あとは1人で考えなくちゃいけない。絶対、自分で考えているほうが有利だと思います」

——昔からそういった考えですか?

「昔からです。やっぱり誰にでも自分の意見を言えるっていうのが良いですね。上の方やコーチに対しても、言ったほうが絶対良いので。練習内容もなるべく自分で考えるようにしています。でも、言うようになったのは、大阪に来てからです。大阪に来て、専任のコーチも付いて、自分の想いや言いたいことを言うようになりました」

幼稚園のときに深夜2時まで練習 遠征の空き時間は宿題をやる

——それでは、卓球を始められた時期ときっかけを教えてください。

「2歳の終わりの頃です。お母さんとお父さんが卓球をやっている、自分はおままごと。で

も飽きちゃって、卓球がやりたくなくて、その日にラケットを買いに行き始めました」

——自宅の中の卓球台で練習している映像を見たことがあります。卓球台は、伊藤選手が何歳の頃からあるのですか?

「3歳の終わりぐらいですね。家を建てることになって、そのときからありました」

——最初は楽しくラリーをするという感じだったと思うのですが、それがいつぐらいから練習みたいになっていったのですか?

「4歳のとき、全日本選手権(バンビの部)に出たころでしょうか」

——そのときはもう練習というイメージで卓球をやりましたか?

「うーん、微妙です」

——まだそのときは楽しく?

「そうですね。でも5歳のときはもう……」

——練習でした?

「練習でした」

——練習になるきっかけがありましたか?

それともいつの間にか?

「いつの間にかですね。でも、家ができてから練習が多くなったと思います。やっぱり卓球台が家にあるので、いつでもできちゃう」

——その時は楽しかったですか?

「卓球は好きだったんですけど、お母さんとやるのだけは嫌でした」

——お母さんとの練習は嫌だった(笑)。

「お母さんとの練習は嫌いでした。『その練

習だけはやりたくない』って言ってました。でも、友達やほかの選手とやるのはすごい好きなんです。卓球自体は好きなんですけど。お母さんは厳しすぎて……」

——なかなか練習を切り上げてくれなかったのですか?

「幼稚園のときで、深夜2時ぐらいまでやっていた時もありました」

——今まで卓球を辞めたいとか、ほかの競技に惹かれたことはなかったですか?

「ないです。でも、ほかの競技も好きです。だけど卓球を辞めてまでやりたくはないですね。野球やサッカーが好きなので、遊びでやったりします。別のスポーツをやったほうが良いとも思いますね」

——いろんな競技を?

「卓球が主なんですけど、ちょっと遊びでサッカーとか。感覚が大事なので。遊びの中で入れるのはすごく良いことだと思います。あと、普段使わない筋肉を使いますし、結構筋肉痛になりますもん」

——見るだけじゃなくて、やってみる?

「そうですね。卓球の試合前とかじゃなくて、普段の練習が長いときに、ちょっとでもほかの競技を取り入れると良いと思います。卓球で使わない筋肉もつくし、ほかの競技で感覚をつかんだ分、卓球のイメージが変わってくるので、考えが広がります」

——現在の1日の練習スケジュールを教え

て下さい。

「学校がある日は、17時半から20時半までやって、プラス自主練習。だいたい4時間ぐらいですね」

——練習のお休みはありますか？

「大きい大会が終わった次の日とかですね」

——じゃあ休養という感じ？

「そういう感じです」

——趣味は何かありますか？

「練習後、家に帰って日本や韓国のドラマを見るのが好きです。感情移入して、テレビの前から動けなくなることもあるくらい(笑)。でも、来週はどうなるんだろう？と楽しみにしていても、海外遠征で見られないこともあって、そんな時はYouTubeから探して見えています」

——海外遠征など行ったとき、空いた時間はどう過ごされていますか？

「宿題がある時には持って行って宿題をやり、あとは世界のいろんな音楽を聞いたり、動画を見たり。リフレッシュするのに、お風呂でアロマを楽しんだりもしますね。でも、あまりにも疲れているとボーっとしています(笑)」

——ボーっと？

「ほんとにボーっとしています。だから本当は早く寝たいんですけど、寝すぎると体が重くなったりするので、そこはすごい気をつけています。早く寝たいけどまだ我慢だーって(笑)」

——伊藤選手は海外メディアのインタビューにも直接答えたりされていますが、外国語は何か国語ぐらいわかりますか？

「その1ヶ国語の全部をわかっているわけじゃないんですけど、一番しゃべれるのは韓国語です。しゃべれる順番は韓国語、英語、中国語。勉強はしていないんですけど、交流していくうちにわかってきました。韓国人の友達がたくさんいるので、そこでいろいろ話します。話したほうがしゃべれるようになりますね」

——語学への興味があるのですか？

「それよりもコミュニケーションとしてですね。ほかの国に友達がいると、しゃべりたくなるじゃないですか。そうすると、勉強はしていないんですけど、なんか覚えますね。話していて、わからなかったら聞きます。どういう意味？って。英語でしゃべってもらったり、日本語をしゃべれる子だったら日本語でしゃべってもらったりしています」

東京体育館にはたくさんの思い出がある卓球は戦術の多さが面白さの一つ

——世界選手権でベスト8に入り、世界ランキングも上がって、来年の2016年リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック競

東京オリンピックで優勝するためにまずはリオ!

技大会への思いに変化はありましたか？

「いや、変化はないです。世界ランキングは上位にいますけど、あまり気にしてないですね。次々に大会はあるので、世界ランキングを気にせずに、誰と対戦しても1試合1試合向かっていくというのを意識しています。その中でランキングが上がったら、『おお!ちょっと上がった』という感じですね」

——世界ランキングはオリンピック出場にかかわってきますが、あまり意識しないんですね。

「意識しすぎるとよくないですね」

——これまで何度も全日本選手権に出場している伊藤選手は、東京体育館を何度も試合会場として利用されていると思いますが、東京体育館の思い出や印象を聞かせて下さい。

「すごくたくさんの思い出がありますね。でも、一番印象に残っているのは今年1月、全日本選手権のジュニア女子で優勝したことです。東京体育館に悪い印象は全然ないんです。小さい頃からそこで試合をやっているんで、すごいお世話になっているという感じです。すごく広いし、全日本選手権をやるので、東京体育館に来ると、国内の一番大きい試合に出るんだなって思いますね」

——その東京体育館で、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の卓球競技が行われることについては？

「小さい頃からやっているんで、不思議な感じもしますね。でも、しっかりそこで優勝したいです」

——東京オリンピックは優勝ですか！

「目標はそうですね。でも、そのあともオリンピックは続くので、しっかりやりたいです。東京オリンピックはしっかりとした目標なんですけど、達成しても達成しなくても、次に向けてやっていきたいです」

——目標を立てるときは、大きい目標を一つ掲げるタイプですか？それとも細かく区切って目標を立てていくタイプですか？

「まずは大きい目標があります。そこから逆算してそこにたどり着くための目標を立てていくので、結局は細かくって感じです」

——最終的な大きな目標に向かって、この年齢のときにこれを成し遂げておきたいというような目標を立てていく感じですか？

「大きい大会ごとって感じですけど、それはあります。東京オリンピックで優勝するには、リオオリンピックにまず出場するという目標、そしてリオオリンピックの前に世

界卓球選手権(団体)があるので、それにもまずしっかり出場する、そんな感じですね」

——東京オリンピックで終わりじゃないと言っていました、今後の夢は？

「一番の夢は東京オリンピックでの優勝なので、しっかりそこで達成できるようにして、また次にも向けてやりたいです」

——最後に伊藤選手が考える卓球の魅力を教えて下さい。

「卓球をやっていない人からは『卓球って、ボンボンボンと打っているだけ』ってよく言われます。でも、意外と細かい動きや戦術がたくさんあるので、考えなきゃいけない。考えが広い選手じゃなきゃいけないので、そういうところをしっかり見てもらおうと、ほんとに面白いスポーツなんじゃないかなって思います」

——自分の試合もそういうところを見てもらいたいのですか？

「そうですね、たぶん何を考えているかわからないと思いますけど(笑)。戦術の多さには注目してもらいたいですね。いろんな選手が戦術を持っていて、人によって違うので、そこを見てもらおうとすごく面白いと思います」



PROFILE

伊藤美誠 (いとう・みま)

2000年10月21日、静岡県生まれ。4歳で全日本選手権バンビの部に出場するなど注目を集め、08年にバンビの部、10年にカブの部で優勝。以降も数々の大会で優勝を重ね、14年3月のドイツオープンでは平野美宇とのペアで女子ダブルス優勝(13歳160日で史上最年少記録)。今年3月の同大会ではシングルスで最年少Vを果たした。5月の世界卓球選手権では初出場ベスト8入りに進出し、新人賞を受賞した。

PRESENT/

伊藤美誠選手のサイン色紙& Photoをプレゼント!
詳しくはP.26をご覧ください。



You Tube 配信中!

伊藤選手からスマイルスポーツ読者へのメッセージはこちら!



東京体育館

開館時間 9:00~21:00 NO SPORTS, NO LIFE ~人生にスポーツを!

※トレーニングルーム・屋内プール・陸上競技場は平日9:00~23:00
土曜9:00~22:00 日曜・祝日9:00~21:00

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

6/22(月)・23(火)・7/14(火)・15(水)・16(木)・

8/19(水)・20(木)・9/17(木)

※6/23(火)・7/15(水)・16(木)・8/20(木)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.2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 ▶ JR中央・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

- 初心者OK** 経験のない初心者でも参加できる教室です。
- 資格習得** 何らかの資格が習得できる教室です。
- 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。

食事と運動から考えるシニアのための骨粗しょう症 予防セミナー

骨粗しょう症をテーマにした全3日間のセミナーです。骨粗しょう症はどんな病気なのか、そしてその予防に役立つ食事と運動をご紹介します!



- 日 時 / 7/1(水) 講義「骨粗しょう症を正しく知りましょう」
7/8(水) 講義「食事から骨粗しょう症を予防しましょう」
7/15(水) 実習「骨粗しょう症の予防運動を実践しましょう」
全日程19:00~21:00

対象・定員 / 50歳以上の方・40名 ※定員になり次第締切

申込開始日
受付中

参加料 / 3,000円

持ち物 / 7/1・7/8...筆記用具

7/15...動きやすい服装、タオル、室内用シューズ、飲料、筆記用具

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師: 田中 清和氏(JR東京総合病院リハビリテーション科部長)
村田 浩子氏(管理栄養士・公認スポーツ栄養士・早稲田大学大学院スポーツ科学研究科)
加藤 智子氏(株)オーエンス・健康運動指導士)
協力: 一般社団法人渋谷区医師会

スポーツフォトセミナー in 東京体育館

身近なスポーツ写真を上手に撮影する方法を学べる講座です。スポーツ写真家の水谷章氏が撮影テクニックと参加者からの質問にお答えします。また、撮影した作品をお持ちいただくと、水谷氏から講評を受けられます。



日 時 / 9/5(土) 14:00~17:00

対象・定員 / スポーツ写真に興味のある

15歳以上(中学生を除く)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、今までに撮影したスポーツ写真(自信作を1作品、A4程度にプリントしたもの)

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師: 水谷 章人氏(一般社団法人日本スポーツプレス協会会長)



申込開始日
6月29日(月)~

ひざ痛・腰痛を起こさない歩き方! 50歳からのウォーキングセミナー

50歳以上の方を対象に、痛みの起こらない体の使い方や体の修正法、動作改善等、ひざ痛・腰痛を起こさず長く歩けるからだづくりを伝授します。ぜひこの機会に正しい歩き方を学びましょう!



日 時 / 9/14(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

申込開始日
7月13日(月)~

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

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師: 黒田 恵美子氏(健康運動指導士・一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事)

トップスポーツ探検隊

トップレベルのサッカークラブ「FC東京」の魅力体験しませんか?「東京体育館」でチームスタッフからお話しを聞いた後、「味の素スタジアム」に移動し、普段は入場できない施設の見学(予定)や試合観戦(vs.ガンバ大阪)をします。夏休みの自由研究にもピッタリです!



申込期間
6月19日(金)~8月7日(金)

日 時 / 8/16(日) 時間未定

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

参加料 / 小中学生 1,000円、保護者 2,000円 | 持ち物 / 筆記用具、飲料

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

スポーツ × 和食で勝ち取る! ~ジュニア選手の体作りに必要な食事とは~

「ごはん、おかわい」この意識こそ、成長期のジュニア選手が丈夫な体を手に入れ、試合に勝つための秘訣となります。トップアスリートの食事内容を参考に、ご家庭で即実践できるジュニア選手の強い体を作るためのポイントを学んでいただきます。

日 時 / 7/19(日) 14:00~16:00

対象・定員 / 小中学生のスポーツ選手の

保護者、指導者・60名 ※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円 | 持ち物 / 筆記用具

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師: 橋本 玲子氏(株)Food Connection代表・公認スポーツ栄養士)

申込開始日
受付中

高校部活動スキルアップセミナー (男女バドミントン・女子バスケットボール)

実業団チームの選手やOGから指導が受けられる「実技」、各スペシャリストから科学的な根拠に基づいた指導が受けられる「食事」「メンタル」「傷害予防」の講習会を2日間で一気に受講できます。この夏からのチームをレベルアップさせるチャンスです!

日 時 / 7/21(火)・22(水)

※詳しいスケジュールや内容はHPをご確認ください。

申込開始日
受付中

対象・定員 / バドミントン部又は女子バスケットボール部に所属する高校生・各50名

※定員になり次第締切 ※学校単位でお申し込みください

参加料 / 800円 | 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
(バドミントン部のみ) ラケット
(バスケットボール部のみ) バスケットボール

申込 / ☎電話・インターネット・所定用紙 → 巻末(P.27)参照

講師: ヨネックスバドミントンチーム(バドミントン実技)

JX-ENEOSサンフラワーズOG(バスケットボール実技) 他

初歩から学ぶ メンタルトレーニングセミナー



今や常識となっているメンタルトレーニング。100%の実力を発揮するためにはメンタルの強化が欠かせません。選手、指導者それぞれの立場から学べます。(初心者向けの内容となっております)

日 時 / 9/6(日) 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

参加料 / 1,500円 | 持ち物 / 筆記用具

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

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

申込開始日
7月6日(月)~

体感してみよう! 障害者スポーツ



2020東京オリンピック・パラリンピックを5年後に控え、障害者スポーツへの関心はますます高まっています。東京体育館は、卓球競技の会場となりますが、今回はその卓球の他に、車椅子でのサッカーなども体験していただきます。

日 時 / 8/10(月) 15:00~18:00

対象・定員 / 小学生以上の方(障害の有無は

問いませんが、介助が必要な方は、

介助者同伴の上ご参加ください)・60名 ※定員になり次第締切

参加料 / 無料 | 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: 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会指導員 他



パラリンピアンが教える! シッティングバレーボール体験会



パラリンピックの正式種目であるシッティングバレーボールをパラリンピアンと一緒に体験してみませんか?バレーボール経験者も、初めての方も一緒になって楽しめる魅力的なスポーツに是非ご参加ください!!
※小学生以下のお子様は保護者同伴、介助が必要な方は、介助者同伴の上ご参加ください。

日 時 / 7/4(土) 14:00~16:00

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、飲料、タオル、室内用シューズ

※座って行う競技のため、ロングパンツなどをサポートするものをご用意ください。

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

運営協力: 一般社団法人日本パラバレーボール協会

申込開始日
受付中

観戦を楽しむための「みるスポ」講座 (YONEX OPEN JAPAN 2015)



東京体育館で行われるバドミントンの国際大会を楽しむための講座です。事前講習会ではサブアリーナで実技を交えバドミントンの魅力に触れます。大会期間中のバックヤード見学&観戦はトップ選手の迫力を感じることができます。

日 時 / 事前講習会: 8/18(火) 18:00~20:30

バックヤード見学: 9/12(土) 時間未定

申込開始日
6月18日(木)~

対象・定員 / 一般都民(小中学生は保護者同伴)・60名 ※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円(大会入場料込)

持ち物 / 8/18...筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
バドミントンラケット(ラケットの貸出を希望される場合は、
数に限りがあるため、受付時にご相談ください)

9/12...筆記用具

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師: 殿川 宣勝氏(東京都バドミントン協会) 他

Vプレミア選手が直伝! 高校生バレーボール部スキルアップセミナー

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



日 時 / 7/23(木) 女子 9:30~12:30

男子 14:00~17:00

対象・定員 / バレーボール部に所属する

男女高校生・各50名 ※定員になり次第締切

参加料 / 500円

持ち物 / ユニフォーム等運動できる服装、飲料、タオル、室内用シューズ、
バレーボール(1人1個)

申込 / ☎電話・インターネット・所定用紙 → 巻末(P.27)参照

運営協力: 女子 / NECLレッドロケッツ 男子 / FC東京バレーボールチーム

申込開始日
受付中

スペシャリストから学ぶ! ジュニア選手のためのメンタルトレーニング



元サッカー日本代表の平瀬智行氏が、「試合で緊張せずに力を発揮するためには?」「ケガでモチベーションが下がった時には?」などジュニア選手たちの疑問に答えます!

申込開始日
受付中

日 時 / 7/28(火) 13:00~14:30

対象・定員 / 小学4~6年生・60名

※定員になり次第締切

参加料 / 500円 ※保護者もしくは付き添いの方1名見学可

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: 平瀬 智行氏(一般社団法人日本メンタルトレーナー協会 理事・ベガルタ仙台 アンバサダー)



女性のための防犯・護身術教室



日常から意識すると、必ず役立つ防犯と護身術を楽しみながら学んで『第六感』を働かせましょう。女性限定のセミナーです!

申込開始日
7月1日(水)~

日 時 / 9/2(水) 18:30~20:30

対象・定員 / 15歳以上の女性(中学生を除く)・60名 ※定員になり次第締切

参加料 / 500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: 益子 英明氏(東京都少林寺拳法連盟理事・正範士七段)

駒沢オリンピック公園総合運動場

さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

開館時間 8:30~21:00 ※施設によって異なります

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

6/15(月)・7/21(火)・8/17(月)・9/14(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



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



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。

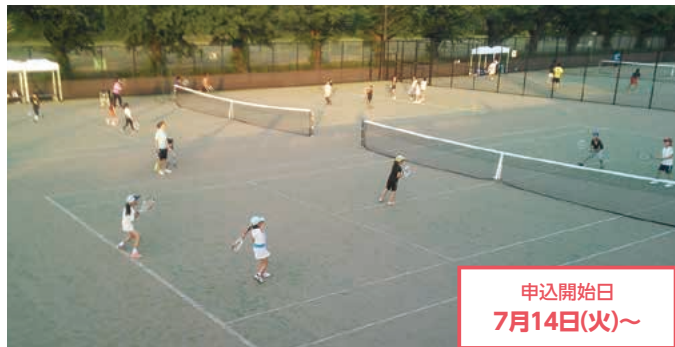


夜間開催
夜間も開催している教室です。

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、プロの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
7月14日(火)~

日 時 / (第2期) 9/1・8・15・29、10/6・20・27、11/10・17・24
(すべて火曜/全10回)

- ① 幼児クラス 14:20~15:20
- ② 小学校低学年クラス 15:25~16:25

対象・定員 / ① 幼児(4歳~6歳)
② 小学校低学年
各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 15,500円

持ち物 / タオル、テニスのできる服装、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

遠藤雅大のインドアサッカー塾



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



申込開始日
受付中

日 時 / (第2期) 9/1・8・15・29、10/6・13・20、11/17、12/8・15
(すべて火曜/全10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20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 14,700円(保険料別途)

持ち物 / 室内用シューズ、ユニフォーム

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】070-5556-4515(遠藤)
070-5457-1124(満田)
【メール】endosoccerjuku@gmail.com

講師: 遠藤 雅大氏
運営: 一般社団法人ESA事務局

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。

日 時 / 8/2(日) 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
30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

協力: NPO法人コミュニティ・フォーラム

申込開始日
受付中

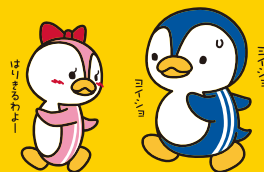


駒沢オリンピック公園総合運動場 トレーニングルーム営業時間変更のお知らせ

平成27年4月1日より、トレーニングルームの営業時間を変更しました。
皆様のご利用、お待ちしております。

平日／9:00～21:30 ※最終入場は20:30まで。マシンの利用は21:15まで。

土日祝／7:30～21:00 ※7:30～8:00は更衣室のみ使用可能。
最終入場は20:00まで。マシンの利用は20:45まで。



ソサイチリーグ



ソサイチの語源は「society(ソサエティ)」からきており、ポルトガル語で「社交」という意味を持っています。駒沢のソサイチリーグでは、サッカーコート半面、8人制、オフサイドなし、交代自由などサッカーとフットサルをうまく融合したルールで行うため、気軽に誰とでも楽しむことができます。審判や進行管理等は専門のスタッフが行います。8人以上のチーム単位でお気軽にお申し込みください。



申込開始日
受付中

- 日 時／6/8(月)・19(金)・29(月)、7/3(金)・10(金)・27(月)、9/4(金)
 - 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8名以上で構成されるチーム
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

AED(自動体外式除細動器)
普及啓発講習

スポーツ現場での安全技能習得のため、AEDの正しい使い方を学びます。



申込開始日
受付中

- 日 時／7/26(日) 13:00～17:00
- 対象・定員／15歳以上のスポーツ指導者や一般の方・40名
※定員になり次第締切
- 参加料／無料(別途教材費1,400円)
- 持ち物／筆記用具、動きやすい服装
- 申 込／☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

駒沢ジュニアサッカースクール



FC東京指導スタッフにより発育に応じたサッカー技術の習得を目指し、生涯にわたってスポーツを楽しむことができるような態度の育成を図ります。



申込開始日
受付中

- 日 時／6/3・10・17・24、7/1・8・15(すべて水曜/全38回) ※8月はお休み
①13:45～14:35 ②14:45～15:45
③15:55～17:05 ④17:15～18:25
- 対象／①年長児 ②小学1・2年生 ③小学3・4年生 ④小学5・6年生
- 定員／③若干名 ④20名程度
※①②はキャンセル待ち ※定員になり次第締切
- 参加料／年間30,000円 ■持ち物／動きやすい服装、飲料、タオル
- 申 込／往復はがきに氏名(フリガナ)・生年月日(西暦)・学年・住所・電話番号・保護者氏名をご記入の上、「駒沢ジュニアサッカースクール申込み」と明記して下記までお送りください。
〒154-0013 東京都世田谷区駒沢公園1-1
駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当

運営・指導:FC東京

生涯スポーツの創造

ニッ ショウ 認証取得 ISO 9001

日勝 スポーツ工業株式会社

営業内容

- 学校体育衣料販売
- スポーツ用品全般販売
- 学校部活用品販売
- 運動場施設・設計施工修繕
- 学校体育教材販売
- 防球ネット・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



TOKYO BUDO-KAN

東京武道館

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ！

開館時間 9:00~21:00 ※トレーニングルームは日曜・祝日を除き22:00まで

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

6/15(月)・7/13(月)・8/24(月)・9/14(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



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



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。

剣道(青少年広域武道稽古)



剣道をしてみたい!もっと上達したい小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をしてみませんか。



日 時 / 6/5・12・19・26、7/3
(全て金曜日)
17:00~18:30

対象・定員 / 小・中学生の剣道初心者、初級者・各回20名
※年度を通じての開催ですが、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、稽古着または運動着 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 / ①6/6(土)、8/16(日)
②7/16(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
※年度を通じての開催ですが、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 / 6/5・12・19・26、7/3
(全て金曜日)
19:00~20:30

対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)・各回10名
※年度を通じての開催ですが、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)



柔道をしてみたい!もっと上達したい小・中学生の皆さん、東京武道館で楽しく稽古をしてみませんか。



日 時 / 6/3・10・17・24、7/1・8
(全て水曜日)
17:00~18:30

対象・定員 / 小・中学生の柔道初心者、初級者・各回20名
※年度を通じての開催ですが、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)



初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて柔道の稽古をしてみませんか。



日 時 / 6/3・10・17・24、7/1・8
(全て水曜日)
18:30~20:30

対象・定員 / 中学生以上・各回30名
※年度を通じての開催ですが、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)



初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じてなぎなたの稽古をしてみませんか。



日 時 / ①6/2・16、7/7
②6/30、7/14
(全て火曜日)
①14:00~16:00 ②18:15~20:15

対象・定員 / 中学生以上・各回30名
※年度を通じての開催ですが、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

弓道錬成講習会



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

申込期間
7月13日(月)～8月14日(金)
消印有効

日 時 / 9/12、10/17、
11/7・21・28、
12/5・26、
1/16・23・30(全て土曜日)
13:30～17:00

対象・定員 / 弓道四段・五段の方・40名 ※申込多数の場合は抽選

参加料 / 10,000円(前納)

持ち物 / 弓道衣、弓具等

申込 / 往復はがきに、①弓道錬成講習会 ②氏名(フリガナ) ③性別

④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦段位(取得年月日)

⑧称号(拝受年月日) ⑨所属地連を明記し、

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 東京体育館内

スマイルスポーツ事業センターまでご郵送ください。

合気道(広域合同稽古)



初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて合気道の稽古をしてみませんか。

日 時 / 6/18、9/17、11/12、1/21、3/17(全て木曜日)
18:30～20:30

対象・定員 / 中学生以上・各回40名

※年度を通じての開催ですが、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

居合道(広域合同稽古)



初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて居合道の稽古をしてみませんか。

日 時 / 6/11、7/2、8/13(全て木曜日)
18:30～20:30

対象・定員 / 中学生以上・各回60名

※年度を通じての開催ですが、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

杖道(広域合同稽古)



初心者から有段者まで、どなたでも参加できます。それぞれの目的に応じて杖道の稽古をしてみませんか。

日 時 / 6/25、9/3、11/12、1/28、3/24(全て木曜日)
18:30～20:30

対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)・各回40名

※年度を通じての開催ですが、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

弓道(広域合同稽古)



弓道の技能向上を目指す方を対象にした稽古です。初心者の方はまず月初めの回にご参加ください。



日 時 / 6/2・9・16・23・30、
7/7・14・21・28
(全て火曜日)
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ください

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

女性のためのこれだけは知っておきたい「護身術」



「たたく」のではなく「逃げる」ための護身術を紹介します。普段から気をつけること、掴まれた時の対処法等、絶対知っておきたいポイントを身体を動かしながら学びます。



日 時 / 7/11(土)

18:00～20:00

対象・定員 / 15歳以上の女性(中学生を除く)・25名

※定員になり次第締切

参加料 / 500円

持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 / ☎☎☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照

協力:東京都少林寺拳法連盟

申込開始日
受付中

みるスポ 「剣道観戦」

¥ FREE

30名



申込期間 ▶▶▶ 7月1日(水)～7月31日(金)
消印有効

大会名：寛仁親王杯剣道八段選抜大会

剣道最高段位、トップレベルの技を「生」で観戦しませんか。

日 時 / 9/5(土) 13:45～ ※時間は変更になる場合があります

対象・定員 / どなたでも・30名 参加料 / 無料

申込 / 往復はがきに、①剣道、②氏名(フリガナ)、③住所、

④電話番号を明記し、下記までご郵送ください。

※はがき1枚で4名様までお申込みいただけます。

複数名の場合は、全員のお名前をご記入ください。

※申込多数の場合は抽選となります。

【宛先】〒120-0005 足立区綾瀬3-20-1

東京武道館「みるスポ」係宛て

東京都広域スポーツセンター

あなたの楽しみ きっとみつける 地域スポーツクラブ

東京都広域スポーツセンターは、地域において子どもから大人まで、年齢や性別及びスポーツ技能に関係なく様々なスポーツに参加できる地域スポーツクラブの育成を支援しています。

▶お問い合わせ先 TEL:03-5474-2148 FAX:03-5474-0145 E-mail:info@kouiki-sports-tokyo.jp

▶東京都地域スポーツクラブサポートネット URL:http://kouiki-sports-tokyo.jp/

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

- 初心者OK** 経験のない初心者でも参加できる教室です。
- 資格** 資格習得 何らかの資格が習得できる教室です。
- 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。

地域スポーツクラブシンポジウム

「地域スポーツクラブの原点を問う」をテーマに、筑波大学の柳沢和雄氏に基調講演をいただきます。何のために地域スポーツクラブを設立したのか、クラブが地域の中でどのような役割を果たしていきたいのか、社会的な役割を地域スポーツクラブが担えるように、今、原点について問い直します。
※本シンポジウムは、日本体育協会公認スポーツ指導者資格更新義務研修となります。



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、興味のある方・80名(申込先着) ※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円 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
講師 / 柳沢 和雄氏(筑波大学体育系教授)

申込開始日
受付中

地域スポーツクラブマネジメント セミナー第1回・第2回

地域スポーツクラブの運営に役立つ内容を学びます。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/top.html>)に掲載します。



日 時 / 第1回 8/26(水) 18:30~20:30
第2回 10/23(金) 18:30~20:30

対象・定員 / 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、興味のある方・40名(申込先着) ※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

申込開始日
第1回 6月29日(月)~
第2回 7月2日(木)~

スポーツリーダー養成講習会

栄養学や文化論、トレーニング方法などスポーツに関する幅広い知識が学べます。



日 時 / 講習会

7/4(土) 9:30~18:40

7/5(日) 9:30~16:40

検定試験

(スポーツリーダー資格の取得を希望する方のみ)

7/5(日) 18:00~19:00

7/8(水) 19:30~20:30

※本講習会は公益財団法人日本体育協会公認スポーツリーダー資格(共通科目I)養成講習を兼ねております。一定要件を満たすとスポーツリーダー資格を取得できます。

対象・定員 / スポーツに興味・関心のある方、日本体育協会公認スポーツリーダー資格の取得を希望される方(平成27年4月1日時点で18歳以上)・80名(申込先着) ※定員になり次第締切

申込開始日
受付中

参加料 / 2,100円 ※スポーツリーダー資格申請を希望される方は、別途テキスト代等が必要となります。

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

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・会場

6月20日(土) 定員50名
会場: 東京体育館 / 第1会議室

7月25日(土) 定員20名
会場: 東京体育館 / 第3会議室

9月5日(土) 定員20名
会場: 東京体育館 / 第4会議室

10月24日(土) 定員20名
会場: 東京体育館 / 第3会議室

11月28日(土) 定員50名
会場: 東京体育館 / 第2会議室

※講座受講お申込みの開始日は、開催月の2か月前からになります。

講座時間

17:30~
20:30

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)

受講料

¥3,000(税別)
イントロBOOK・
テープ1巻付

▶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。

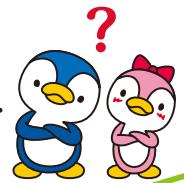
協会HPにて
開催・受付状況をご確認ください。

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/>

総合型地域スポーツクラブって何??

スポーツをしたい、でも場所もないし一緒にやる友達もない、レベルが高くてついていけないかも...
そう思ったことはありませんか?その悩みを解決するのが、「総合型地域スポーツクラブ」です。



地域
コミュニケーション

多項目 [いろいろなスポーツ]

サッカーやバレーなど単一のスポーツだけではなく、
誰でも楽しめるようにさまざまなスポーツを行います。



健康的な生活

スポーツ文化
の醸成



高齢者の
生きがいがづくり



総合型地域 スポーツクラブ

多世代 [子どもからお年寄りまで]

老若男女、年齢にかかわらずスポーツを通じて
世代間のコミュニケーションがとれます。

[楽しむ人も頑張る人も] 多志向

競技レベルは問題ありません。
みんなが純粋にスポーツを楽しむことが最も重要です。

総合型地域スポーツクラブでは、「多項目」「多世代」「多志向」の3つが柱となっています。誰もがやりたいときにやりたいスポーツができる環境を造る、それが総合型地域スポーツクラブが地域に存在する意義です。また東京都では、単一種目でも、「地域住民の主体的な運営」、「幅広い年齢層の参加」、「技術レベルや目的の多様性」をもって総合型地域スポーツクラブの考え方が満たされるとし、「地域スポーツクラブ」としています。ここではプロスポーツのように勝ち負けにこだわるのではなく、参加する方々が安全にスポーツを楽しみ、スポーツを通じた地域交流を行うことを目的としています。そのため主役は地域のみなさんです。

例えば、この仕組みが根付いているのがドイツです。ドイツでは学校体育や部活動がなく、その代わりに子供たちは放課後にスポーツクラブに通い、好きなスポーツをやります。サッカー日本代表の香川真司選手が所属するドルトムントも、その仕組みから生まれました。

日本においても、各地域の状況を踏まえ、住民・行政・スポーツ団体等が協力してスポーツを地域の文化として生活に活かせるよう取り組んでいます。その先には、クラブを中心に“地域の輪”が生まれ、住民が健康的な生活を送る社会となることが、総合型地域スポーツクラブの役割として期待されています。

近くの地域スポーツクラブを探したい!そんな時は『サポートネット』にアクセス!!! ▶▶▶

サポートネット

検索

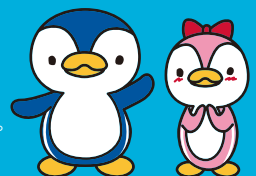
スポーツ基本法について

総合型地域スポーツクラブの活性化は、国の政策の一つとなっています。2011年に施行されたスポーツ基本法第21条として「地域におけるスポーツの復興のための事業への支援等」を定めており、行政としても積極的に支援を推し進める方針となっています。

平成26年7月1日現在、1,741の市町村に対し全国に3,512の総合型地域スポーツクラブが存在し(創設準備中を含む)、年々その数は増え続けています。

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。





スマイルノンフィクション

旬なトップアスリートにスポットを当てて、その奮闘ぶりに迫る「スマイルノンフィクション」。

今回はメジャーリーグから広島東洋カーブに電撃復帰を果たした
黒田博樹選手をフィーチャー。そのカーブ愛に迫る。(文・松浦俊秀)

黒田博樹

無名の存在から誰からも
愛される野球人へ

HIROKI KURODA

無名の存在からカーブの顔へ カーブ愛はいかにして育まれたか？

昨年の流行語大賞トップ10に選出された「カーブ女子」に続き、今年も「男気」なる言葉が大賞候補として早くも世間を騒がせている。言葉の出どころは広島東洋カーブ所属のピッチャー・黒田博樹。彼の生き様は今や球界を飛び越え、各方面で社会現象を巻き起こしている。

カーブファンにとっては特別な存在だったとはいえ、数年前まで全国区ではなかつ

た選手が、なぜここまでの注目を集めるのか。それを紐解く意味でも、まずは彼の経歴を振り返ってみたい。

元プロ野球選手を父に持つ黒田は、大阪の地で幼少の頃から野球に慣れ親しんできた。父が監督を務めるボーイズリーグ(日本少年野球連盟)のチームで白球を追いかけ、その後は名門の上宮高校、専修大学へと進学。高校時代は控え投手だったものの、大学時代には、神宮球場で大学生のスピードガン表示が始まって以来、大学生史上初となる球速150km/hをマークするなど投手として

の才能を開花させていった。

とはいえ、高校時代に目立った活躍があるわけでもなく、専修大学も入学当時は東都大学リーグ2部のチーム。お世辞にもプロの各球団がこぞって触手を伸ばすような選手だったわけではなかった。

そんな中、熱意をもって黒田獲得に動いたのが広島東洋カーブだった。江藤智や金本知憲らを入団させたことで知られる^{その}苑田^{としひこ}聡彦スカウトは、労を惜しむことなく彼のもとを何度も訪れたという。その熱意に黒田は、逆指名(現制度では廃止)という形で

カープ入団を決意した。仮に指名重複のすえの鳴り物入りの入団であったならば、彼の一人倍強いカープ愛は生まれなかったのかもしれない。

ルーキーイヤーの97年4月、読売ジャイアンツ戦で初の登板を迎えると、いきなり初先発、初勝利、初完投の快挙を達成。01年にはオールスターゲームにも初選出され、ペナントレースでは初の二桁勝利(12勝)をマークしチームの勝ち頭となった。

03年には開幕投手の座をつかみ、名実ともにカープの顔となる。翌年、アテネオリンピックでは日本代表にも選出され、中継ぎとして2勝をあげるなど銅メダル獲得に貢献した。

05年シーズンは15勝をあげ、リーグ最多勝利で初タイトルを獲得。ベストナインにも選出され、年俸は2億円に到達した。

その後も安定したピッチングを続け、06年は球界14年ぶりとなる防御率1点台で最優秀防御率のタイトルを獲得し、日本屈指の右腕としてその名を轟かせた。そうなるに当然、他球団も黒田の動向をマークするようになる。同年にFA権を取得したこともあり、シーズン終盤には他球団への移籍が取り沙汰されるようになった。

もちろんカープファンは黒田の残留を強く望んだが、一方では「流出やむなし」の声も多かった。時に「人材育成球団」と揶揄されるように、育てては他球団に選手を取られるという状況が続いており、球団の懐具合も考えると、それも当然だった。しかし、大方の予想に反して黒田は残留を表明した。

「他球団のユニフォームを着て、広島市民球場でカープのファン、カープの選手を相手にボールを投げるのは自分の中で想像がつかなかった。僕をここまでの投手に育ててくれたのはカープ。そのチームを相手に僕が目一杯ボールを投げる自信は正直なかった」

自分を拾ってくれた球団に対する恩義、そしてファンから届く残留への熱い思い。義理と人情を選択した彼は、「今後も国内他球団への移籍はない」ことを明言し、日本野球界であれば生涯カープを貫くことを宣言した。

余談だが同時期には、野球を手ほどきしてくれた実父が肺ガンに侵されていることが発覚している。メジャー挑戦を先延ばしにしたのは、父の闘病を支えたいという気持ちが強かったのも理由のひとつだった。

20億のオファーを蹴っての復帰 広島は黒田フィーバーが過熱

結果的に翌年、FA権を行使しメジャーリーグへの移籍を表明することになるが、

カープファンから不満の声が挙がることはなかった。前年の残留劇を粹に感じたのだろう。むしろファンの間では、彼の挑戦を後押しする空気が流れていた。

果たしてロサンゼルス・ドジャースと契約を結んだ黒田は、ここでもファンの涙腺を緩ませる。入団会見の第一声は、「広島東洋カープから来ました黒田博樹です」。日本から来ました——ではないところに、彼の律儀な一面を見ずにはいられない。

メジャー移籍後の活躍は、ここで改めて紹介するまでもないだろう。昨シーズン終了後、サンディエゴ・パドレスが年俸1800万ドル(約21億6000万円)、ドジャースが年俸1600万ドル(約19億2000万円)プラス出来高払いを提示していたことが、その何よりの証明だ。

そんな中、今年の2月16日に衝撃のニュースが飛び込んだ。黒田博樹の広島カープ復帰が決定——。ストーブリーグに入るたびに復帰に向けてのオファーは出されていたが、メジャーでの成功を捨ててまで日本に帰ってくることはない、というのが万人共通の認識だっただけに、この復帰劇がトップニュースとして大々的に報じられたのも当然だった。

海外メディアでも、今回の移籍は驚きをもって報じられた。約20億のオファーを蹴って推定年俸4億円(プラス出来高)で古巣を選ぶという感覚は、到底理解できないものだろう。だが、黒田が選択したのは、お金ではなくカープ愛。義理人情を重んじる日本人の琴線に引っかからないわけがない。

「評価されるのもカープのおかげ。また日本に帰ってプレーするのなら、このチームしかない。体が衰えてからではなく、元気なうちに戻って広島に恩返しをしたい」

「残りの野球人生は長くないと思っていますし、いつ最後の登板になっても良いという気持ちでやっています。1球1球にどれだけの気持ちを込めて投げられるかと考えたとき、カープのユニフォームを着て投げて最後の1球になった方が後悔がないと思い復帰を決断しました」

前者はメジャー移籍会見でのコメント。後者は復帰決定後のコメントだ。改めて見返してみても、彼の野球観に一切のブレがないことが分かる。

広島は黒田の復帰を受け、一気に活気づいた。大型百貨店には「おかえりなさい!黒田選手」の垂れ幕が掲げられ、県をあげての歓迎ムードに包まれた。復帰会見は広島県内の全民放が放送し、昼時にもかかわらず視聴率34.9%を記録。しばらくは黒田の話題が県民の挨拶代わりとなったほどだ。

ホームのマツダスタジアムでは、年間指定席(8300席)が即座に完売。キャンプ地のグッズ売上も例年の2倍超を記録し、オープン戦最終戦には球団主催のオープン戦史上最多の3万1255人が殺到した。

他球団も恩恵にあずかり、対カープ戦ではまずビジター席から先に売れていくという現象も発生。有料多チャンネル放送のスカパー!もプロ野球中継のCMに黒田を単独起用。12球団でもっとも優勝から遠ざかり、万年Bクラスと揶揄された一地方球団の選手が球界の顔として取り上げられたのだ。カープファンとしては、これ以上ない痛快な話である。

グッズ、チケットに関しては当然のように徹夜組が現れ、ある試算では約52億円の経済効果と算出された。カープがリーグ優勝すれば広島県内の経済効果は約256億円とも言われる。

今季初登板を生中継した3月29日の「広島一ヤクルト」(広島テレビ)の平均視聴率は前半27.8%、後半34.9%(ビデオリサーチ調べ、広島地区)。瞬間最高視聴率は39.7%を記録した。黒田フィーバーを物語るエピソードを書き連ねれば、それこそ枚挙に暇がない。

この試合で黒田は7回無失点と圧巻の投球を見せて日本復帰後初勝利。5月6日現在、カープは最下位に低迷しているが黒田はその中でも3勝をマークし、さすがの存在感を示している。

ダルビッシュ有や田中将大のような、生まれ持ったスター性があるわけではない。それどころか黒田は、どちらかといえばメジャー組のなかでも地味な存在だった。

それがいまや球界の顔として、カープの枠を超えて絶大な支持を受けている。ただ実直に、真摯に野球に打ち込む、その姿勢。黒田は本当の意味で、多くのファンに愛される存在となった。



黒田博樹(くろだ・ひろき)

1975年2月10日、大阪府出身。1997年のドラフトで広島入団。05年に最多勝、06年に最優秀防御率を獲得するなど、活躍した後にはFA権を行使してメジャーへ移籍。ロサンゼルス・ドジャース、ニューヨーク・ヤンキースのローテーション投手として通算79勝をマークした。今シーズンより古巣・広島に復帰を果たした。



参加者募集!

募集期間 | 平成27年5月13日(水)~6月14日(日)

参加料
無料

webで申し込み受付中!!

www.1000km.jp



あした
未来への道

1000km

縦断リレー

みちのくから、つながろう。
1000km Relay to Tokyo

青森から東京まで、東日本大震災の被災地をランニングと自転車をつなぐリレーを開催します。復興へ向けた取組等を発信することで東日本大震災の記憶の風化を防ぐとともに、全国から集まる参加者と被災地の方々の絆を深めます。

2015 全15日間
7.24(金) ▶ 8.7(金)

日程	スタート地点	ゴール地点
1日目 7月 24日(金)	青森県庁	▶ 八戸市庁
2日目 25日(土)	八戸市庁	▶ 道の駅くじ・やませ土風館(久慈市)
3日目 26日(日)	道の駅くじ・やませ土風館(久慈市)	▶ 宮古市役所
4日目 27日(月)	宮古市役所	▶ 陸前高田市役所(陸前高田市コミュニティホール)
5日目 28日(火)	陸前高田市役所(陸前高田市コミュニティホール)	▶ 南三陸町ペイサイドアリーナ
6日目 29日(水)	南三陸町ペイサイドアリーナ	▶ 松島町役場
7日目 30日(木)	松島町役場	▶ 宮城県庁
8日目 31日(金)	宮城県庁	▶ 相馬市民会館
9日目 8月 1日(土)	相馬市民会館	▶ 福島県庁
10日目 2日(日)	福島県庁	▶ 開成山陸上競技場(郡山市)
11日目 3日(月)	開成山陸上競技場(郡山市)	▶ アクアマリンパーク(いわき市)
12日目 4日(火)	アクアマリンパーク(いわき市)	▶ 大洗町役場
13日目 5日(水)	大洗町役場	▶ 旭市役所
14日目 6日(木)	旭市役所	▶ 千葉県庁
15日目 7日(金)	千葉県庁	▶ シンボルプロムナード公園(江東区・青海)

このイベントは、競走ではありません。交通ルールを守りながら、スタッフの指示に従って、走行していただきます。

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 公益財団法人東京都体育協会、公益財団法人東京陸上競技協会 後援(予定) 青森県、青森県教育委員会、公益財団法人青森県体育協会、一般財団法人青森陸上競技協会、岩手県、岩手県教育委員会、公益財団法人岩手県体育協会、一般財団法人岩手陸上競技協会、宮城県、宮城県教育委員会、公益財団法人宮城県体育協会、一般財団法人宮城陸上競技協会、福島県、福島県教育委員会、公益財団法人福島県体育協会、福島陸上競技協会、茨城県、茨城県教育委員会、公益財団法人茨城県体育協会、一般財団法人茨城陸上競技協会、千葉県、千葉県教育委員会、公益財団法人千葉県体育協会、一般財団法人千葉陸上競技協会、復興庁、国土交通省、観光庁、文部科学省、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、公益財団法人東京都障害者スポーツ協会、公益財団法人日本体育協会、公益財団法人日本陸上競技連盟、一般財団法人東京マラソン財団、東奥日報社、デーリー東北新聞社、岩手日報社、河北新報社、福島民報社、福島民友新聞社、茨城新聞社、千葉日報社 協力(予定) コース沿道市区町村(73自治体)、公益財団法人日本サイクリング協会、青森県サイクリング協会、福島県サイクリング協会、茨城県サイクリング協会、国連の友 Asia-Pacific 特別協力(予定) 公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会

さあ、みんなで歩こう! 東京を楽しもう!

TOKYOウォーク2015

参加者募集

TOKYOウォーク2015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。



第1回大会

2015年

6月13日(土)

日比谷・中央エリア



第2回大会

2015年

7月11日(土)

国分寺・府中エリア

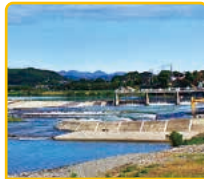


第3回大会

2015年

9月5日(土)

日野・八王子エリア



第4回大会

2015年

10月17日(土)

多摩川エリア



第5回大会

2015年

11月14日(土)

新宿・中野エリア

今年は

ガイド
ウォーク

ウォーキング
ワンポイントレッスン

もある!

5大会完歩で、
金メダルをゲットしよう!



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

詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

www.tokyo-walk.jp/

TOKYOウォーク2015

検索

●一般社団法人日本ウォーキング協会内 TOKYOウォーク2015 大会事務局
03-5256-7855 受付時間:午前10時~午後5時(土曜、日曜、祝日を除く)

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
日本ウォーキング協会

共催



特別協賛

LION

東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設!!

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
いるから安心!!



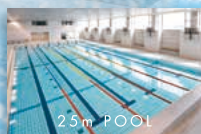
STUDIO



GYM-A



GYM-B



25m POOL



50m POOL



東京体育館ティップネス フィットネスエリア
プール・スタジオ・トレーニングルーム

TEL.03-5474-2114

<http://www.totai-tip.jp>

東京体育館ティップネス 検索

〈所在地〉151-0051 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。館内の案内がWEBにてご確認ください。

走る、跳ぶ、投げる、ぶつかる、迫力満点！

ハンドボール

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」。今回紹介するのは、学校体育で経験した人も多いであろうハンドボール。たくさんの運動要素を必要とする競技の魅力を紹介します。

1898年にホルガー・ニールセン(人工呼吸法の一つ「ニールセン法」を考案した人物)が考案。当初は11人制でサッカーと同じサイズの屋外コートで行われていたが、女子は1962年、男子は1967年の世界選手権から7人制でフットサルと同じサイズの屋内コートに一本化された。1936年のベルリン大会からオリンピック正式種目となったが、一時期正式種目から除外される。その後、1972年のミュンヘン大会から男子が復活し、76年のモントリオール大会から女子も正式種目となった。

競技

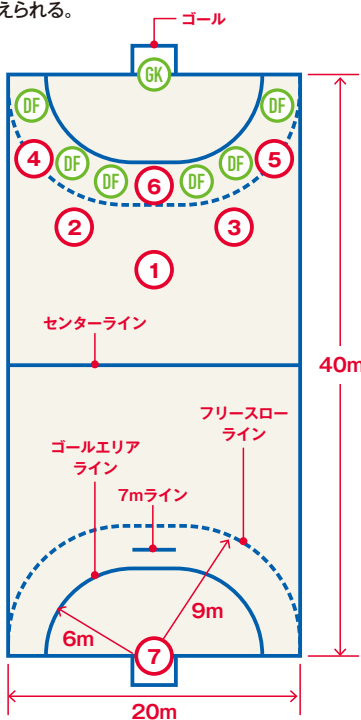
ゴールキーパー(GK)1人、コートプレイヤー(CP)6人の計7人のチーム同士が、ドリブル、パスでボールをつなぎ(歩けるのは3歩まで)、相手のゴール(サッカーゴールを小さくしたもの)にボールを投げ入れ得点を競う。得点はすべて1点で試合時間内(前・後半各30分)に点数を多くとったチームの勝利となる。

コート内のライン

- **ゴールエリアライン**=ゴールから前方に6mのラインで、この6mライン内にはゴールを守るGKのみ入ることができる。攻撃するチームは、6mラインの外からシュートを打たなければならない。
- **フリースローライン**=ゴールから前方に9mのラインで、守備側に反則があった場合、反則が起きた位置からもっとも近いフリースローラインよりフリースローが行われる。
- **7mライン**=ゴールから前方に7mのライン。明らかな得点機会を阻止された時、守備側選手が攻撃を止めようとゴールエリアに入った時などに、この7mラインからの7mスロー(フリースロー)が与えられる。

ポジションと特徴

- ① **センターバック**=チームの司令塔。攻撃の起点となり、時にはロングシュートも狙う。
- ② **レフトバック**=ロング、ミドルシュート、ブラインドプレーなど得点源となる選手。右利きであることが多い。
- ③ **ライトバック**=レフトバックとは逆のポジションで同じ得点力に優れた選手。左利きの方がプレーしやすい。
- ④ **レフトウイング(レフトサイド)**=バックプレイヤーのサポートやサイドシュートをする。速攻の時の中心となるため、小柄でスピードのある選手が多い。右利きが理想。
- ⑤ **ライトウイング(ライトサイド)**=レフトウイングとは逆のポジション。同じくスピードのある選手で、左利きの選手が多い。
- ⑥ **ピポットプレイヤー**=ディフェンスラインに入って体を張れる大きくて強い選手が務める。
- ⑦ **ゴールキーパー**=自軍のゴールエリア内に位置し、全身を使ってゴールを守る選手。



[選手の着衣]

CPとGKはユニフォームが同じ色になってはいけない。また、相手チームのGK、CPも異なる色になるためコート上には4色のユニフォームが存在する。基本的には半袖、短パン。ただし、GKはボールが当たることが多いため、体の保護目的で長袖、長ズボンを着用することが多い。また、GKは体を大きく見せるためユニフォームに膨張色がより多く用いられる。

▼昔は革を張り合わせて作られていたが、現在は人工皮革で手縫いで作られている。



ボール

- 3号球:高校生・大学生・一般男子 58~60cm(外周)425~475g
- 2号球:高校生・大学生・一般女子・中学生 54~56cm(外周)325~375g
- 1号球:小学生 49.5~50.5cm(外周)255~280g



日本のハンドボール事情

最高峰の日本ハンドボールリーグは、1976年9月に男女8チームが参加して発足。現在は男子が9チーム(2回総当たり)、女子が7チーム(3回総当たり)で、リーグ戦を行い、上位4チームによるプレーオフで優勝が争われる。2014年シーズンからプレーオフ優勝チームには賞金100万円が贈呈されることになった。日本の競技人口は約10万人。これまでは高校、大学卒業後はプレーの場がなかったが、近年は各都道府県でOBチームやクラブチームが増え、競技人口は毎年微増傾向にある。

ハンドボール

雑学 1 沖縄はハンドボール王国

その昔、ハンドボール界の名将・新垣健先生が沖縄の高校に赴任した際にハンドボール部を設立。その教え子たちが関東、関西などの大学に進み、卒業後、教員として沖縄に戻って各中学、高校にハンドボールを広めていった。そして現在、沖縄県は総人口に対してハンドボール協会に登録している人の割合が333人に1人と他県に比べて多く、なかでも浦添市は20校以上ある公立小中学校すべてにハンドボール部が存在する。男子の興南高、女子の那覇西高と、高校でも全国トップレベルを誇り、日本ハンドボールリーグでも琉球コラゾンが活躍中。まさにハンドボール王国なのだ。

▼ジュニアリーグで優勝した琉球コラゾンジュニア。



ハンドボール

雑学 2 シュートスピードは130キロ!

ヨーロッパはプロリーグが多数存在し、そこでプレーするトッププレイヤーのシュートスピードは120~130キロ。日本人でもトップクラスの選手は110キロくらいのスピードのシュートを放つ。またすべり止めとして手に松やにや両面テープをつけて、ボールに回転をかけバウンドを変えるシュートなどもトップレベルの試合では見られる。



ハンドボール

雑学 3 2人の審判は“同等の権限”を持つ

ハンドボールの審判は常に2人一組でセットになっている。1人は必ずセンターライン側(コートの中)、1人はゴールの横に位置するように動く(攻守が入れ替わると位置も変わる)。また主審・副審という概念はなく、同じ権限を持った2人の審判が試合を裁いていくのも特徴だ。もし2人の判定が異なった場合には重い方の罰則を適用する。

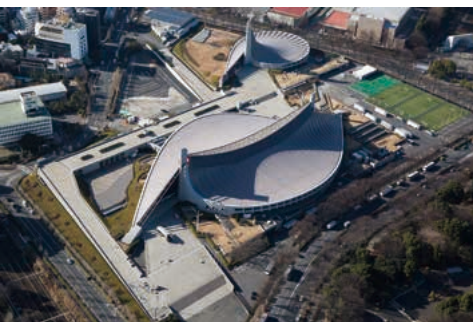


2020年の会場は
国立代々木
競技場!

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会でのハンドボールの会場は、国立代々木競技場。7月25日~8月9日の期間に行われる予定です。

※ハンドボールは、パラリンピック競技大会の競技種目には含まれません。

〈アクセス〉 JR「原宿」駅、東京メトロ千代田線&副都心線「明治神宮前」駅から徒歩5分
(写真提供:日本スポーツ振興センター)



ハンドボール | 魅力&見どころ

▶正面からの身体接触が許されているため、迫力の展開が見られる。

ハンドボールは、人間の運動要素である、“走る”“跳ぶ”“投げる”のすべてが入っています。また正面からの身体接触も許されているので、“ぶつかる”という要素も加わり、大変迫力のあるスポーツだと思えます。ヨーロッパでは2メートル、100キロの選手同士がぶつかり合い、さらに背丈と跳躍力を活かした高さのあるシュートで観客を魅了します。その他にもシュートのスピードや足の速さにも注目してほしいですね。トップリーグの場合は1試合で25~30点入るので得点シーンも多く見られて、楽しむことができると思えます。(日本ハンドボールリーグ機構・家永昌樹GM)

Road to Rio
2016

競歩

鈴木雄介

来年に迫った2016年リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック競技大会、そしてその先にある2020年東京大会でも活躍が期待されるアスリートを紹介する新コーナー。今回は3月15日の全日本競歩能美大会(20km)で世界新記録を叩き出し、一躍オリンピック金メダル候補に躍り出た鈴木雄介選手を紹介!



鈴木雄介(すずき・ゆうすけ)

1988年1月2日、石川県生まれ。身長170cm、体重58kg。富士通所属。中学で競歩を始め、小松高3年時にはインターハイ5000m競歩で優勝。順天堂大学では3年、4年でインカレ10000m競歩を連覇。2012年のロンドン五輪20km競歩では36位。2013年世界選手権は12位。2014年アジア大会は2位。今年3月15日の全日本競歩能美大会で1時間16分36秒の世界新記録を樹立した。

YouTube 配信中!

鈴木選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちら!



鈴木雄介は3月15日に行われた全日本競歩能美大会で、1時間16分36秒という世界新記録を樹立した。一躍リオオリンピックの金メダル候補として脚光を浴び、レース後から1カ月の間に取材は50件を超えるほど過熱。しかし、当の本人は「世界新は狙った記録ではなく出ちゃった記録」と笑う。

「競歩は仕事であり、遊びとか趣味のような感覚もあります」という鈴木は、練習を苦に感じたことはない。体を動かすことが好きだから、友達との遊びも、ボウリングやビリヤード、バスケットやサッカーといったスポーツが中心。競歩もその延長線上にあるのだ。

競歩の面白さは競争種目でありながら、採点競技のような見方もできること。エキサイティングなレース展開に加え、反則を取られない歩き方にも注目すると、より楽しむことができる。鈴木は自身の活躍で、多くの人に競歩の魅力を伝えたいと考えている。そのためにも結果が必要になる。

今年の北京世界選手権、来年のリオオリンピック、そして再来年のロンドン世界選手権。3年連続での金メダル獲得が今の目標。その先には東京オリンピックを見据える。

「3年連続で20kmの金を取って、その後は50kmに転向して、東京オリンピックでは50kmで金メダルを目指したい。20kmと50kmの2つの世界記録を保持するという目標もある。夢はどんどん大きくなっていくと思います」

世界新記録は夢の始まりに過ぎない。鈴木はさらなる高みに向かって歩を進めている。



ただいま 千駄ヶ谷 6/11 OPEN!!

@東京体育館

東京朝型スタイル「アサイチセイカツ」を提案するカフェとして人気を博したグッドモーニングカフェ千駄ヶ谷。今年1月、多くのお客様やスタッフから惜しまれながらも閉店した「GMC」が新たなコンテンツを加えてこの街にかえってきます!

OPENING PARTY

2015.6.11 THU 19:00 START - 22:30 CLOSE

FREE DRINK+PARTY FOOD お1人様 **¥3000** [税込]
[小学生半額][小学生未満無料]

100名様
限定
ご予約受付中

ご予約・お問い合わせは **TEL 03-5775-4800**

※6/11(木)はパーティーのみの営業となります。
通常営業は6/12(金)A.M.7:00~スタートします。



www.good-morning-cafe.com

グッドモーニングカフェ 千駄ヶ谷

〒151-0051 千駄ヶ谷1-17-1
東京体育館プール棟

TEL 03-5775-4800

MORNING 7:00-10:45L.O.
LUNCH 11:00-15:00L.O.
DINNER 17:00-22:30L.O.
CAFE ALL TIME 7:00-23:00L.O.

定休日:施設休館日に準ずる



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



ご希望
のサイズを
1名様

① ライトクロス フーディージャケット

SENSEデザインコンセプトを採用した
ジャケット。個性的なグラフィックが特徴。
DIADRY、吸汗速乾、抗菌防汚、UV素材を使用。

カラー：ライム
価格：12,800円+税
サイズ：M、L、O



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。

【ディアドラ ブランド紹介】



ディアドラ(Diadora)は、1948年にマルチェロ・ダ
ニエリが登山靴メーカーとしてイタリアで創業。現
在は、世界75カ国以上でサッカー、テニス、ランニ
ング、サイクリング、モータースポーツ、ライフスタイル
などあらゆるジャンルを展開しています。国内では、
サッカー・東京ヴェルディの南秀仁、テニス・ダニエ
ル太郎、尾崎里紗などと契約している。

メンズ

ご希望
のサイズを
1名様

② ライトクロスパンツ

シンプルなデザインのランニング
ショートパンツ。撥水性に優れた
素材を使用。

カラー：ブラック×ライム
価格：6,800円+税
サイズ：M、L、O



ウイメンズ

④ ライトクロス フーディー ジャケット

GRACEFULデザイン
コンセプトを採用した
フーディージャケット。
身頃に施された
グラフィックが特徴的。

カラー：ライトブルー×
レッドFL
価格：12,800円+税
サイズ：M、L



⑤ ライトクロスショートパンツ

GRACEFULデザインコンセプトを採用した
ウルトラショートパンツ。吸汗速乾性、
ストレッチ性に優れた素材を使用。

カラー：シルバー 価格：5,200円+税
サイズ：M、L



③ ランニングトップ

SENSEデザインコンセプトを採用した
コットンライクランニングトップ。
軽量素材を採用。

カラー：ライム 価格：4,800円+税
サイズ：M、L、O



⑥ ランニングトップ

GRACEFUL Lineからランニングトップ。
シンプルなデザインが特徴。
DIADRY、吸汗速乾、UV素材を使用。

カラー：レッドFL 価格：4,800円+税
サイズ：M、L

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!

今回のテーマは、**熱中症対策**

熱中症を予防するためにナトリウム以外にも必要な栄養素を含んだメニューを作りました。熱中症対策に不可欠な水分は、過剰に摂取すると胃腸が弱るのでトマト、レタス、大根など水分を多く含んだ野菜から摂取しましょう。

カリウム

- 【役割】 心臓、腸などの機能を正常に保つ。体のナトリウムのバランスを保つ
- 【不足すると…】 夏バテ、食欲不振、高血圧など
- 【多く含まれる食材】 鶏肉、大根、長芋、人参

ビタミンB1

- 【役割】 糖質をエネルギーに変える
- 【不足すると…】 倦怠感、むくみ（まれに筋力低下）
- 【多く含まれる食材】 卵、ゴマを使ったドレッシング

タンパク質

- 【役割】 筋肉、体の生成。筋肉の修復
- 【不足すると…】 体が疲れやすくなる
- 【多く含まれる食材】 鶏肉、卵

トリプトファン

- 【役割】 体内時計を調整する「セロトニン」、睡眠ホルモン「メラトニン」などの物質に変換
- 【不足すると…】 睡眠障害
- 【多く含まれる食材】 鶏肉、そうめん

熱中症に負けない
食事メニュー

サラダそうめん



監修・松田幸子

(Total Wellness Consulting 管理栄養士、
日本体育協会公認スポーツ栄養士、健康運動指導士)
レシピ作成・名取由紀子

【材料1人分】

- そうめん・乾 70g
- 大根・生 40g
- 人参・生 5g
- レタス・生 30g
- トマト・生 1/8個 (大きい場合は1/10個)
- 長芋・生 40g
- こねぎ・生 3cm
- サラダチキン 40g
- 温泉卵 (ゆで卵でもOK) 1個
- めんつゆ・ストレート 90ml
- ※ ドレッシングでもOK



RECIPE

- ①野菜は水洗いし、トマトのへたを取り角切りにする。大根、人参は水洗いして皮をむき千切り。長芋は水洗いし皮をむきすりおろす。こねぎは小口切りにする。サラダチキンを食べやすい大きさに切る。
- ②そうめんを茹で、ザルにとり水にさらす。
- ③②のそうめんの水気を切り、お皿に盛りつけ、①で切った野菜を盛りつける。
- ④温泉卵とサラダチキンを盛り、つゆをかけて出来上がり。お好みでドレッシングでアレンジしてもOK。コンビニに売っている食材を使っても作れる。

今回のテーマは、「試合前の食事」についてです。

©堀田カヲ/池本ぎやか



オーケストラを体験しよう！

都響スペシャル 各日14:00開演 サントリーホール(溜池山王/六本木一丁目)

7月19日(日) 指揮/小泉和裕

ワーグナー：楽劇『ニュルンベルクのマイスタージンガー』第1幕への前奏曲、スッペ：喜歌劇『軽騎兵』序曲
ポロティン：交響詩《中央アジアの草原にて》、リムスキー＝コルサコフ：スペイン奇想曲 ほか

7月20日(月・祝) 指揮/小泉和裕

J.シュトラウス2世：喜歌劇『こもり』序曲、マスカーニ：歌劇『カヴァレリア・ルスティカーナ』間奏曲
リスト：ハンガリー狂詩曲第2番、チャイコフスキー：序曲《1812年》op.49 ほか

無料
ご招待

今後の
招待公演

8月2日(日)
ホルスト：組曲《惑星》ほか

9月19日(土)
チャイコフスキー：
交響曲第6番《悲愴》ほか

10月11日(日)
ラフマニノフ：
ピアノ協奏曲第2番ほか



招待対象▶小学4年生～高校生まで
公演の詳細や応募方法・応募締切など
都響ホームページをご覧ください。

ヤングシート



東京都交響楽団

PRESENT



たくさんの
ご応募お待ち
しております。



A
3名様

伊藤美誠選手
フォト付き
サイン色紙



B
Nittaku
ラケットケース&
スマートタオルセット 3名様
※色の指定はできません
提供/日勝スポーツ工業株式会社



C
エフラン ラップメモリー
2名様
提供/日勝スポーツ工業株式会社

応募方法

郵便はがきに読者アンケートの答えを明記の上、
下記宛先までご郵送ください。

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

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

- ご希望のプレゼント記号(1つ)
- スマイルスポーツの入手場所
- 今号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
- 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

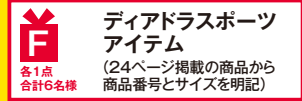


東京都交響楽団
ペアチケット
第792回
定期演奏会Aシリーズ
9月2日(水) 19:00開演
場所:東京文化会館
指揮/下野竜也
コナーイ:夏の夕べ
グリーグ:組曲《ホルベアの時代から》
(ホルベルク組曲) op.40
ドヴォルザーク:交響曲第4番 二短調
op.13 B.41

E
10組
20名様
ご招待
(C) Naoya Yamaguchi



D
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 ウェブ(ページ)
3名様
提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会



F
ディアドラスポーツ
アイテム
各1点
合計6名様
(24ページ掲載の商品から
商品番号とサイズを明記)

応募締め切り

2015年7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。

Smile Sports次号Vol.63は2015年9月1日発行予定です。入手先▶ P27へ

平成27年度企画展示 平成28年3月6日(日)まで

故人をしのぶ篤い思いと
その彼らを見守る亡き人の
優しいまなざし
生きるって楽しい
独りじゃないもの

先祖 と 生きる

暮らしとお墓の
うつりかわり

身近な人の死に対する
悲しみや無念さ
あるいは感謝の気持ち
昔の人たちはどうだったのだろうか
遺跡の発掘調査から浮かび上がる
先祖とともに生きた人々の姿



東京都立埋蔵文化財調査センター

住所 〒206-0033 東京都多摩市落合 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 2015/12/29 ~ 2016/1/3・2016/3/7 ~ 3/18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・電話・所定用紙での申込みは、原則先着順となります。

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

スマイルスポーツ

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 (P8～) の申込欄をご参照のうえお申込みください。

FAXによる所定用紙での申込み(一部事業のみ)

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。

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をご確認ください。

『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。

●参加の取り直し

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。



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

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)●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●JR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



SNSでも情報を配信しています

を押して頂くと、
スポーツ教室情報やイベントレポートなど
リアルタイムでお楽しみいただけます。
スマイルスポーツ編集部 facebook

- 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
- 各館の情報をTwitterでもお届けしています。

水と生きる SUNTORY

Smile Sports

スマイルスポーツ Vol.62 (平成27年6月1日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有限会社ライイトハウス 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/>

汗と
なかよし!

(公財)日本学校保健会 推薦



この商品のミネラルとは、ナトリウム・カリウムのことです。素材のイラストはイメージです。果汁10%未満。成分表示あり。のんだあとはリサイクル。

PRINTED WITH SOY INK