

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」

**藤本怜央**

(車椅子バスケットボール)

vol.

**66**

2016 June

「スマイルノンフィクション」

**桐生祥秀**

(陸上競技)

豪華読者  
プレゼント!!  
池江璃花子選手の  
フォト付きサイン色紙  
スポーツグッズ  
ほか

リオでは決勝進出、東京では金メダル

Smile Interview

**池江璃花子**

リオデジャネイロオリンピック水泳日本代表

▼7・8・9月を中心に  
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

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



# あした 未来への道

## 1000km

### 縦断リレー

みちのくから、つながろう。  
1000km Relay to Tokyo

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

## 2016 7・24日 → 8・7日

全15日間

日程	スタート地点	ゴール地点
1日目 7月24日(日)	青森県庁	八戸ポータルミュージアム「はっち」(八戸市)
2日目 25日(月)	八戸ポータルミュージアム「はっち」(八戸市)	道の駅くじ やませ土風館(久慈市)
3日目 26日(火)	道の駅くじ やませ土風館(久慈市)	宮古地区合同庁舎(宮古市)
4日目 27日(水)	宮古地区合同庁舎(宮古市)	陸前高田市コミュニティホール
5日目 28日(木)	陸前高田市コミュニティホール	南三陸町ベイサイドアリーナ
6日目 29日(金)	南三陸町ベイサイドアリーナ	松島町役場
7日目 30日(土)	松島町役場	宮城県庁
8日目 31日(日)	宮城県庁	相馬市市民会館
9日目 8月1日(月)	相馬市市民会館	福島県庁
10日目 2日(火)	福島県庁	開成山陸上競技場(郡山市)
11日目 3日(水)	開成山陸上競技場(郡山市)	アクアマリンパーク(いわき市)
12日目 4日(木)	アクアマリンパーク(いわき市)	大洗町役場
13日目 5日(金)	大洗町役場	旭市役所
14日目 6日(土)	旭市役所	千葉県庁
15日目 7日(日)	千葉県庁	東京都立上野恩賜公園(台東区)



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

## 参加者募集!

募集期間 2016年  
5月11日(水) ~  
6月12日(日)

参加料無料



Webで申込み受付中!!  
[www.1000km.jp](http://www.1000km.jp)

英語によるお申込みはメールにて受け付けます。  
info@1000km.jp

〔スマイルインタビュー〕

Smile Interview vol.66 … P.04

リオデジャネイロオリンピック水泳日本代表

# 池江璃花子 Rikako Ikee

〔スポーツ教室情報〕

**東京体育館** … P.08

▶ シニアのための健康体力づくりセミナー ほか

**駒沢オリンピック公園総合運動場** … P.10

▶ トップアスリートふれあい事業 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Bコース ほか

**東京都広域スポーツセンター** … P.16

▶ スポーツリーダー養成講習会 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<特別篇> … P.17

▶ スマイルノンフィクション～桐生祥秀(陸上競技) … P.18

▶ Road to Rio 2016 ～藤本怜央(車椅子バスケットボール) … 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

▶ スポーツ博士への道～馬術競技 … P.26

▶ お役立ち栄養学 虎の巻 「さっぱりおいしい！夏野菜メニュー」 … P.29

▶ 読者プレゼント … P.30

池江璃花子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4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。



▲池江璃花子



▲藤本怜央



▼桐生祥秀

PRESENT  
**池江璃花子**選手の  
フォト付きサイン色紙  
ほかGET

応募締切は

**2016年7月1日(金)**

※詳しくは P.30 をご覧ください。

プレゼントは  
インターネット(PCサイト)  
からも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：7月1日(金)

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

リオでは決勝進出、  
東京では金メダル

池江璃花子選手は15歳にして2つの日本記録を持ち、4種目でリオデジャネイロオリンピック出場を決めた。リオ大会だけでなく、東京2020大会での活躍も期待される水泳界のニューヒロインの魅力に迫る。

リオデジャネイロオリンピック水泳日本代表

# 池江璃花子

Rikako Ikee

## ゴールした後、 自然と涙が出てきた

——まずはリオデジャネイロオリンピック出場決定おめでとうございます。

「ありがとうございます」

——最初に得意とする100mバタフライで出場権を獲得した時の涙が印象的でしたが、改めて振り返ってみてください。

「緊張していたのであまりよく覚えてないんです。ゴールした後も本当に自分がオリンピックに出るっていう実感はなくて、アナウンスを聞いてはじめて、派遣標準記録を切ってオリンピックに内定したというのがわかりました。だからすごく嬉しくて、自然と涙が出てきました」

——水泳の場合は、オリンピック出場の規定が、決勝で派遣標準記録を突破した上で2位以上と明確ですが、一方で一発勝負の難しさもあると思います。そうした重圧はありましたか？

「ありました。正直、200m自由形の準決勝が100mバタフライ決勝の前にあっただけで不安もありましたが、やるからには100mバタフライで個人としてオリンピックに行きたいなと思っていましたので、すごく頑張りました」

——個人として一番自信があったのは、100mバタフライですか？

「そうですね」

——では、出場を決めてホッとしたところもあったのでは？

「ホッとしました。ホッとした気持ちや、嬉しさや、自分でもわからなかったプレッシャーなど、そういうことから解放されて涙が出たのかもしれない」

——大会が近づくとご自身もそうだと思いますが、周囲のオリンピックへの期待も感じていたと思います。

「中学の友達も『オリンピック行ってね』って声をかけてくれていたので、応援してもらっているんだなと思っていました」

——100mバタフライでオリンピックを決めた後もまだレースがありました。集中力が切れることはなかったですか？

「自分が一番目標としている種目(100mバタフライ)で取れたので、少しホッとしました。それで気が抜けるというよりも、一つ決まったので、他の種目も焦らずに、リラクセスして泳げました」

——いい方向にいったのですね。

「そう思います」

——大会期間中にはお花見にも行かれたそうですね。

「はい。ちょうど200m自由形の決勝の日には午前中が空いていたんです。お花見もしていなかったので、行こうかなって(笑)。気分転換になると思いました」

——気分転換できましたか？

「少しはできたと思います」

——200mと100mの自由形はリレーの選考も兼ねていました。前年の世界水泳ではリレーのオリンピック出場枠を取っていただけに、絶対に代表になりたいという思いも強かったのではないですか？

「世界水泳の時に4人で手にした切符だったので、同じメンバーで行きたいねって、みんなで話していました」

——レースが終わった後、代表になった4選手と一緒に喜んでいて、チームになっているという印象を受けました。

「去年の世界水泳と一緒に泳いだので、だいぶ絆も深まったと思います」

——最終的に100mバタフライをはじめ、400mリレー、800mリレー、400mメドレーリレーと4種目でオリンピックに出場することになりました。

「出場種目が多いので、本番もタフなレースが続くと思いますが、自分でつかんだ切符なので最後まで精一杯泳ぎたいと思います」

——大会期間中、これだけレースの数が多くなると、体のケアが大事になると思いますが、いいコンディションを保つための自分なりの調整法はありますか？

「とくに調整法があるわけではありません。試合当日も音楽を聴いたりするぐらいで、いつも通りにやっていました」

——日本選手権の舞台でもあった、東京辰巳国際水泳場にはどんな思い出がありますか？

「普段の大会でもいつも使っているので、思い出がたくさんありすぎて一つあげるのは難しいです。親しみのある会場ですし、建物内の感じもわかっているのでやりやすいです」

——プール自体の大きさは変わりませんが、競技場によって印象は変わるものですか？

「やはり建物が大きければ大きいほど、距離が長く見えます。去年の世界水泳のプールはすごく会場が広がったので、50mがとて長く見えました」

——その点、東京辰巳国際水泳場は慣れ親しんでいるので問題ないですね。

「辰巳もちょっと長く感じます(笑)」

## 平泳ぎや背泳ぎで気分転換 水泳を嫌だと思ったことは一度もない

——では、生い立ちを聞いていきたいといます。水泳を始めた頃の記憶はありますか？

「ないです。3歳からやっていたということはあとから知りました」

——自分が泳いでいる記憶があるのは何歳ぐらいからですか？

「小学校に入ったぐらいからです。前に通っていたクラブは、1カ月に1回クラブ内の大会があったんです。年上の選手たちと一緒に泳いでいたなというのは覚えています」

——自宅にあるうんていを小さい頃からやっていたというのは有名な話ですが、そちらは覚えていますか？

「いつからかは覚えていませんが、物心がついた時にはやっていました」

——握力は強くなりますよね。

「握力は38kgあります」

——女性だと相当強いほうですね。

「そうだと思います。でも水泳に関しては握りよりも水を押すほうが大事なのでうんていをやっていた影響というのは、そこまで大きくないと思います」

——子どもの頃は水泳以外の習い事もやっていたいましたか？

「小学校に入る前はピアノをやっていました。でもあまり好きにはなれず、すぐにやめてしまいました」

——小さい頃からずっと水泳をやってきて、疲れたなどが、練習が嫌だになって思ったことはありませんか？

「嫌だになって思ったことはないです。いつも楽しいですね」

——水泳をやっていて一番楽しいって感じるのどのような部分ですか？

「みんなで練習できること、あとは試合でベストタイムが出るのが一番楽しいです」

——試合でいい結果を出すためには毎日の練習が欠かせないと思うのですが、一日の練習でどのくらい泳ぐのでしょうか？

「6000mぐらいです。それプラス、体幹トレーニングをやったりしますね。陸上でのトレーニングはたまに嫌だなと思う時もありますが、水泳のためなので頑張っています」

——5歳にしてすでに4泳法できたそうですが、自分の中で好きな泳ぎはありますか？

# 400m、800mの リレーでは日本新を出したい



「クロールとバタフライに飽きた時、平泳ぎや背泳ぎをやるのは、いい気分転換になります。自分が得意な種目を練習していると、気持ちがきつくなることもあります。平泳ぎや背泳ぎに関してはそこまで得意な種目ではないので、泳ぐことを楽しめるといって、リラックスして泳ぐことができるんだと思います」

——泳ぐことを楽しむという原点に戻れるんですね。では、大会の時に必ず持っていく必需品みたいなものはありますか？

「よく聞かれるんですが、とくにそういうものはないです。必要なものしか持っていないです。休憩の時に音楽は聴きますけど、それも携帯で聴いていますから」

——自分なりのリラックス法は？

「音楽を聴くことです」

——どんな音楽を聴くのですか？

「洋楽を聴きます。どの歌手が好きとかではなく、いろいろな人の曲を聴いています。外国音楽の低音がなんとなく好きなんです。なんで洋楽を聴いているのかわからなかったら、姉と兄の影響だと思います」

——お兄さんやお姉さんとの仲は？

「周りの人には『仲がいいね』って言われます。あんまりケンカをしたこともないです。オリンピックが決まった後は『おめでとう』と言ってくれました」

——最近では試合で最高のパフォーマンスを発揮するためのルーティンの重要性がクローズアップされることもありますが、池

江選手は試合時のルーティンは何かありますか？

「飛び込み台に乗る時、いつも右足から乗るとか、左足から乗ると決めている選手はけっこういるんですよね。私もたぶん、いつも同じ足から乗っていると思いますが、無意識なので、自分のルーティンがどこにあるのかわからないです。意識してやっていることはありません」

——レースの時はどんなことを考えているのですか？

「飛び込み台の前に立ったら緊張はしないのですが、スタートで構えた時には『これから泳ぐのはちょっと嫌だな』ってたまに思ったりもします(笑)」

——そのように思うこともあるのですか？

「体が濡れていないので水に入りたくないって思ってしまうんです。でも、その一瞬だけです。水の中に入ったら何を考えて泳いでいるかは自分でもわからないので、無心なんだと思います」

**ハマっているのはスナップチャット  
貝が苦手。チョコレートが好き**

——少しプライベートなこともお聞きしたいと思います。学校がある日の一日はどんなスケジュールですか？

「学校がある時は早起きして、満員電車に乗って学校に行って、授業が終わったらそのまま練習です」

——朝は何時に起床ですか？

「6時半ぐらいです。学校までは1時間程かかるので、満員電車に乗ると、学校に行くまでに疲れてしまいますね」

——今年から新高校生ですけど、もう学校には慣れましたか？

「けっこう慣れてきました。友達もできました。日本選手権が終わって初めて学校に行った日は、少しざわざわしたような感じもあったんですが、今はみんな普通に接してくれています」

——学校では好きな科目や得意科目はありますか？

「高校に入ったら授業が難しいです。得意、不得意もなく、みんな同じくらい難しい

▶100mバタフライでは派遣標準記録を切る57秒71で優勝して、リオデジャネイロオリンピック出場の内定をつかんだ



# 東京オリンピックでは100m バタフライで金メダルを獲りたい。 そのためにもリオでいいレースをしたい

なって思っています」

——大会期間中は学校に行けないこともありますし、学校生活と競技の両立はすごく大変だと思います。両立していくために心がけていることは何かありますか？

「学校に行ける時が少ないので、行ける時はみんなと楽しむということですね」

——お友達とはすぐに仲良くなれるタイプですか？

「今日もみんなでお昼ご飯を食べました。今はみんなと仲良くやっていますが、けっこう人見知りなところがあるので、はじめはあまり話せないこともあります。でも慣れたらいっぱい喋りますね」

——そういうお友達との間で、もしくはご自身の中でもいいのですが、いまハマっているものってありますか？

「いまハマっているのは、スナップチャットっていうアプリですね」

——どういうアプリですか？

「写真を撮ってみんなに送ることができるんですけど、その写真は数秒しか見られなくて保存ができないんです。だからどんな変顔をしても残らないので、いろんな写真を撮って友達に送ったりしています。」

——友達とそういう交流をしているのですね。

「いろんな写真を撮って送り合っています。顔のパーツ交換とかもあって面白いですよ

(笑)。周りにやっている人はけっこう多いと思います」

——楽しそうですね。水泳はすごく運動量が多くて消耗も激しいと思いますが、食事面もかなり気にされるのでは？

「基本的にはお母さんがご飯を作ってくれて、栄養面も考えてくれているので、自分が何か意識しているということはありません。バランス良く食べるということだけです」

——好き嫌いは多いですか？

「多いです」

——何がダメなんですか？

「貝が苦手です。魚介類はあまり好きではありません」

——逆に好きなものは？

「ご飯のおかずでは、大好きっていうものはないです。チョコレートが好きです。買ったら一気に食べちゃいますね。好きな時に好きなだけ食べる感じです」

——では、これから先のこともお聞きしたいと思います。まずは8月にはリオデジャネイロオリンピックがあります。目標を聞かせてください。

「リオのオリンピックの目標としては、個人(100mバタフライ)で、決勝に行きたいと思っています。そのためには準決勝に残らなければいけません。去年の世界水泳では50mバタフライで20位で終わってしまったので、今年はそういう悔しい思いはしたくないなって思います。たくさん泳ぎたいので、できる限り上を目指して頑張りたいです」

——リレーは3種目出場しますが、こちらの目標もお願いします。

「400mのリレーと800mのリレーで日本新を出すという目標が4人の中であつたのですが、去年はそれを達成できなかったのですが、今年のリベンジしたいと思います」

——ベストを出すのが目標ですか？

「ベストを出さないといけないと思います。それを目指して頑張ります」

——2020年は地元の東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。池江選手は現在15歳ですから、年齢的にも東

京大会を期待する声も大きいと思います。「私の中では東京オリンピックがメインだと思っているので、もちろん金メダルを狙って練習していきたいです」

——4年後の東京オリンピックでいい結果を出すためにも初めてのオリンピックとなるリオ大会は大事ですね。

「そうですね。いいレースができたらいいですね。東京では100mバタフライで金メダルを獲りたいと思っています。去年の世界ジュニア選手権の時に、100mバタフライで戦った選手たちが東京オリンピックの時には出てくると思うので、置いていかれないように頑張りたいです」



## PROFILE

池江璃花子 (いけえ・りかこ)

2000年7月4日生、東京都出身。昨年の世界水泳には中学生ながら400m、800mリレーと50mバタフライに出場。リレーではオリンピック出場権を獲得した。世界ジュニアでは50&100mバタフライで優勝。10月のワールドカップ東京大会では100mバタフライで日本記録を更新して優勝(57秒56)。2月のコナミ・オープンでは50m自由形で日本記録を更新(24秒74)。2種目の日本記録保持者である。リオデジャネイロオリンピックには4種目で出場する。

## PRESENT/

池江璃花子選手の  
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。



YouTube 配信中!

池江選手から  
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

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

**6/20(月)・21(火)・7/12(火)・13(水)・14(木)・8/17(水)・18(木)・9/28(水)**

※6/21(火)・7/13(水)・14(木)・8/18(木)は個人利用のみ休館

**個人で使用できる施設**

- トレーニングルーム・屋内プール(共通): 一般600円/2.5h他
- 屋内プール: 中学生以下260円/2.5h他
- 健康体力相談室: 一般1,650円/1回(予約制・詳しくはP.21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。

## シニアのための健康体力づくりセミナー

自分の脳力・体力レベルを確認したい楽しくできる介護予防運動を知りたいというシニア世代を対象にした健康体力づくりセミナーです。健康づくりの重要性について生活機能(身体・心理・認知・社会機能)の側面からお話しただくとともに、2日間ともに体を動かしてご自身の脳力・体力のチェックをしていただけます。“歩く脳トレ”と言われる升目を使ったスクエアステップの体験することができます。



申込受付中

- 日 時 / 6/22(水) 10:00~12:00 7/15(金) 14:00~16:00
  - 対象・定員 / 50歳以上の方・60名 ※定員になり次第締切
  - 参加料 / 2,500円
  - 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴(7/15は室内用シューズ)
  - 申込 / ☎ ☎ 電話・インターネット → 巻末(P.31)参照
- 講師:大蔵 倫博氏(筑波大学体育系・高細精医療イノベーション研究コア准教授)

## 「歩く」をより楽しく! シニアのためのウォーキングセミナー

歩くことを楽しんでますか?50歳以上の方を対象に、ウォーキングの基本となる立ち姿勢の指導から正しいウォーキング方法はもちろん、日常の歩きがより楽しくなるコツを伝授します。普段ウォーキングをされている方もそうでない方も大歓迎です。



申込開始日  
7月13日(水)~

- 日 時 / 9/13(火) 14:00~16:00
  - 対象・定員 / 50歳以上の方・60名 ※定員になり次第締切
  - 参加料 / 1,000円
  - 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル(長方形)、室内用シューズ(ひも靴)
  - 申込 / ☎ ☎ 電話・インターネット → 巻末(P.31)参照
- 講師:井筒 菜乃氏(日本女子体育大学体育学部准教授・日本体育協会公認上級コーチ(陸上競技))

## 体験して楽しい障害者スポーツパラリンピック種目に挑戦

障害者スポーツへの関心が高まっている今、パラリンピックの競技種目である「ボッチャ」と「卓球」を体験できる教室を開催します。アスリートとの交流もできますので、より一層パラスポーツを身近に感じることがができます。



- 申込開始日  
6月27日(月)~
  - 日 時 / 8/4(木) 14:00~17:00
  - 対象・定員 / 小学生以上の方・60名  
※障害の有無は問いませんが、介助が必要な方は介助者同伴の上で参加ください  
※定員になり次第締切
  - 参加料 / 無料
  - 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
  - 申込 / ☎ ☎ 電話・インターネット → 巻末(P.31)参照
- 講師:公益社団法人東京都障害者スポーツ協会・東京ボッチャ協会・東京身体障害者卓球連盟

## 「楽しむ」から始める! 障害者スポーツ入門セミナー

障害者スポーツについて「楽しむ」学んでみませんか?「障害の有無に関わらず、ともに楽しむために大切なこと」をテーマに学んでいきます。スポーツを始めたい方、障害者スポーツの指導について学びたい方、ご参加ください!



- 申込受付中
  - 日 時 / 7/2(土) 9:30~12:30
  - 対象・定員 / 障害者スポーツに興味のある方、障害者スポーツ指導者・80名  
※障害の有無は問いませんが、介助が必要な方は介助者同伴の上で参加ください  
※定員になり次第締切
  - 参加料 / 無料 | 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料
  - 申込 / ☎ ☎ 電話・インターネット → 巻末(P.31)参照
- 講師:野村 一路氏(日本体育大学体育学部教授)



## 親子で楽しむ 英語リトミック教室



幼児とその保護者を対象に英語のリトミック教室を行います。音楽のリズムに合わせて体を思い切り動かしましょう。



申込開始日  
6月27日(月)~

- 日 時 / 8/27(土) 14:00~15:30
- 対象・定員 / 幼児(年少~年長)と保護者・40組80名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1組2,000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

## Vプレミア選手が直伝! 高校生バレーボール部スキルアップセミナー



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



申込受付中

- 日 時 / 7/22(金) 9:30~12:30
- 対象・定員 / 女子バレーボール部に所属する高校生・60名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 500円
- 持ち物 / ユニフォーム等運動できる服装、飲料、タオル、室内用シューズ、バレーボール(1人1個)
- 申込 / ☎電話・インターネット・所定用紙 → 巻末(P.31)参照  
運営協力:NECレッドロケッツ

## スペシャリストから学ぶ! 高校生女子 バスケットボール部スキルアップクリニック



高校生女子バスケットボール部を対象に指導のスペシャリストをお招きし、バスケットボールの実技と傷害予防のクリニックを行います。



申込受付中

- 日 時 / 7/21(木) 13:30~17:00
- 対象・定員 / 女子バスケットボール部に所属する高校生・60名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 500円
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、バスケットボール(1人1個)
- 申込 / ☎電話・インターネット・所定用紙 → 巻末(P.31)参照  
講師:JX-ENEOSバスケットボールクリニック専任コーチ(実技) 他

## 観戦を楽しむための「みるスポ」講座 (YONEX OPEN JAPAN 2016)



東京体育館で行われるバドミントンの国際大会を楽しむための講座です。事前講習会ではサブアリーナで実技を交えバドミントンの魅力に触れます。大会当日はバックヤードを見学し、試合の興奮をさらに体験することができます。



申込開始日  
6月27日(月)~

- 日 時 / 事前講習会 8/25(木) 18:00~20:30  
バックヤード見学 9/24(土) 10:00~12:00
- 対象・定員 / 一般都民(小中学生は保護者同伴)・60名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円(大会入場料込)
- 持ち物 / 事前講習会…筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、バドミントンラケット(ラケットの貸出を希望される場合は、数に限りがあるため、受付時にご相談ください)  
バックヤード見学…筆記用具
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.31)参照  
講師:殿川 宣勝氏(東京都バドミントン協会副会長) 他

## 体験型 メンタルコーチングセミナー



ソチオリンピックリージュ日本代表選手も指導した実績のある小田桐翔大氏が、競技者としても指導者としても日ごろの練習や試合に生かせるワークやトレーニングを行います。「考える・学ぶ」だけでなく「体験」をして身につけることができ、今の自分より、更なる高みを目指す方々にぴったりです。



- 日 時 / 9/18(日) 9:30~12:30
- 対象・定員 / 15歳以上のメンタルトレーニングに興味のある方・60名 ※定員になり次第締切

申込開始日  
7月19日(火)~

- 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:小田桐 翔大氏(株式会社FLYHIGH代表取締役・メンタルコーチ/ファシリテーター)

## ジュニア選手の メンタルトレーニング



試合で実力を発揮できていますか? 勝つためには「心・技・体」のバランスが重要です。試合で勝ちたい、もっとうまくなりたい、そう思っている中学生・高校生向けに、メンタルトレーニング法を実技も踏まえ指導します。保護者の方、指導者の方の参加も大歓迎です。この夏、メンタルトレーニング法を学び、ワンランクアップを目指しましょう!



申込受付中

- 日 時 / 7/17(日) 13:00~16:00
- 対象・定員 / 中学生、高校生(保護者の方、指導者の方参加可)・60名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 500円 | 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.31)参照  
講師:穴戸 渉氏(東海大学体育学部非常勤講師・日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士)

## サントリーサンバーズの 親子バレーボール教室



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



申込期間  
受付中~6月27日(月)  
消印有効

- 日 時 / 7/24(日) 13:00~16:00
- 対象・定員 / 小学生(男女問わず)と保護者・50組100名 ※申込多数の場合は抽選
- 参加料 / 無料
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、健康保険証
- 申込 / 往復はがきに①「親子バレーボール」②郵便番号・住所  
③保護者氏名(ふりがな)④お子様の氏名(ふりがな)・性別・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:サントリーバレーボール部「サンバーズ」選手&スタッフ 他

# 駒沢オリンピック公園総合運動場

さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

**開館時間 8:30~21:00** ※施設によって異なります

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

6/13(月)・7/11(月)・8/1(月)・9/26(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
- 弓道場は平成28年7月より再開いたします。
- 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
  - 補助競技場
  - 硬式、軟式野球場
  - テニスコート
  - 弓道場
  - 会議室
- ※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。

## トップアスリートふれあい事業「スラックライン体験」



体幹バランス、インナーマッスル、集中力等を鍛えられる新スポーツとして注目されているスラックライン。トップライダーと一緒に体験してみませんか！



申込開始日  
7月1日(金)~

- 日 時 / 8/10(水) 10:00~12:00
- 対象・定員 / 小学生以上・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、室内用シューズ
- 申込 / はがきまたはメールにて①「トップアスリートふれあい事業申込み」②氏名(ふりがな)③年齢(学年)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。  
【住所】〒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  
【メール】komazawa@tef.or.jp

## こどもと楽しむランニングクリニック



スポーツに欠かせない要素のランニング。夏休みにお子様と一緒に上手な走り方を学ぶ体験教室を開催します。



申込開始日  
6月3日(金)~

- 日 時 / 8/3(水) 14:00~16:30
- 対象・定員 / 小学生と保護者・20組40名程度 ※定員になり次第締切
- 参加料 / ①小学生1名と保護者1名 1組3,000円  
②小学生2名と保護者1名 1組4,500円
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、帽子
- 申込 / メールにて①「こどもと楽しむランニングクリニック申込み」②子供の氏名(ふりがな)③性別④学年⑤保護者の氏名(ふりがな)⑥住所⑦電話番号・FAX番号⑧メールアドレス⑨講師への質問、当日習いたいことを明記の上、下記宛先までお送りください。  
【メール】info@nipponrunners.or.jp  
【電話での問い合わせ】043-481-0711 (平日のみ13:00~17:00)

講師：齊藤 太郎氏(NPO法人ニッポンランナーズ・ヘッドコーチ)

## 障害者指導のための指導者講習会



障害者のリハビリや運動能力を保持・増進させるための指導力向上を図ります。一步上の指導者を目指しましょう！



申込開始日  
6月27日(月)~

- 日 時 / 8/28(日) 10:00~17:00
- 対象・定員 / 障害者のスポーツや健康体力づくりの指導をされている方・30名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 3,000円
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、室内用シューズ、昼食
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.31)参照

## AED(自動体外式除細動器)普及啓発講習



スポーツ現場での安全技能習得のため、AEDの正しい使い方を学びます。講習終了(知識・実技の評価)後、東京消防庁「救命技能認定証(自動体外式除細動器業務従事者)」が交付されます。



申込受付中

- 日 時 / 7/24(日) 13:00~17:00
- 対象・定員 / 15歳以上のスポーツ指導者や一般の方・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 無料(別途教材費1,400円)
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装
- 申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.31)参照

## 陸上記録会



陸上長距離の10000m記録会を開催します。自分の限界に挑戦してみませんか？自己ベストを目指して、駒沢陸上競技場を駆け抜けよう！



申込受付中

- 日 時 / 6/25(土) 17:00~18:30
- 対象・定員 / 高校生以上の10000mを自力で走りきれる方・40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、ランニングシューズ
- 申込 / メールにて①「陸上記録会申込み」②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④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

## 駒沢チャレンジ体操教室 第2期



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



申込受付中

- 日 時 / 9/20・27、10/4・11・25、11/8・15・22・29、12/20  
(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
- 持ち物 / 動きやすい服装
- 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

## 遠藤雅大のインドアサッカー塾 第2期



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



申込受付中

- 日 時 / 9/20・27、10/4・11・25、11/8・15・22・29、12/20  
(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 18:30~20:00
- 対象・定員 / 小学生~高校生・各クラス20名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 14,700円(別途保険料)
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 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

## 駒沢ジュニアサッカースクール



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



- 日 時 / 6/1・8・15・22、7/6・13、9/7・14・21・28  
(全て水曜日/全38回)※8月はお休み  
①年長児クラス 13:45~14:35  
②小学1・2年クラス 14:45~15:45  
③小学3・4年クラス 15:55~17:05  
④小学5・6年クラス 17:15~18:25
- 対象・定員 / 年長~小学6年生・各クラス60名 ※定員になり次第締切  
①~③申込数の状況を下記までお問い合わせください。  
④各20名程度
- 参加料 / 年間30,000円 ※入会の時期により異なります。
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル  
体育館利用時は室内用シューズをご用意ください。
- 申込 / 往復はがきに①「駒沢ジュニアサッカースクール申込み」②子供の氏名(ふりがな)③生年月日④学年⑤保護者の氏名⑥郵便番号・住所⑦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  
【電話での問い合わせ】03-3421-6299

追加募集受付中

運営・指導:FC東京

# 駒沢オリンピック公園総合運動場弓道場

## リニューアルオープン

利用開始日  
平成28年 7月 1日(金)~

〈施設〉  
近的場(9人立)、遠的場(遠的・アーチェリー)

問合せ先  
駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当  
☎03-3421-6199



リニューアル  
オープニングイベント

6/16 開催 ※詳細は  
お問い合わせください

皆様の  
ご利用をお待ち  
しております。



TOKYO BUDO-KAN

# 東京武道館

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ!

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

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

6/20(月)・7/11(月)・8/22(月)・9/20(火)

個人で使用できる施設

- 弓道場:一般450円/2.5h  
中学生以下190円/2.5h  
※弓道場の個人利用には当館発行の認定書が必要です。
- 第一、第二武道場:一般450円/2.5h  
中学生以下190円/2.5h
- トレーニングルーム:一般450円/2.5h(ショートプログラム有)

専用で使用できる施設(事前申込)

- 大武道場:30,000円から
- 第一武道場 ● 第二武道場 ● 弓道場
- 大研修室 ● 和研修室 ● 茶室



▶ JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分 ▶ <http://www.tef.or.jp/tb/>  
〒120-0005 足立区綾瀬 3-20-1 TEL:03-5697-2111 FAX:03-5697-2117



**初心者OK**  
経験のない初心者でも参加できる教室です。



**資格習得**  
何らかの資格が習得できる教室です。



**参加料無料**  
参加料が無料の教室です。  
※別途教材費が必要な場合があります。



**子供向け**  
子供が参加できる教室です。



**土日祝開催**  
土・日・祝日も開催している教室です。



**夜間開催**  
夜間も開催している教室です。

## 剣道(青少年広域武道稽古)



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



日 時/6/3・10・17・24、7/1・8・15、9/2・9・16・23・30(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  
※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/①6/26(日)、8/21(日)、9/25(日) 17:30~19:30

②7/28(木) 18:00~20:00

※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

申込/当日来館

## 古流剣道形研修会



剣道のルーツ、日本古来の直心影流之形法定と五行之形を学んでみませんか? 初心者の方も是非ご参加ください。



日 時/6/3・10・17・24、7/1・8・15、9/2・9・16・23・30(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/6/1・8・15・22・29、7/6・13、9/7・14・28(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 ※柔道衣のない方には貸し出しております

申込/当日来館

## 柔道(広域合同稽古)



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



日 時/6/1・8・15・22・29、7/6・13、9/7・14・28(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 ※柔道衣のない方には貸し出しております

申込/当日来館

## なぎなた(広域合同稽古)



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



日 時/①6/14・21、7/5、9/6・27 14:00~16:00

②6/7、7/12、9/13

18:15~20:15(①、②ともに全て火曜日)

※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 / 6/7・14・21, 7/5・12・19・26, 9/6・13・27 (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
- 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 / 6/9, 9/8 (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 / 6/9, 7/14, 9/8 (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 ※模擬刀のない方には貸し出しております
- 申込 / 当日来館

## 杖道(広域合同稽古)



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



- 日 時 / 6/30, 9/15 (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 ※杖のない方には貸し出しております
- 申込 / 当日来館

## 弓道錬成講習会



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

申込期間  
7月11日(月)~8月12日(金)  
消印有効

- 日 時 / 9/10, 10/8, 11/19・26, 12/3・17, 1/21・28, 2/4・25 (全て土曜日) 13:30~17:00
- 対象・定員 / 四、五段の方(称号授与者含む)・40名 ※申込多数の場合は抽選
- 参加料 / 10,000円 | 持ち物 / 弓道衣、弓具
- 申込 / 往復はがきに①「弓道錬成講習会」②氏名(ふりがな) ③性別④住所⑤電話番号⑥年齢⑦段位(取得年月日) ⑧称号(拝受年月日)⑨所属地連を明記の上、下記宛先までお送り下さい。  
〒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

## シルバーのための はじめての武道体験



武道の素晴らしさや楽しさを紹介する体験学習です。

申込開始日  
7月4日(月)~

- 日 時 / 9/3(土) 9:30~12:30
- 対象・定員 / 中高年の方・30名
- 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



## みるスポ

### 「寛仁親王杯剣道八段選抜大会」

30名  
FREE



申込期間 ▶▶▶ 7月11日(月)~8月10日(水)  
はがきは消印有効

剣道の最高段位八段保有者32名の選抜剣士による試合をご覧いただけます。

- 日 時 / 9/3(土) 13:45 ~ ※時間は変更になる場合があります
- 対象・定員 / どなたでも・30名 | 参加料 / 無料
- 応募方法 / はがきに、①剣道②氏名(ふりがな)③郵便番号・住所 ④電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。  
〒103-8482 東京都中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル (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  
※はがき1枚で4名様までご応募いただけます。  
複数名の場合は全員のお名前(ふりがな)をご記入下さい。  
※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。  
※申込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:一般財団法人東京都剣道連盟

# 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)

▼6月~9月の休館日 ※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください。  
6/20(月)・7/11(月)・8/8(月)・9/12(月)・26(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 10レーン  
1レーン3,200円/2h
- サブプール: 50m×15m 7レーン  
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 B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です。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**  
7/4(月)~8/1(月)必着

- 日 時/8/15、8/29、9/19(全て月曜/全3回) 19:10~20:40
- 対象・定員/小学生以上で25m以上の泳力がある方・10名 ※申込多数の場合は抽選
- 参加費/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B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・電話番号を明記の上、下記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宛

## 着衣泳講習会

子供から大人までを対象に、着衣泳の体験を行います。水辺での事故を想定した救助法を見る・聞く・体験することによって、事故発生時の対応を学びます。

※未就学児は保護者の同伴を必要とします。



■日 時/8/8(月) 14:00~16:00

**申込期間**  
6月27日(月)~7月25日(月)必着

- 対象・定員/5歳以上 (但し、未就学のお子様は親子で参加ください) 60名 ※申込多数の場合は抽選
- 参加料/中学生以下500円、高校生以上1,000円
- 持ち物/水着、ゴーグル、タオル、ペットボトル、きれいな運動靴、きれいな長袖・長ズボン
- 申込/往復はがきに①着衣泳講習会②氏名(ふりがな) ※親子参加の場合は保護者氏名も③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所・電話番号を明記の上、下記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宛

## 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ができます。



■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

## ジュニア選手育成事業 B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、ジュニア水泳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 10/5(水)、11/7(月)、12/5(月)、12/21(水)、1/18(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B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・電話番号を明記の上、下記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宛

**申込期間**  
8/22(月)~9/20(火)必着

## 上級ジュニアスイミングスクール

4泳法をマスターしている小・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。

■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 ※大会参加必要 ※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。

**申込開始日**  
随時

## 障害者水泳入門教室 障害者水泳ボランティア講座



水に慣れていない障害のある方、また、興味があってもプールに入ることに踏み込めないでいる障害のある方が水に親しみ楽しさを知る機会を提供します。また並行して、障害者へのより多くのマンパワーの必要性からボランティアを養成する講座を実施します。

日 時 / 7/25(月)、7/26(火)、7/27(水)、  
7/28(木)、7/29(金)  
水泳教室 13:30~14:30  
ボランティア講座 13:10~14:30

申込期間  
6月13日(月)~7月11日(月)必着

対象・定員 / 水泳教室…6歳以上の身体障害児・者/知的障害児・者  
(但し安全確保のため必ず介助者と一緒に参加してください)・30名  
ボランティア講座…ボランティア希望者・10名  
※申込多数の場合は抽選

参加料 / 無料 | 持ち物 / 水着、タオル ※スイムキャップは水泳場で用意します

申込 / 往復はがきに①障害者水泳入門教室・障害者水泳ボランティア講座  
②氏名(ふりがな)③年齢・身長④郵便番号・住所・電話番号・FAX番号  
を明記の上、下記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。



日 時 / 火・水・金曜日(月3回を選択)  
①15:30~16:30 ②16:30~17:30 ③17:30~18:30

対象・定員 / ①幼児(4~6歳)・各曜日30名  
②児童(小学1~3年生)・各曜日50名  
③児童(小学4~中学生)・各曜日50名  
※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 / 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。

## 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をとります。また、水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、脳の発達が活発な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

申込開始日  
随時

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

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。

## 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。



申込開始日  
随時

日 時 / 木曜日(月3回)

①15:20~16:20 ②16:20~17:20 ③17:20~18:20

対象・定員 / ①幼児(4~6歳)  
②児童(小学1~3年生)  
③児童(小学4~中学生)  
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・リトル体育スクール



ベビーコースでは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身に着けます。また、リトルコースでは基礎運動能力や心身の発育の発達を目指していきます。



申込開始日  
随時

日 時 / 水曜日(月3回)

①ベビーコース 11:10~11:50

②リトルコース 14:10~15:00

対象・定員 / ①1歳以上で歩行のできるお子様と保護者・20組  
②2~3歳のお子様・20名 ※定員になった場合はHPに記載

参加料 / 各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。

## 初心者シンクロナイズド スイミング



初心者を対象にシンクロナイズドスイミング競技の基本動作・技術を習得する機会を提供します。また日頃、体験したことのないシンクロの楽しさを学び、シンクロを始めるきっかけづくりや継続していく意欲を高めます。  
※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8回

9/19(月・祝)、11/3(木・祝)、12/23(金・祝) 12:30~14:30

10/1(土)、10/15(土)、12/3(土)、12/10(土)、12/17(土) 17:20~19:20

対象・定員 / クロール、背泳ぎ、平泳ぎを25m以上泳げる小学生以上の方・80名  
※応募者多数の場合は抽選

参加料 / 8,000円

持ち物 / 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込期間  
8/8(月)~9/12(月)必着

申込 / 往復はがきに①初心者シンクロナイズドスイミング  
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・電話番号を明記の上、下記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

## 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。

※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、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



申込受付中

■日 時/全2日間 6/25(土)・26(日) 9:30~17:40  
※検定試験(スポーツリーダー資格の取得を希望する方のみ)  
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

■会 場/東京体育館第二会議室 ■持ち物/筆記用具

■申 込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

## 地域スポーツクラブシンポジウム



「クラブの必要性」をテーマに、順天堂大学特任教授野川春夫氏による基調講演を予定しています。

※本シンポジウムは、日本体育協会公認スポーツ指導者資格更新義務研修となります



■日 時/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

申込受付中

■参加料/1,000円

■会 場/東京体育館第一会議室

■申 込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

地域スポーツクラブマネジメント  
セミナー第1回・第2回

地域スポーツクラブの運営に役立つ内容を学びます。

詳細については、決まり次第東京都広域スポーツセンターホームページ「サポートネット」(<http://kouiki-sports-tokyo.jp/>)に掲載します。



■日 時/第1回 8/24(水) 18:30~20:30  
第2回 8/31(水) 18:30~20:30

■対象・定員/地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、  
興味のある方・40名 ※定員になり次第締切

■参加料/500円

■会 場/東京体育館第一会議室

■持ち物/筆記用具

■申 込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

申込開始日  
6月27日(月)~

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



# 総合型地域スポーツクラブって何??

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



地域  
コミュニケーション

高齢者の  
生きがいがづくり

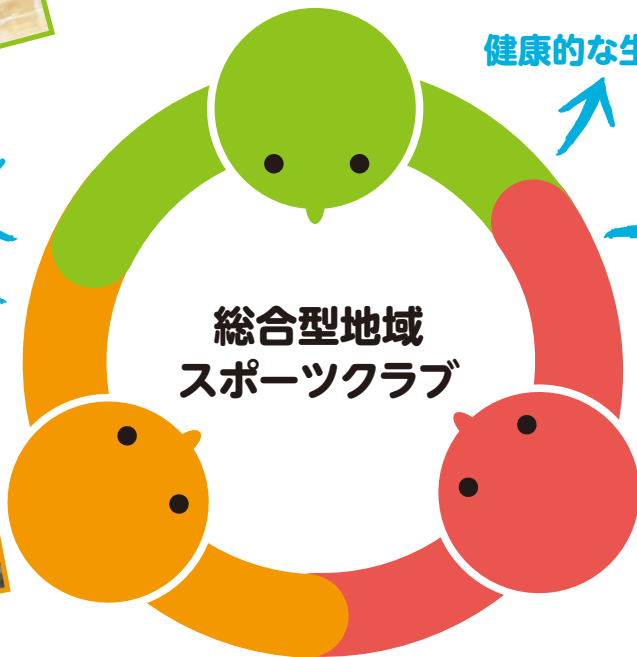
## 多様目 [いろいろなスポーツ]

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



健康的な生活

スポーツ文化  
の醸成



## 総合型地域 スポーツクラブ

## 多世代 [子どもからお年寄りまで]

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

## [楽しむ人も頑張る人も] 多志向

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

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

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

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

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

サポートネット

検索

## スポーツ基本法について

総合型地域スポーツクラブの活性化は、国の政策の一つとなっています。平成23年に施行されたスポーツ基本法第21条において「地域におけるスポーツの振興のための事業への支援等」を定めており、行政としても積極的に支援を進める方針となっています。

平成27年7月1日現在、1,741の市町村に対し全国に3,550の総合型地域スポーツクラブが存在し(創設準備中を含む)、年々その数は増え続けています。

取材してほしい  
地域スポーツクラブ  
募集中!

「スマイルスポーツ」で取り上げてほしい  
という地域スポーツクラブを募集しています。  
詳しくは地域スポーツクラブ担当  
(03-5474-2148)まで。



チッキー

クラちゃん



## スマイルノンフィクション

毎回、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」。  
今回は日本短距離界期待の桐生祥秀をクローズアップする。  
昨年は追い風参考ながら9秒87を記録。  
世界の舞台でのファイナル進出が期待される、“日本最速男”の  
現在地を探る。(文・向永拓史／写真・陸上競技マガジン)

YOSHIHIDE KIRYU

# 桐生祥秀

世界のファイナリストへ

### 追い風参考で9秒台、そしてケガ 激動の2015年

昨シーズン、桐生祥秀は激動の1年を送った。2015年4月、アメリカ・テキサス州で行われたテキサス・リレーで、追い風参考記録ながら9秒87(+3.3)をマーク。このニュースで久しぶりに「桐生」の名が躍り、彼の名を思い出した人も多いはずだ。注目すべきはタイムだけではない。このレー

スには、オリンピック入賞選手や9秒台の自己ベストを持つ選手たちがそろい、彼らに勝ち切ったことこそ価値が高かった。

桐生には忘れられない出来事がある。高校生ながら日本歴代2位となる10秒01をマークして以降、常に脚光を浴びた。しかし、東洋大に進学して1年目。ケガに苦しみなかなか結果が出ない日々が続く。ある日、街中でこんな言葉を耳にした。「足の速かった人だよ」

小さな男の子が何気なく親に言った言葉。過去形だった。桐生のアスリートとしてのモチベーションは「注目をされる結果を出して、カッコイイ車に乗りたい。スターになりたい」というもの。そんな桐生にとってこの子どもの言葉が、どれほど破壊力を持っていたかは容易に想像がつく。

テキサスから帰国した桐生を空港で待っていたのは、想像を絶する報道陣。いよいよ、“その時”がくるのか——。しかし、直後に広島で開催された織田記念では平凡なレースに終始。「正直、戸惑いました。海外では9秒台で走るのが当たり前前の雰囲気。でも、帰ってきたら“わっ”ってなっていて…」5月のワールドリレーズ(リレーの世界選手権)こそ銅メダルの獲得に貢献したが、その後の関東インカレでもケガをしてしまう。右太もも肉離れ。桐生には「良い記録が出たかと思うとケガをする」という印象が付いてしまった。日本選手権も欠場を余儀なくされ、結局、北京世界選手権の出場もかなわなかった。

入れ替わるように、短距離界にはサニブラウン・アブデル・ハキーム(城西高)という高校生が台頭。世界ユース(17歳以下の世界大会)であのウサイン・ボルト(ジャマイカ)の大会記録を更新して100m・200mで二冠を達成した。さらに、シニアに交じって出場した北京世界選手権200mでは、同種目にとって史上最年少で準決勝に進出。瞬間に注目を集める陸上界のシンボルとなった。

桐生は、それらのレースを他人事のようにみている。日本選手権も友人と遊ぶ約束をしていて、家電量販店のテレビでふと目にした程度。ケガの癒えた彼は、夏の妙高で肉体をいじめ抜いた。

「いつもケガをしたら、自分は速くなってきた。だから今回も…」

そして、秋の日本インカレで復活。10秒19(+0.5)をマークして優勝すると、続く関東新人でも10秒19(-0.5)。シーズン終了と位置付けた鳥取での布勢スプリントでは、10秒09(+0.3)をたたき出し、リオデジャネイロ五輪の参加標準記録を突破して1年を締めくくった。高校3年生以来ともいえる注目、そこそこのタイムで走っても会場からはため息が漏れ、ケガをしたら世間からそっぽを向かれる。12月に20歳になったばかりの青年にとって簡単な1年ではなかったはず。それでも、100mランキングでは13年から続く3年連続トップ、つまり「日本で一番速い人」で2015年を終えたのは意地だった。

## スタートの改善と アメリカでの武者修行

この冬、桐生はスタートの改善に取り組んだ。これまであまり動画などを見て復習をすることはなかったが、自身を成長させてくれた京都・洛南高校で恩師の柴田博之先生やトレーナーたちと動画をチェック。気が付かない間に、スタートの足が真っすぐ着いていたという。「良いタイムや良い走りの時は、足を外に外に着いていたんです。ぐいぐいっと加速していくようにしました」。9秒台で走っている選手の歩幅と合わせながら、低い姿勢で乗り込んでいくスタートを体に染み込ませた。

練習内容も変わった。土江寛裕コーチに自分の考えを伝えてメニューを話し合った。高校時代に取り組んできたことを多めに取り入れ、バウンディングなどのジャンプ系を多く組み込み、ケガをしない体づくりに着手。結果、春先には下半身、特にでん部がまたひと回り大きくなっていった。

新しいスタートを試す最高の場が、3月の世界室内選手権(アメリカ)。桐生は60mで決勝進出を狙った。予選は高校時代にマークした自己ベストに並ぶ6秒59で通過すると、準決勝では6秒56の組3着。しかし、決勝進出ラインが6秒55となり世界のファイナルを逃した。わずか100分の1秒差。しかし、中国人選手2人がファイナルに進んだことをみれば、決して満足のいく結果とはいえない。

そのままアメリカに残った桐生は、ベイラー大学で武者修行を敢行。14年世界ジュニア(20歳以下の世界選手権)の100mで銅メダルを獲得している桐生だが、その時からライバルで、ジュニア世界記録保持者(9秒97)のトレイボン・プロメル(アメリカ)も在籍している名門大学だ。プロメルは北京世界選手権で銅メダルを獲得し、桐生が敗退した世界室内選手権60mでも優勝を飾った。将来のスーパースター候補であり、桐生にとっては世界との差を計る上で絶好の物差し。以前から「海外での生活、レースが好きなんです。特にアメリカは、陸上の楽しみ方を知っているし、雰囲気全然違う」と話していた桐生。まさに「9秒台が当たり前」の環境でトレーニングを積み、1年前に9秒87をマークしたテキサス・リレーに乗り込んだ。

絶好のコンディションとなったレース当日。飛び出した桐生は、スタートから一気に加速した。そして、1年前の景色と同様に、外国人選手を従えてトップでレースを

終えた。結果は10秒24(-1.4)。なぜか桐生の組だけ向かい風が変わっていた。しかし、またも9秒台選手たちに勝ち切ったこと、そして向かい風1.4mを加味すれば好記録といえる。ちなみに、向かい風1.0m以上の風速では日本最速タイムである。オリンピックに向けて、順調なシーズンインとなった。

## 目指すは世界のファイナル スイッチを入れられる選手に

ここで、少し誤解を解いておきたい。桐生が世間的に注目を集めたのは、2013年に10秒01をマークした時で間違いはない。当時、高校3年生。丸刈りのあどけない少年が、まさに“ジェット桐生”となって世に現れた。この時が、初めての一般(シニア)のトップクラスの選手とのレース。高校生の快挙に、日本中が騒然となり、ワイドショーまで追いかけるほどで、世は桐生ブームに便乗した。

しかし、桐生は高校1年生のころから関係者の間ではその潜在能力を期待されていた存在。国体少年B(中3、高1の部)100mで優勝、日本ユース選手権でも1年で唯一入賞を果たした。2年生の時には10秒19と当時の高校記録を更新。さらに3年生の時の大分インターハイでは、100m・200m・4×100mリレーの三冠、100mと200mは大会記録として今も残っている。真夏の、過酷な5日間というハードスケジュールのなかで、桐生はその期待に応え続けた。

特に3年生の時はレースも増え、世界選手権に出場するなど戦うレベルもそれ以前とは比較にならない。体への負担は相当だったが、桐生はそれに耐え抜いた。桐生はケガやプレッシャーに弱い、なんていうのはもつてのほか。むしろ、注目を集めれば集めるほど、「スイッチが入るんです」と目を輝かせるタイプだ。ちなみに、大分インターハイの時の桐生のゼッケンは「998」。レース後、誇らしげに指さしたこの数字は、何を意味していたのだろうか――。

5月8日、国内初戦となった等々力陸上競技場で行われたゴールデングランプリ川崎。桐生はスタートで出遅れると、10秒27(-0.4)で山縣亮太(セイコー)の後塵を拝した。2万を超す大観衆の前での自己ベスト更新はお預け。

「陸上選手にとって、自己ベストを更新することが、一番テンションも上がります。そろそろ更新しないと」

桐生の自己ベスト更新は、すなわち9秒



台。しかし、桐生が目指しているのは、9秒台ではなく、世界のファイナルで戦うこと。数字はその途中、過程にあるもの。

「1回だけ9秒台ではなくて、何回も出せて、世界大会の準決勝、決勝で自己ベストが出せるようになりたい」

課題ははっきりしている。桐生はどうしても気分、テンションでタイムが左右されてしまう。「逆に言えば、気分さえ乗ればいつでもタイムが出るということなんです」。そのスイッチをいかに自分で入れられるようにするか。これが誰もが知るスーパースターになるための必須条件だ。

二十歳になったスプリンター。“ジェット桐生”ブームの第三章、その幕開けは、リオのファイナルへと続いている。やはり、日本スプリント界の新時代を告げるのはこの男しかいない。歴史が動いたあと、街で桐生を見かけた男の子はこう言うだろう。「あ、あの人、日本で一番足の速い人だよね」

その時は、そんなに遠くない。



### PROFILE

桐生祥秀(きりゅう・よしひで)

1995年12月15日生。滋賀県出身。彦根南中(滋賀)→洛南高(京都)→東洋大生。175cm・69kg、O型。小学生のころはサッカー少年で足は速かったがゴールキーパー。中学から陸上を始め、3年生の時は全日中200mで2位。高校3年生の織田記念で日本歴代2位となる10秒01をマークし、脚光を浴びる。2014年世界ジュニア100mで同種目日本人初の銅メダル獲得。2015年テキサス・リレーで追い風参考ながら9秒87(+3.3)をマーク。日本人初の9秒台入りが期待されている。自己ベストは100m10秒01(日本歴代2位)、200m20秒41。

戦う人がなぜ使い続けるのか



チタン

パワーテープ  
ついに世界で

15億突破!

※パワーテープシリーズ累計出荷数2014年8月時点 当社調べ

ファイテンのチタンテープシリーズ

TITANIUM TAPE series



ピンポイントに  
パワーを集中

パワーテープ  
(丸シールタイプ)  
70マーク入  
756円(税込)



『アクアチタン X30』  
採用のハイパワー  
タイプ

パワーテープ X30  
(丸シールタイプ)  
50マーク入  
1,080円(税込)



関節まわりや  
筋肉の流れに沿って  
貼れるロールタイプ

チタンテープ (伸縮タイプ)  
3.8cm幅×4.5m  
1,007円(税込)  
5.0cm幅×4.5m  
1,212円(税込)



『アクアチタン X30』  
撥水性に優れた  
ロールタイプ

チタンテープ X30  
(伸縮タイプ)  
5.0cm幅×4.5m  
2,484円(税込)

商品のお求めはファイテンショップ、お近くのスポーツ量販店、スポーツ店、百貨店スポーツ用品売場、家電量販店へ

ファイテンオフィシャルサイト お近くの取扱店は下記ホームページで検索いただけます

ご購入専用フリーダイヤル 商品のお問い合わせ・ご注文はこちらまで

ファイテン 検索

www.phiten.com/

0120-524-976

AM9:00~PM6:00  
土日祝休み

# TOKYO ウォーク 2016

WALK & TOKYO

たのしもう。歩くをもっと、東京をもっと。



第1回大会

5/28 [土]

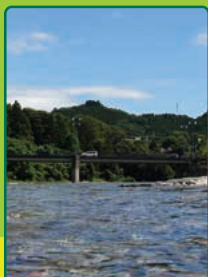
新宿・渋谷・世田谷エリア



第2回大会

7/9 [土]

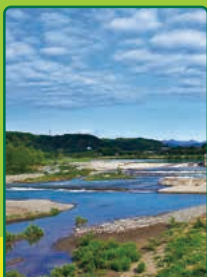
北・板橋エリア



第3回大会

9/10 [土]

あきる野・日の出エリア



第4回大会

10/22 [土]

多摩川エリア



第5回大会

11/26 [土]

西東京・東久留米エリア



Aコース 約20km Bコース 約12km Cコース 約8km

第4回大会は 長距離コース (約45km、約30km) もある!

親子で、家族で、「こどもとウォーク」も! ガイドウォークもご用意!

今年はお子さんやお孫さんといっしょにゆっくり歩ける「こどもとウォーク」も加まりました。第1回・2回・5回大会で実施。お子さんへのお楽しみもあるかも! (約4~5kmのコースを予定)

●一般社団法人日本ウォーキング協会内 TOKYOウォーク 2016大会事務局  
03-5256-7855 受付時間:午前10時~午後5時 (土曜、日曜、祝日を除く)

詳しくは大会ホームページをご覧ください。

www.tokyo-walk.jp/ TOKYOウォーク2016 検索

主催 東京都

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団

一般社団法人 日本ウォーキング協会

共催 産経新聞社

特別協賛 LION 今日と愛する。

## 東京マラソンチャリティ2017

# チャリティランナー募集のお知らせ

東京マラソンチャリティ2017では例年どおり、寄付金の募集を予定しています。一定額以上の寄付者の中でご希望の方は、『チャリティランナー』として東京マラソン2017に参加することができます。

※先着順、定数を超えると締切(チャリティランナー参加はフルマラソンのみ)

※東京都スポーツ文化事業団は、東京マラソン2017チャリティ事業の寄付先団体です。



### ★エントリーの流れ

- ◆個人で10万円以上の寄付をする
- ◆寄付支援を呼びかけて10万円以上募る (ファンドレイジング登録者)

当事業団のほか、様々な寄付先団体を選択

チャリティランナーとして 東京マラソン2017へ参加!

※2016では3000名がチャリティランナーにエントリー

### ◆寄付だけでも募集

当事業団へ寄付いただいたお金は、「未来(あした)への道1000km縦断リレー」など、当事業団が実施している様々なスポーツイベントの運営に役立っています。

### 募集期間

寄付金：平成28年7月上旬予定~平成29年3月下旬予定

チャリティランナー：平成28年7月上旬予定~平成28年11月中旬予定

※チャリティランナー法人受付も別途実施予定です。

エントリー詳細▶ エントリーについては東京マラソン2017チャリティの公式ウェブサイトをご覧ください。  
<http://www.runwithheart.jp> (6月下旬に発表予定です)



公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団

<http://www.tef.or.jp/>

スポーツ文化事業団

検索

## Road to Rio

2016

車椅子バスケットボール

## 藤本怜央

今夏に開催される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、日本を代表する車椅子バスケットボールプレイヤーの藤本怜央選手を紹介！

キャプテンとしてチームを牽引し、車椅子バスケットボール日本代表をリオパラリンピック出場へ導いた藤本怜央。交通事故による右足膝下切断という悲劇が彼を襲ったのは小学3年生の時だった。しかし、ネガティブに捉えることは一切なかったと当時を振り返る。「足を切断した翌日には父が義足のパンフレットを僕の前に並べて、「これでまた元に戻れるぞ」と言ってくれました。落ち込む隙を与えなかったんです。できないからと言ってやめるはダメ、やれる方法を探していこうと」

その言葉を胸に義足でバスケットボールを始め、大学生の時に現在も所属する車椅子バスケットボールチーム、宮城MAXに加入。やがて日本を代表する選手となり、3大会連続でパラリンピックに出場したものの、結果は8位、7位、9位と惜敗。メダル獲得のために自分ができることは何か?と考えた末、藤本はドイツに渡る決断をした。そこで、障害者アスリートとして大きな衝撃を受けた。「『障害者なのに頑張ってる』という感動はありません。サッカーの応援と同じように太鼓が鳴り響き、良いプレーには大歓声、悪いプレーにはブーイング。スポーツとして僕たちのプレーを観てくれる環境は刺激的でした」

障害者ではなくアスリート。これ以上ない環境の中で揉まれながら、ドイツでもチームの中心選手となった。現在32歳、ベテランの域にかり、ある使命感を抱いている。「この経験を日本に持ち帰り、国内の観客と、これからを担う若い選手たちにバスケットの素晴らしさ、レベルの高さをしっかり見せることが大切。観る人を感動させるのではなく、魅了していきたい」

リオの地で藤本が表彰台に上がったとき、世界は彼のプレーに夢中になっているだろう。



藤本怜央(ふじもと・れお)

1983年9月22日生。静岡県島田市出身。宮城MAX、BG Baskets Hamburg(ドイツ)所属。小学3年生の時に交通事故で右足膝下を切断。義足でバスケットボールをはじめ、東北福祉大1年生の時に宮城MAXに加入。19歳で日本代表候補となる。大学卒業後は民間企業や県庁で働きながらプレーを続けていたが、2014年4月に地元静岡のSUS株式会社に入社しプレーに専念する環境に。宮城MAXは日本選手権8連覇中。自身は11大会連続得点王。日本代表としてパラリンピックに3大会連続で出場し、三菱電機2015 IWBFAアジアオセアニアチャンピオンシップ千葉では主将を務め、リオ大会出場権獲得に貢献した。

YouTube  
配信!

藤本選手から  
スマイルスポーツ読者への  
メッセージはこちらから!



# ラグビーフェスティバル 2016 & TOKYO

2016.6.25(土)  
12:00-試合終了時(予定)

同時開催の  
ラグビー日本代表戦を  
盛り上げよう!

リポビタンDチャレンジカップ2016  
日本代表 vs スコットランド代表 19:20キックオフ

ストリート  
ラグビー大会

ラグビーをみんなで体感!

ウィルチェアー  
ラグビー体験

入場無料

その他  
開催イベント

著名人出演のトークショー、ステージイベント、フードコーナーなど  
イベント盛りだくさん!

皆様のご来場をお待ちしております。

※フードコーナーは試合終了後も営業しております。是非お立ち寄りください。 ※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

日時：2016年6月25日(土) 12:00-試合終了時(予定)

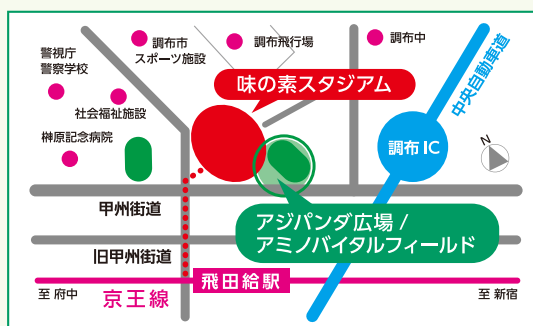
会場：味の素スタジアム

アジパング広場/アミノバイタルフィールド  
(東京都調布市西町376-3)



アクセス(電車)

・京王線「飛田給」駅下車 北口より徒歩5分



■ 問い合わせ先 TEL：03-6804-1533 FAX：03-5786-4546 平日 9:30~17:30(土日・祝日を除く) 担当：菊地

主催：東京都

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

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・改善したい

### 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。

6月~9月の実施日など詳細はWEBにてご確認ください。▶▶ URL: [http://www.tef.or.jp/tmg/consul\\_top.jsp](http://www.tef.or.jp/tmg/consul_top.jsp)

# 東京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〉不定休ですので、館内の案内かWEBにてご確認ください。



# 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



暑くなる季節、厄介な汗処理にも効果的な吸汗速乾のドライフィットは必須です。涼しげなカラーで爽やかさUP!



①ナイキ  
ドライフィット  
マイラーフェーズS/Sトップ&  
7インチチャレンジャーショート

価 格: Tシャツ 4,000円+税  
          ショート 3,600円+税

サイズ: S/M/L/XL  
カラー: Tシャツ ブルー  
          パンツ ダークグレー×ブラック

梅雨にも、夏の暑さにも負けずスポーツをエンジョイ！  
そのためには、爽やかさを演出するウェアは必須アイテムです。  
スポーツをさらに楽しむためのグッズもご紹介。  
アイテムを充実させれば、運動がもっと楽しくなりますよ。



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 10:00~21:00

## ウィメンズ

ご希望  
のサイズを  
1名様



②ニューバランス  
Day or Night Tシャツ&ドレープショーツ

価 格: Tシャツ 4,600円+税  
          ショート 4,300円+税

サイズ: S/M/L/XL  
カラー: Tシャツ リーフ/パンツ ネイビー

フレンチテイストのTシャツとドレープ調のパンツを合わせればオシャレ度UP! Tシャツは熱遮断素材が使われているので快適に着こなせます。

## エキップメント

1名様

③ガーミン  
フォアアスリート235J

価 格: 36,800円+税  
カラー: ブラック×オレンジ

新発売の高性能ランニングウォッチ。心拍計も内蔵されておりセルフケアはバッチリ。デザインも洗練されていて普段使いでもOK!

1名様

④レッドレンザー  
NEOシリーズ ヘッドランプ

価 格: 3,000円+税  
サイズ: フリー

小さくて軽い、おしゃれとスポーティを兼ね備えたヘッドランプです。夕暮れのウォーキングやジョギング、サイクリングにぴったりのアイテムです。

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

詳細はこちら <http://bnd.co.jp/>

人馬一体の妙技。男女の区別がないオリンピック競技

# 馬術競技

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。

今回紹介するのは馬術競技。

オリンピック種目としては唯一男女の区別がない

種目でもある、この競技の魅力を紹介していきます。

※写真提供=日本馬術連盟

## 競技種目

オリンピックでは、演技の正確さや美しさを競う「馬場馬術」、コース上に設置された障害物を飛越しながらミスなく早く走行する「障害馬術」、馬場と障害の2種目にダイナミックなクロスカントリー走行を加えた3種目を同じ人馬で戦い抜く「総合馬術」の3種目(個人・団体)が行われている。

## 馬場馬術 Dressage

### 基本ルール

長方形の馬場内で行う、演技の正確さや美しさを競う競技。《常歩(なみあし)》、《速歩(はやあし)》、《駢歩(かけあし)》という3種類の歩き方を基本に、様々なステップを踏んだり、図形を描いたりする。演技内容がすべて決められている**規定演技**と、決められた運動(エレメンツ)を取り入れて演技を構成し、音楽をつけて行う**自由演技**がある。

### 審査方法

複数の審判員が運動(エレメンツ)ごとにつける0~10点の点数と演技全体の印象について採点した点数を合計する。自由演技においては、芸術的評価(音楽の解釈や図形のユニークさなど)が加わり、それぞれの得点を満点で割った得点率(%)で示す。その数字が高い人馬が上位となる。

### 競技場

20m×60mの長方形の馬場。馬場の周辺には運動のポイントを示すアルファベットのマーカー(標記)が置かれている。



## 障害馬術 Jumping

### 基本ルール

競技アリーナ内に設置された様々な色や形の障害物を、決められた順番通りに飛越、走行するもので、障害物の落下や不従順(障害物の前で止まったり、避けたりすること)などのミスなく、早くゴールすることが求められる。競技は大きく分けると、**障害物の落下が減点となる《標準競技》**と、**落下をタイムに換算する《スピード&ハンディネス》**がある。事前にコースを下見できるのは選手だけで、馬は本番までコースに入ることはできない。

### 順位決定方法

標準競技は減点がより少ない人馬が上位となる。障害物の落下は減点4、不従順の1回目は減点4、2回目は失権(その時点で走行中止)となる。最小減点が複数いる場合には、その中で最もタイムの早い人馬が優勝する方法と、ジャンプオフと呼ばれる優勝決定戦を行う方法がある。スピード&ハンディネスでは障害物の落下で走行タイムに4秒が加算され、最もタイムの早い人馬が上位となる。



## 総合馬術 Eventing

### 基本ルール

馬場馬術(1日目)、クロスカントリー(2日目)、障害馬術(3日目)の3種目を同一人馬の**コンビネーション**で3日かけて行い、3種目の合計減点の少なさを競う。総合馬術のメインであるクロスカントリーは、自然に近い地形に竹柵、生垣、池、水濠、乾壕などのボリュームのある障害物が設置される。世界トップレベルの大会では、コースの長さは6km以上、飛越する障害物の数は40を超える。

### 順位決定方法

馬場馬術で獲得した得点率は減点に換算される。それにクロスカントリー、障害馬術の減点を加え、最も減点が少ない人馬が上位となる。クロスカントリーでは、障害物の前で止まったり避けたりすると減点20。1回のミスが大きな減点を招く。規定タイムを1秒超えるごとに0.4点の減点がかかるため、要求されているスピード(オリンピックレベルでは分速570m)でコースを走らなければならない。





馬術を大きく分けると、ヨーロッパ発祥の「ブリティッシュ馬術」とアメリカ大陸におけるカウボーイ乗馬を起源とした「ウェスタン馬術」の2つに分類され、オリンピックなど現在の公式馬術競技の種目のほとんどは、ブリティッシュ馬術に由来する。1900年のパリ大会から正式種目となった。その後2大会が実施を見送られ、1912年ストックホルム大会で復活して現在に至る。日本では1922年に「日本乗馬協会」が創立された。オリンピックには1928年アムステルダム大会から参加し、1932年ロサンゼルス大会で西竹一（騎乗馬：ウラヌス）が障害飛越個人で金メダルを獲得。これが現在まで、日本人による唯一のメダル獲得である。

## 馬術 雑学 1 馬にパスポートがある！



国際競技会に出場する際は馬の国際馬術連盟発行のパスポートが必要になる。オーナーの情報や血統、馬の特徴、予防接種の記録のほか、マイクロチップが入っている馬は、マイクロチップナンバーも記載されている。このパスポートは通関に必要なものではなく、エントリーした馬に間違いがないか確認するために必要なのだ。

## 馬術 雑学 2 オリンピックに出場できる馬は8歳以上

オリンピックや世界選手権などで行われる最高レベルの競技に出場できる馬には年齢制限がある。障害馬術は9歳以上、馬場馬術と総合馬術は8歳以上。馬術競技は単純にスピードを競う競馬とは違い、特殊な動きや演技が求められるからだ。8歳以上と言っても実際には8歳でオリンピックに出場するケースはほとんどない。技術や体が成熟してくる10歳以上の馬が大半だ。

### 【障害馬術の服装】

→ ジャケット、乗馬ズボン、襟つきシャツにタイ、ヘルメット、ブーツを着用。



©Getty Images

### 【馬場馬術の服装】

← 黒または紺の燕尾服、ハット（近年は安全のためヘルメットをかぶる選手が増えてきている）、乗馬ズボン、タイ、手袋、黒のブーツを着用。



2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会での馬術競技の試合会場は馬事公苑。（クロスカントリーは海の森特設会場）  
※2017年より全面改修工事。

2020年の会場は馬事公苑

〈アクセス〉 田園都市線「桜新町」駅から徒歩15分。JR「渋谷」駅、田園都市線「用賀」駅、小田急線「千歳船橋」駅からそれぞれバスで「農大前」下車、徒歩3分

## 馬術競技 / 魅力&見どころ



他のスポーツとは違って道具ではなく、生きている馬と一緒に行うスポーツということが一番の魅力であり、難しいところだと思います。よく「人馬一体」というように、馬はチームメイトであり、相棒なので、お互いの信頼関係がないと良い成績は出ません。見る側としては、馬場馬術の場合は正確に馬を動かす美しさ、障害馬術は障害物を飛び越えるスピード、総合馬術はそれにプラスして自然のクロスカントリーが入ってくるので、丸太を飛んだり、水の中に飛び込んだり、迫力を楽しむことができます。このクロスカントリーは選手としても、距離が長く障害も多いので、ゴールした時の達成感が非常に大きいです。（細野茂之・総合馬術日本代表監督）

レスター優勝の原動力となった日本人FWの価値と成功の理由

# 岡崎慎司はなぜプレミアで成功したのか？

レスター優勝の原動力となった日本人FWの価値と成功の理由

岡崎慎司はなぜプレミアで成功したのか？

好評発売中!

## ＜海外メディアの目＞

- ギャビン・ハミルトン (ワールドサッカー誌 編集長)
- ロブ・タナー (レスター・マーキュリー紙 レスター・シティ 番記者)
- 山中 忍 (フリーライター/イングランド在住)
- ミムラユウスケ (フリーライター/ドイツ在住)

## ＜国内メディアの目＞

西部謙司 / 加部 究 / 杉山茂樹 / 河治良幸

## ＜恩師の目＞

- クラウドディオ・ラニエリ (レスター・シティ 監督)
- 黒田和生 (元滝川第二高校監督)
- 杉本龍勇 (岡崎慎司 専属パーソナルトレーナー / 法政大学経済学部教授)

## ■巻末資料

2015 ープレミアリーグ レスター・シティ「優勝の軌跡」  
現地メディア採点&寸評、レスター全記録…etc

### SPECIAL GUEST

クラウドディオ・ラニエリ 杉山茂樹  
ジョン・W・キャンベル 加部 究  
杉本龍勇 ミムラユウスケ  
西部謙司 河治良幸  
山中 忍 …etc.

元W編集長による  
深読み解説

北條 聡

粕谷秀樹

「プレミアの歴史を動かした  
最初で最後の日本人だ」

まるごと一冊  
岡崎慎司論!

サッカーマガジン 編著  
定価(本体1,400円+税)

高木豊



# 己

三兄弟を  
プロサッカー  
選手に導いた  
子育て論



家庭環境はすべての基本!  
いまこそ求められる父親のリーダーシップ。  
父親がしっかりと導いてあげなければ、  
ダメな子どもになってしまう!  
高木俊幸、高木善朗、高木大輔。  
三兄弟をプロ選手へ育てた秘訣とは――。

いつ、どこで、  
どんな声かけをしてきたか?  
自立した子どもに育てる

「38」の習慣と言葉

高木豊 著  
定価(本体1,400円+税)

# 三兄弟をプロサッカー選手に導いた子育て論



いつ、どこで、  
どんな声かけを  
してきたか?  
自立した子どもに  
育てる

「38」の  
習慣と言葉

家庭環境はすべての基本!いまこそ求められる父親の  
リーダーシップ。父親がしっかりと導いてあげなければ、  
ダメな子どもになってしまう!

高木俊幸、高木善朗、高木大輔。

三兄弟をプロ選手へ育てた秘訣とは――。

好評発売中!

# お役立ち 栄養学 虎の巻

## 今回のテーマは、さっぱりおいしい！夏野菜メニュー

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・日置しおり  
料理作成・佐久間志帆



### 【冬瓜】〈旬な時期〉6～9月

多く含まれる栄養素	効果
カリウム	熱中症予防、むくみ予防、便秘解消
ビタミンC	日焼けの抑制、夏風邪の予防
ポイント	

カリウムは体内のナトリウムとのバランスを保ち、熱中症を予防するだけでなく、むくみの予防にもなる。また不溶性と水溶性の食物繊維の比率が2:1とバランスがよく、便秘の解消に効果がある。汗を多くかく季節は水分不足になりがちだが、冬瓜は95%が水分であり、体内の水分量の改善を促す。ビタミンCは抵抗力を高める効果があり、夏風邪予防につながる。

梅雨から夏にかけては熱中症や食欲不振が気になる季節。旬の食材を使って、おいしく必要な栄養を摂りたい!ということで、今回は旬な夏野菜・冬瓜、そしてさっぱりしたものを食べたい季節にぴったりな梅を使ったメニューをご紹介します。

### 【梅】〈旬な時期〉6月下旬～

多く含まれる栄養素	効果
マグネシウム	神経系統のバランスを整える
亜鉛	夏場の髪の毛のダメージを抑える
クエン酸	夏バテ予防、食欲増進
ポイント	

梅雨の季節は気圧の変化により片頭痛を起こす人が増えるが、マグネシウムは神経系統のバランスを整えるため、片頭痛予防に期待できる。亜鉛はタンパク質を髪の毛の生成に方向かわせる効果があり、夏場の髪の毛のダメージを最小限に抑える。胃液の分泌と胃の活動を促進するクエン酸には食欲増進効果があり、夏バテ予防に役立つ。また、肝機能を高めるためお酒の飲みすぎによる二日酔いの予防にもなる。

### 【冬瓜のさっぱり梅煮】

〈材料〉2人分

冬瓜	120g (1/16玉)
人参	30g (1/2本)
濃口醤油	6g (小さじ1)
みりん	4g (小さじ1/2)
かつおだし	2g (小さじ1/2)
水	200cc (1カップ)
梅びしお	3g (小さじ1)
梅干し(種なし)	6g (小1粒)
三つ葉	6g (1本)

### 作り方 RECIPE

- ①冬瓜は皮を分厚くむき3cmの角切りにして、面取りをする。人参は皮をむき半切りにする。
  - ②たっぷりの水(分量外)で長めにゆでる。透き通るような色目になったらザルに上げる。
  - ③鍋にゆでた冬瓜と水(200cc)、かつおだし、醤油、みりん、梅びしおを入れ、落し蓋をして煮る。
  - ④沸騰したら半分に切った梅干しを入れて、中火にして15～20分ほど煮る。
  - ⑤三つ葉を2cmくらいの長さに切って下ゆでしておく。
  - ⑥④を器に盛り、梅干しと三つ葉を天盛りして完成。
- ※冷たく冷やして食べると、さらにさっぱり食べられます。



次回のテーマは、「秋が旬のきのこを使ったメニュー」です。



## オーケストラを体験しよう！

プロムナードコンサートNo.369 14:00開演 サントリーホール(溜池山王/六本木一丁目)

7月18日(月・祝) 指揮/ミゲル・ハース=ベドヤ サクソフォン/須川展也  
ヒナステラ: バレエ組曲《エスタンシア》op.8a  
ファジル・サイ: アルトサクソフォンと管弦楽のための《バラード》op.67 (2016) (世界初演)  
ピアソラ: タンガロー (ブエノスアイレス変奏曲) (1969) ラヴェル: ラ・ヴァルス

今後の招待公演  
各回 14:00～  
7/1より募集開始

9/10(土) 東京芸術劇場

エルガー: チェロ協奏曲 ホ短調 op.85  
シュペルット: 交響曲第8番 八長調 D944《ザ・グレート》

9/25(日) サントリーホール

【モーツァルト特集】  
モーツァルト: ピアノ協奏曲第23番 イ長調 K.488 他



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

お問合せ: 都響ガイド TEL 03-3822-0727(月-金 10:00～18:00) 都響ウェブサイト <http://www.tmso.or.jp/>

# PRESENT

たくさんの  
ご応募お待ちしております。



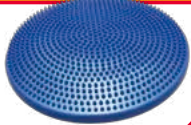
3名様

池江璃花子選手  
フォト付き  
サイン色紙



2名様

プーマ  
バックパック  
幅28cm×高さ48cm×奥行19cm(33L)  
提供/日勝スポーツ工業株式会社



3名様

トーエライト  
バランスクッション  
直径33.5cm×厚さ7cm(マチ約2cm)  
提供/日勝スポーツ工業株式会社



10組  
20名様  
ご招待

東京都交響楽団  
ペアチケット  
第814回  
定期演奏会Aシリーズ  
日時:2016年9月15日(木)  
19:00開演(18:20開場)  
場所:東京文化会館



©堀田力丸

指揮/エリア・インバル  
ピアノ/アンナ・ヴィニツカヤ  
演奏曲目/ グリンカ: 歌劇「ルスランとリドミラ」序曲  
プロコフィエフ: ピアノ協奏曲 第2番 短調 op.16  
バルトーク: 管弦楽のための協奏曲 Sz.116



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 ウェーブ(ページ)  
提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会



各1点  
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)

## 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。  
〒103-8482 東京都中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル  
(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Sports Click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7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。

## 【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。

Smile Sports次号Vol.67は2016年9月1日発行予定です。入手先 ▶ P31へ



# 南多摩発見伝

おかびと  
丘陵人の宝もの

悠々の昔、ここは緑豊かな丘陵の風景が  
何処までもつづく土地であった。  
そこには、自然を利用して逞しく生きた  
人々がいた。  
彼らのことを「おかびと」と呼ぼう。  
途かな時を越えて、彼らの息遣いが  
今、よみがえる……

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)

# 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、ご確認ください。

#### ●参加料の納入方法

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

#### ●教室の変更または中止

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

#### ●参加の取り消し

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

#### ●個人情報の取り扱いについて

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



#### 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(205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
  - 東京辰巳国際水泳場
  - 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。



※イメージSRI 炭酸飲料市場 全国・手売りチャネル計 2015年1月～2015年12月累計売上金額 Coca-Colaとコカ・コーラはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。

日本でいちばん選ばれている、

**No.1**のおいしさを。

誕生以来コカ・コーラはずっと変わらないおいしさです。



TASTE THE FEELING®