

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

「Road to Rio 2016」

濱田真由

(2015テコンドー世界選手権大会
金メダリスト)

vol. **64**
2015 December

「スマイルノンフィクション」
武藤嘉紀
(サッカー日本代表 / マインツ)

豪華読者
プレゼント!!
高梨沙羅選手の
フォト付きサイン色紙
スポーツグッズ
ほか

もっともっと上を目指していきたい
Smile Interview

高梨沙羅

スキージャンプ・ソチオリンピック日本代表

▽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

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

トップアスリート スポーツフォーラム2016 / 東京新聞フォーラム

スポーツのチカラ

— オリンピック・イヤーに考えるスポーツの未来 —

2016年1月30日(土) 13:30~16:00 (開場 13:00)

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

テーマ

- ▶ 2016年リオデジャネイロ オリンピック・パラリンピックの展望
- ▶ 2020年東京オリンピック・パラリンピックへの期待
- ▶ 障がい者スポーツへの取り組み
- ▶ 生涯にわたってスポーツを楽しむために など

抽選会開催!!
ゲストお二人連名の
色紙を10名様に
プレゼント

ゲスト



NPO 法人ソフトボール・ドリーム理事長
世界野球ソフトボール連盟理事

う つ ぎ た え こ
宇津木 妙子 氏

選手時代は実業団ユニチカ壘井で活躍し、世界選手権でも銀メダル獲得。1997年に全日本監督に就任し、2000年シドニー五輪で銀メダル、04年アテネで銅メダルにチームを導く。05年、日本人初の国際ソフトボール連盟殿堂入り。現在も指導を続けつつ、競技の普及に尽力している。

プロ車いすランナー
(ブーマジャパン所属)

ひろ みち じゅん
廣道 純 氏

高校1年の時バイク事故により背骨損傷、車いす生活となる。T53クラス800mにおいて2000年シドニー・パラリンピックで銀メダル、04年アテネで銅メダルを獲得。08年北京・12年ロンドンでは惜しくもメダル獲得はできなかったものの入賞を果たし、2大会連続メダル獲得、4大会連続入賞を成し遂げた。



聴講料

無料

定員

180人

申込多数の場合は抽選

申込締切

2016年1月12日(火)

必着 (ハガキの場合)

申込方法

※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

※ハガキ一枚につきお一人様のご応募とさせていただきます

■ ハガキでのお申込

ハガキに ①郵便番号 ②住所 ③氏名
④性別 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号を
ご記入の上、

〒100-8505 (住所は記入不要)

東京新聞企画事業部「スポーツのチカラ」係まで

【締切】2016年1月12日(火) 必着

■ インターネットでのお申込

東京新聞HP

(<http://www.tokyo-np.co.jp/forum/sports2016/>)

【締切】2016年1月12日(火)16:00

【お問い合わせ】東京新聞事業局企画事業部 03-6910-2509 (平日 10:00~18:00)

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

〔スマイルインタビュー〕

Smile Interview vol.64 … P.04

スキージャンプ・ソチオリンピック日本代表

高梨沙羅 Sara Takanashi

〔スポーツ教室情報〕

東京体育館 … P.08

▶ジュニア期の筋力トレーニング ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場 … P.10

▶駒沢チャレンジ体操教室 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

▶スマイルノンフィクション～

武藤嘉紀(サッカー日本代表/マインツ) … P.16

▶Road to Rio 2016 ～濱田真由(テコンドー) … P.20

▶スポーツ博士への道～ウエイトリフティング … 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

▶お役立ち栄養学 虎の巻 「風邪予防」 … P.25

▶読者プレゼント … P.26

高梨沙羅選手のフォト付きサイン色紙 ほか

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。

▼高梨沙羅



◀濱田真由



▲武藤嘉紀

©Getty Images

PRESENT
高梨沙羅選手の
 フォト付きサイン色紙
 ほかGET

応募締切は

2016年1月4日(月)

※詳しくはP26をご覧ください。

プレゼントは
 インターネット(PCサイト)
 からご応募いただけます。

スポーツクリック で 検索

SmileSports

「読者プレゼント」の応募はこちら！

※応募締切：1月4日(月)

⇒ベースボール・マガジン社 SportsClick
 内の右側の応募フォームへアクセスして
 ください。

もっともっと
上を目指していききたい

スキージャンプ・ワールドカップ個人総合で、日本人選手として初優勝、翌年には個人総合2連覇を達成した高梨沙羅選手。金メダル獲得の期待を背負ったソチオリンピックピックでは4位に終わったものの、その進化は止まっていない。2018年、平昌オリンピックで悲願の金メダルを目指す高梨選手に、これまでのこと、そしてこれからのことを聞いた。

スキージャンプ・
ソチオリンピック日本代表

高梨沙羅

Sara Takanashi

地上では味わえない感覚を感じて ジャンプの虜になりました

—まずはジャンプを始めた頃のことからお聞きしたいのですが、最初はどうかきっかけだったのでしょうか？

「兄もそうですが、周りの女の子の友達がやっていて、一緒に遊んでいる中で自分もやってみたいと思うようになって、そこから始めたのがきっかけです」

—地元が北海道なのでジャンプをやれる環境が身近にあったのですね。

「ジャンプはアルペンよりも普通にできる環境ではないのですが、自分が置かれていた環境はちょっと特殊でした。アルペン競技やクロスカントリー競技より、ジャンプのほうが身近に感じていました」

—見ている側としては、ジャンプはすごく怖い印象があります。あの高さから飛ぶことに恐怖を感じることはありませんでしたか？

「初めて飛ぶ時はやっぱり怖くて、自分でスタートは切れませんでした」

—そこからどうして飛べるようになったのですか？

「後ろから押されたんです(笑)。押されて出ざるを得ないというか、一度出てしまったらもう止まれないので飛びました。カンテと呼ばれる踏み切りの所があるのですが、そこを出た瞬間に浮力感があって、地上では味わえないような感覚を感じて、それからジャンプの虜になりました」

—飛ぶまでは怖かったけど、実際に飛んでみたら楽しかったわけですね。

「そうですね。1本飛んだらどんどんもう1回飛びたいと思うようになりました。確かにアウトドア競技なので、風の影響でちょっと恐怖感がある時もありますが、ジャンプを飛ぶこと自体はそんなに怖いことではないので、1本飛んでしまったらもう大丈夫でした」

—小学3年生で初めて大会に出て、その後は順調に成績を伸ばしていきました。その間、嫌になることはありませんでしたか？

「自分が求めている感覚と違ったり、そういうパフォーマンスができなかった時は、ちょっと投げやりになったりもう辞めてしまいたいと思う時もありました。でも、自分の理想のジャンプができた時の喜びのほうが大きいですね」

—小さい頃からピアノやバレエをやっていたそうですが、その中で本格的にジャンプをやろうと思ったのはなぜでしょう？

「やっぱり楽しいということです。好きだという気持ちが一番大きかったのがジャン

プでした」

—飛んでいる時はどんな気持ちですか？

「基本的には何も考えていませんが、向かい風で浮くような競技なので、風が吹いた時には自分が持ち上げられるような感覚を体験できることがあります」

—飛んでいるというのを自分で感じられるものですか？

「そうですね。見ている人からすると、高いところから落ちているイメージかもしれませんが、飛んでいる側からすると鳥になったような感覚と表現できるのかなと思います」

—大会で結果が出ると、ご自身もそうでしょうし周囲の期待も大きくなると思います。そうした中で、競技でいい成績を残すために日頃から気をつけていることはありますか？

「トレーニングできない時間もあるので、常にイメージを持ち続けていることが一番大切なのかなと思っています」

—大会のない時の一日は、どのようなスケジュールなのですか？

「大会がない時は午前中にジャンプ練習をする時もありますし、午後に陸地トレーニングといって、筋トレなどの練習をします。だいたいワンセッションが3～4時間ぐらいです。ジャンプの本番は2本ですが、練習では8本程飛びます。8本以上飛ぶと集中が切れて、自分のやりたいことができなくなったり、ケガにつながってしまう可能性があるのですが、8本以上は飛ばないようにしています」

—1本、1本、風などの条件は違うので、毎回違うジャンプになりますよね。

「そうですね。風は自分ではどうにもできないので、どんな状況でも飛べるようにベースを作っておかなければなりません。それにはしっかり体幹をつけたり、陸地トレーニングがとても重要になってきます。ジャンプトレーニングの時に自分の足りないところを考えながら、陸地トレーニングに入っていくのが理想だと思います」

—体幹トレーニングを取り入れて、変化を感じる部分はありますか？

「自分の体を支えるだけの力を強化してきたので、ランディングと言う着地のところの姿勢もうまく入れるようになったと思います。あと、関係しているかどうかはわかりませんが、ケガも少なくなりましたし、あまり風邪も引かなくなりました」

ウエイトコントロールは大事 好きな食べ物はご飯

—ジャンプはウエイトコントロールも重

要なので食事面はかなり気をつかうのではないですか？

「はい。体重が軽すぎると失格になってしまいますから」

—体重が軽いと失格になるのですか！？

「ルールがありまして、体重と身長の関係で板の長さが決まります。重い分には不利になっていくだけなので全然関係ないのですが、規定の数値(※注= BMI は男女とも21以上なければならない)より下回ってしまうと失格になってしまうので、水を飲んだりします」

—体重を維持、あるいは増やさなければいけないというのも大変ですね。

「食べて、すぐ動くというのは結構大変なことですし、お腹が膨れるとパフォーマンスにも影響してしまいますから。そこは自分の中で調整しながらやっています」

—栄養士の方についてもらっていますが、自分で食事を用意することもありますか？

「自炊もします。一度に食べられる量は決まっていますので、ちょっとずつ食べ物を口にするようにして、回数で体重を増やしていく方法をとっています。あと、試合前はとにかく重さが必要なので、ゼリーを飲んだりします」

—増量は毎回ですか？

「はい。常に足りないのでもです」

—ウエイトコントロールとは別で、試合前の勝負飯のようなものはありますか？

「お米ですかね。白米に昆布とか、白米と何かを食べる感じですね」

—ご飯とのお供があればいい？

「そうですね。ご飯と漬物とか」

—好きな食べ物は？

「炭水化物です。やっぱりお米が好きです(笑)。おにぎりも好きで、鮭のおにぎりが大好きです(笑)」

—海外に行く時も炊飯器をお持ちになっていましたよね？

「栄養士さんがついてきてくれる時は、いつも炊飯器を持ち歩いてくれているので、必ずご飯を食べるようにしています」

—栄養面にも気を使いますか？

「バランスはすごく考えますね。主食、タンパク質、ミネラル、脂質などいろいろな要素があると思いますが、体の状態によって組み合わせが変わってくるので…」

—それはどういうことですか？

「ちょっと標高が高いところだと鉄分を少し多めに摂らないといけないですし、今日は胃の状態が良くないという時は脂質やタンパク質の量を少し控えめにするなど、状況に応じて考えています。栄養士さんが



© Getty Images

プレッシャーを 感じることはない。 一戦、一戦 楽しむ感覚です

ついてくれていることによって、食に対する考え方も変わってきました」

——食に対する意識が変わってきたのは最近のことですか？

「サポートしていただき始めたのが中学2～3年の頃だったと思うのですが、その頃と比べると意識はだいぶ変わりました。体重が足りないので、1回の食事でも胃を大きくするためにできるだけ多く食べるようにしています。でも脂肪が増えるのと筋肉が増えるのは違いますから、ただやみくもに食べるようなことはしていません」

——お菓子は食べないのですか？

「お菓子も最終的には強い味方になってくれます(笑)。でも選び方にもよりますよね」

——何を選ぶのですか？

「カステラやプリンなどですね」

応援してくださる方々には 結果で感謝の気持ちを伝えたい

——いまは海外遠征がすごく多いですね。
「今シーズンは、また少し多くなりました。サマーシーズンがひと段落したところですが、冬のシーズンはワールドカップが18戦あります。加えて国内の試合です」

——いろんな国に行っていると思いますが、好きな国はありますか？

「北欧の雰囲気は好きですね。今度の合宿でも北欧に行きます。フィンランドに入って、その後、開幕戦がリレハンメルなのでノルウェーに行きます」

——海外遠征でのリフレッシュ方法がありますか？

「リフレッシュ方法は寝ることですね。どこでも寝られます(笑)」

——大学の課題も遠征中にやっているそうですね。

「はい。いまのところはうまくやれていると思います」

——試合では常に好成績を残していますが、試合の時に緊張やプレッシャーを乗り越える自分なりの方法がありますか？

「あまりプレッシャーを感じることはないです。プレッシャーだと思わないで、一戦、一戦を楽しむ感覚で取り組んでいます」

——勝ち続けることで重圧が大きくなっていくことはない？

「あくまでも一つ一つの試合が積み重なって、やっとワールドカップの総合優勝などにつながっていきます。結果はいい内容の後についてくると思いますし、まずは自分のやらなければいけないことを考えて、結果はその後ですね。あとは運もあります。風や、その場の状況によっても変わってくると思うので」

——過去の大会で思い出に残っている試合はありますか？

「一戦一戦が大事な試合なので、その時その時のことはよく覚えています。でも、やっぱり日本で開催された試合は特別ですね。大事な思い出というか、糧になりましたし、収穫が多かったかなと思います」

——昨年のソチオリンピックのこともお聞

きしたいと思います。メダル確実と周囲から大きな期待を寄せられていた中で、結果は4位でした。改めて振り返ってみて、どんな大会だったと思いますか？

「そこに自分を合わせていけなかったのは私の力不足ですし、いままで応援してくださった方々に感謝の気持ちを伝えるために結果を出したかったのですが、それができなくて悔しいを通り越して、いたたまれないというか、どうしようもない気持ちでした。空っぽになったような気がしましたね」

——大会の直後にも「支えてくれた方々に感謝の気持ちを伝えなかった」とおっしゃっていたのが印象に残っています。

「競技をやっていたらみんなそうだと思うのですが、競技は自分一人ですべてできるわけではありません。場所を提供して下さる方々や、整備してくれている方々、管理してくれている方々のおかげで自分が楽しい思いもできているので、結果で感謝の気持ちを伝えたくて、自分にできることは何か？と考えた時に結果しかないのです。そこでいい成績を残したかったのです」

——他の大会とオリンピックの空気は違いましたか？

「やっぱり独特なものはあったと思います」

——そのオリンピックの舞台を経験したこ



© Getty Images

自分のジャンプをしっかりとやることが大事

とによって、得たものや自分の中での変化はありましたか？

「いままで、いかに勢いで来たか実感しました。何か起こった時には必ず理由があると思います。それを深く考えないでずっと競技をしてきたので、そこで粗^{あら}が出たのかなという感覚はあります。なぜいまこういう状態になっているのか、こういう状態になっているなら陸地トレーニングの時点で何をしたらいいのか、このトレーニングにはどういう意味があるのかなど、すごく考えるようになりました」

——オリンピックはいい経験だったと思えますか？

「気持ちいいものではないですが、今後の競技人生の中でもいい経験を積ませていただいたかと、いまとなっては思います」

平昌オリンピックに向けて もっともっと競技レベルを上げていく

——大会で勝つために勝負になってくる部分もあると思いますが、いまもジャンプを始めた頃のように楽しめていますか？

「それは変わらず楽しめていると思います。試合の時も練習の時も楽しいです。でも、オンとオフの切り替えはとても大事だと思います」

——オフの時は何をやるのですか？

「基本的に一日中オフということはないので、午前中にしっかりトレーニングをして、午後からは好きなことをするという感じです」

——シーズンオフに長期間休むということはないのですか？

「常に飛べてしまうので、シーズンオフというと、4月中の1カ月ないぐらいです」

——日常の中にジャンプがあるのは普通の感覚ですか。

「飛んでも一日8本ですから、いつも飛ん

でいるという感覚ではないですが、常にジャンプのことは考えてしまいますね」

——女子のジャンプはオリンピック種目になったばかりで、これからどんどん発展していくと思います。そうした中で、トップ選手として競技の普及について考えることはありますか？

「競技のレベルを上げていくためには、全体的に底上げをしないといけないと思います。海外に目を向けてみても、いまはほとんどレベルが上がってきているので、自分もうまくその流れに乗ればよいなと思っています」

——これだけ勝ち続けていても、まだまだ上昇していけるという感じはありますか？

「そうですね。ちょっとよくなったと思ってもほかのところがダメになってしまったり、課題は尽きません。もっと言えば男子のようなダイナミックなパフォーマンスをするためにはどうしたらいいのかと考えた時に、やはり基本的にパワーが足りないですし、いかにこの体で飛んでいけるかということを見ると、まだまだ粗は出てきますね」

——現在、取り組んでいる課題はどのようなところですか？

「やっぱり安定しないとその先に進んでいけないので、精度の高いジャンプをずっと同じように飛べるようになること。安定性をもっと必要だと思っています」

——試合でのジャンプは2回ですが、その都度、コンディションは違います。いつも飛ぶ時は無心なのですか？

「飛んでる時は無心ですが、スタートの時は自分のやるべきことがずっと頭の中に浮かんでいます」

——1本目と2本目の間で、気持ちを切り替える方法はありますか？

「そこは集中しかありません。1本目で失敗してしまった時は、うまく切り替えて2本目につなげなければいけませんし、1本目がよくても2本目がどうなるかわからないので。競技中は集中を切らさないようにしています」

——他の選手の記録は気になったりしないのですか？

「あまり気にならないですね。飛ぶ時は一人ですし、対相手の競技ではないので。それよりも自分のジャンプをしっかりとやることが大事ですから」

——高梨選手にとって、ジャンプの魅力とはどんなところでしょうか？

「やっぱり空中の魅力じゃないかなと思います。飛んでいるという感覚を味わえることです」

——では、見る側の人にはどんなところに注目して見てほしいですか？

「応援してくださる方は、K点を超えて、ヒルサイズ（※注＝踏み切り台の先端から安全に着地できる目安となる地点までの距離のことで、K点までの距離と併記される）を超えるダイナミックなジャンプを見るのが楽しいと思います。下から見ていると落ちていただけに見えるかもしれませんが、見る場所によって見え方が変わってくるので、いろいろなところから見ると楽しいのではないのでしょうか」

——最後に2018年平昌オリンピック、そして今後の目標を教えてください。

「平昌オリンピックに向けて、まだまだ自分の足りないところもありますし、もっと競技レベルを上げていかなければいけないという課題もあるので、精神的にも技術的にも、もっともっと上を目指していければと思います」



PROFILE

高梨沙羅（たかなし・さら）

1996年10月18日生、北海道出身。2011年「第53回HBCカップジャンプ競技会」にて、大倉山ジャンプの女子バックレコードとなる141mを記録。同年2月に開催された「コンチネンタルカップ」では、国際スキー連盟公認大会での女子選手史上最年少の優勝を飾る。11-12シーズンはワールドカップ蔵王大会で日本人女子として初優勝。12-13シーズンは16歳4カ月の史上最年少でワールドカップ個人総合優勝。13-14シーズンはワールドカップ18戦15勝と、女子最多優勝記録を塗り替えて個人総合連覇を達成。2014年ソチオリンピックでは4位に終わった。昨シーズンまでに歴代最多のワールドカップ30勝を記録している。

PRESENT/

高梨沙羅選手の
フォト付きサイン色紙を
プレゼント!

詳しくはP.26をご覧ください。



YouTube 配信中!

高梨選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちらから!



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

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。

12/10(木)・30(水)・31(木)・1/1(金)・2(土)・18(月)・

2/15(月)・16(火)・3/1(火)・2(水)・3(木)

※12/30(水)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.18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。

ジュニア期の筋力トレーニング ~身近な筋トレ種目をもっと役立てよう!~

ジュニア期の筋力トレーニングは、正しく行えばスポーツのプレー向上やけがの予防に役立てることができます。本セミナーでは、ジュニア期の特性を考慮した筋力トレーニングの実施ポイントとともに、器具がなくてもできる腕立て伏せやスクワットといった身近な筋トレ種目を中心に、効果的に楽しく実践する方法を紹介します。

※参加者同士(ペア)で行う実習があります。
※動画または静止画を撮影できる機材を使って、その場でフォームのチェックをします。



日 時 / 1/29(金) 18:30~20:30

対象・定員 / 小中高生のスポーツ指導者、保護者・60名
※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円

申込受付中

持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、動画または静止画を撮影できる機材(スマートフォンやデジタルカメラ等)

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照
講師:有賀 誠司氏(東海大学スポーツ医科学研究所教授)

スポーツイベントづくり講座(入門編) ~スポーツイベントと地域活性化~

2020年へ向けて、スポーツ産業への関心が高まるとともに、スポーツを通じた地域の活性化にも大きな期待が寄せられています。今回はスポーツイベントの基礎から、地域資源を活かしたオリジナルイベントの企画づくり、多くの人が参加したくなるスポーツイベントづくりなどを学びます。



申込開始日
12月1日(火)~

日 時 / 2/6(土) 13:30~16:00

対象・定員 / スポーツイベントの企画・運営業務に携わる社会人や学生、スポーツイベントに興味のある方等・60名 ※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円

持ち物 / ①関わりのある街(住む、職場がある等)の観光チラシやパンフレット
②関わったことのあるイベント、または担当していないが見直したいイベントの資料など(チラシや企画書・マニュアル、実施写真など)、筆記用具 ※①②ともに無理のない範囲で構いません。

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師:岡星 竜美氏(東京富士大学経営学部イベントプロデュース学科教授・JPECイベント総合研究所所長)

第7回都民ソフトバレーボール交流会 in 東京体育館

誰でも気軽に楽しめるソフトバレーボールを通じて都民の交流会を開催します。チームでも個人でもご参加いただけます。個人参加の方は当日にチームを作ります。未経験者・ビギナーの方のご参加も大歓迎です。
ソフトバレーボールとは?—
柔らかく大きなゴム製のボールを使用し、バドミントンコートで行う4人制のバレーボールです。



申込開始日
12月1日(火)~

日 時 / 1/31(日) 9:00~18:00

部門・定員 / 団体部門(経験者向け)

- ①30歳以上の部(男女混合)・20チーム
- ②50歳以上の部(男女混合)・10チーム
- ③30歳以上の部(女性のみ)・5チーム

※各チームとも4~8名で構成されていること。

※当日の参加人数が3名以下となった場合は個人部門への参加となります。

個人部門(未経験者・ビギナーも参加可能)
30歳以上の方・30名

※団体・個人ともに定員になり次第締切

参加料 / 団体:3,000円/1チーム
個人: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・FAX → 巻末(P.27)参照
運営協力:東京都ソフトバレーボール連盟

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

東京体育館の 冬季イルミネーションがスタート!

東京体育館のサブエントランス前を毎冬彩ってきたイルミネーションが、バージョンアップをして今年もスタート!
プールやトレーニングジムで体を動かした後に、学校やお勤め帰りに、ショッピングやお食事の前後に、同僚やお友達とイルミネーションを背景に思い出の写真を撮りませんか?

✦場所✦
東京体育館
サブエントランス前

✦点灯時間✦
17:00~24:00

✦期間✦
平成27年11月10日(火)
~平成28年2月14日(日)



チームビルディングセミナー



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



日 時 / 1/24(日) 15:00~18:00

対象・定員 / チームスポーツに取り組んでいる15歳以上のスポーツ指導者や選手等(中学生を除く)・50名
※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円 | 持ち物 / 筆記用具

申込 / ☎☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師: 水野 基樹氏(順天堂大学スポーツ健康科学部准教授)

申込受付中

シニアのためのロコモ予防セミナー



新聞や病院のポスター等で、ロコモティブシンドローム(略してロコモ)という言葉を目にしたことはありませんか? 今回は、シニア世代を対象にロコモの原因を探るとともに、改善・予防の運動が学べるセミナーです。体力低下が気になる方にオススメです!
※11月に実施したセミナーと同内容です。



日 時 / 2/7(日) 10:00~12:00

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、タオル

申込 / ☎☎電話・インターネット → 巻末(P.27)参照

講師: 野尻 英俊氏(順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センター整形外科准教授)

申込開始日
12月7日(月)~

障害者ふれあいスポーツ交流会 第4回アquad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です。



日 時 / 3/21(月・祝) 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: NPO法人ゆめけん

申込期間
平成27年12月21日(月)~平成28年2月19日(金)

フォームをチェック! 美しく走るためのランニングクリニック



美しいフォームは効率が良く、ランニングの記録が簡単に短縮します。ランニングに繋がる身体の使い方を学んでいただく基本講座ですので、これからランニングを始めたい方、記録を伸ばしたいランナーの方まで、安心してご参加いただけます。また、運動すると腰や膝が痛む方にも効果的な講座内容です。



日 時 / 2/10(水) 19:00~21:00

対象・定員 / 15歳以上の方(中学生除く)・60名
※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円 | 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、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: 山田 里美氏(EVOLUランニングクラブコーチ・日本陸上競技連盟強化スタッフ)

申込開始日
12月10日(木)~

ご招待 みるスポ

「天皇杯・皇后杯 平成27年度 全日本卓球選手権大会」



写真提供:
日本卓球協会

応募締切 ▶▶▶ 12月19日(土)
※はがきは消印有効

25組
50名様

東京体育館で開催される「天皇杯・皇后杯 平成27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(日) 大会最終日男女シングルス決勝 ほか

席 種 / 自由席(2階または3階) ※予定

定 員 / 25組50名 | 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郵便番号・住所 ④電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

【宛先】〒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

※インターネット(PCサイト)からご応募いただけます。「スポーツクリック」で検索→ベースボールマガジン社 SportsClick内の右側の応募フォームへアクセスしてください。※応募者多数の場合は抽選となります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。協力:公益財団法人 日本卓球協会

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。

12/21(月)・31(木)・1/1(金)・2(土)・18(月)・

2/15(月)・3/22(火)

個人で利用できる施設

- トレーニングルーム：一般450円/2h
- ※弓道場は改修工事のため平成26年9月より公開を休止いたしました。
- ※屋外プールは、平成23年度より公開を休止いたしました。

専用で利用できる施設(事前申込)

- 陸上競技場：44,000円から ● 体育館 ● 第二球技場
- 硬式、軟式野球場 ● 補助競技場 ● 会議室 ● テニスコート
- ※屋内球技場・第一球技場は改築工事のため平成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のいたトレーニング)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。



申込受付中

日 時 / 1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/1・8・15(全て火曜日/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20名 ※定員になり次第締切

参加料 / ① 6,500円 ② 7,500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

~トップアスリートふれあい事業~

ランニング教室×アスリート座談会



これから運動を始めようとしている初心者の方、記録更新を目指す経験者の方、それぞれに合った内容でランニングを楽しく学びます！アスリート座談会では、講師の宇佐美氏を交え、参加者個人へのアドバイスやお悩み相談など、ざっくばらんに話し合うことができます！

日 時 / 1/16(土) 14:00~16:00

対象・定員 / 20歳以上の方・20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

申込 / メールまたは往復はがきにて、①「トップアスリートふれあい事業」

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、下記宛先までお送りください。

【メール】komazawa@tef.or.jp

【はがき】〒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宛

講師:宇佐美 彰朗氏(東海大学名誉教授・マラソン競技オリンピック3大会出場)

申込開始日
12月1日(火)~

親子で楽しむフットサル



フットサル初心者大歓迎！
準備体操から実践のゲームまで、どなたでも楽しめるプログラムを用意しています。



申込開始日
12月14日(月)~

日 時 / 2/20(土)

- ① 年長児コース 10:00~12:00
- ② 小学1~2年生コース(午前) 10:00~12:00
- ③ 小学1~2年生コース(午後) 13:30~15:30
- ④ 小学3~6年生コース 13:30~15:30

対象・定員 / 年長~小学6年生と保護者
(保護者1名に対し、お子様2名まで可)
各コース20組 ※定員になり次第締切

参加料 / 一組1,500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

運営:(株)ファンルーツ

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14日(月)~

日 時 / 2/13(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同伴の上でご参加ください。
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、飲料、タオル

申込 / 郵便はがきにて、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同伴者氏名

⑦サッカー経験の有無を明記の上、下記宛先までお送りください。

【はがき】〒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宛

協賛:日勝スポーツ工業(株) 協力:(株)ファンルーツ

駒沢ジュニアテニスアカデミー 第3期



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。



申込受付中

日 時 / 1/5・12・19・26、2/2・9・16・23、3/1・8・15 (全て火曜日 / 全10回)

※天候等により実施回数が10回に満たない場合があります。

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 / テニスのできる服装、スポーツシューズ、飲料、タオル 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

バレーボールコミュニティ



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



日 時 / 1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/1・8・15 (全て火曜日 / 全10回)
10:00～12:00

対象・定員 / 18歳以上の女性(高校生を除く)・60名

※定員になり次第締切

申込受付中

参加料 / 16,500円/年間30回 1,000円/1回

持ち物 / 動きやすい服装、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。

【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教育を行い、サッカーを実践する上で必要なことを、日本代表の経験の基に指導を行います。



申込受付中

日 時 / 1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/1・8・15 (全て火曜日 / 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 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】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

ソサイチリーグ



ソサイチの語源は「society(ソサイエティ)」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います。8人以上のチーム単位でお申し込みください。



申込受付中

日 時 / 12/14、1/25、2/8・22、3/14・28 (全て月曜日)

①17:00～19:00 ②19:00～21:00

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

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 他

(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

- ▶2016年
1月23日(土) 定員50名
会場:東京体育館/第2会議室
- ▶2月20日(土) 定員20名
会場:東京体育館/第3会議室
- ▶3月19日(土) 定員20名
会場:東京体育館/第4会議室
- ▶4月23日(土) 定員20名
会場:東京体育館/第4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/



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

▼ **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。

12/21(月)・31(木)・1/1(金)・2(土)・18(月)・19(火)・2/15(月)・3/14(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 / 12/4・11・18、1/8・15・22・29、2/5・12・19・26(全て金曜日)
17:00~18:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 / 小・中学生・各回20名 | 参加料 / 各回250円

持ち物 / 竹刀、剣道具、剣道着または運動着 等
※竹刀、剣道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 / 12/20、1/31、2/14、3/13(全て日曜日)
17:30~19:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者・各回100名

参加料 / 各回500円

持ち物 / 竹刀、剣道具、剣道着 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 / 12/4・11・18、1/8・15・22・29、2/5・12・19・26(全て金曜日)
19:00~20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)・各回10名

参加料 / 各回500円 | 持ち物 / 動きやすい服装

申込 / 当日来館

弓道(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 / 12/1・8・15・22(全て火曜日)
18:15~20:15 ※初心者の方は月初めの回にご参加ください

対象・定員 / 15歳以上の方(中学生を除く)・各回60名

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

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 / 12/2・9・16、1/13・20・27、2/3・17・24(全て水曜日)
17:00~18:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 / 小・中学生・各回20名 | 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 / 12/2・9・16、1/13・20・27、2/3・17・24(全て水曜日)
18:30~20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 / 中学生以上・各回30名 | 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 / ①12/1・8、1/26、2/2・9・23 ②12/15、1/12、2/16、3/15
(①、②ともに全て火曜日) ①14:00~16:00 ②18:15~20:15
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 / 中学生以上・各回30名 | 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

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 / 1/21、3/17(全て木曜日)
18:30~20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 / 中学生以上・各回40名

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

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 / 1/28, 3/24(全て木曜日)
18:30~20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 対象・定員 / 15歳以上(中学生を除く)・各回40名
- 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

なぎなた錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的にした講習会です。

- 日 時 / 2/6(土) 10:00~17:00
- 対象・定員 / 三段以上の方・40名
※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円
- 申 込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照



申込開始日
12月7日(月)~

少林寺拳法錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的にした講習会です。

- 日 時 / 3/5(土) 10:00~17:00
- 対象・定員 / 有段者・50名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円
- 申 込 / 詳細は東京武道館ホームページをご覧ください

申込開始日
1月4日(月)~

はじめての武道体験(子供編)



少林寺拳法で、強いカラダとココロを手に入れよう!

- 日 時 / 3/19(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

申込開始日
1月18日(月)~

武道稽古はじめ(柔道・剣道・弓道)



初稽古は東京武道館で! 初心者から経験者までご参加いただける内容となっています。稽古後は鏡開きも行います。

- 日 時 / 1/5(火) 14:00~16:00
- 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)
各20名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 一般600円、小・中学生 350円
- 持ち物 / 柔道:柔道衣
剣道:竹刀、剣道具、剣道着または運動着
弓道:弓具、稽古着または運動着、白足袋または白靴下
※柔道衣、武道具のない方には貸し出しております
- 申 込 / 当日来館

はじめての武道体験(大人編)



ゆっくりとした動きで運動効果抜群の太極拳。まずは、お試し体験してみませんか。

- 日 時 / 3/13(日) 9:30~12:30
- 対象・定員 / 一般・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

申込開始日
1月12日(火)~

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 / 12/17, 1/14, 2/4, 3/10(全て木曜日)
18:30~20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 対象・定員 / 中学生以上・各回60名
- 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

居合道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的にした講習会です。

- 日 時 / 2/27(土) 10:00~17:00
- 対象・定員 / 四段以上の方・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円
- 持ち物 / 武道具、稽古着、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
1月4日(月)~

杖道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的にした講習会です。

申込受付中



- 日 時 / 1/30(土) 10:00~17:00
- 対象・定員 / 三段以上の方・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円 | 持ち物 / 杖、太刀、稽古着、筆記用具
- 申 込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.27)参照

みるスポ「東京都柔道選手権大会」

申込期間 ▶▶▶

1月4日(月)~
1月29日(金) ※はがきは消印有効

30
名様



東京武道館で開催される東京都柔道選手権大会(男女)が観戦いただけます。

- 日 時 / 3/6(日) 9:00~
※時間は変更になる場合があります
- 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郵便番号・住所④電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

【宛先】〒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
※はがき1枚で4名様まで応募いただけます。複数名の場合は、全員のお名前をご記入ください。
※インターネット(PCサイト)からご応募いただけます。「スポーツクリック」で検索→
ベースボールマガジン社 SportsClick内の右側の応募フォームへアクセスしてください。
※応募者多数の場合は抽選となります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
協力:公益財団法人 東京都柔道連盟

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、東京都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。

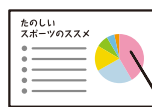


夜間開催
夜間も開催している教室です。

地域スポーツクラブ マネジメントセミナー 視察編



NPO法人高津総合型スポーツクラブSELFを見学します。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。
※現地集合、現地解散予定です。



日 時 / 1/16(土) 14:00~16:30

申込受付中

【集合時間】13:30

【集合場所】東急田園都市線 溝の口駅 正面口改札

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

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



第5回 「我がまちの総合型クラブになるために」

第6回 「スポーツボランティアから考えるクラブの未来」

日 時 / 1/23(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

申込受付中

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

講師: 長谷川 幸介氏(茨城大学社会連携センター准教授)、
二宮 雅也氏(文教大学人間科学部准教授)



スポーツリーダー研修会



日 時 / 2/6(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

参加料 / 1,000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
12月7日(月)~

※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、バウンデニス、エアロビック(コーチのみ)、スクーパ・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、職業スキーの資格者については、別に定められた条件を満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。

東京体育館に
戻ってきた!!

東京体育館
サブアリーナ

第11回

地域スポーツクラブ交流会

平成28年2月14日(日)
午前10時~午後4時(予定)

ステージ発表



様々な発表が見られるよ。

文化種目体験コーナー



日頃、クラブで開催している文化種目を体験できるよ。

パネル展示



あなたの街のクラブを紹介してるよ。

スポーツ体験コーナー



気軽に誰でもスポーツが体験できるよ。

参加無料

ゲストも来るよ!!



NPO法人 地域総合型椎の美スポーツクラブ 東京アスリート・サイクル定着促進事業

『ジュニアスポーツ教室』

2015.10.13 in 千早^{ちはや}地域文化創造館多目的ホール(旧平和小学校)

東京都および公益財団法人東京都スポーツ文化事業団は、国際大会や全国大会で活躍したトップアスリートを地域スポーツクラブが開催するスポーツ教室に指導者として派遣し、その経験と能力を地域スポーツに還元していくことを目的とした、「東京アスリート・サイクル定着促進事業」を行っています。さらに、この事業は子供たちが多様なスポーツを経験することにより、スポーツに親しむ機会を創出し、才能の発掘を目指します。今回は豊島区で活動している椎の美スポーツクラブがジュニアスポーツ教室として開催し、バドミントン元日本代表の池田信太郎氏が講師を務めました。

この日は、会場となった千早地域文化創造館多目的ホールの開設日。記念すべき初事業として約1時間、ウォーミングアップからデモンストレーションを交えながらの実技指導まで、盛りだくさんの内容で行われました。参加した子供たちからは笑顔があふれ、和気あいあいとした雰囲気でした。

椎の美スポーツクラブでは今後、体操、バレーボール、バスケットボールを実施し、子供たちがさまざまなスポーツを体験する機会を提供していきます。

今回の講師



池田信太郎氏

1980年12月27日生、福岡県出身。
2006年全日本選手権で初優勝、翌年の世界選手権では男子ダブルス日本人男子初となる銅メダルを獲得した。2008年北京五輪、2012年ロンドン五輪をはじめ多数の国際大会に出場。女子選手の潮田玲子氏と混合ダブルスに挑戦。「イケシオ」として人気を博した。2015年9月に現役を引退し、現在はバドミントンの普及・強化に努めている。「この取り組みはいろんな競技を体験できて、小さな子供たちに様々な可能性を与えることができる。大きな取り組みだと思います。僕たち指導側は、『スポーツって楽しい!』『できなかったものができた!』という喜び、楽しさを子供たちに伝えていけるように頑張っていきたいと思っています」



NPO法人 地域総合型
椎の美スポーツクラブ
代表理事 山縣てる子氏

元・豊島区体育協会事務局。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年以上務めている。2012年度には日本体育協会公認スポーツ指導者等表彰受賞。2013年、東京都知事表彰受賞。「まず、ご父兄の方々に感謝しています。今回の参加者は小学生ですから、ご家族の理解や協力がなくて来られないと思います。子供たちは元気にいろいろなスポーツを体験しながら、自分の好きな競技を見つけていってほしいですね。今後もこういった取り組みを通じて、地域のみならず一緒に子供を育てていきたいと思っています」



- ★「腕を回しながらスキップ」というハイレベルなウォーミングアップに挑戦
- ★迫力あるデモンストレーションに、会場は沸きました
- ★参加者全員で記念撮影
- ★指導中も笑顔がこぼれる池田氏

地域スポーツクラブって、なあーに？



一つの種目だけじゃないんだよ！
いろんなスポーツ・文化活動ができる!!



世代の壁がないよ！
子供からお年寄りまでみんなが参加できる!!



いろんなレベルに対応してるよ！
楽しみたい人も頑張りたい人も参加できる!!



参加者みんなでクラブを創っていくよ！
みんなが運営するから地域の輪がひろまる!!

地域スポーツクラブに参加しませんか？

都内には125の地域スポーツクラブがあるよ！
あなたのまちの地域スポーツクラブでいろんな“できる”を見つけよう。

詳しくは「東京都地域スポーツクラブサポートネット」へ！ <http://kouiki-sports-tokyo.jp/>

サポートネット 検索



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」。今回はドイツ・ブンデスリーガのマインツで活躍する、サッカー日本代表の武藤嘉紀をクローズアップ。現地の記者がドイツでの奮闘ぶりをお届けする。(文・中野吉之伴)

※文中の記録は2015年11月2日現在。武藤選手のコメントはすべてミックスゾーンでのものです。

YOSHINORI MUTO

武藤 嘉紀

絶対的なチームのエースへ

1トップとしてチームにフィット。監督、チームメイトの信頼を得る

「彼が今シーズンあと15ゴールを決めたら完璧だね(笑)」

マインツ監督マルティン・シュミットは第3節ハノーバー戦後、日本人記者のある質問に微笑みながらそう答えた。この試合で、武藤嘉紀はブンデスリーガ初ゴールを含む1試合2得点の大活躍。チームを勝利に導く活躍ぶりに、終了間際に交代でベンチに下がる時には満員の観客からスタンディングオベーションで迎えられた。

冒頭のコメントは「これでマインツは岡崎慎司の穴を埋めることができますと思います

か?』という質問に対する答えだった。あと15ゴール。それは並みいるブンデスリーガのフォワード(FW)でも簡単に達成することができない数字だ。「岡崎並の得点力を見せてくれたら」というのは監督からの淡い期待を含めたリップサービスだったのだろう。

岡崎はマインツにとって特別な選手だった。バイエルンやドルトムント、ヴォルフスブルクといったトップクラブには、はるかに及ばない小規模なクラブのマインツには、とびぬけた才能を持つ選手を獲得する資金はない。それでも長年厳しい残留争いを切り抜け続け、2013-2014シーズンには7位という好成績で終えている。チームと

しての力を最大限に引き出すために、選手にはどんな時でもあきらめずにチームのために堅実に忠実に戦い、走り続ける選手が求められた。岡崎はそのシンボルであり、2シーズン連続二桁得点を挙げ、ドイツでも屈指のストライカーの一人と称された選手だった。

今シーズン、その岡崎がイングランド・プレミアリーグのレスターシティに移籍。どうやって得点力を補うのかはマインツにとっての命題だった。岡崎の穴を埋めるべく武藤にかかる期待は大きかったが、当初はアウトサイドの選手として評価されており、得点力についてはそこまでの期待はかけられていなかった。

今季開幕のインゴルシュタット戦ではベンチスタート。終盤に13分間プレーをしたが、目立ったプレーはなかった。しかし、2節ボルシアMG戦では1トップの位置でスタメンで起用されると、前線からの積極的な守備でチームの今季初勝利に貢献。攻撃ではインパクトのあるプレーを披露することができなかったが、地元記者は「慣れるまでにはまだまだ時間が必要。それに彼の主戦場はアウトサイド」と分析していた。1トップでプレーするのはあくまでも暫定的なもの。新戦力として獲得されたコロンビアU-23代表FWコルドバがフィットすれば、武藤は両サイドでポジションを争うことになるというのが大勢の見方だった。

しかしコルドバは負傷を繰り返し、同じく今季から2部リーグ・ハイデンハイムから移籍のニーダーレヒナーは1部リーグでの戦いに苦戦。消去法というわけではないが、自然と1トップ候補として武藤以外に選択肢がない状況になった。

そんな起用法の変化にも武藤は焦ることなく、自分の役割としっかり向き合っていた。9月の代表中断期後に行われた5節 Hoffenheim 戦では、前線でつぶれ役としてチーム1点目の起点となり、67分にはスピードに乗ったドリブルで相手ディフェンダー(DF)を振り切り、チーム3点目となるマリのゴールをアシスト。日に日に存在感を増す武藤のプレーについて、チームメイトのマリも「ここまで素晴らしい自分の力を発揮できている。運動量豊富に走り回り、チームのために正しいプレーをして、対戦相手を常にナーバスにさせる。そうした選手が前線に必要なんだ。昨シーズンは岡崎がスーパーな仕事をしたけど、武藤はそれ(岡崎の移籍)を感じさせないプレーをしている。僕にとってもやりやすいね」と褒めていた。



◀本来のポジションではない1トップで起用されながらもしっかりと結果を残している

武藤本人も手ごたえを着実につかんでいた。チーム内での役割について聞かれると、「やっぱり前で起点になること。スピードを活かして裏のスペースを狙ったり、前線の守備だったり。屈強なドイツ人を相手にしても自分ではできるという自信も持っています。ここに来て、大きい相手に対しては相手の前に入ることで、相手がファウルでしか止められなくなるということを学べた。あとは俊敏性だったり、ターンで相手をおかわしてあげたいなと思います」と自信を言葉ににじませた。

ハットトリック達成! ブンデスリーガ、日本人2人目

こうした順応性の高さにシュミット監督も「彼の走力やアスレチック能力の高さは、日本でプレーしている時から見て取れた。彼の持つクオリティをわかってきたんだ。スポーツディレクターのクリスティアン・ハイデルが日本に直接飛んで会った時に『人間的にも素晴らしく、マインツに合う』と明言していたんだ。彼のトップスピードと運動量は、マインツというクラブにとって非常に重要。今後のキャリアアップに向けて、いいベースをここに来て身につけつつある。毎日の練習をこの調子で取り組んでいくことが大切だ。ヨシのような選手と仕事するのはやりやすい。彼は本当に貪欲なんだ」と活躍を喜んでた。

その一方で「フィジカルの強靭さを身につけて、1対1の競り合いでもっとボールをキープできるようになれば、彼の持つ価値はさらに大きく、重要なものになるだろう」と注文も忘れなかった。簡単に活躍し続けられるほど、世界3大リーグの一つに数えられるブンデスリーガは甘いものではない。6節レバークーゼン戦から10節ブレーメン戦まで1勝4敗と負けが続く。積極的なプレスと素早い攻撃への切りかえが

武器のマインツだが、相手に守備を固められると攻撃のバリエーションが気にならなくなってしまう。打開を図ろうと精神的に動く武藤も、相手の執拗で激しい守りに跳ね返されるシーンが増えてきてしまった。レバークーゼン、バイエルン、ドルトムントという強豪に負けたのはしょうがないとはいえ、5連敗中だったブレーメンにも1-3で完敗。さらにドイツカップ2回戦では今季勝ち星がなかった2部リーグの1860ミュンヘンにも1-2で敗れてしまった。

監督の進退問題もでてきたマインツにとって、11節アウグスブルク戦は絶対に負けられない一戦となった。1860ミュンヘン戦を負傷欠場していた武藤は、この試合でも出場が微妙とされていたが、痛み止めを飲んで強行出場。そして「自分自身、チームもいい状況ではなかったのも、何が何でも出たかった」という武藤の強い思いが、チームを救うことにつながった。立ち上がりから最下位のアウグスブルクにゲームを優勢的に運ばれるも、18分、30分と武藤が連続ゴールを決めリードを広げる。しかし前半終了間際、ハンドによるPKで1点を返されると、後半は守勢に。50分、81分に守備陣の隙をつかれ失点を喫し、試合をひっくり返されてしまう。後のないシュミット監督は終盤攻撃的な選手を次々と投入し、最後の反撃を試みる。そしてロスタイム3分。自陣からのロングボールを前線に上がっていたDFシュテファン・ベルが頭でつなぐと、ペナルティエリア内でフリーになっていた武藤が、ワントラップから切れ味鋭く中にボールを運び、素早く右足を振りぬいた。強烈なシュートは相手DFに当たってわずかに方向を変え、アウグスブルクゴールへと突き刺さった。アウグスブルクファンの静寂がスタジアムを包み込む中、マインツの全選手が武藤に向

けて駆け出し喜びを分かち合った。武藤はこのゴールにより、ブンデスリーガでは日本人として高原直泰(現・SC相模原)以来2人目となるハットトリックを達成したのだ。

試合後のミックスゾーンでは、地元テレビを含む5社からのテレビインタビューを受けた武藤。だが、殊勲の活躍にも浮かれている様子はまったく見られない。ハットトリックを達成するも、チームの勝利には結びつかず、まだ安心できる要素は何もないのだ。「いつもみたいに前線で動きまわって、体を張ることは多分できないだろうと思っていた。その分、本当に来たるべきチャンスだったり、ゴール前で仕事をしないといけないと念頭に置いていたので、いい結果になって良かったなと思います」と冷静に試合を振り返った。

気がつくくと、武藤はあたりまえのようにセンターフォワードの選手として扱われ、評価され、称賛されるようになっていた。淡かった期待は色濃いものになり、チームの主力として欠かせない存在となりつつある。今後は献身的な動きだけではなく、エースとしてチームを勝利に導く存在として、より大きな責任を背負うことになる。点を取れば相手には研究され、これまで以上に厳しいマークを経験することにもなるだろう。しかし、どこまでも貪欲に自分と向き合う武藤はそうした壁をも乗り越えていくはずだ。そして今シーズンが終わるころには、名実ともに岡崎の系譜を継ぐ男としてマインツファンから絶大な信頼を集めているに違いない。



▲日本代表としても欠かせない存在となっている武藤

PROFILE

武藤嘉紀(むとう・よしのり)

1992年7月15日生、東京都出身。パティスポーツ幼稚園時代の4歳からパティサッカークラブでサッカーを始める。小学校4年生からFC東京のスクールに通い、下部組織へ。2011年、慶應義塾大学へ進学。大学在学のまま2014年にプロ契約を結び、FC東京入り。同年9月に日本代表に初招集された。2014年シーズンは13ゴールを決めて新人王、ベストイレブンに選ばれた。2015年7月、ドイツ・ブンデスリーガのマインツへ移籍した。

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。

12月~3月の実施日など詳細はWEBにてご確認ください。▶▶URL: http://www.tef.or.jp/tmg/consul_top.jsp

東京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!!



TIPNESS 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
ジム、プールは開館時刻の15分前に終了となります。

〈休館日〉不定休です。館内の案内かWEBにてご確認ください。

第14回 ジュニア囲碁パーク

日程 2016年1月6日(水)

時間 午前の部：9:30～12:00 / 午後の部：13:30～16:00

※チャンピオンクラスは9:30～16:00。お弁当持参。

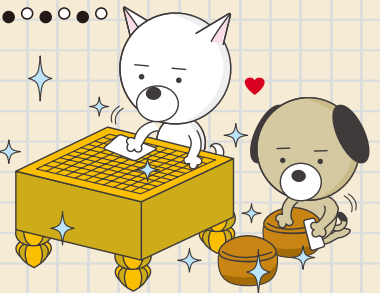
会場 東京武道館(足立区綾瀬3-20-1)

対象 小学生～高校生(入門クラスは保護者・幼児も参加可)

費用 1人1,000円(当日現金)

持ち物 ①対局カード(お申込み完了の方に日本棋院からご郵送します)

②参加費1,000円③上履き④お弁当(チャンピオンクラス参加者の方)



高尾紳路天元

ジュニア囲碁パークはみんなのための囲碁大会! 囲碁を知っている人も知らない人も大歓迎!
入門クラス、認定クラス、チャンピオンクラスを開講。抽選会で素敵な囲碁グッズが
当たるかも!? 特別ゲストとしてみんなの憧れのスター高尾紳路天元が登場!

1

対局

入門、認定、チャンピオンクラスのいずれかで対局を楽しもう!

2

指導碁

認定クラスはプロ棋士との指導碁も打てる!

3

売店

日本棋院が選んだ特選囲碁グッズを販売!

4

ネット対局体験

世界中の人とネット対局でお友達になれるかな!?

5

抽選会

高尾天元のサインや囲碁グッズを当てちゃおう!

対局クラスの紹介

1

入門クラス

囲碁を知らない人でも大丈夫! 1から囲碁のやり方が覚えられるよ! 保護者も参加可。午前と午後の2回開催(入れ替え制)。

2

認定クラス

「もっと強くなりたい!」「私って、今何級?」そんなあなたのためのクラスへようこそ! 30級～三段の人集まれ! お友だちとたくさん打ってどんどん強くなろう! 9路、13路、19路クラスを実施。希望者はプロとの指導碁も打てるよ! 午前と午後の2回開催(入れ替え制)。

3

チャンピオンクラス

四段以上の腕自慢は真剣勝負にいざ出陣! 優勝を目指そう! 午前から午後まで通しの開催。(お弁当持参)

⊗ 申込方法:

- インターネット
日本棋院ホームページ
(<http://www.nihonkiin.or.jp/>)からお申込み
- 申込用紙(チラシ内)

チラシ裏面にある申込用紙に住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・年齢・学校名・学年・現在の棋力・希望クラス(午前・午後)、所属囲碁教室、入門希望の保護者の氏名・続柄をご記入の上、右記事務局まで郵送、FAX、持参のいずれかでお申込み下さい

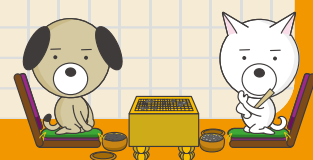
⊗ 申込先: 公益財団法人日本棋院「ジュニア囲碁パーク」係
〒102-0076 東京都千代田区五番町7-2

電話: 03-3288-8729

FAX: 050-3737-1703 または 03-3261-5841

⊗ 申込期間: 平成27年12月25日(金) 必着 ※先着順
※お申込み後、2週間以内に対局カードを送付します

⊗ 問合せ先: 申込先と同様



Road to Rio

2016

テコンドー

濱田真由

穏やかな表情からは、彼女が世界チャンピオンであることを想像するのは難しい。しかし、胴着を身にまとうと、その表情が引き締まる。5月、3度目の挑戦となったテコンドー世界選手権（57キロ級）で、濱田は日本人初の金メダルに輝いた。「やっと届いた金メダル。オリンピックで金メダルを取るという最終目標につながったかなと思います」そう話す瞳が輝いていた。

兄の影響を受けてテコンドーを始めたのは小学校1年生の時。小学校3年生の時に全日本ジュニアテコンドー選手権大会で優勝。このとき初めて「オリンピックで金メダルを取りたい」と口にした。そして高校進学時に、元日本代表・古賀剛氏と出会ったことで、その夢は現実的な目標へと変わった。初めてのオリンピックの舞台は2012年のロンドン大会。3位決定戦に敗れ5位に終わった。

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このコーナー。今回は今年の世界選手権で日本人初となる金メダルを獲得した、テコンドーの濱田真由選手を紹介！

「いま思えば、あの時3位ではなくて5位だったというのが、いまにつながっているのかなと思います。世界との差を知ったことで、改めて金メダルを目指す原動力になりました」練習は朝晩の2回。昼間は自主練習で調整に励む。練習内容はハードだが「練習を通して強くなっていると実感できるのが楽しい」と笑顔を見せる。

リオオリンピックは22歳で迎える。東京大会と併せて2大会連続金メダルも夢ではない。そんな質問を投げかけると、こんな答えが返ってきた。「いいえ、現役はできる限り長くやりたいので」

2大会連続金メダルも通過点。目指すのは現役である限り、オリンピックチャンピオンであり続けること。濱田は、その第一歩をリオの地に刻む。



濱田真由（はまだ・まゆ）

1994年1月31日生、佐賀県出身。小学校1年生からテコンドーをはじめ、高校在学中の2010年1月に世界ジュニア選手権で銅メダル獲得。2011年の全日本選手権で初出場にして初優勝。2012年ロンドン五輪は5位。2013年世界選手権で銀メダル。2015年世界選手権では女子57kg級決勝で世界ランク2位のエバ・カルボ・ゴメス（スペイン）を破って日本人初の金メダルを獲得した。

YouTube 配信中!

濱田選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちらから!



競技写真: 田中翔 / アフロ



第14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(木・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 16名
 - ④一般男子の部 16名
 - ⑤一般女子の部 16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中学生女子の部
 - 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

【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込みください。
 【受付期間】 11/9(月)~12/8(火)10:00~19:00

【推薦方式(一般募集はございません)】

- 弓道: 中学・高校(男女) 計4部門
- なぎなた: 小・中・高校 計3部門
- 空手道: 小学校(学年別等) 計7部門
- 居合道: 女性部門

※剣道・柔道は、1団体の申込制限があります。
 詳細は東京武道館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込みすることはできません。

【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・空手道100円、剣道・なぎなた50円、弓道30円)



キンボー・イシイのタクトと、宮田大のチェロが彩るオーケストラの名曲選!

都響・八王子シリーズ

春の午後、名曲に酔う

4/24日 2016

14:00開演 (13:20開演)
 オリンパスホール八王子 (JR八王子駅直結)

- モーツァルト:
歌劇『フィガロの結婚』序曲 K.492
- ドヴォルザーク:
チェロ協奏曲 ロ短調 op.104 B.191
- ベートーヴェン:
交響曲第5番 ハ短調 op.67 《運命》

チケット料金	S	A	B
定価	¥4,000	¥3,000	¥2,000
30% OFF シルバーエイジ割引 (65歳以上)	¥2,800	¥2,100	¥1,400
50% OFF U25割引 (25歳以下)	¥2,000	¥1,500	¥1,000

車椅子席 ¥2,000・ハンディキャップ割引あり。詳細は都響ガイドへ
 ※車椅子席、各種割引は都響ガイド・都響WEBチケットのみ受付 ※シルバーエイジ割引は200席限定 ※U25割引は生年月日が1991年4月1日以降の方が対象です ※割引併用不可



指揮
キンボー・イシイ

チェロ
宮田大

主催：公益財団法人東京都交響楽団

東京都交響楽団
Tokyo Metropolitan Symphony Orchestra

ご予約・
お問合せ



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変更



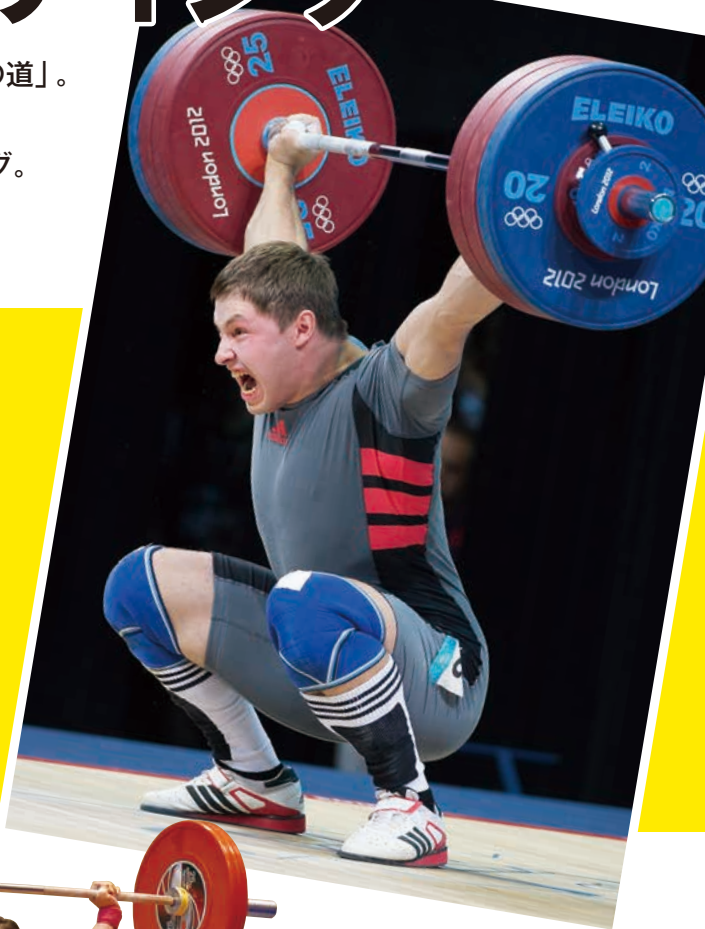
http://www.tmso.or.jp
インターネットで座席を選んで購入できます

力感、スピード感、駆け引きを楽しむ!

ウエイトリフティング

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、ロンドンオリンピックでの三宅宏実選手の活躍も記憶に新しいウエイトリフティング。自分の体重よりもはるかに重いバーベルを持ち上げる、パワー競技の魅力を紹介します。

紀元前6世紀頃から、すでに素朴な形のウエイトリフティングが実施されていた。本格的にダンベルやバーベルによる訓練が行われたのは1890年頃。当時は現在のような競技規則はなく、見せ物として挙上種目が行われた。1896年の第1回大会からオリンピック種目として行われたが、当時は体操競技の1種目であった。第5回大会以降体操競技から独立し、第7回大会から初めて階級制が設けられた。当初はプレス、スナッチ、クリーン&ジャークの3種目だったが、1973年以降、プレスを除いた2種目で行われるようになった。日本選手では、1964年の東京オリンピックで三宅義信がフェザー級で金メダルを獲得し、4年後のメキシコオリンピックで2連覇を達成した。また、2012年ロンドンオリンピックでは三宅宏実が48kg級で女子では初となる銀メダルを獲得している。



© Getty Images

競技

いかに重いバーベルを頭上まで挙げるかを競うスポーツ。「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の2種目があり、競技者はそれぞれ3回ずつ試技を行い、スナッチとクリーン&ジャークのベスト重量の合計で順位を競う。階級は男子8階級、女子7階級。

競技の進行

体重を計る検量は競技開始の2時間前に実施。この検量の順番はエントリー時に行う抽選により決定する。試技は重量の軽い選手からスタート。同重量の場合は抽選番号の早い選手から行う。試技はコールされてから1分以内に床からバーベルを浮かさなければならない。連続で試技を行う場合は、後の試技に2分間が与えられる。重量の変更は試技ごとに2回まで認められている。重量は1kg単位で変更できる。



◀ 三宅宏実
© Getty Images

【選手の着衣】

コスチュームはヒジ、ヒザを覆わないワンピース型。Tシャツや身体にフィットしたユニタードをコスチュームの下に着用しても構わない。イスラム圏の女性への普及を考慮してユニタードは皮膚と見なすとして2011年から着用が認められた。ただし、デザインがあるとヒジの曲がり具合が見つらく判定に影響するので、単色のものであることが条件。ベルト(幅12cmまで)及びニーパッドの着用は任意。

バーベル



© Getty Images

バー(バーベルの持ち手となる棒)の重量は男子が20kgで女子が15kg。ディスク(円形の重し)は重量に応じて色が決められている(別表参照)。10kg以上のディスクはゴムで覆われている。また、ディスクのずれや脱落を防止するために1個2.5kgのカラーと呼ばれる留め具を左右につけなければならない。このカラーも重量として計算される。つまり、男子の場合は25kgのディスクを2つつけると50kg+バー(20kg)+カラー(2.5kg×2)で、75kgの重量となる。

【ディスクの種類】

重量	色	重量	色
25kg	赤	2.5kg	赤
20kg	青	2kg	青
15kg	黄	1.5kg	黄
10kg	緑	1kg	緑
5kg	白	0.5kg	白

※重量はディスク1枚の重さ。バーベルに設置する際は必ず左右に同重量のディスクを使用。

1 駆け引きが勝負を左右する!!

ウエイトリフティングは、筋力と技術だけでなく戦略も重要なスポーツと言われ様々な駆け引きが展開されている。

例えば、ベスト重量が並んだ場合や体重が同じ場合には、1kgでも重いバーベルをいか

に早く挙げる事ができるかがカギとなる。重量の変更は試技ごとに2回まで認められていて、選手はそのルールを駆使し相手の結果や出方を見ながら戦略を練る。

2 帽子をかぶってもいい!?

頭部の装飾品がルールで認められているため帽子をかぶったり、女子選手はカチューシャを着用しても良い。また肌を露出できないイスラム圏の女性はユニタードを頭からかぶる。ただし、それらがバーベルに触れると失敗と見なされるので注意が必要。

スナッチ

スナッチは両手による引き上げ競技。地面に置いたバーベルを単一動作で頭上に一気に引き上げるため、手幅はかなり広い。限界重量の場合は高く上げられないので、しゃがみこんで頭上で受け止めて、立ち上がる。なお、最下点にいるときにヒジが伸びていないと、プレスアウトという反則になる。



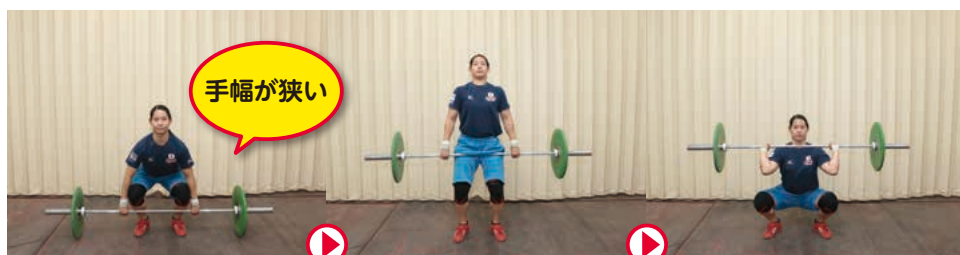
手幅が広い



一気に頭上に

クリーン&ジャーク

クリーン&ジャークは両手による差し上げ競技。地面に置いたバーベルを第1動作(クリーン)で胸まで引き上げて立ち上がり、第2動作(ジャーク)でヒザの反動を使って一挙動で頭上へ差し上げる。胸で手を返すため、スナッチよりも手幅は狭くなる。競技名は略してジャークと呼ばれる。

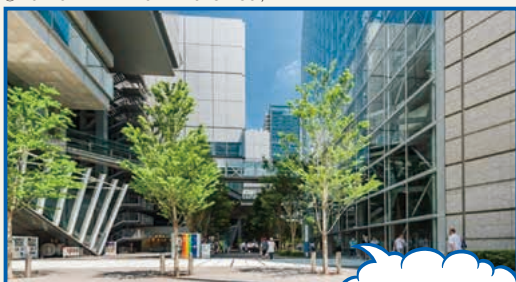


手幅が狭い



胸で止めてから頭上に

© TOKYO INTERNATIONAL FORUM CO., LTD.



2020年東京大会でのウエイトリフティングの会場は東京国際フォーラム。

〈アクセス〉JR「有楽町」駅より徒歩1分。
地下鉄有楽町線「有楽町」駅
B1 地下コンコースにて連絡。

2020年の会場は
東京国際
フォーラム



ウエイトリフティング | 魅力&見どころ

競技者としての魅力は、純粋に重いものが持ち上がること。走るという行為は遅かったとしても、50mなり、100mを走ることができますが、100kgのバーベルを持ち上げるということはできるか、できないかの2択です。浮かせることもできなかったバーベルがいずれ持ち上がるようになったときの達成感は類をみないもので魅力だと思います。

見る側としては、単純に重いものを持ち上げるという部分でも楽しめるとは思います。重量変更などの駆け引きを楽しむのもポイントです。また、一瞬のうちに頭上に上げるスピード感も見どころです。パワー競技ならではの力感と、一瞬のスピード感、さらに駆け引きも入ってくるので、そこがわかるとより楽しむことができるとは思います。

(岡田純一・早稲田大学ウエイトリフティング部監督)

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



①asics

モーションサーモジャムジー ジャケット&パンツ

価 格: ジャケット 8,900円+税
 パンツ 6,900円+税
サイズ: S/M/L/O/XO
カラー: ジャケット ホワイト×ハイレッド
 パンツ カーボングレー×ハイレッド

ご希望
のサイズを
1名様



ジャケットは背中、パンツは腰回りに発熱素材が使われていて、身体を暖かく保つことができます。保温性と動きやすさを両立した一着です。

メンズ

冬場は運動中にお腹が冷えることがよくあります。腹巻きを着用すれば、冷えを防止することができます。

1名様



エキップメント

③MIZUNO 保温腹巻き

価 格: 2,200円+税
サイズ: M(65~78cm)
カラー: ブラック

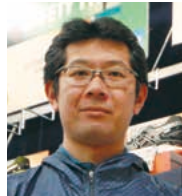
④FlipBelt(ウエストベルト)

価 格: 4,000円+税
サイズ: XS(56-65cm)
カラー: ネオンパンチ



1名様

スポーツの楽しみ方の一つがファッション。
ウェアやシューズなど、着るものにもひと工夫してみませんか？
今回は、スポーツプロショップ B&D渋谷店金子店長に
この冬お勤めのスポーツアイテムを伺いました。



B&D渋谷店 店長 金子雅巳さん

学生時代は陸上競技に打ち込み、現在もマラソン大会にエントリーするランナーでもあります。長年の経験を活かして、適切なアドバイスでアイテム選びのサポートをしてくれます。

B&D渋谷店 東京都渋谷区渋谷2-22-8 名取ビル1F
平日 11:00~21:00 / 土・日・祝日 10:00~20:00

ウィメンズ

ご希望
のサイズを
1名様



②adidas WS 24/7 ウィンドジャケット&パンツ

価 格: ジャケット 8,900円+税
 パンツ 6,900円+税
サイズ: S/M/L/XL
カラー: ブラック×ホワイト



裏起毛で暖かく着ることができます。ビギナーの方はランニングやトレーニングウェアとして、上級者の方はアップウェアとして活用すると良いでしょう。

アメリカで流行中のウエストベルト。ビビットなカラーがポイントです。携帯電話や小銭入れなどを入れて手ぶらで運動することができます。
*スマートフォンは付帯されません。



ほくもかっこよく
着こなしたいな！



PRESENT!

チッキー

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。



B&D東京都内12店舗でスマイルスポーツを配布中!

- ▶浅草ROX・3G店
- ▶町田店
- ▶立川店
- ▶八王子店
- ▶調布店
- ▶代々木店
- ▶赤羽店
- ▶上野店
- ▶吉祥寺店
- ▶錦糸町店
- ▶渋谷店
- ▶ひばりヶ丘店

詳細はこちら

http://bnd.co.jp/wordpress/?page_id=100/



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 料理作成・佐久間志帆

鮭のチーズ焼き

タンパク質

【役割】タンパク質の中のアミノ酸であるグルタミンが免疫力の向上、疲労回復に有効
【今回の料理に当てはまる食材】 鮭、チーズ

ビタミンC

【役割】ウイルスによって荒らされた細胞や組織の修復
【今回の料理に当てはまる食材】 パプリカ、玉ねぎ

オメガ3系脂肪酸

【役割】グルタミンの過度な利用を防ぎ、適正な量のグルタミンを使って免疫細胞を活性化
【今回の料理に当てはまる食材】 鮭

ベータカロテン

【役割】鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルス感染を予防。肌荒れ防止にも効果的
【今回の料理に当てはまる食材】 パプリカ

ビタミンB1

【役割】エネルギーを作って疲労回復を促進。食欲不振にも効果的
【今回の料理に当てはまる食材】 鮭

硫化アリル

【役割】ビタミンB1の吸収を助ける
【今回の料理に当てはまる食材】 玉ねぎ

ビタミンD

【役割】免疫のバランスを調整し、エネルギーが各臓器に回るように代謝機能を整える
【今回の料理に当てはまる食材】 鮭、しめじ

亜鉛

【役割】免疫力を高める
【今回の料理に当てはまる食材】 チーズ

寒い季節になると風邪には気をつけたい。ということで今回は風邪予防のメニューです。疲労回復、免疫力の向上、さらには粘膜の保護を目的としたレシピをご用意しました。風邪予防に限らず、運動をする人にも適したメニューとなっています。

【鮭のチーズ焼き】

〈材料〉1人分(写真は2人分)

鮭(塩味がついていないもの)	80g
塩・こしょう	少々
サラダ油(バター、ココナッツオイルでも可)	少々
玉ねぎ	10g
パプリカ(赤・黄)	各5g
しめじ	5g
チーズ(とろけるタイプ)	5g



作り方 RECIPE

- ①玉ねぎは皮をむきスライス。パプリカは種をとってスライスする。しめじは株の根の部分をとる。
 - ②鮭の両面に塩・こしょうをする。アルミホイルにサラダ油を少量ぬり、鮭をおく。
 - ③鮭の上に玉ねぎ、パプリカ、しめじを乗せて、最後にチーズを乗せる。
 - ④180℃のオーブンで15分ほど焼く。オーブントースターを使用する場合は、750Wで15～20分(温度調節ができない機種の場合は、全体をアルミホイルで包むようにして焼くと野菜だけ焦げずに焼けます)。
 - ⑤最後に、火が通っているかをチェックして、できあがり!
- ※アルミホイルにぬる油は、いま話題のココナッツオイルでも代用できます。野菜やチーズの量は多くてもOKです。

次回のテーマは、「アレルギー対策やアンチエイジングとしての肌荒れ予防メニュー」です。

東京体育館卓球フェスティバル2015

日程 2016年1月31日(日) 9:30～16:30(予定) 会場 東京体育館 メインアリーナ

申込締切
2016年
1月7日(木)

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の卓球会場で、小学生からシニアまでどなたでも楽しめる卓球大会を開催いたします。初心者の方も大歓迎です!気軽に楽しめる卓球ワンポイントレッスンや車椅子卓球デモンストレーションも予定しています。

◆定員 300名 ※定員になり次第締切

◆募集部門(男女別シングルス)

- 小学生(1～6年)の部
- ジュニアの部(高校生以下) } 計100名
- シニアの部(50歳以上) 100名
- 一般の部(年齢制限なし) 100名

◆スケジュール(予定)

- 9:30～ 開会式
- 10:00～ 部門別卓球大会
- 16:00～ 閉会式

◆参加料

- 500円 (高校生以下)
- 1,000円 (大人)

◆内容 [部門別卓球大会]

- 予選リーグ後に決勝トーナメント戦
- 各部門で3位まで表彰

[卓球ワンポイントレッスン(当日申込)]

熟練した講師によるレッスンをお楽しみください。どなたでも参加できます。

[車椅子卓球デモンストレーション(予定)]

車椅子選手によるデモンストレーションです。体験コーナーも予定しています。



お申込み・お問合せ先

インターネット、電話でスマイルスポーツ事業センターへお申込みください。

インターネット

フリーダイヤル 0120-612-001

携帯・PHSから 03-5474-2150

【電話】平日10:00～17:00
【インターネット】24時間

PRESENT

たくさんのご応募お待ちしております。

A

3名様
高梨沙羅選手
フォト付き
サイン色紙



B

2名様
オムロン
オムロン体重組成計
※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

3名様
ミスノ
アームポーチ&
シューズバッグ セット
※色の指定はできません
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
※インターネット(PCサイト)からもご応募いただけます。
「スポーツクリック」で検索⇒ベースボール・マガジン社 SportsClick内の右側の応募フォームへアクセスしてください。

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・性別を明記し、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 その理由をご記入ください
- 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

2016年1月4日(月) ※はがきは消印有効

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。

D

3名様
キネシオ
テーピング
書籍「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)
提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会



E

10組
20名様
ご招待
東京都交響楽団
ペアチケット



日時:2016年4月24日(日) 14:00開演(13:20開場)
場所:オリンパスホール八王子(JR八王子駅直結/京王八王子駅 徒歩8分)
指揮/キンポー・イシイ、チェロ/宮田 大
曲目/モーツァルト:歌劇「フィガロの結婚」序曲 K.492
ドヴォルザーク:チェロ協奏曲 口短調 op.104 B.191
ベートーヴェン:交響曲第5番 八短調 op.67《運命》
©Yukio Kojima

F

各1点
合計4名様
スポーツアイテム
(24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.65は2016年3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 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
生きている楽しい
独りじゃないもの

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
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上、お申込みください。

FAX **03-5474-0145**

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、指定期日までに近隣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
●東京都広域スポーツセンター
Twitterでも情報をお届けしています。

汗と なかよし!

(公財)日本学校保健会 推薦

