

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」

池崎大輔

(ウィルチェアーラグビー日本代表)

vol. **65**  
2016 March

「スマイルノンフィクション」  
**錦織圭**  
(プロテニスプレイヤー)

豪華読者  
プレゼント!!  
石川祐希選手の  
フォト付きサイン色紙  
スポーツグッズ  
ほか

バレーボールを楽しむことが  
原動力です

Smile Interview

# 石川祐希

全日本男子バレーボールチーム

▼4・5・6月を中心に  
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

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

みんなで楽しもう!

ニュースポーツ

EXPO

in多摩  
2016

入場・体験  
無料!

3/12土 9:30~16:00  
小雨決行

会場 国営昭和記念公園  
みどりの文化ゾーン(ゆめひろば)

32種目のスポーツが集結!

アスリートと一緒に  
スポーツ体験!



伊藤 華英

北京、ロンドンオリンピック  
競泳女子日本代表

高橋 みゆき

アテネ、北京オリンピック  
女子バレーボール日本代表

田口 亜希

アテネ、北京、ロンドンオリンピック  
ライフル射撃日本代表

須佐 勝明

ロンドンオリンピック  
ボクシング日本代表

お笑い芸人も  
登場

ペナルティ ワッキー

ジバニャンバラエティーショー



妖怪オチ

参加費  
無料

人気のジバニャンがやってくる!  
ゲームやダンスで盛り上がりよう!  
ショーの後は握手撮影会も予定。

時間 【1回目】10時30分~

【2回目】15時00分~

場所 ゆめひろばステージ

※握手撮影会の参加方法は3月上旬にホームページで紹介

※出演者、プログラムは変更する場合がございます。ご来場の際はホームページをご確認ください。

グルメも充実  
キッチンカー



※写真はイメージです。

お子様に大人気!  
ゆりーとふあふあ



東京都スポーツ推進大使  
ゆりーと

イベント情報はホームページをチェック!

<http://www.newsports-expo.com/>

ニュースポーツEXPO

検索

SNSでも情報配信中!



主催:東京都、一般社団法人東京都レクリエーション協会、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団  
後援:公益財団法人日本レクリエーション協会、立川市、立川観光協会、立川商工会議所、立川市商店街連合会、  
特定非営利活動法人立川市レクリエーション協会、特定非営利活動法人立川市体育協会  
協力:特定非営利活動法人日本ワールドゲームズ協会、多摩都市モノレール株式会社  
協賛:東海汽船株式会社、東京ヴァンテアクルーズ株式会社



一般社団法人  
東京都レクリエーション協会



公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団



▼石川祐希

〔スマイルインタビュー〕

Smile Interview vol.65 … P.04

全日本男子バレーボールチーム

# 石川祐希 Yuki Ishikawa

〔スポーツ教室情報〕

**東京体育館** … P.08

▶ 高齢者スポーツ指導者講習会 ほか

**駒沢オリンピック公園総合運動場** … P.10

▶ ジュニアベースボールスクール ほか

**東京武道館** … P.12

▶ 剣道(青少年広域武道稽古) ほか

**東京辰巳国際水泳場** … P.14

▶ スイムスキルアップ事業 ほか

**東京都広域スポーツセンター** … P.16

▶ スポーツクラブマネージャー養成講習会(基礎・春編) ほか

教室・イベントの申込方法 … P.31

〔連載〕

▶ あなたの街の地域スポーツクラブ訪問 … P.17

▶ スマイルノンフィクション～

錦織圭(プロテニスプレイヤー) … P.18

▶ Road to Rio 2016 ～池崎大輔(ウィルチェアラグビー) … P.22

▶ 着るスポ … P.25

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

▶ スポーツ博士への道～水球 … P.26

▶ お役立ち栄養学 虎の巻 「肌荒れ予防」 … P.29

▶ 読者プレゼント … P.30

石川祐希選手のフォト付きサイン色紙 ほか

## PRESENT 石川祐希選手の

フォト付きサイン色紙  
ほかGET

応募締切は

**2016年4月1日(金)**

※詳しくは P.30 をご覧ください。

## 東京辰巳国際水泳場をよろしくお願ひします！

東京都スポーツ文化事業団は、新たに東京辰巳国際水泳場の管理運営を担うこととなりました。  
スマイルスポーツは東京体育館、駒沢オリンピック公園総合運動場、東京武道館に加え、  
東京辰巳国際水泳場の情報もお伝えしていきます。



バレーボールを  
楽しむことが原動力です

2年連続高校三冠を達成するなど、早くから将来をしめす囑望されてきた石川祐希選手。18歳にして全日本代表入りを果たすと、昨年のワールドカップでは高い決定力を武器にエースとしてチームの躍進に大きく貢献した。リオデジャネイロオリンピック出場権獲得に向けて、大きな期待を背負う二十歳のニューヒーローに、意気込みを聞いた。

全日本男子バレーボールチーム

# 石川祐希

Yuki Ishikawa

※ JVA 承認 2016-02-011

## イタリアでの3カ月で大きな経験 将来は海外に出て学びたい

—現在（取材日）はテスト期間中ということですが、試合や遠征もあってバレーボールと学業の両立は大変ではないですか？

「授業に出られる時はもちろん出ていますし、試合で出られない時は先生に公欠をお願いに行ったりしています。自分が所属している法学部は理解のある先生が多いので、先生たちにも助けられていると思います。遠征中はなかなか勉強をすることができないので、授業に出られる時に集中してやるようにしています」

—昨年12月11日に二十歳になれましたが、成人式には出席しましたか？

「成人式には行ってないです。春高バレーがあったので東京体育館にいました」

—地元には帰らなかったのですか？

「はい。ただ、年末には愛知に帰りました。祖母の家に行ったので、そこで新年を迎えました。あとは高校時代の友達とご飯を食べに行ったり、のんびりしていました」

—成人を迎えたということで何か気持ちの変化や、これを機にやってみたいことはありますか？

「特にはないです（笑）。二十歳を迎えたからとかは関係なく、あまり変わらずにやっ페이こうかなと思っています」

—少し前になりますが、イタリアのモデナへの留学を振り返っていただきたいと思います。現地では一人暮らしだったそうですね。

「そうですね。一人暮らしはその時が初めてでした。でも食事はチームのレストランがあったので楽でした。練習場所への移動は車が必要なんですけど、自分は免許を持っていないのでチームメイトにお願いしていました。コミュニケーションをとる時にも助けてもらいましたね」

—言葉や食事、文化の違いで大変だなと思うことはありませんでしたか？

「一番は言葉ですね。どの選手も英語ではなくてイタリア語だったので大変でした。最初は苦労しましたが、自分がイタリア語を覚えられるようにと、チームメイトが体のパーツをどうやって言うかを書いて教えてくれたりしました。そうやってチームメイトに助けてもらいました」

—モデナはイタリア、フランス、ベルギー、ブラジルなど各国の代表選手が数多く在籍しています。練習もハードだったと思いますが、日本の練習との違いはありましたか？

「練習時間が短いことが特徴です。短期集中という感じでやっていました」

—練習時間はどれくらいなのですか？

「午前中に1時間トレーニングをして、午後は2時間から2時間半コート練習をして終わりです」

—日本ではどれくらい？

「トレーニングとコートの練習を合わせて、4時間はやりますね。練習時間はイタリアより大学のほうが多いです」

—どこにレベルの違いを感じましたか？

「プロ選手と学生を比べることはいいことではないかもしれませんが、体格もパワーもスピードも高さも全然違いました」

—そのような環境で圧倒されることはありませんでしたか？

「それはなかったです。強いて言えば、最初はコミュニケーションがうまくとれなかったのですが、そのあたりで困ることもありました。ただ、プレーに関しては圧倒されるということはありませんでした」

—言葉や連携の問題もあって試合にはなかなか出られませんでしたね。

「そうですね。いきなり行っていきなり試合に出るというのは難しいですし、しかもイタリア語を喋れないですから、そこは仕方ないと思っていました」

—チームに合流してから約1カ月後の1月25日のモンツァ戦で初出場をして、3月1日のレヴェーナ戦では初スタメンでした。

「そうでしたね。でもフル出場したのは1試合だけです。それも自分と同じポジションの選手が4人いて、そのうち2人がケガをしてしまったので、自分しかいなかった状況で出番がきました」

—ですが、リーグ戦にスタメンで出られたことはいい経験になりましたね。

「そうですね。相手が下位のチームではありましたが、悪くはなかったと思います。会場の雰囲気はやっぱり違いますね。観客の人数も多いですし、盛り上がりも違うので、プレーにも周りの観客にもすごく迫力がありました」

—現在は大学生ですが、こうして世界のトップレベルを味わったことで将来は海外でのプレーを意識するようになりましたか？

「行ってみてやっぱりレベルが高いということがわかったので、海外に出て学びたいなと思っています」

—約3カ月間モデナで過ごして、得たものはどういったものでしょうか？

「普段は海外の選手とは試合でしか接する機会がない中で、日常から接することがで

きていろいろなプレーを見ることができたことが大きいと思います。海外の選手という強いとか、うまいというイメージがあるのですが、レベルの高い選手でも普通にミスをするので、そういう一面を見られたのは大きいと思います」

—ミスをするところを見られて良かったというのは、どういうことですか？

「海外の選手を強いとか、特別視しすぎていました。でもミスをする姿を見て、そんなに差はないかなと思えるようになりました。もちろん、まだまだ差はありますが、自分が勝手にイメージしていたよりも、差はないかなと思えたので良かったです」

## キーワードは「楽しむ」こと それは変えずにやっていく

—イタリアからの帰国後は全日本のメンバーとして、ワールドリーグやワールドカップを戦いました。世界と対戦してみても手応えはありましたか？

「ワールドカップは、まずまず良かったかなと思います。でも、その前の合宿では全然ダメだったので、試合だけでなく練習からももっともって実力をつけていかないといけないと思いました」

—ワールドカップでは試合を重ねるごとに良くなっている印象がありました。振り返ってみていかがですか？

「強豪国には勝てていないので、まだまだだと思います。でも最後のポーランド、ロシアとの試合は悪くはなかったと思います。ずっと海外のチームと対戦しているので、高さや速さの慣れというのもあったと思います。その点で徐々に実力が増してきたかなと思います」

—ワールドカップは最終的に5勝6敗でした。試合前の予想を上回る戦いぶり、日に日に注目度が増していききましたね。

「応援してくれる方々が増えるのは純粋に嬉しいですけど、結果は5勝6敗ですから満足はしていません。これ以上の結果を求めているといけません」

—ご自身のプレーにおける課題はありましたか？

「ワールドカップでもそうでしたが、ディフェンスも自分の重要な役割だと思うので、レシーブをさらに強化していけばもっといい成績、いい結果が出せるのではないかなと思います」

—全日本では柳田将洋選手、高橋健太郎選手、山内晶大選手とともに「NEXT4」として注目を浴びています。彼らとはインカレや天皇杯での対戦もありましたが、こ

# 男子バレーの 人気 が上がることは嬉しい。 もつともつと盛り上げたい



© Getty Images

うした同世代の選手は石川選手にとってどのような存在ですか？

「全日本ではチームメイトですけど、所属に戻ったら対戦相手ですから。やっぱり対戦相手として見ています」

——ライバルという感じ？

「いや、自分はそんなにライバルとは意識していません。チームメイトでもあり、対戦相手でもありという感じです」

——大学と全日本では雰囲気も違います。中央大学はフレンドリーな印象がありますが、どんなチームですか？

「先輩、後輩みんな仲が良いので、楽しくやっています」

——全日本はどんなチームでしょう？

「もちろん大学でも結果を求められますけど、全日本はより結果が大事になってくるので、結果にはこだわります。でも、楽しむことは忘れないようにしています」

——2016年のキーワードとして、「楽しむ」という言葉をあげていました。これは具体的にはどういうことですか。

「2016年のキーワードというよりも、『2016年も』という感じです。今までずっとバレーボールを楽しんでやっけてきているので、それは変えずにやっけていこうという気持ちです。バレーボールを楽しめれば良いなと思っています」

——小学生の時からバレーボールをやっけてきて嫌になったり、挫折を味わったことは今までなかったですか？

「嫌だなと思うことはなかったですけど、

しんどいなと思うことは練習をやっけていれば誰でもあることだと思います。それでも

『楽しく』というのが一番の原動力でした」

——ワールドカップでの活躍もあって周囲の状況は大きく変わったと思います。一番変わったのはどういうところでしょうか？

「取材が増えたり、周りの人から声をかけられることが増えたかなと思います。大学のキャンパス内で声をかけられることもあります。でも中央大学や全日本のチームメイトとのかかわり自体は何も変わっていません」

——注目されるようになったことで、ご自身の気持ちに変化はありますか？

「バレーボール自体は何も変えることはなくて、今まで通り自分を出せばいいかなと思っています。ただ、見てくれる人が増えているので、日頃の行いや振る舞いは、よりしっかりしないといけないと思っています。男子バレーの人気が上がることは嬉しいことなので、これからもつともつと盛り上げていけるように頑張っていきたいと思っています」

——周囲の期待や、注目が高まっていますが、緊張することはありますか？

「バレーボールのことはそれほどでもないかもしれません。人前で話すことのほうが緊張しますね。でも取材はバレーボールの話なので大丈夫です」

——試合の時のルーティンや集中力を高める方法などはありますか？

「試合の時に必ずこれをやるというのはな

いです。でもお風呂あがりのストレッチはいつもやっています」

——お風呂は長風呂ですか？

「長いですね(笑)。お風呂とストレッチは、やっていないと体が動かないようなイメージがあります。実際はあんまり変わっていないかもしれませんが、自分としてはストレッチをしたほうが動ける気がします」

## 小さい頃から体を動かすことが好き 最近知ったやりたかったスポーツは…

——今年は5月にリオデジャネイロオリンピックの最終予選があります。気持ちは高まっていますか？

「天皇杯が終わるまでは大学の試合でしたから、目の前の試合に集中するようにしていました。それが終わってからは、次の目標がオリンピック最終予選になるので、そこを意識したり、イメージしたりしながら、毎日の練習やトレーニングをするようにしています」

——オリンピックの最終予選ということはやはり意識しますか？

「オリンピックだからと言って、そこまでは意識しないです。これまでと同じ一つの大会というイメージで臨みます」

——今年はオリンピックイヤーで、いろいろなスポーツに注目が集まっています。これからバレーボールを始めようと思う子もいると思いますが、そうした子どもたちにはどのようなアドバイスをしますか？

「小さい時から始めたほうが良いでしょう

# バレーボールは、チームでやるからこそ楽しい

ね。中学とか高校から始める選手よりは技術を高められると思うので、経験という部分でも始めるなら小さい頃からやっていたほうが良いと思います」

—ご自身が子どもの頃はどんな練習をしていましたか？

「小学校の練習はけっこう厳しい練習でした。厳しさは大事だと思います。言い方は良くないですけど、やらされてやっていた部分もありますから。そうした厳しさの中で、それを楽しさに変えていけるのがベストだと思います。なかなかうまくいかないこともあると思いますが、チームメイトもいるのでコミュニケーションをとって、それも楽しさに変えていくのもいいかなと思います」

—石川選手は小学4年生からバレーボールを始めています。ほかの競技をやると思ったことはないのですか？

「体を動かすことが好きだったので、スポーツはやりたかったんです。実は最近父から聞いて知ったことがあります」

—为什么呢？

「自分は小学3年生の時に野球をやっていたのですが、本当はサッカーをやりたかったみたいで、父には『サッカーをやりたい』と言っていたらしいです。先日、その話を初めて聞きました」

—サッカーをやりたかったのになぜバレーボールを始めたのですか？

「自分が通っていた小学校のバレーボール部が強かったんです。それで4年生の時に

元々バスケットボールをやっていた母に、『バレーとバスケだったらどっちにする？』と言われて、バレーにしようかなと思ってバレーボールを始めました」

—そもそもサッカーは選択肢になかったのですね。

「そうです(笑)。やれる環境があればまた違ったのかもしれない」

—体育などでサッカーをやる機会もあったかと思いますが、うまいほうですか？

「サッカーは苦手でした(苦笑)。今はできますけど、高校の時は下手でした」

—運動神経が良いのでスポーツは何でもできそうですね。

「スポーツはだいたい何でもできますね。苦手なスポーツはあまりないです。バスケ、バレー、走るのも普通よりは速いほうです。長距離も大学の部では1、2番です。バドミントンも好きです。春高バレーが終わって、バレー部を引退してからは、バドミントン部の朝練に行っていました(笑)」

—大学の体育の授業は何を選択していますか？

「授業でもバレーボールをとろうとしましたが、履修登録を忘れてしまっていて残っていたバスケットになりました(笑)」

## まずはリオの最終予選で勝つこと スキルアップに努めていく

—石川選手が考えるバレーボールの魅力を教えてください。

「バレーボールは、一人では絶対にできないというのが魅力かもしれません。スパイクを決めるのが自分だったとしても、それまでの過程が絶対にありますから、チームでやるからこそその楽しさがあると思います。やっぱりチームメイトがいいプレーをしたら自分も嬉しいですから」

—インカレでも連覇を達成しましたが、チームで喜びを分かち合えるというのもチームスポーツの魅力ですね。

「インカレは1年の時も優勝していますし、自分たちのベストを尽くせば勝てると思っていました。また、この前の天皇杯で自分はV・プレミアリーグのチームに勝つことを目標としていたので、そこでサントリーサンバーズに勝てたことは大きかったです」

—個人としての今後の目標や、この先のビジョンはどのように描いていますか？

「まずはリオの最終予選で勝つこと。その先にはオリンピックで勝負できるようにしていかなければいけないですね。2020年の東京大会でいきなり結果を残すというのは難しいと思うので、その前のリオに出なければいけないと思います。自分は東京だけにこだわっていないので、今はリオのことまでしか考えていないですね」

—昔から石川選手は目の前の目標を叶えることを意識していますね。

「そうですね。いつもそうしています」

—オリンピックの舞台というのは、自分の中で見えていますか？

「オリンピックは経験したことがないので想像は全然できていません。正直、オリンピックの舞台はまだ見えていません。予選で勝たないといけないので、今はそのイメージ作りしかできていません」

—では、最終予選を勝つイメージはできていますか？

「ワールドカップで勝っている相手国もいますけど、その時と同じイメージで行ったら絶対にやられると思います。もう1回、仕切り直しということで、リオに出るため、リオで結果を出すために、自分のスキルアップに努めていきたいと思っています」



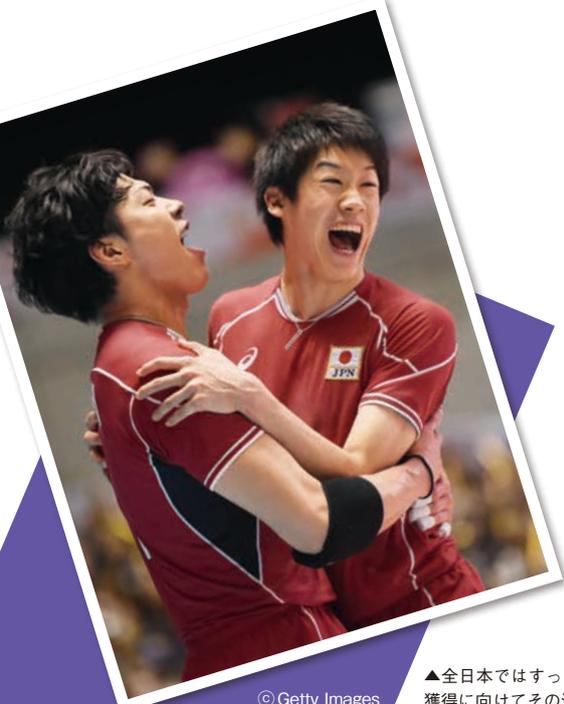
### PROFILE

石川祐希 (いしかわ・ゆうき)

1995年12月11日生、愛知県出身。ウィングスパイカー。最高到達点345cm。星城高校2年時からエースとして、春高、インターハイ、国体の三冠を2年連続で達成。中央大学進学後も、インカレで2連覇を達成するなど快進撃を見せている。18歳で全日本入りを果たすと瞬間に中心選手となり、昨年のワールドカップでは初戦のエジプト戦で24得点をあげるなど高い決定力を武器に大活躍。ベストシックスにあたる「セカンドベストアウトサイドスパイカー賞」を受賞した。

### \PRESENT/

石川祐希選手の  
フォト付きサイン色紙を  
プレゼント!  
詳しくはP.30をご覧ください。



# 東京体育館

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

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

**3月~6月の休館日** ※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください。

3/1(火)・2(水)・3(木)・4/18(月)・19(火)・20(水)・  
5/23(月)・24(火)・6/20(月)  
6/21(火)は個人利用施設のみ休館

**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.24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。

## 高齢者スポーツ指導者講習会



高齢者のための効果的なレジスタンス運動(=筋力トレーニング)に関する知識と、その運動方法の指導等について学びます。講習会を受講いただくと、「健康運動指導士」及び「健康運動実践指導者」の更新単位(講義1.0単位、実習2.0単位)の登録が認められます。講習会終了後には小室先生を囲んで交流会を開催します。意見・情報交換の場としてご参加ください。



申込開始日  
4月18日(月)~

- 日 時 / 6/25(土) 講習会9:30~12:30  
交流会(希望者のみ) 13:00~14:30
- 対象・定員 / スポーツ推進委員や地域スポーツクラブの指導者、高齢者に対する運動指導に興味のある指導者の方、健康運動指導士の登録更新の単位取得を希望する方等・60名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 2,000円
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、昼食(交流会に参加の方のみ)
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.31)参照  
講師:小室 史恵氏(一般財団法人日本健康財団)

## メンタルトレーニング入門セミナー



メンタルトレーニングは様々な場面での応用が可能です。今回はメンタルトレーニングを実践していくための基礎を学びます。

申込受付中

- 日 時 / 4/17(日) 10:00~13:00
- 対象・定員 / 15歳以上の方(中学生を除く)・60名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,000円 | 持ち物 / 筆記用具
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.31)参照  
講師:高井 秀明氏(日本体育大学体育学部助教・スポーツメンタルトレーニング上級指導士)

## サントリーサンゴリアスの親子タグラグビー教室



タグラグビーは「タックル」も「キック」もなし。タックルの代わりにタグと呼ばれる飾りヒモを取る、初心者でも楽しめるラグビーです。トップリーグで活躍するラグーマンと一緒にタグラグビーを楽しみながら、親子で気持ちの良い汗を流しましょう!



申込期間  
受付中~4月1日(金)  
消印有効

- 日 時 / 4/24(日) 13:00~16:00
- 対象・定員 / 小学生(男女問わず)1名とその保護者1名の2名1組  
50組100名 ※申込多数の場合、抽選
- 参加料 / 無料
- 持ち物 / 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ、健康保険証
- 申込 / 往復はがきに①「親子タグラグビー」②郵便番号・住所  
③保護者氏名(フリガナ)④お子様の氏名(フリガナ)・性別・4月からの学年⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。  
〒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」宛  
講師:サントリーラグビー部「サンゴリアス」選手&スタッフ 他

## 無理なく続ける運動習慣セミナー



いつでも、どこでも、すぐできる日常ながら運動で運動習慣を身につけましょう。仕事、通勤、家事などの生活活動を健康づくり運動に変える健康法を紹介します。

申込開始日  
4月25日(月)~



- 日 時 / 6/26(日) 13:00~15:00
- 対象・定員 / 15歳以上の方(中学生を除く)・80名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,000円 | 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.31)参照  
講師:長野 茂氏(日常ながら運動推進協会代表)

## フィットネスボクシング体験教室



ボクシング未経験者を対象にボクシング教室を行います。初歩的な内容からミット打ち、ボクササイズ等丁寧に指導いたします。女性の方もお気軽にご参加ください。



■日 時/6/29(水) 19:00~20:30  
 ■対象・定員/15歳以上の方(中学生を除く) 50名 ※定員になり次第締切

申込開始日  
4月25日(月)~

■参加料/1,000円  
 ■持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、軍手  
 ■申 込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照  
 講師:茂田 一雄氏(adidasボクシング教育ディレクター)  
 佐藤 修氏(第22代WBA世界スーパーバンタム級チャンピオン)

## オリンピックの原点に立ち返る ~オリンピック・パラリンピックを より楽しむために~



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を直前に控え、オリンピック・パラリンピックに関する知識を深める講座を開催いたします。古代の祭典競技がいかんにして復興し、スポーツのみならず、あらゆる分野に影響を及ぼす巨大なスポーツイベントになったのか。64年の東京大会を振り返るとともに、「文化プログラム」「平和への貢献」などの最新動向を交えながら、オリンピックの原点についてお話しさせていただきます。



申込開始日  
4月21日(木)~

■日 時/6/21(火) 19:00~21:00  
 ■対象・定員/オリンピック・パラリンピックに興味がある方等 80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.31)参照  
 講師:舩本 直文氏(首都大学東京 大学教育センター 教授)

## スポーツボランティア研修会



近年、東京マラソンを契機にスポーツボランティアが広く社会に認知されるようになり、スポーツイベントの成否にスポーツボランティアの活動が大きく影響を与えるようになってきました。このようなスポーツの現場を支えているボランティアがより充実した活動をするために、活動のやりがいや楽しみ方を紹介します。



■日 時/4/23(土) 9:45~12:45  
 ■対象・定員/中学生以上の方・80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/日本スポーツボランティアネットワーク運営ホームページ「スポボラ.net」よりお申込み。 <https://spovol.net/>  
 講師:日本スポーツボランティアネットワーク講師  
 運営協力:特定非営利活動法人日本スポーツボランティアネットワーク

申込開始日  
3月1日(火)~

## 100歳まで元気に歩く！ 正しい歩き方教室



歩く和健康になります。よく言われる言葉ですが、正確には「正しく歩くと健康になります」です。最近、歩くことは認知症予防の効果があることがわかってきました。日常の歩きで、健康の増進や身体能力を維持させる方法をしっかり学んで頂きます。



■日 時/4/13(水) 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

申込受付中

■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.31)参照  
 講師:園原 健弘氏(バルセロナ五輪50km競歩代表・(株)ラバ・チューブ代表)

## 体験してみよう！ ジュニアフェンシング入門教室



フェンシングは、第一回オリンピックから実施されている歴史あるスポーツです。騎士道に由来する礼儀正しさを学ぶこともできます。今回は小学生を対象に初心者でも安全に楽しめる用具で行います。お気軽にご参加ください！



申込開始日  
3月4日(金)~

■日 時/4/29日(金・祝)  
 ①小学1、2年生の部 10:00~11:30  
 ②小学3、4年生の部 13:00~14:30  
 ③小学5、6年生の部 15:30~17:00  
 ■対象・定員/①小学1、2年生・25名 ②小学3、4年生・25名 ③小学5、6年生・30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(長袖、長ズボン)、室内用シューズ、飲料、タオル  
 ■申 込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照  
 講師:佐藤 範幸氏(モンテリオール・モスクワ五輪フルール代表)  
 運営協力:東京都フェンシング協会

**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

# 駒沢オリンピック公園総合運動場

さあ自分らしくスポーツを楽しもう!

**開館時間 8:30~21:00** ※施設によって異なります

**3月~6月の休館日** ※開館時間・休館日は変更となる場合があります。そのため、予めHP等でご確認ください。

3/22(火)・4/18(月)・5/16(月)・6/13(月)

### 個人で使用できる施設

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

### 専用で使用できる施設(事前申込)

- 陸上競技場: 44,000円から
- 体育館
- 第二球技場
- 硬式、軟式野球場
- 補助競技場
- 会議室
- テニスコート
- 屋内球技場・第一球技場は改築工事のため平成26年5月末より公開を休止いたしました。

### 東京オリンピックメモリアルギャラリー

- 体育館内: 9:30~17:00 入場無料



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

〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1 TEL:03-3421-6199(受付代表) 03-3421-6299(事業代表) FAX:03-3421-8109



**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。

## ジュニアベースボールスクール



元プロ野球選手の指導により、守備や打撃等技術の向上を目指します。



申込受付中

日 時 / 5/11・18・25・6/1・8・15・22・29、7/6・13  
(全て水曜日/全10回) ①15:30~16:30 ②16:40~18:20

対象・定員 / ①初心者(小学1~3年生) ②経験者(小学4~6年生)  
各30名 ※定員になり次第締切

参加料 / ①8,000円 ②15,000円

持ち物 / 飲料、タオル、運動に適した服装、グラブ、バット

申込 / 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

## スキルアップバドミントン

バドミントンの実技指導を通して技術向上と健康体力の維持向上を図ります。

申込期間  
受付中~3月12日(土)必着



日 時 / 4/6・20・27、  
6/8・15・22・29、  
7/6・13・20  
(全て水曜日/全10回) 10:00~12:00

対象・定員 / 30歳以上のバドミントン経験者・50名 ※申込多数の場合は抽選

参加料 / 6,000円

持ち物 / 飲料、タオル、室内用シューズ、運動に適した服装、ラケット

申込 / 往復はがきに①「バドミントンコース」②氏名(フリガナ)  
③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、  
下記宛先までお送りください。

〒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

## ソサイチリーグ



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 / 3/14(月)・28(月)、4/25(月)、5/13(金)・23(月)・27(金)、  
6/10(金)・24(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

## 駒沢ジュニアテニスアカデミー



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



日 時 / 4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21(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 14:45~15:45  
②小学校低学年クラス 16:00~17:00  
③小学校高学年クラス 17:10~18:10

申込受付中

対象・定員 / ①幼児(4歳~6歳) ②小学校低学年 ③小学校高学年  
各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 15,500円

持ち物 / テニスのできる服装、スポーツシューズ、タオル、飲料

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

## 駒沢チャレンジ体操教室



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



日 時 / 4/5・19・26、5/10・31、6/7・14・21・28、7/5 (全て火曜日 / 全10回)  
①15:30~16:10 ②16:30~17:20

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 / ①6,500円 ②7,500円

申込受付中

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

## 1964 東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー



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



日 時 / 6/25(土) 14:00~16:00

対象・定員 / ①体験コース 小学生のレスリング初心者  
②親子体験コース 年少~小学6年生のレスリング初心者とその保護者  
①30名 ②10組20名  
※定員になり次第締切

申込開始日  
4月25日(月)~

参加料 / ①500円 ②1組1,000円

申込 / ☎☑電話・インターネット → 巻末(P.31)参照

運営:NPO法人全国少年少女レスリング連盟

## バレーボールコミュニティ



18歳以上の女性を対象に技術の向上と健康体力の維持向上を図ります。

日 時 / 4/5・19・26、5/10・31、6/7・14・21・28、7/5  
(全て火曜日 / 全10回) 10:00~12:00

申込受付中

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

参加料 / 16,500円/年間30回 1,000円/1回

持ち物 / 飲料、タオル、室内用シューズ、運動に適した服装

申込 / 3月末日までは、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)  
4月以降は、駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当にお問合せください。  
【電話】03-3421-6299

## ツリークライミング



専用のロープや用具を使って行う木登りです。木や自然と一体になって遊んでみませんか?親子での参加が可能なコースもあります。



申込開始日  
4月25日(月)~

日 時 / 6/25(土)

①10:00~11:00  
②11:00~12:00  
③13:30~14:30  
④14:30~15:30

対象・定員 / ①②④小学生・各回20名  
③小学生とその保護者・10組20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 小学生1,200円 保護者2,400円

申込 / ☎☑電話・インターネット → 巻末(P.31)参照

運営:ツリークライミング®ジャパン

## 遠藤雅大の インドアサッカー塾



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



申込受付中

日 時 / 4/5・19・26、5/10・31、6/7・14・21・28、7/5 (全て火曜日 / 全10回)

①小学1~3年生クラス 16:00~17:10  
②小学4~6年生クラス 17:15~18:25  
③中学、高校生クラス 18:35~20:00

対象・定員 / 小、中、高生・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)

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

## 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 副会長 他  
(キネシオテーピング協会副会長)

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)

講座時間

17:30~  
20:30

開催日時・会場

- ▶2016年
- ▶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
- ▶7月2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。

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

**3月~6月の休館日** ※開館時間・休館日は変更となる場合があります。あるため、予めHP等でご確認ください。

3/14(月)・4/18(月)・5/16(月)・6/20(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 / 3/4・11、4/8・15・22  
5/6・13・20・27(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 / 3/13(日)、4/16(土)、  
5/29(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 / 3/4・11、4/8・15・22  
5/6・13・20・27(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歳以上の方(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

## 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 / 3/2・9、4/6・13・20・27  
5/11・18、6/1(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 / 3/2・9、4/6・13・20・27  
5/11・18、6/1(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 / 中学生以上の方・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 / ①3/8・22、4/5・19・26、5/10・17・24  
②3/15、4/12、5/31  
(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 / 中学生以上の方・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

## 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 / 4/5・12・19・26、5/10・17・24・31 (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

## 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 / 3/24、4/21 (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歳以上の方(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

## これだけは知っておきたい 女性のための護身術



「たたかう」のではなく「逃げる」ための実践的な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参加者同士で身体を動かしながら学べます。



- 日 時 / 5/28(土) 18:00～20:30
- 対象・定員 / 一般女性  
(15歳以上・中学生を除く)  
50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、室内用シューズ、飲料、タオル
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

申込開始日  
3月28日(月)～

## はじめての武道体験(大人編)



ゆっくりした動きで、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。



- 申込受付中
- 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.31)参照

## 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 / 3/17、4/14(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 / 中学生以上の方・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

## 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 / 3/10、4/14・28、5/12  
(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 / 中学生以上の方・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

## 障害者スポーツ講座



障害者スポーツに興味のある方、大歓迎です！座学や実技を通して、障害者スポーツの楽しさ、醍醐味を楽しく学びませんか。



申込開始日  
4月11日(月)～

- 日 時 / 6/11(土) 10:00～16:00(予定)
- 対象・定員 / 障害者スポーツに興味・関心のある方、スポーツ指導者、関係者  
40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 無料 | 持ち物 / 動きやすい服装、室内用シューズ、筆記用具 等
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

運営:公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

## 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！



- 申込受付中
- 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.31)参照

# 東京辰巳国際水泳場



スイマーの聖地で自分らしく泳ぎましょう！

**開館時間** 平日・土 8:45~22:30 (プール利用は9:00~22:00まで)  
日・祝 8:45~21:30 (プール利用は9:00~21:00まで)

▼3月~6月の休館日 ※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください。

3/7(月)・31(木)・4/18(月)・5/23(月)~27(金)・6/20(月)

**個人で使用できる施設**

- メインプール、サブプール、ダイビングプール：  
高校生以上600円・中学生以下260円/1回(時間制限はありません)

**専用で使用できる施設(事前申込)**

- メインプール:50m×25m 10Lーン  
1レーン3,200円/2h
- サブプール:50m×15m 7Lーン  
1レーン3,200円/2h
- ダイビングプール:25m×25m 水深5m  
全面12,800円/2h
- 会議室:1室2,600円/2h

▶東京メトロ有楽町線「辰巳」駅(出口2)より徒歩10分 ▶東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線「新木場」駅より徒歩12分 ▶<http://www.tatsumi-swim.net/>  
〒135-0053 江東区辰巳2-8-10 TEL:03-5569-5061 FAX:03-5569-5068

**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。

## スイムスキルアップ事業 Aコース

水泳愛好者や競技志向者を対象にダイビングプールを使用した事業。水中の3方向からのスイムフォームを撮影し、画面でのフォームチェックや改善、トレーニング方法などを指導します。

**申込期間**  
4/4(月)~4/22(金) 必着

- 日 時 / 5/9、6/6、7/4(全て月曜日/全3回) 15:10~16:40
- 対象・定員 / 小学生以上で25m以上の泳力がある方・10名 ※応募者多数の場合は抽選
- 参加料 / 10,500円 | 持ち物 / 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
- 申 込 / 往復はがきに①スイムスキルアップ事業Aコース  
②氏名・ふりがな③生年月日・年齢・学年・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。  
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場

## ジュニア選手育成事業 Aコース

ジュニア層を対象とした、選手の競技力アップのためのフォーム改善や新しいトレーニング方法を指導し、ジュニア選手の競技力の強化を図ります。  
※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は、保護者の送り迎えが必要です。

■日 時 / 全5回 5/30(月)、6/15(水)、7/4(月)、9/5(月)・21(水) 17:10~18:40

- 対象・定員 / 200mメドレーを無理なく完泳できる小学生から高校生 60名 ※応募者多数の場合は抽選
- 参加料 / 小、中学生 5,000円 高校生 7,500円
- 持ち物 / 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
- 申 込 / 往復はがきに①ジュニア育成事業Aコース②氏名・ふりがな  
③生年月日・年齢・学年・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。  
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場

## 飛込み初心者コース

高飛び込みの施設を活かし、飛び込み初心者を対象に、基本技術の取得や競技の楽しさを学ぶ機会を提供します。

※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は、保護者の送り迎えが必要です。

■日 時 / 5/28、6/18・25、7/9・23・30、8/20・27(全て土曜日/全8回) 17:00~19:00

- 対象・定員 / 25m程度の泳力のある小学生以上の方・50名 ※応募者多数の場合は抽選
- 参加料 / 小、中学生5,000円 高校生以上10,000円 | 持ち物 / 水着、タオル
- 申 込 / 往復はがきに①飛び込み初心者コース②氏名・ふりがな  
③生年月日・年齢・学年・性別④郵便番号・住所⑤電話番号  
⑥飛び込み経験の有無を明記の上、下記宛先までお送りください。  
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場

## こども水泳スクール

幼児・児童を対象とした水泳教室です。泳力のレベルに合わせ指導します。また、水泳の技術を身につけることで、成長期における心身の発育・発達を促します。



- 実施日 / 月~金曜日 ※練習回数:月3回(月曜日のみ2回)
- 対象・時間・定員 / ①幼児(未就学児)3~6歳 15:20~16:20・各曜日50名  
②児童(小、中学生)初級 16:20~17:20・各曜日100名  
③児童(小、中学生)中・上級 17:20~18:20・各曜日100名  
※定員になった場合はHPに記載

- 参加料 / 5,040円/月(月曜コースは3,360円/月)
- 持ち物 / 水着、スイムキャップ、タオル、ゴーグル(水慣れクラスは使用しません)
- 申 込 / HPからお申込みください。<http://www.tatsumi-swim.net/>(「辰巳国際水泳場」で検索) HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。入金確認後必要書類を郵送致します。

## こども体育スクール

幼児・児童を対象とした体育教室です。鉄棒・跳び箱・マットをはじめ、ボール運動や様々なスポーツに親しむことで総合的な能力を養っていきます。



- 実施日 / 火・水・金曜日(月3回を選択)
- 対象・時間・定員 / ①幼児(4~6歳) 15:30~16:30・各曜日30名  
②児童(小学1~3年生) 16:30~17:30・各曜日50名  
③児童(小学4~中学生) 17:30~18:30・各曜日50名  
※定員になった場合はHPに記載

- 参加料 / 5,040円/月 | 持ち物 / 動きやすい服装、タオル
- 申 込 / HPからお申込みください。<http://www.tatsumi-swim.net/>(「辰巳国際水泳場」で検索) HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。入金確認後必要書類を郵送致します。

## キッズダンススクール

幼児・児童を対象としたダンススクールです。音楽とふれあい踊ることで、ダンスの基礎的な能力「リズム感」「柔軟性」「体力」を身につけます。

- 日 時 / 木曜日(月3回)  
①幼児(4~6歳) 15:20~16:20  
②児童(小学1~3年生) 16:20~17:20  
③児童(小学4~中学生) 17:20~18:20

- 対象・定員 / 幼児、児童・各20名 ※定員になった場合はHPに記載
- 参加料 / 5,040円/月 | 持ち物 / 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ
- 申 込 / HPからお申込みください。<http://www.tatsumi-swim.net/>(「辰巳国際水泳場」で検索) HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。入金確認後必要書類を郵送致します。

## ベビースイミングスクール



親子一緒に歌をうたったり、おもちゃを使いながら楽しくスキンシップ。また、水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、赤ちゃんの心身の発育・発達を促します。

日 時 / 木曜日(月3回) ※月曜日開催の場合も有  
Aコース 9:30~10:30  
Bコース 11:00~12:00



対象・定員 / 生後6ヶ月~4歳未満のお子様と保護者・各140組  
※定員になった場合はHPに記載

申込開始日  
随時

参加料 / 5,040円/月

持ち物 / 水着、スイムキャップ、タオル(保護者・お子様)、水遊び用おむつ

申込 / HPからお申込みください。

<http://www.tatsumi-swim.net/> (「辰巳国際水泳場」で検索)  
HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。入金確認後必要書類を郵送致します。

## リトル体育スクール



基礎運動能力や心身の発育の発達を目指していきます。

日 時 / 水曜日(月3回) 14:10~15:00

対象・定員 / 2~3歳のお子様・20名 ※定員になった場合はHPに記載

参加料 / 5,040円/月 持ち物 / 動きやすい服装、タオル

申込 / HPからお申込みください。

<http://www.tatsumi-swim.net/> (「辰巳国際水泳場」で検索)  
HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。入金確認後必要書類を郵送致します。

申込開始日  
随時

## フラダンススクール



女性(18歳以上)を対象としたスクールです。フラダンスに興味がある!始めてみたい!楽しみたい!上手になりたい! 親切・丁寧に楽しくレッスンします。

日 時 / 火曜日(月2回) 13:45~15:00

対象・定員 / 18歳以上の女性・30名  
※定員になった場合はHPに記載

参加料 / 3,150円/月 持ち物 / 動きやすい服装、タオル

申込 / HPからお申込みください。

<http://www.tatsumi-swim.net/> (「辰巳国際水泳場」で検索)  
HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。入金確認後必要書類を郵送致します。

申込開始日  
随時

## スイムチャレンジ記録会



無料で50mタイム測定を行います。記録はメインプール電光掲示板に掲示し、記録証を発行します。この機会にぜひチャレンジしてみませんか。

日 時 / ①4/20(水)、②5/11(水)、③6/15(水) ①③11:30~12:50 ②17:30~18:50

対象・定員 / 中学生以上で泳力に自信のある方・先着50名  
(当水泳場がメインプールで泳ぐことを認めた小学生。別途申請が必要)

参加料 / 無料(別途、施設利用料が必要)

持ち物 / 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込 / 当日来館(開始30分前にプールサイドで受付)

無料  
巡回バスを  
運行して  
います。



(新木場駅辰巳駅までのルート) 東京辰巳国際水泳場(毎時15分発) → ①新木場駅 → ②辰巳駅 → 東京辰巳国際水泳場

(豊洲駅までのルート) 東京辰巳国際水泳場(毎時35分発) → ①豊洲駅(※都バス:日本科学未来館行きバス停付近) → ②東雲キャナルコート4街区バス停付近 → ③辰巳団地 → 東京辰巳国際水泳場

※定員がありますので乗車できない場合があります。  
※運行予定日及び時間は、水泳場ホームページ、館内配布チラシをご確認ください。大会や事業等の都合により変更となる場合があります。

## ベビー体育スクール



親子のスキンシッププログラムを中心に、身体を動かす楽しさや運動感覚を自然に身につけます。

申込開始日  
随時

日 時 / 水曜日(月3回) 11:00~11:50

対象・定員 / 1歳以上で歩行のできるお子様と保護者・20組  
※定員になった場合はHPに記載

参加料 / 5,040円/月 持ち物 / 動きやすい服装、タオル

申込 / HPからお申込みください。

<http://www.tatsumi-swim.net/> (「辰巳国際水泳場」で検索)  
HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。入金確認後必要書類を郵送致します。

## 上級ジュニアスイミングスクール



4泳法をマスターした小・中学生を対象とした教室です。泳ぎの上達とタイムの向上を目指します。

申込開始日  
随時

日 時 / 火・金曜日(月6回) 17:20~18:20

対象・定員 / 4泳法をマスターしている児童(小、中学生)・30名  
※学年により教室参加のための基準タイムがあります  
※定員になった場合はHPに記載

参加料 / 6,720円/月 持ち物 / 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込 / HPからお申込みください。

<http://www.tatsumi-swim.net/> (「辰巳国際水泳場」で検索)  
HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。入金確認後必要書類を郵送致します。

## ワンポイントアドバイス



当水泳場の水泳指導員が、泳ぎのフォームや飛込みスタート等について、ワンポイントアドバイスを行います。

日 時 / 一般公開中(日程についてはHPにあるスケジュール「一般公開予定表」、または館内配布チラシ・ポスターをご確認ください)

①10:00~12:00 ②18:00~20:00

対象 / 一般公開参加者 参加料 / 無料(別途、施設利用料が必要)

持ち物 / 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込 / 当日来館(当日プールサイドのライフガードへお声かけください)

## 映像によるアドバイス

(映像によるスタートレッスン)  
(映像によるワンポイントアドバイス)



当水泳場の水泳指導員が、映像を活用したワンポイントアドバイスを行います。飛込みスタート練習を撮影しアドバイスをする「映像によるスタートレッスン」の他、泳法を対象とした「映像によるワンポイントアドバイス」を行います。

日 時 / 一般公開中(日程についてはHPにあるスケジュール「一般公開予定表」、または館内配布チラシ・ポスターをご確認ください)

①10:00~12:00 ②18:00~20:00

対象・定員 / 一般公開参加者・先着10名(原則1人、約10分程度)

参加料 / 無料(別途、施設利用料が必要) 持ち物 / 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込 / 当日来館(当日プールサイドのライフガードへお声かけください)

## 飛込(板飛び / 高飛び) 撮影サービス



お客さまの板飛び、高飛びの様子を撮影し、DVDを無料プレゼントいたします。

日 時 / 一般公開中(日程については館内配布チラシ・ポスターをご確認ください)  
①18:00~18:50 ②20:00~20:50

対象・定員 / 一般公開参加者・先着5名(1人につき最大2回まで)

参加料 / 無料(別途、施設利用料が必要) 持ち物 / 水着、タオル

申込 / 当日来館(開始10分前にダイビングプールサイド北側で受付)

# 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、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。

## スポーツクラブマネージャー 養成講習会(基礎・春編)



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



■日時/全2日間 4/23日(土)・24日(日) 9:30~17:30  
 ※検定試験(アシスタントマネージャー資格の取得を希望する方のみ) 4/24日(日)18:30~19:30または4/27日(水)19:30~20:30

■対象・定員/地域スポーツクラブに携わっている方や興味のある方、地域スポーツ行政担当者、学校関係者など  
 日本体育協会公認アシスタントマネージャー資格の取得を希望する方(平成28年4月1日時点で18歳以上)等 40名 ※定員になり次第締切

■参加料/2,100円  
※別途テキスト代2,000円が必要となります

■持ち物/筆記用具

■会場/東京体育館第二会議室

■申込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

※平成27年11月に実施した<基礎・秋編>と同内容です。

申込受付中

## 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/全2日間 6/25(土)・26(日) 9:30~18:00  
 ※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) 6/26(日)18:30~19:30または6/29(水)19:30~20:30

■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する方(平成28年4月1日時点で18歳以上)等・40名 ※定員になり次第締切

■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

■持ち物/筆記用具 ■会場/東京体育館第二会議室

■申込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

※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。

申込開始日  
4月25日(月)~

## 地域スポーツクラブシンポジウム



地域スポーツクラブの運営に役立つ内容を学びます。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。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/7/3(日) 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 ※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.31)参照

申込開始日  
5月9日(月)~

## いつもの地域で“いつもと違う”体験を!

地域スポーツクラブに参加しませんか??

都内には **127** の地域スポーツクラブがあるよ!  
 あなたのまちの地域スポーツクラブでいろんな“できる”を見つけよう。

### ここが違う! 地域スポーツクラブ

-  一つの種目だけじゃないんだよ!  
**いろんなスポーツ・文化活動ができる!!**
-  世代の壁がないよ!  
**子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!!**

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



チッキー



クラちゃん

ニチジョクラブ(日本女子体育大学総合型地域スポーツクラブ)

# 『東京アスリート・サイクル定着促進事業』

—2016.1.23 in日本女子体育大学—

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、子供たちがトップアスリートから直接指導を受けられる「東京アスリート・サイクル定着促進事業」を行っています。今回は、世田谷区で活動しているニチジョクラブ(日本女子体育大学総合型地域スポーツクラブ)の、陸上競技、フェンシング、新体操を体験できるスポーツ教室を訪問しました。

この日はアテネ五輪女子ハンマー投げ代表の室伏由佳さんと、シドニー五輪女子走り高跳び代表のハニカット陽子さんが講師を務め、走り方、跳び方、投げ方の基本と上達のコツを1時間半にわたり指導しました。ゲーム形式を取り入れた教え方に子供たちも夢中の様子で、最後まで集中力を切らさずに元気よく体を動かしていました。

今後の講師は、フェンシングが北京、ロンドン五輪代表の<sup>ちた</sup>千田健太さん、新体操が北京、ロンドン五輪代表の田中琴乃さんです。

## 東京アスリート・サイクル定着促進事業とは?

国際大会や全国大会で活躍したトップアスリート等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事業です。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ています。



室伏由佳さん

今回の講師

1977年2月11日生、愛知県出身。  
2004年アテネ五輪女子大会女子ハンマー投げ代表、2010年広東アジア大会女子ハンマー投げで銅メダル獲得。女子ハンマー投げ(67m77)と女子円盤投げ(58m62)の日本記録保持者。

「色々なスポーツの経験を通して、子供たちの学習面や心の面、神経を刺激していく、とても良い事業ですね。トップアスリートにとっても、本来の自分の体の使い方に立ち返ることができる良い機会だと思います」



ハニカット(旧姓太田)陽子さん

1975年1月14日生、神奈川県出身。  
1998年バンコクアジア大会女子走り高跳びで優勝、2000年シドニー五輪女子走り高跳びで決勝進出。  
2002年には日本女子歴代2位となる1m95cmを記録。

「やり込むだけではなく、色々な経験をすることによって、自分の得意なこと、好きなこと、生涯を通して続けられるものが見つかると思うので、子供たちにとってすごく良い事業だと思います」



- ★講師のお二人と参加した子供たち(小学3年生～6年生)
- ★正しい投げ方を学ぶ道具「ヴォータックス」を的めがけて投げた子供たち
- ★反復跳びを10秒間で何回できるかチャレンジ

ヴォータックス

ニチジョクラブ  
(日本女子体育大学総合型地域スポーツクラブ)

- 活動内容=チャアリーディング、新体操、ジュニアフェンシング、ボールエクササイズなど
- 活動場所=日本女子体育大学
- 連絡先=日本女子体育大学 地域交流推進室  
[電話]03-3300-2482  
[FAX]03-3300-2617  
[URL]http://www.jwpcpe.ac.jp/nichijoclub/



ニチジョクラブ  
齊藤隆志さん

## 室伏先生&ハニカット先生の 子供向け 走るコツ

### <構え>

- 1 手と足は左右違うほうを前に出す
- 2 うしろ足は1足分ほど下げる
- 3 「こんにちは」と挨拶するように上体をかがめる

### <走り>

- 4 手をバーにして腕を振る
- 5 うしろに引いたときもヒジは曲げたまま
- 6 腕はスポンのポケットを叩くように振る
- 7 肩は横に振らない



意識してくり返し走ってみよう!





© Getty Images

## 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」。今回はテニス界のトッププレイヤーとして活躍を続ける錦織圭をクローズアップ。全豪オープンでは準々決勝で世界ランク1位のジョコビッチに敗れたものの、2016年の飛躍に期待を抱かせる戦いぶりだった。(文・秋山英宏)

※文中の記録は2016年2月4日現在。

KEI NISHIKORI

# 錦織 圭

## トッププレイヤーとして勝負の1年

### 苦しんだ15年シーズン 最終戦で復調の兆しが見えた

2016年は、心に小さな不安をかかえての開幕だったのではないかと。昨年はやや不本意なシーズンとなった。ツアー3大会で優勝、1年を通して世界ランキング・トップ10を維持してきたが、全米オープンでの1回戦敗退から、シーズン末まで苦しい戦いが続いた。したがって、いかにスムーズなスタートを切れるかが、今シーズンの行方を占うと思われた。

15年シーズンの開幕当初、錦織は「今のランキング(世界ランク5位)には、まだ

慣れないというか、居心地がよくない」と話していた。チャレンジャーの立場から、世界ランク5位として挑戦を受ける立場へと転換し、その居心地の悪さと戦う1年になった。

世界ランキングは過去52週の成績で算出されるため、好成績を取っても1年後にはそのランキングポイントが失効し、あらためてゼロから積み上げなくては地位を守れない。これをディフェンドする(守る)ことが、選手には大きな負担となる。錦織は昨年2月、ブログにこんなことを書いている。

〈よく考えてみればディフェンドするとか

しないとかどうでもいいことで、テニスの場合は今年1年の成績で最後のランキングが決まるので去年の成績に固執することはないんだっていうのにやっとな最近気づきました)

ポイントの増減に一喜一憂するより“足し算思考”でどこまで積み上げられるか、と頭を切り換えたのだ。とはいえ実際に目減りしていくポイントもあり、ディフェンドを頭から閉め出すのは難しかったはずだ。しかも、実力のある選手たちが、錦織を蹴落とし、代わって自分がのし上がろうと牙を剥いてくる。昨年10月、中国・上海大会での記者会見で、「心身の疲れ、スタミナの消耗はあったか?」という質問に錦織は以下のように答えている。

「あるような、ないような。(シーズン)後半になるにつれて、疲れも溜まってくる。疲れは体もメンタル的にもあるが、残り少ない試合数なので大丈夫だと思います」

疲労からくる集中力の低下は明らかだった。だから、『これを取れば』という大事な1ポイントを逃し、苦境に足を踏み入れることが多かった。試合での表情やコメントから、執着心を失っている様子もかいま見られた。

男子テニス界に君臨するのはBIG4と呼ばれるノバク・ジョコビッチ(セルビア)、ロジャー・フェデラー(スイス)、ラファエル・ナダル(スペイン)、アンディ・マレー(イギリス)。彼らに体格やパワーで劣る錦織の最大の武器は、類い希な集中力だ。松岡修造氏(元テニスプレイヤー)はテレビ解説で「スーパー・ゾーン」という言葉を使った。ゾーンとは、集中力が極限まで高まり自然に体が動く状態を指す。集中力が雑念を払いのけ、強敵に挑む恐怖心を打ち消すのだ。だが、15年シーズン終盤戦の錦織は、その武器が鈍くなっていた。

15年シーズンの最終戦、ATPワールドツアー・ファイナルズで、ようやく復調の兆しが見られた。

フェデラーに挑んだ1次リーグ第3戦、錦織はこのレジェンドを果敢に攻めた。ベースラインの内側に侵入し、早いタイミングでグラウンドストロークを放った。不調時は攻めが単調になっていたが、この試合ではコースや球種を組み合わせ、自分の展開を作った。試合には敗れたとはいえ、集中力と思考力がよく働いていることが読みとれた。

試合後、筆者が一番聞きたかった言葉が彼の口から出た。

「内容も思い出せないくらい集中していた



◀世界中のファンを魅了するトッププレイヤーとなった錦織

と思う」

選手は一つのきっかけで変わることがある。シーズン最終戦は新しい年への架け橋となる大会でもある。その大会で、好転の兆しが見られたことは、シーズンオフに入る彼の気持ちを明るくしたに違いない。

「自分らしいテニスを取り戻せたのは大きい。満足はある。いいテニスができていたので、自信を落とさず、来年持ちこたえられるかなと思う」

そう言って錦織は苦闘のシーズンを終えた。ただ、低迷にピリオドを打ったと断言するには、もう少し様子を見なければならぬ。V字回復となるかは、16年シーズンの滑り出しにかかっているはずだった。揺らぎつつあった自信は「持ちこたえられるかな」というところまで回復した。それを確固たるものにしなければならない。

### 全豪オープン準々決勝進出を果たすも世界ランク1位ジョコビッチに敗れる

シーズン開幕戦のブリスベン国際は、準々決勝で新鋭バーナード・トミック（オーストラリア）に敗れた。躍進が期待される若者だが、これまで敗れたことのない世界ランク18位に喫した黒星は、全豪オープンに向けての不安要素の一つになったはずだ。

1月18日、シーズン最初の四大大会、全豪オープンが開幕した。確たる自信は戻ったか、頭をもたげようとする不安をラケットで吹き払うことができるのか、その出足が目目された。

1回戦の相手はフィリップ・コールシュライバー（ドイツ）、自己最高ランク16位の強敵だった。開幕前の会見で「タフな1回戦になる」と話した錦織だったが、終わってみれば3セット連取の快勝。昨季の終盤戦では大事な1本が取れずに苦労したが、この試合では相手のサービスゲームを4度ブレイクする勝負強さを見せた。「このスコアで勝てるとは思っていなかった

た。強くてリスペクトできる相手だったので、集中していた」

好スタートが錦織の背中への荷を軽くしたに違いない。2回戦もストレート勝ちを収め、続く3回戦では第26シードのギジェルモ・ガルシア・ロペス（スペイン）を4セットで振り切り、全豪オープンでは5年連続となるベスト16入りを決めた。4回戦では第9シードの強敵、ジョーウィルフライ・ツォンガ（フランス）を6-4、6-2、6-4と圧倒した。昨年の全仏オープンでは地元の大応援を受け苦戦した相手にリベンジを果たした。「自信を持って打っていった。守り（のショット）も深く入った」

会心の勝利だった。相手のバックハンドを中心に深いボールで攻め、大胆かつ正確なバックハンドのダウンザライン（ストレート）などでとどめを刺した。

快調に2年連続準々決勝進出を果たしたが、初の全豪オープン4強入りはジョコビッチに阻まれた。この大会で全豪オープン歴代最多タイの6度目の優勝を飾った絶対王者はやはり手強かった。錦織は「焦りがあった。相手は関係なく、自分のミスばかりだった」と悔やんだ。

より厳しいボールを打たなければ、自分から先に仕掛けなければと、はやる気持ちがミスにつながった。相手の返球の厳しさにミスを強いられる場面も少なくなかった。本人の言葉と矛盾するが、ジョコビッチに「させられた」ミスが、一方的な試合展開につながったと思えてならない。

ジョコビッチ優位の状況でも、錦織は攻撃を執拗に繰り出した。早めの仕掛けでミスが増えて第1、第2セットを失うと、じっくり丁寧な攻める戦術に切り替え、勝機を探った。打つべき手は打った。その抵抗に、彼の復調ぶりが確信できた。

「もうちょっと何かできただろうし、自分の力を全部は出せていなかったと思う。ちょっとふがいない」

試合直後の錦織の口の中には苦い味しかなかったようだ。しかし、苦い表情が彼に執着心が戻ったことを物語っていた。少なくとも挑戦者として、やるべきことはやった。そして、スコアほど悪い試合ではなかった。

錦織自身、復調の手応えは確かなものになったはずだ。2016年は真価が問われる。トップ10プレーヤーとして迎える2シーズン目。目標としてきた四大大会での決勝進出、マスターズ1000グレードでの優勝、さらにリオ五輪ではメダル獲得の期待も高まる。

14年全米オープンから16年全豪オープンまでの6大会のうち4大会で8強以上は、トップ10プレーヤーとして少しも恥ずかしくない成績だ。噛み合えば準決勝、決勝進出も期待できる。

大会の序盤で下位選手の挑戦を無難に退けて体力を温存、無傷で大会の後半戦を迎えられたら。現在の7位を維持して四大大会で第8シードまでに入り、上位4選手と対戦することなく準々決勝に進出できれば。そして、成功体験を増やし、確かな自信を胸にBIG4との対戦が迎えられるば、夢は現実のものになる。

昨シーズンの苦闘の経験はプラスにはなってもマイナス要素になることはないだろう。トッププレーヤーとしての経験値を増した錦織。26歳は勝負の年になる。



### PROFILE

#### 錦織圭（にしこり・けい）

1989年12月29日生、島根県出身。5歳からテニスを始め、2001年に全国選抜ジュニア、全国小学生大会、全日本ジュニア12歳以下で優勝し、全国制覇3冠を達成。2007年10月にプロ転向。2008年2月、デルレイビーチ国際選手権でATPツアー初優勝。同年8月の全米オープンでは、日本男子シングルスとして71年ぶりにベスト16進出という快挙を果たし、その年のATPワールドツアー最優秀新人賞を受賞。2012年の全豪オープンでベスト8に進出し、世界ランキング20位に到達。日本代表として臨んだロンドン五輪では、準々決勝まで進み、5位入賞。2014年には全米オープンでランキング上位選手を次々と破り、決勝に進出。アジア人としては初となるグランドスラム準優勝という快挙を成し遂げた。

# 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  
 シム、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。館内の案内がWEBにてご確認ください。

©堀田力哉/池本さやか



オーケストラを体験しよう!

3月19日(土) 14時開演 サントリーホール (溜池山王/六本木一丁目)

指揮/小泉和裕 ヴィオラ/店村真積\* チェロ/古川展生\*  
 ベートーヴェン: 交響曲第2番 二長調 op.36  
 R.シュトラウス: 交響詩《ドン・キホーテ》op.35\*

3/2(水) 締切

4月30日(土) 14時開演 東京芸術劇場コンサートホール (池袋)

指揮/小泉和裕 ピアノ/ミシェル・ダルベルト  
 ベートーヴェン: ピアノ協奏曲第4番 ト長調 op.58  
 ブラームス: 交響曲第1番 八短調 op.68

4/13(水) 締切

無料  
ご招待



東京都交響楽団では、休日昼間の主催公演に「ヤングシート」を設置し、年間500名の青少年の皆さんを無料でご招待しております。

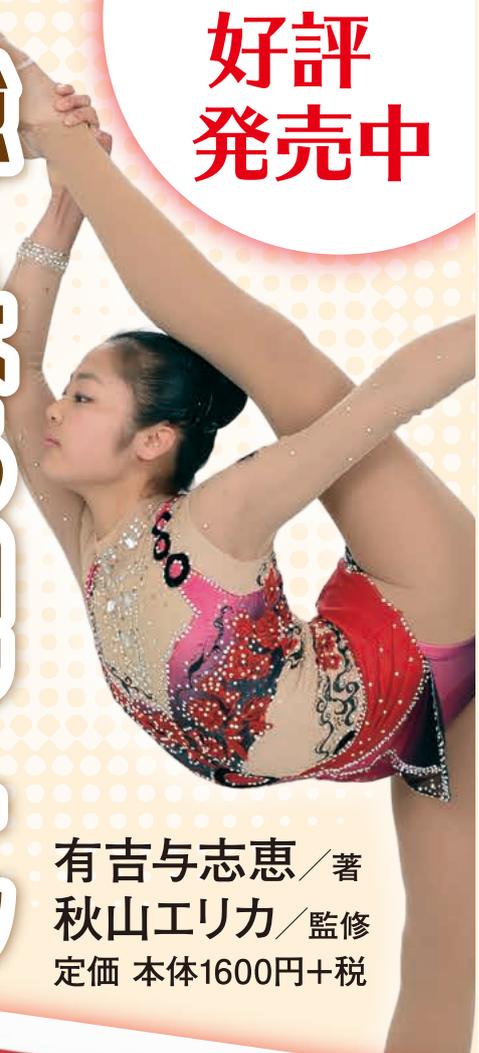


招待対象▶小学4年生~高校生まで  
 公演の詳細や応募方法・応募締切など  
 都響ホームページをご覧ください。

ヤングシート  検索

東京都交響楽団

好評  
発売中



有吉与志恵／著  
秋山エリカ／監修  
定価 本体1600円+税

強くなるコアトレ

表現スポーツの

コンディショニング

新体操・フィギュアスケート・バレエ編

新体操界のカリスマ・秋山エリカ先生が監修！

元祖コアトレ本『アスリートのためのコアトレ』の著者・

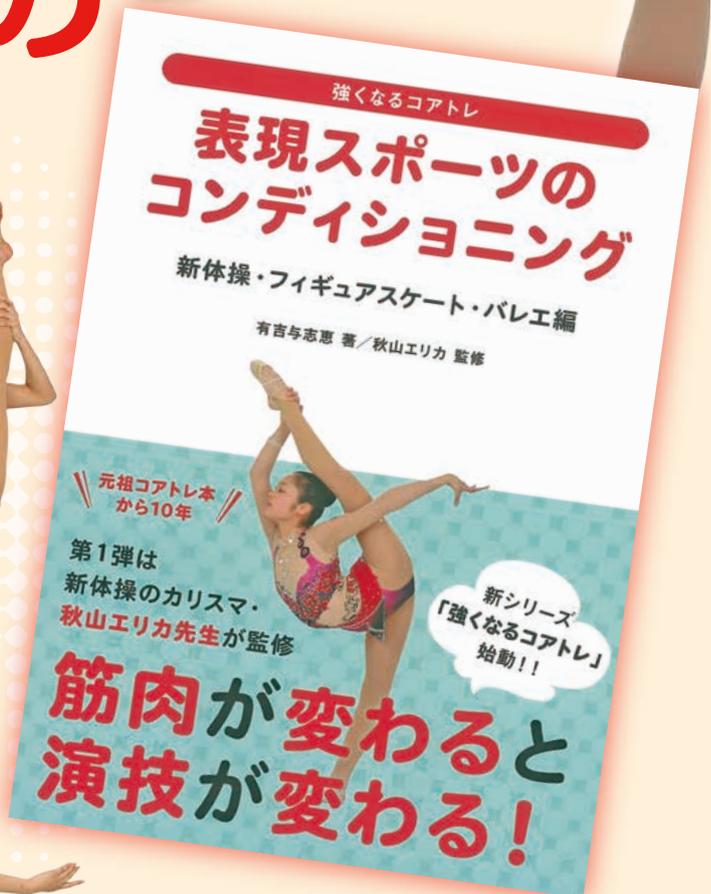
有吉与志恵先生の最新刊本がついに発売！「強くなるコアトレ」

シリーズ第一弾は、新体操・フィギュアスケート・バレエ編。



内容

- ★「理想の姿勢」＝基本姿勢が大切なわけ
- ★知っておきたい筋肉の話
- ★選手のための基本モニタリング
- ★リセットコンディショニング
- ★アクティブコンディショニング
- ★故障対策のコンディショニングなど



BASEBALL MAGAZINE SHA  
雑誌ベースボールマガジン社

<http://bookcart.sportsclick.jp/>

受注センター ☎0120-911-410 (月～金10:00～12:00、13:00～16:00 ※除・祝祭日)



## Road to Rio

2016

ウィルチェアーラグビー

# 池崎大輔

今秋に開催される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、現在の世界ランク3位、メダルへの期待がかかるウィルチェアーラグビー日本代表の池崎大輔選手を紹介！

ウィルチェアーラグビー日本代表のエース池崎大輔は、ロンドンパラリンピック4位という好成績にも全く満足していなかった。

「1位でなければ、4位も8位も同じなんです。参加賞みたいなもので、1つの思い出にしかならないです」

車いす同士を激しくぶつけ合いながら得点を奪い合う競技、それがウィルチェアーラグビーだ。試合中は轟音<sup>ごうおん</sup>とともに車いすが転倒することも日常茶飯事。四肢に障害を持つ者によるこのスポーツにおいて、池崎は常にトップを目指すことを信念に戦っている。

彼は幼少時に、四肢の筋力が次第に衰えていく難病「シャルコー・マリー・トゥース病」と診断され、車いすユーザーとなった。ウィルチェアーラグビーに出会ったのは2008年、30歳のときだった。

「高校から車いすバスケットをやってきましたが、筋力の低下により思うようなプレーができずにちょうど悩んでいたときでした」

車いすバスケットは、大きくて重いボールを扱うことに加え、車いす同士の衝突が禁止されており、細かいブレーキ操作も要求される。年齢とともに握力の低下が進む池崎にとって悩みの種となっていた。

「ラグビーはぶつかってもいいルールだからブレーキ操作は少ないし、バレーボールを基に作られた専用球は小さくて軽く、滑りづらい。悩みがクリアになり、自分に合った競技だったので転向することを決めました」

同時にある思いを抱いた。

「もうこれで言い訳はできない。ウィルチェアーラグビーで世界に挑戦しよう」

アスリートとしての夢を見つけた池崎。転向2年後に日本代表に選出され、2012年ロンドン大会に出場した。しかし、世界トップ3のカナダ、アメリカ、オーストラリアの前に4位に終わる。実力の差を思い知った池崎は、大会後レベルアップのために単身で海外チームにも所属し、武者修



© Getty Images

## ウィルチェアーラグビーは どんな競技？

バスケットボールと同じサイズのコートで4対4で行う。ボールを持った選手が相手コート内のゴールラインを通過したら1点となる。競技時間は8分×4ピリオド。ボールはバレーボールを基に作られた専用球で、表面は滑りにくいよう加工されている。2000年シドニー大会から正式種目となった。

### 注目1 役割を生かした チームプレー

選手は障害の程度により、重い方0.5点から軽い方3.5点まで、0.5点刻みの7段階のクラスに分けられ、4選手の合計が8.0点以下になるようにチームは構成される。池崎選手はクラス3.0で、主にゴールを奪う役割を担っている。それぞれの役割を生かしたチームプレーも見どころの1つだ。



© Getty Images

### 注目2 迫力満点の ぶつかり合い！

タックル(車いす同士の衝突)による攻撃阻止や防御が認められており、その激しさから、北米ではマードーボール(殺人ボール)と呼ばれる。この迫力こそ一番の魅力！同時に、転倒した選手を起こしたり車いす故障の対応をしたりと、周りの素早いサポートも必須。選手とスタッフが一球となって戦う姿にも注目だ。



▲傷だらけの車いすが衝突の激しさを物語る

## 国内で体感しよう！

『2016 ジャパンパラウィルチェアーラグビー競技大会』が5月19日から22日までの4日間、千葉ポートアリーナで行われる。パラリンピックの前に競技の迫力を国内で体感できるチャンスだ！

**参加予定チーム：日本、アメリカ、オーストラリア、イギリス**



### 池崎大輔(いげさき・だいすけ)

1978年1月23日生、北海道函館市出身。北海道ビッグディッパーズ所属。6歳のとき、手足の筋肉が徐々に衰えていく難病「シャルコー・マリー・トゥース病」であることが発覚する。高校2年生のときに車いすバスケットボールをはじめたが、30歳(2008年)のときウィルチェアーラグビーに転向すると、わずか2年後に日本代表に選出され、2012年ロンドンパラリンピックではエースとしてベスト4進出に貢献した。2015年11月、「三菱商事2015 IWRFアジア・オセアニアチャンピオンシップ」で日本代表は優勝を果たし、リオデジャネイロパラリンピックへの出場権を獲得。池崎は大会MVPを受賞した。

行に出ることを決めた。

「勝つためにどうすればいいのか考えると、経験が一番だと思いました。トップ3の国の選手たちと一緒に試合をしてフィジカル面、戦術面をこの体でたくさん経験しなければいけないです」

当然、故郷の北海道で家族と過ごす時間も削られるが、なぜ彼はそこまで勝利にこだわって努力するのか。それは1位の先にあるウィルチェアーラグビーの将来を見据えているからだ。

昨年10月のアジア・オセアニアチャンピオンシップでは、オーストラリアを制してリオデジャネイロパラリンピック出場を決めた。決勝では6,000人超が集まりメディアも注目したが、12月の日本選手権の盛り上がりは、それには到底及ばなかった。現在、国内チーム数は9つ。まだ発展途中の競技というのが現実だ。

「ウィルチェアーラグビーという競技をもっと知ってもらいたいし、チー

ムを増やしたい。やりたいと思う人を増やしたい。その思いに、ゴールはありません。ロンドン大会では2万人超の観衆の中でプレーできました。東京大会でもそうなれば最高ですよね。そのためには、まず選手が結果を出さなければいけないです」

結果を残して注目度を高め、より良いパラスポーツの環境を作る。それが池崎の使命だ。

「世界一にしか興味はないです」

リオでの目標を問うと、そう言い切った。

「支えてくれる人たち、そしてウィルチェアーラグビーへの恩返しとして、感謝の気持ちを優勝という形にしたい。リオでの金メダルをもって、その先の東京へ進んでいきたいです」

勝利への果てなき執念、競技普及への情熱を胸に、池崎はリオでの頂点を目指す。

YouTube 配信中!

池崎選手から  
スマイルスポーツ読者への  
メッセージはこちらから!



# 健康体力相談のご案内

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

## 1 全身持久力測定 (運動負荷テスト)

### A 運動負荷心電図

コース (間接法による最大酸素摂取量測定)

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

こんな方にお勧め!!

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

### B 心肺運動負荷試験

コース (直接法による最大酸素摂取量測定)

Aコースに加え、一息ごとの呼吸を測定・分析します。測定結果から競技力向上や運動療法のためのトレーニング方針についてアドバイスをします。

こんな方にお勧め!!

- 医師から運動を勧められている
- 競技力アップに向けてトレーニングをしている
- 大会や競技会等における成績アップを望んでいる

## 2 筋力測定 (脚筋力測定)

筋力測定システムにより、下肢(膝の屈曲・伸展)の筋パワー・筋持久力や左右のバランスなどを測ります。また、糖尿病など生活習慣病に対するレジスタンストレーニング(自転車、ダンベル・ウエイトマシン・ゴムチューブ等による抵抗運動)のアドバイスをします。

こんな方にお勧め!!

- 運動未経験者からアスリートまで
- 筋力トレーニングの方法を詳しく知りたい
- 最大筋力や筋力バランスを知りたい

## 3 栄養相談

バランスの良い食事がトレーニングの効率を高めます。お気軽にご利用ください。



こんな方にお勧め!!

- 普段の食事をチェックしたい
- 健康的にダイエットしたい
- 筋力アップのための栄養摂取について相談したい
- 生活習慣病予防の食事に関して相談したい

対象 15歳以上(中学生を除く)

定員 各日3~5名 ※団体は10名まで要相談

申込 全日予約制(団体2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。

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

平成28年度企画展示

「南多摩発見伝 おかひと 丘陵人の宝もの」 平成28年3月19日(土)より公開!

※展示替えに伴い、平成28年3月7日~18日は休館となります。



東京都立埋蔵文化財調査センター

住所 〒206-0033 多摩市落合 1-14-2

電話番号 042-373-5296

ホームページ <http://www.tef.or.jp/maibun/>

開館案内 入館無料・年中無休(年末年始 2016/12/29 ~ 2017/1/3・3月の展示替え期間を除く)

# 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



## メンズ

ご希望のサイズを  
1名様



吸汗速乾素材のTシャツと防風素材のハーフパンツです。脇と背中にメッシュ加工がほどこされており、運動時のムレを防ぎます。



①PUMA  
グラフィックSS  
Tシャツ&ウーブン10ショーツ  
価格: Tシャツ 3,600円+税  
ショーツ 4,900円+税  
サイズ: S/M/L/XL

春から新たにスポーツを始める方も多いと思います。最近のウェアは高性能なうえに、色鮮やかなものが多く楽しい気分に合わせてくれます。皆さんもお気に入りのウェアに身を包んでスポーツをしてみませんか？



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



鮮やかなカラーリングが特徴のセットアップです。Tシャツはレイヤー、ショーツはリパーシブルになっているので、気分に合わせて着こなしを変えることができます。



②adidas  
半袖レイヤーTシャツ&  
リパーシブルショーツ&  
グラフィックウィンドパーカー  
価格: Tシャツ 4,900円+税  
ショーツ 5,300円+税  
パーカー 9,500円+税  
サイズ: S/M/L/XL

## エキップメント

ご希望のサイズを  
1名様



③SIDO  
包帯パンツ  
マタズレーヌ  
価格: 3,300円+税  
サイズ: M/L

ウォーキングやマラソンにお勧めの商品です。包帯の生地を使っているため、ムレや締めつけが少なく、縫い目もないため、スレも抑えることができます。

背中や腰、腿の下で転がして使う、多くのアスリートも愛用するセルフマッサージグッズです。表面の凹凸がセラピストの手法のような感覚を再現します。



④TORIGER POINT  
GRID®フォームローラー  
価格: 6,500円+税  
サイズ: 長さ33cm / 直径14cm / 重さ604g

1名様

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30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10店舗でスマイルスポーツを配布中!

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

詳細はこちら  
[http://bnd.co.jp/wordpress/?page\\_id=100/](http://bnd.co.jp/wordpress/?page_id=100/)

32年ぶりのオリンピック出場で注目される水中の格闘技！

# 水球

様々なスポーツの魅力を紹介していく「スポーツ博士への道」。

今回は、32年ぶりにオリンピック出場を決め注目を集める水球。“水中の格闘技”とも呼ばれ、激しさとゲーム性を兼ね備える水球の魅力を紹介していきます。



英名「Water Polo (ウォーターポロ)」と呼ばれ、発祥は19世紀半ばのイギリス。水中で2チームが競い合い、1つのボールを決められた場所まで運ぶ「水中フットボール」が水球の起源とされている。1888年に現行とほぼ同様のルールが策定され、1892年に英国内統一ルールが制定された。その後、欧州、アメリカへと普及。1900年パリ大会でオリンピック種目として採用され、イギリスが初代王者となった。女子は2000年のシドニー大会から正式競技になっている。日本は1984年のロサンゼルス大会以来オリンピック出場権を得られずにいたが、男子日本代表チームが2015年アジア大陸予選を制し、32年ぶりとなるオリンピック出場を決めた。

## 競技

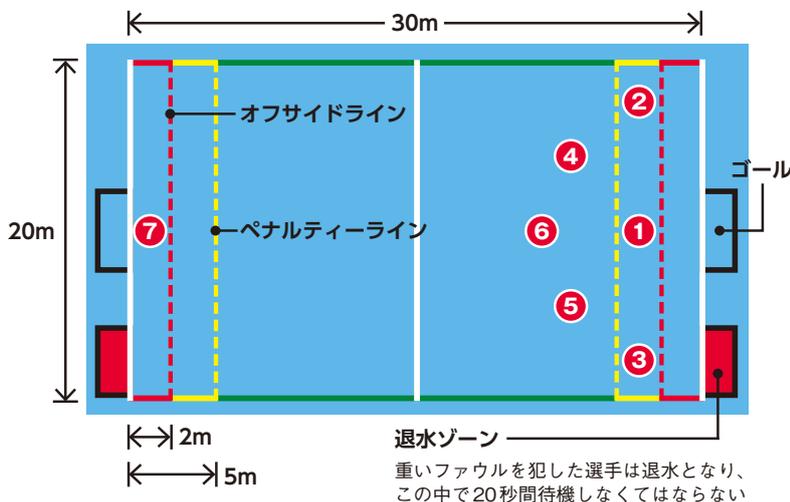
ゴールキーパー (GK) 1人とフィールドプレイヤー6人の計7人で構成された2つのチームが、プール内に作られたコートの中でゴールにボールを入れ合い、点数を競いあう競技。得点はすべて1点で、試合時間内に多く点数を取ったチームの勝利となる。

## 基本ルール

- 人数=7対7 (ベンチメンバーは6人まで)
- フィールド=右図を参照 (深さは2m以上)
- ゴール=幅3m、高さ0.9m
- 時間=8分×4ピリオド。各ピリオドに1回、1分間のタイムアウトあり。2ピリオド終了でコートチェンジ
- 選手交代=試合中は何度でもOK
- シュート=攻撃開始から30秒以内
- GK以外は両手同時の使用は不可。ただし頭、足の使用はOK
- ボールを持っている選手にタックルをしてもよい
- 水底に手や体をつくことは禁止
- 攻撃側の選手が、ボールより先にオフサイドライン内のエリアに入ることは禁止
- ペナルティーライン内のエリアで守備側がファウルを犯すと攻撃側にペナルティスローが与えられる

## [選手の着衣]

柔軟性のあるイヤーガードが装着されたキャップを着用。コンタクト (相手との衝撃) で鼓膜が破れてしまうことがあるので、イヤーガードはそれを予防するために義務化されている。帽子の色はGKが赤で、フィールドプレイヤーは基本的に自由。ただし、GKとフィールドプレイヤーの見分けが付きにくい色はNG。キャップには1〜13までのキャップナンバーが入り、1と13はGKの番号となる。水着は引っぱり張られても破れないように、競泳水着よりも丈夫に作られている。トライアスロンのスーツのような上半身を覆うものはNG。



重いファウルを犯した選手は退水となり、この中で20秒間待機しなくてはならない



## ポジションと特徴

- ①フローター (センターフォワード) = 相手ゴール前にポジションをとって味方のパスを受けてシュートを打つ選手。
- ②~⑤ドライバー = 左右最前線にいる選手 (②④) をウイングと呼び、左右の下がった位置にいる選手 (③⑤) をフラットと呼ぶ。左サイドには右利きの選手、右サイドには左利きの選手が入るのが理想。
- ⑥フローターバック (センターバック) = セットオフフェンス (陣形を作ってから攻撃) ではゲームメーカーの役割を担う。ディフェンスでは、相手のフローターを押さえる役割を務める。
- ⑦ゴールキーパー (GK) = ゴールを守る選手。唯一、両手を同時に使うことができる。



## 水球 雑学 1 ガウンは必需品!

水球の選手たちが入場時やベンチにいる時に着ているのは、バスローブのようなガウン。Tシャツやジャージではなくガウンを着用するのは機能性を重視してのこと。競技中は水で全身が濡れるため、Tシャツやジャージよりもタオル生地のガウンのほうが羽織ったり、脱いだりが楽なのだ。



## 水球 雑学 2 多くのチームが青、白の帽子を使用する理由

審判が得点や反則の判定を示す時はハンドシグナルで行っている。しかし、昔は青と白の旗を使って得点、あるいは反則を示していた。そのため、ルールで一方のチームが青、もう一方のチームが白の帽子

と定められていた。現在、フィールドプレイヤーの帽子の色は基本的に自由だが、今でも多くのチームが青、白の帽子を使用しているのは、旗で判定を行っていた時代の名残なのだ。

## ポセイドンジャパン 強さの秘密はフェアプレー!

水球日本代表「ポセイドンジャパン」が32年ぶりにオリンピック出場権をつかんだ秘訣は「フェアプレー精神」だ。水球はファウルがとても多い競技（1試合に100回前後）で、相手を止めるためには反則もやむなしという考えが主流。しかし、「ナイスファウル」という言葉が普通に使われるようでは、子どもたちに胸を張って競技を勧めることができないとおもった大本ヘッドコーチは、クリーンなプレー、ファウルをしない戦い方を選手たちに求めた。

水球の一度の攻撃時間は30秒だが、ファウルで時計が止まると実質40秒程になる。しかし、ファウルをしなければ相手に与える



攻撃時間はきっちり30秒だけ。また、日本はボール保持者に一人がプレッシャーをかけ、その他の選手がパスコースを塞いでいくディフェンスを採用。ゴールに対するラインを空けるというリスクはあるものの、前からの守備でボールを奪った後、約20秒でシュートまでいく素早い攻撃が可能になった。自分たちは30秒だけ守り、攻撃では20秒でシュートまでいく。これまでは攻守の往復が約80秒だったが往復約50秒のスタイルに変えることで、スタミナ、泳力を活かして世界を驚かせた。

2020年の会場は 東京辰巳国際水泳場



2020年東京オリンピック競技大会での水球の会場は東京辰巳国際水泳場

※水球は、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〉東京メトロ有楽町線「辰巳」駅(出口2)より徒歩10分。

東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線

「新木場」駅より徒歩12分。



## 水球 魅力&見どころ

水の中で行われる唯一のボール競技であり、シンプルにゴールに入れ合うという単純なスポーツなのでわかりやすく面白いです。水の中という極めて制約された中でのシュートやコンタクトシーンが見どころです。水の中なので明らかにボールよりも人の動きが遅いので、初めて見る人でも誰がどこにいるかわかりやすいと思います。

やる側の魅力としては独創的な戦術を練ることで、身体的に不利な相手にも勝てるようになるので、チームで勝つ喜びを味わうこともできます。

(大本洋嗣・水球日本代表ヘッドコーチ&日本体育大学水球部監督)



子どものカラダのこと、きちんと知っていますか？

SPORTS  
+ BODY  
SPODY

# Spody

TAKE  
FREE  
¥0

Spodyは、スポーツをする子どもを持つ親御さんに向けたフリーマガジンです。

育ち盛りの子どもたちに必要なココロとカラダの健康情報を分かりやすく、楽しくお届けしています。

イラストで解説するのでわかりやすい！

専門家が解説！

プレゼントも盛りだくさん！



## 年4回季刊発行 全国協力施設で好評配布中！

協力店・協力施設情報はSpodyホームページにてご確認ください



30代女性：子供2名  
(小学校低学年)



ネット社会ですが、  
ネット情報じゃなく本で情報を得る  
のが好きです。

20代女性：子供2名  
(乳幼児・幼稚園保育園)



初めて読ませて頂きましたが、  
すごく勉強になりました。これからの生活に  
活かさせていけたらなあと思いました。

30代女性：子供1名  
(幼稚園保育園)



毎回全ページ役に立つ内容で大  
変感謝しております！これからも頑  
張って下さい!!!

※Spody08号読者アンケートより抜粋

【広告・配布についてのお問い合わせは】

株式会社アズウィンド メディア事業部 〒150-0047 東京都渋谷区神山町10-7 渋谷ダイカンプラザシティ303号

Tel: 03-5738-7913 Fax: 03-5738-7903 E-mail: info@spody.net

Spody

検索



バックナンバーの  
購入もできます！



お役立ち **栄養学** 虎の巻

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



ちょっとリッチな  
フルーツクリーム  
ヨーグルト  
～ひな祭り風～

【役割】肌や体を生成

【肌への効果】新陳代謝を活性化させる。新陳代謝機能が低下すると、シミやたるみ、むくみなど肌荒れの原因につながる

【今回の料理に当てはまる食材】ヨーグルト

タンパク質

【役割】タンパク質の代謝を促す

【肌への効果】乾燥によるかさつきの予防と代謝を促進する。タンパク質を体に吸収する際に不可欠で、不足すると十分に吸収できずに肌荒れにつながる

【今回の料理に当てはまる食材】ミックスナッツ(とくにカシューナッツとマカダミアナッツ)、バナナ

ビタミンB6

【役割】成長ホルモンの分泌を促しコラーゲンを作る

【肌への効果】コラーゲンの生成を促進しシミやしわを防ぎ、肌のハリやツヤを保つ

【今回の料理に当てはまる食材】ミックスナッツ

アルギニン

【役割】コラーゲンの生成促進とチロシンのメラニン色素化をブロック

【肌への効果】アミノ酸の一つであるチロシンが、シミや日焼けの原因となるメラニン色素になっていく過程を途中でブロックし、肌の美白効果を生む

【今回の料理に当てはまる食材】キウイフルーツ、イチゴ

ビタミンC

【役割】腸内環境を整える

【肌への効果】腸内の善玉菌(腸内を酸性にし、有害な菌を体内に循環させない働きをし、免疫力を高める)を増殖させ活動を活発にする。これにより毒素を腸から送り出し、肌荒れ改善効果が期待できる

【今回の料理に当てはまる食材】ヨーグルト

乳酸菌

乾燥やアレルギーによる肌荒れが気になる季節。ということで、今回は肌荒れ予防のメニューをご紹介します。3月3日のひな祭りにちなみ、生クリームとイチゴを加えたかわいいデザートです。アンチエイジングとしてのシミやたるみ対策、美肌効果も期待できます。おいしく食べてキレイな肌を保ちましょう。

【ちょっとリッチな  
フルーツクリームヨーグルト  
～ひな祭り風～】



〈材料〉2人分(食後のデザートの場合。おやつならば1人分)  
水切りヨーグルト(ギリシャヨーグルト)……………50g  
生クリーム(乳脂肪分を含むもの)……………20g  
砂糖……………ひとつまみ  
バナナ……………60g(約1/2本)  
キウイフルーツ……………60g(約1/3個)  
イチゴ……………20g(約1個=中粒)  
イチゴ(デコレーション用)……………20g(約1個=中粒)  
ミックスナッツ  
(マカダミアナッツ、カシューナッツ、アーモンドなど)…20g  
ハチミツ……………お好みで

※通常のヨーグルトを使用する場合は、コーヒードリッパーにコーヒードリッパーをセットし、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で3～4時間置くと水切りヨーグルトが作れる(茶こしやザルとキッチンペーパーでもOK)。

※脂肪が気になる方は低脂肪の生クリームでもOK。

作り方 RECIPE

- ①生クリームに砂糖をひとつまみ加えて、8分立てくらいに泡立てる(20gだとホイップしにくいので少し多めに泡立てるとよい)。
- ②キウイとバナナは皮をむき、小さめのさいの目切りにする。
- ③イチゴは水洗いしてヘタを取り、縦に8等分にカットする(大きさによっては4～6等分)。デコレーション用のイチゴはヘタを残し縦にカットする。
- ④ナッツ類は袋に入れて砕く。
- ⑤①の生クリームに水切りヨーグルトと切ったバナナ、砕いたナッツの半量を加える。
- ⑥お好みのグラスにキウイ、イチゴ(カットしたもの)、⑤のバナナヨーグルトクリームの順に入れる。
- ⑦最後にデコレーション用のイチゴと、残りのナッツを飾り、お好みでハチミツをかけてできあがり♪



**A**  
3名様

石川祐希選手  
フォト付き  
サイン色紙



**B**  
2名様

ナイキ  
バックパックXL  
提供/日勝スポーツ工業株式会社



**C**  
3名様

スワンズ  
ゴーグル&  
ドライタオル 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



**D**  
10組  
20名様  
ご招待

第808回  
定期演奏会Aシリーズ

日時:2016年5月30日(月)  
19:00開演(18:20開場)  
場所:東京文化会館

出演者:指揮/秋山和慶、ピアノ/エリック・ル・サージュ  
演奏曲目:ヒンデミット:金管と弦楽のための協奏音楽 op.50  
モーツァルト:ピアノ協奏曲第24番 ハ短調 K.491  
R.シュトラウス:歌劇『ばらの騎士』組曲



**E**  
合計  
4名様

スポーツアイテム  
(25ページ掲載の商品から  
商品番号とサイズを明記)



**F**  
3名様



キネシオテーピング  
書籍  
『キネシオテープ療法』&  
キネシオテックス  
ウェーブ(ページュ)  
提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会

## 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・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4月1日(金) ※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。

プレゼントはインターネット(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

スマイルスポーツ  
**SmileSports**  
「読者プレゼント」の応募はこちら!



⇒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。

## 【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・配付を委託しておりますので、利用目的等にご同意の上お申込みください。個人情報に関する各種問い合わせは、当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。

# スマイルスポーツ事業センターへの申込方法

## 事前申込み

教室によって、●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
  - 東京辰巳国際水泳場
- 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

