

スポーツがもっと好きになる情報マガジン

SmileSports

スマイルスポーツ

生涯スポーツサポーター宣言

「スマイルノンフィクション」
メジャー通算
3000本安打達成
イチロー
(マーリンズ)

vol. **67**
2016 September

豪華読者
プレゼント!!
清水希容選手の
フォト付きサイン色紙
スポーツグッズ
ほか

東京2020オリンピックの
追加種目に空手が決定!
「オリンピックの舞台で
最高の形を打ちたい」

Smile Interview

清水希容

空手道女子個人形 日本代表

▼10・11・12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

Jリーグチーム・フットサルチームによる

サッカー・フットサル クリニック

2016.11/13日

会場 味の素スタジアム 東京都 調布庁舎体育室



FC東京



府中アスレティックFC



東京ヴェルディ



ペスカドーラ町田

参加者募集!

FC東京・東京ヴェルディのサッカークリニック

4歳(2017年4月1日時点)~小学3年生...各100名

府中アスレティックFC・ペスカドーラ町田のフットサルクリニック

小学1年生~6年生.....各60名

参加料

300円(1名)

申込期限

2016年10月11日(火) 消印有効

申込方法

往復はがきに希望チーム名・代表者の住所・電話(当日に連絡が付く番号)・
全員の氏名(1枚10名まで)・年齢(学年)・性別を記入の上、
〒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 JSF担当
までご郵送ください。応募多数の場合抽選となります。

詳細は<http://junior-soccer-fes.com/>
をご確認ください。

第14回

ジュニアサッカー フェスティバル in 味の素スタジアム

入場
無料

今年も内容盛りだくさんで開催します。お楽しみに!

- 主催: 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団、
こころの東京革命協会
- 共催: 公益財団法人 東京都サッカー協会
- 協力: 味の素スタジアム、FC東京、東京ヴェルディ、
府中アスレティックFC、ペスカドーラ町田
- 後援: 東京都、三鷹市、三鷹市教育委員会、府中市、
府中市教育委員会、調布市、調布市教育委員会、
多摩都市モノレール株式会社

Eat Well, Live Well.

特別協賛 **AJINOMOTO**

天然芝体験ゾーン
プロ選手と同じピッチに立てる!

プロサッカー選手
体験ツアー

サッカー選手と同じ体験を味
わってみよう!

サッカー
アトラクションパーク!
サッカー初心者の方でも楽しめる
アトラクションが満載!

参加者には
味の素商品プレゼント!

楽しいゲスト
ショー!



前園真聖



ものまね
JAPAN



じゅんいち
タチバナ



海堀あゆみ

詳しくは公式ホームページへ <http://junior-soccer-fes.com/>

ジュニアサッカーフェスティバル

検索

お問い合わせ

スマイルスポーツ事業センター
(平日10:00~17:00)

[フリーダイヤル]

0120-612-001

[携帯電話・PHSからは]

03-5474-2150



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

大人が変われば子供も変わる
+ こころの東京革命

〔スマイルインタビュー〕

Smile Interview vol.67 … P.04

空手道女子個人形 日本代表

清水希容

Kiyo Shimizu

〔スポーツ教室情報〕

東京体育館

… P.10

▶体験型メンタルコーチングセミナー ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場

… P.12

▶国際ナショナルミニサッカー交流会 ほか

東京武道館

… P.14

▶剣道(青少年広域武道稽古) ほか

東京辰巳国際水泳場

… P.16

▶スイムスキルアップ事業Cコース ほか

東京都広域スポーツセンター

… P.18

▶地域スポーツクラブマネジメントセミナー第3・4回 ほか

教室・イベントの申込方法 … P.39

〔連載〕

▶あなたの街の地域スポーツクラブ訪問〈特別篇〉 … P.19

▶スマイルノンフィクション〜イチロー(マーリンズ) … P.20

▶お役立ち栄養学 虎の巻

秋が旬!きのこたっぷりメニュー … P.32

▶スポーツ博士への道〜スポーツクライミング … P.34

▶着るスポ … P.37

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

▶読者プレゼント … P.38

清水希容選手のフォト付きサイン色紙ほか

PRESENT
清水希容選手の
 フォト付きサイン色紙
 ほかGET

応募締切は

2016年10月1日(土)

※詳しくはP.38をご覧ください

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。

オリンピックの舞台で
最高の形を打ちたい

空手道女子個人形

日本代表

清水希容

Kiyo Shimizu



東京2020オリンピック競技大会の追加
種目として、空手の採用が正式に決定した。
そのなかで注目を集めるのが女子個人形の
世界王者にして、全日本選手権3連覇中の
清水希容選手。今年10月に開催される世界
選手権での連覇、その先には東京オリンピッ
クでの金メダルも期待される空手界のヒロ
インの声をお届けする。

「希容」という名前の由来は希望も大きく、器も大きく

——東京2020オリンピックでの空手の正式採用決定おめでとうございます。

「ありがとうございます！」

——決定の瞬間はどのような形で聞きましたか？

「2時半に日本空手道会館に入り、3時からの中継をみんなと見ていました」

——たくさんのマスコミが詰めかけるなかで記者会見も行って、実感も沸いてきたと思いますが、今の気持ちをお聞かせください。

「今まではオリンピックに入れるかという正式種目決定の一手手前で入れないことが多かったのが、今回もこれで入れなかったらどうしようという思いがありました。不安ななかで正式に採用が決まって、良かったという安心した気持ちが大きかったです。でもオリンピックが決まったからには、選手としてよりしっかりやっていかないといけないという気持ちがあります。ただ、決まったと言っても2020年が決まっただけですから。私が2020年に、オリンピックの舞台に立つチャンスをいただいたとしても、その先に空手をやっている子供たちがオリンピックを目指す環境がなければ夢や希望をつないでいけなくなってしまうので、そういう面で私たちは日本代表として、空手を広めてたくさんの人たちに知ってもらおうということが何よりも大事だと思います。まずはその活動をしっかりやっていきたいです」

——清水選手のお名前には希望の「希」の字が含まれています。「希容」という名前にはどういった由来があるのですか？

「祖父の友人が名前をつけてくださる先生で、その方につけてもらいました。希望の器を大きくという意味です。希望も大きく、器も大きく育っていくようにと、つけてもらいました」

——空手は小学3年生の時に始めたそうですが、どのようなきっかけで始めたのですか？

「一つ上の兄が空手をやっていて、稽古を見学に行った時に女性の先輩方が形かたをやっている姿がかっこよく、そこに憧れて自分もやりたいと思いました」

——形に惹かれたのですね。

「はい。空手というと、男性がやるイメージが強かったのですが、ウチの道場は女性の先輩方が多くて入りやすかったというの

が一つ。もう一つは形を見てキレイだな、自分もやりたいなと思い道場に入りました」

——空手を始める以前は何か別のスポーツをやっていたんですか？

「1年間だけ体操をやっていました。そのおかげで今も体は柔らかいです。その部分では良かったと思います。空手を始めてからはずっと空手だけです」

——すぐに空手の魅力にハマっていききましたか？

「小学生の時は、できていないところを指導していただいて、それを直していくことがすごく楽しかったです。良くなっていている自分がよくわかり、空手って楽しいなと思いながらやっていました。でも、中学生になり初めて全国大会に出た時から少し変わりました」

——どう変わったのですか？

「それまではただ楽しく空手をやっていたのですが、全国大会に出場した時にすごく強くてうまい同級生の選手がいて、“こんな子がいるんだ！”と驚き、自分は今までこの世界を知らなかったと思うと、すごく悔しかったです。結果は3位でしたが、そこから勝負の世界に入り込みました。次の年は絶対に優勝しようと思って1年間稽古をしたのですが、また同じ選手に負けてしまって、それがすごく悔しかったです。今度こそはと臨んだ中学3年生の全国大会では、自分が途中でふらつくミスをして負けてしまいました。その時に負けてばかりで楽しくない、自分の思い描いている空手とは違うと思うようになり、何が楽しかったのかわからなくなってしまった時期がありました」

——ずっと楽しかった空手が、勝負になって楽しくなくなってしまった。そこから空手と向き合う姿勢は変わりましたか？

「高校進学が転機だったと思います。歴代の道場の先輩が進学していた東大阪大学敬愛高校に入りました。先輩方はずっとインターハイで連覇をしていて、私もそこで絶対に全国を取ろうと思いました」

——道場に通いながら、名門校の部活でも自分を鍛えていたのですね。

「そうです。ですが、1年生の時は全国大会に出られず、2年生の時にインターハイでは、先輩たちがずっと連覇を続けていたのに3位に終わり、連覇を止めてしまいました。そのことが苦しくて辛くて、私はなんてことをしてしまったのだという思いで、そこから自分は何がダメなのか考え

るようになりました。インターハイで負けてからの1年間で、大きく変わるきっかけだったと思います」

——そこからどう変わったのですか？

「私の何がダメなのかと考えたら、一番はやっぱりメンタル面でした。メンタルがとても弱くて、マイナス思考でした。“負けたらどうしよう”“勝てるのかな？”という不安ばかりで、マイナスなことしか考えていなかったということに気づきました。そうではなく、私はどうして空手を始めて、どうして今もやっているかというところに視点を置くようになったら、気持ちが変わりました。自分のいい形を打って、自分の表現したい形を見てもらいたいからこそ空手をやっているのだと思うようになったことが大きいんです。勝ち負けではなくて、自分のいい形を打つ。そういう気持ちで1年間取り組みました」

——形はもちろん対戦相手はいますが、相手との闘い以上に自分との闘いという部分も大きいんですね。

「そうですね。自分自身との闘いです。高校3年生のインターハイで初めて全国優勝した時はすごく嬉しくて、やっと今まで支えてくれた方たちに恩返しできたという嬉しさがありました。そのなかで勝ち続けていきたいという気持ちも大きくなりました。本当は高校3年間で空手はやめようと思っていたのですが、大学に行ってやりたいと思うようになり、大学に行くからには絶対に成績を落とさないでやろうと決めて、関西大学に入りました」

——大学在学中の二十歳で全日本大会を初制覇していますが、そこから3連覇。重圧はどんどん大きくなっていますか？

「だんだん大きくなっています。周りは勝って当たり前と、見るようになりますからね。期待を持って見ていただけるのは嬉しいことですが、そう思ってもらえる以上の努力を私自身がしていけないといけません」

試合前には『あとひとつ』を聴く甘い物、スイーツ、和菓子が好き

——今年から社会人になって学生時代とは生活環境が変わったと思いますか？

「社会人でも空手を続けるためにミキハウスに入社をしました。仕事もありますが、練習や遠征などの競技活動を優先させていただいています。勤務にかかわらず基本的に夜は道場で練習し、日中に稽古ができる日は会社の道場で練習したり、トレーニングをしています。実は会社には自分一人の



© (公財) 全日本空手道連盟

ために国際試合用のマットを購入していた
だいて、今までトレーニングジムだったと
ころにマットを敷いていただき、そこで練
習ができるようにしてもらいました。私の
ために作っていただいた道場ですし、環境
にはとても恵まれています。ただ、社会に
出たということで、空手の部分だけではなく、
社会人として人間性の部分でも成長

していきたいと思っています。今年は世界
大会もあるので、社会人になって生活環境
が変わっても、自分の芯は絶対に崩さない
ようにしたいです」

——私生活では自炊することもあります
か？

「実家に住んでいるので、自炊すること
はほとんどありません。母が栄養面、 balan

スを考えて食事を作ってくれています。母
に任せきりですが、そのおかげで体調管理
もしっかりできていると思います」

——食べ物好き嫌いはありますか？

「まったくないです(笑)。子どもの頃から
好き嫌いをしないようにと、嫌いなものを
常に食べさせるようにしていたみたいです」

——好きなものはありますか？

「甘い物が大好きです(笑)。スイーツも和
菓子が大好きです。ケーキとか、お饅頭と
かわらび餅とか、いろいろ好きです(笑)」

——選手としては甘い物を毎日食べるわけ
にはいかないと思いますが、その辺はどの
ように調整しているのですか？

「たとえば合宿の時や、試合の後に、自分
にちょっとご褒美みたいな感じで甘い物を
買ったります。でも我慢をして変にスト
レスになるのも嫌なので、練習で頑張った
なという時は食べるようにして、控えたほ
うがいいなという時はやめるようにしてい
ます」

——生活では食事同様に睡眠も大事だと思
いますが、睡眠時間はしっかり取れていま
すか？

「社会人になってからはより睡眠が大事で
すね。学生の時はちょっと夜が遅くなって
もいいかと思っていましたが、これからい
ろんな意味でトップとしてやっていくため
にも体調管理は大事になると思います。体
調を崩さないように睡眠時間を確保した
り、睡眠時間が取れない時は質のいい睡眠
をできるように、サプリメント(睡眠サポ
ートサプリ)を飲んだりしています」

——競技のためとはいえ、食事や睡眠に気
を使うことに疲れたと思うことはありません
か？

「たまにもっと自由にしたいなって思う時
もありますが、競技のためと思うのと、
体調面に関しては母が一番気にしてくれる
ので、大会でベストパフォーマンスを出せ
るように母の言葉を聞いています」

——たとえば試合前日は緊張したりとか、
海外に行って環境が違ったりとか、そうい
う時でもすぐに眠れますか？

「大会が大きくなればなるほど、夢を見や
すいタイプなんです。現実っぽい夢を見て

オフは自然に触れたり 音楽を聴いたりのにびりしたい

疲れてしまうこともあります」

——どんな夢ですか？

「世界大会の時は、つらい夢でした。負けた夢ではなく、大会に出られなくなってしまった夢で、ここまでやってきたのに出られないって悲しくて泣いている夢を見たことがあります(苦笑)」

——その夢は疲れますね(笑)。

「そこでパッと目が覚めて、夢だったんだって思っ。負ける夢を見ることもあるんですけど、逆にそれが現実で起こらなくて良かったと思うようにしていますし、夢で悔しい思いをしたからこそ現実では絶対に負けたくないと思います。だからたまにそういう夢を見るのもいいのかなとポジティブに考えるようにしています(笑)」

——試合当日は自分なりのルーティンやゲン担ぎみたいなものはありますか？

「私は当日よりも試合前日を大事にしています。イメージトレーニングや、今まで先輩や後輩、たくさんの方々にもらった手紙

を読んだりしています。あとは言葉で勇気づけられるような本や、自分が書いているノートを読んだりして、こうしたらいいというのを自分に言い聞かせます。もう一つ、試合前に必ず聴くようにしている曲があって、それを聴いて寝ます」

——ちなみにその曲とは？

「FUNKY MONKEY BABYSの『あとひとつ』です。それが初めて優勝した高校のインターハイの時から聴いている曲なんです。試合の時にしか聴かないようにしてほかの時はまったく聴かないので、『あとひとつ』を聴くと試合なんだとスイッチが入る感じがします」

——そうなんですね。少し空手の技術的なこともお聞きしたいと思います。全日本大会の決勝ではチャタンヤラ・クーサンクーという難しい形を披露していますが、決勝までにはそれ以外にもたくさんの形が必要です。準備はどのようにしているのでしょうか？

「私は自分の流派の中から形を選んでいますが、他流派の形も実際にやったりしています。とくに海外では試合のたびに形を変えないといけないので、数を多く用意しないといけません。海外では一回戦から得意な形を当ててくる選手もいます。自分が不得意な七番目の形で臨んだとしても、勝てるようにしないといけないので、全体的なレベル向上が大事になってきます」

——世界チャンピオンが相手となると、対戦相手も一番の武器でくでしようから、それに負けないための練習は大変ですね。

「そうですね。七つの形を練習するのは大変で全部やると疲れてしまうので、今まではこなすだけになってしまっていたのですが、今は基本に戻って取り組んでいます。どの形でも立ち方に共通点があるので、まずは立ち方をしっかりと、実際に形に落とし込んでいくことを大事にしています」



▲「空手は日本の伝統的な文化であると高く評価されている。その点がIOC総会で認められた要因だと思う」と笹川会長

東京2020オリンピック競技大会の追加種目に空手が決定！

8月3日(現地時間)、ブラジル・リオデジャネイロにて、2020年開催の東京オリンピックの追加種目を決めるIOC総会が開かれ、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が提案していた5競技18種目が全会一致で承認され、そのうちの一つとして空手が正式採用されることが決まった(その他の競技は野球・ソフトボール、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィン)。これを受けて8月4日に記者会見が行われた。会見に出席した笹川会長(全日本空手道連盟)は「喜びと同時に責任が大きくなる。参加するからには絶対にメダルを獲得するため、より選手の育成に力を注いでいく」と意気込みを語った。



▲日本代表として期待される選手たちが2020の文字を作って喜びをアピール(左から清水希容、喜友名諒、植草歩、荒賀龍太郎)



▲未来を担う子供たちも加わって気合いを入れる

形は終わりになき旅。 どれだけやっても求め続けられるもの

——練習時間はどれくらいですか？

「自分の個人的な練習は3～5時間。あとは道場に行って2時間～2時間半練習します」

——けっこう長いですね。

「ぶっ通しで動いているわけではないのですが、トータルではそのくらいの時間はやっていますね。でもトレーニングを入れたりとか、日によって違う内容にしています。今は長く練習しすぎると疲れが残ってしまうので、量より質を高めることを意識しています」

——オフはあるんですか？

「オフを作ろうとは考えています(笑)」

——フリーの時間がある時はどういうことをしますか？

「じっとできないタイプなのでお休みの日は外出して、普段できないことをするようにしています。本当にオフにしたい時は何も考えずに自然に触れに行ったり、星を見るのが好きなのでプラネタリウムに行ったりして、心を癒すようなことをします」

——空手以外の趣味は？

「音楽を聴いたり、自然に触れたりすることですね。最近はクラシックを聴きに行きたいと思っています。劇団四季とかも観に行きたいと思っています」

——普段は体育会系のことをしていますけど、オフは文化系なんですね。

「そうです(笑)。体を動かすのもいいのですが、普段から動いているのでお休みの日はゆっくりしたいですね」

まずは10月の世界選手権 もう一度表彰台の一番上に立ちたい

——空手のPRという部分でもこれから清水選手にかかる期待は大きいと思います。「今まで空手の形を知っていただくチャンスがなかったので、こういう機会が増えるということは、嬉しいです。形のなかで空手の魅力を表現して、演武であったり競技のなかで見ていただけたら嬉しいと思います」

——子供の頃、自分が形を見て憧れたように、見た人にカッコイイと思ってもらうのが理想ですか？

「そういう選手でありたいというのと、そ

ういう選手になるためにも努力していきたいと思っています。夢をつないでいくのは上に立ってやっていく選手にとって大事なことになるので、それを私がやっていきたいと思っています」

——現時点で4年後の自分は思い描けますか？

「明確に描けるかという、なかなか難しいと思っています。私自身の性格的にも目の前のことを一つずつ積み上げて、その先にオリンピックで最高の形を打ちたいなと思っているので、まずは3カ月後の世界大会、そして2年後の世界大会。それを超えたらオリンピックがあると思っています。まずは世界大会で連覇をし、東京の舞台では自分が納得できる、これ以上はできないという最高の形を打って、みんなが感動したと言ってくれるような形を見せたいです」

——言葉にするのは難しいかもしれませんが、ご自身が描く最高の形とはどんな形ですか？

「その時の最高の形を打てたらいいかなと思っています。形というのは終わりになき旅みたいなものなので、どれだけやっても求め続けられるものなのです。オリンピックで自分の最高の形を打ったとしても、それ以上を求めようと思ったらずめていけると。でも、自分が追い求めてきたものを、その舞台で出せるようにしたいと思っています」

——空手を初めて見る人にはどんなところを見てほしいですか？

「細かいところは難しいと思うので、見ていただいている方には、体からにじみ出るパワーや、表現、力強さ、その人にしかないオーラなどをしっかり見てもらいたいのと思います」

——オリンピックが決まったことで空手を始める子供も増えると思います。そんな子供たちにはどのように空手に取り組んでほしいと思いますか？

「私がそうだったように、まず子供たちには楽しく空手をやってほしいと思います。そのなかでいつか勝負の世界に入った時には、真剣にさらに空手の良さを追求して

やっていってほしいなと思います」

——では最後に10月の世界大会、そしてその先への意気込みをお願いします。

「出るからには必ず頂点に立つこと。世界大会という最高の舞台で自分の形を悔いなく打ち切りたいです。2年前の世界大会は自分を出し切れなくて悔しい思いをしたので、今度は自分の形を打って、もう一度、表彰台の一番上に立って日の丸をあげたいです」



PROFILE

清水希容(しみず・きょう)

1993年12月7日生、大阪府出身。ミキハウス所属。高校3年生のインターハイで優勝。関西大学進学後、2013年に史上最年少の20歳で全日本選手権を制すると3連覇を達成。2014年の世界選手権でも初出場初優勝を飾った。



PRESENT/

清水希容選手の
フォト付きサイン色紙をプレゼント!
詳しくはP.38をご覧ください。

YouTube 配信中!

清水選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちらから!



3館共通

女性バレーボール交流会

駒沢オリンピック公園総合運動場と東京武道館で交流会を行います。日頃の練習の成果を発揮し、クラブチーム間の親睦・交流を深めましょう。また各館の成績優良チームはファイナルに進出！東京体育館メインアリーナにて試合ができます。

駒沢オリンピック公園総合運動場

日 時／平成28年10月26日(水)、
27日(木)、31日(月)、
11月1日(火)、2日(水)
各日9:00～17:00

対 象／18歳以上の9人制
女性バレーボールチーム

定 員／各日12チーム(計60チーム)

参加費／6,000円(1チーム)

試 合／4チームのリーグ戦
2セットマッチ

東京武道館

日 時／平成28年12月6日(火)、
7日(水)、8日(木)
各日9:00～17:00

対 象／18歳以上の9人制
女性バレーボールチーム

定 員／各日12チーム(計36チーム)

参加費／6,000円(1チーム)

試 合／4チームのリーグ戦
2セットマッチ

成績優良チーム

東京体育館

日 時／平成29年1月10日(火) 9:00～17:00

対 象／駒沢・武道館での成績優良チーム

定 員／24チーム

参加費／4,500円(1チーム)

試 合／24チームを4コートに分け、コート毎の優勝チームを決定
3セットマッチ

ファイナル



お申込みは
9/23(金)
まで

申込方法

- 電話・インターネット→巻末(P.39)参照
- はがき 通常はがき(9/16(金)必着)に
①～⑤を明記の上、
下記宛先までお送りください。

申込はがき記入例

- ①女性バレーボール交流会
- ②チーム名(ふりがな)
- ③希望日程 駒 沢 第1希望〇月〇日
第2希望〇月〇日
第3希望〇月〇日

武道館 第1希望〇月〇日
第2希望〇月〇日
第3希望〇月〇日
- ④代表者氏名(ふりがな)・住所・電話番号
- ⑤チームの活動地域

※お申込みは1チーム1枚としてください
※希望日は駒沢・武道館それぞれ第3希望までご記入ください

〒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

協会：東京都ママさんバレーボール連盟
協賛：株式会社モルテン

東京体育館

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します。

こんな方にお勧め!!

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

2 筋力測定 (脚筋力測定)

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

こんな方にお勧め!!

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

3 栄養相談

バランスの良い食事がトレーニングの効率を高めます。お気軽にご利用ください。

こんな方にお勧め!!

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



対象 15歳以上(中学生を除く)

定員 各日3～5名 ※団体は10名まで要相談

申込 全日予約制(団体2ヵ月前／個人1ヵ月前から受付)

電話：東京体育館(03-5474-2116)

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

料金 1,650円

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

備考

医師から運動を止められている方は測定を受けることはできません。現在、通院、治療中の方は主治医からの「診療情報提供書」を測定当日お持ちください。

測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。

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

▼9月~12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

9/28(水)・10/18(火)・19(水)・

11/8(火)・9(水)・10(木)・12/8(木)・30(金)・31(土)

※12/30(金)はメインアリーナ、サブアリーナ、会議室利用のみ休館

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.9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。

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の指導経験がある小田桐翔太氏が、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、メンタル面強化のためのワークやトレーニングを行います。実際に身体を動かしながら体験するので、今の自分よりレベルアップを目指す方におすすめです!



申込受付中

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

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.39)参照

講師:小田桐 翔太氏(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)

ランニングセミナー



ランニングは私たちにとって身近な運動のひとつです。姿勢や走り方をプロの指導者から学び、この機会にご自身のランニングを見直してみませんか?これから運動を始めようとしている方も大歓迎です。平日の夜間開催ですので仕事帰りにもご参加いただけます!



申込受付中

日 時/10/26(水) 19:00~21:00

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/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.39)参照

エリートアスリートを育成する業



スポーツ選手として活躍しているエリートアスリートは生まれたときから優秀だったわけではありません。必ず、立派なアスリートに育て、支えた両親・家族や、指導者がいるはず。ジュニア選手をエリートアスリートへ育て、支えるための極意を、講演・実技で紹介いたします。



申込受付中

日 時/10/29(土) 13:00~16:00

対象・定員/小学生~高校生のスポーツ指導者、保護者の方・60名
※定員になり次第締切

参加料/1,000円

持ち物/筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.39)参照

食べることもトレーニング
~オリンピック選手の食生活から学ぶ~

成長期のジュニア選手にとっては、日々の練習や筋力トレーニングと同じように、食べることも重要なトレーニングのひとつです。日本代表選手の栄養指導を行い、リオデジャネイロオリンピックにも同行された上村香久子氏を講師にお迎えし、オリンピック選手の食生活を参考に、ご家庭で実践できるジュニア選手の強い体を作るためのポイントを紹介いたします。



申込開始日 9月5日(月)~

日 時/11/6(日) 14:00~16:00

対象・定員/中学、高校生のスポーツ指導者、保護者の方・80名
※定員になり次第締切

参加料/1,000円 持ち物/筆記用具

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.39)参照

講師:上村 香久子氏(独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンスサポート事業スタッフ・管理栄養士)

カラダが硬い人でもできる！ ヨガ体験教室



カラダが硬いあなたでも大丈夫！
無理のないポーズからヨガを始めてみ
ましょう。
呼吸に意識を向け、気持ちよくカラダ
を伸ばし、ココロとカラダをスッキリ
させます！
女性限定のクラスもご用意しました。



申込受付中

日 時／10/30(日) ①10:00～11:30 ②12:30～14:00

対象・定員／①30歳以上の方(男女問わず)
②20歳代～50歳代の方(女性限定)
各40名 ※定員になり次第締切

参加料／1,000円

持ち物／大きめのタオル、動きやすい服装、飲料

申込／☎電話・インターネット→巻末(P.39)参照
講師:山崎 知子氏(フィットネスインストラクター)

今日からできる！ シニアのための膝痛・腰痛ケアセミナー



シニアの方を対象に、下半身の関節を痛
めずに筋肉を維持する方法や、姿勢の
改善方法などを、実技をととして学べる
講座です。膝痛、腰痛を予防・改善したい
方、運動はしているが痛みや不調が起き
やすい方、足の指や爪にトラブルがある
方、また介護中に使えるストレッチを学
びたい方におすすめです！



申込受付中

日 時／10/2(日) 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、運動靴、飲料、タオル、筆記用具

申込／☎電話・インターネット→巻末(P.39)参照

講師:黒田 恵美子氏(東海大学医学部客員准教授・
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事・健康運動指導士)

トップスポーツ探検隊



FC東京の選手の試合会場や、バック
ヤード、ウォーミングアップなどを
見学する他、元Jリーガーの榎東勇介
さんの講演もあります！もちろん、FC
東京VSベガルタ仙台の試合も観戦！
プロのサッカー選手にググッと近づ
けるこのチャンスをお見逃しなく！



申込期間

9月1日(木)～10月14日(金)

日 時／10/29(土) 11:00～16:00(予定)

対象・定員／小学4～6年生と保護者(高校生以上)・25組50名
※定員になり次第締切

参加料／小学生1,000円、保護者2,000円

会場／味の素スタジアム ※現地集合・解散予定

持ち物／筆記用具、飲料、昼食(必要な方)

申込／☎電話・インターネット→巻末(P.39)参照
運営協力:東京フットボールクラブ株式会社

シニアのためのバドミントンクリニック ー「トキメキ」のスキルアップ講座ー



競技としてのバドミントンを楽
しむための人気の教室です。初心者
の方から上級者の方まで、レベ
ル別にテクニックを伝授します。
練習のあと、ゲームを行いますの
で、学んだテクニックをすぐに実
践できます！バドミントンを始め
てみたい方やもっと上達したい
方もぜひご参加ください。



申込開始日
10月7日(金)～

日 時／12/6(火) 14:00～17:00

対象・定員／バドミントンに興味のある50歳以上の方・50名
※定員になり次第締切

参加料／1,000円

持ち物／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

※ラケットの貸出し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

申込／☎電話・インターネット→巻末(P.39)参照

講師:殿川 宣勝氏(東京都バドミントン協会副会長・日本体育協会公認コーチ)

特別支援学校がより身近な障害者スポーツ活動の場に！ 都立学校活用促進モデル事業

＊モデル事業実施校

学校名	施設名
墨東特別支援学校 (江東区猿江2-16-18)	体育館
大塚ろう学校 (豊島区巣鴨4-20-8)	体育館 グラウンド
大泉特別支援学校 (練馬区大泉学園町9-3-1)	体育館
府中けやきの森学園 (府中市朝日町3-14-1)	体育館 グラウンド
村山特別支援学校 (武蔵村山市学園4-8)	体育館 テニスコート

＊事業内容

1 体育施設の貸出

実施校の体育施設を障害者団体や障害者スポーツ競技団
体等に貸出し、スポーツ活動の場を拡充していきます！

▶利用時間区分

区分	利用時間
AM	9:00～12:00
PM1	12:00～15:00
PM2	15:00～18:00
N	18:00～21:00

※村山特別支援学校の体育館は、AM9:00～13:00・PM13:00～17:00・N17:00～21:00となります
※屋外施設は、区分Nの貸出しはございません

2 障害者スポーツ体験教室の開催

各実施校で様々な種目の体験教室を開催します。障害の
有無に関わらず、個人でご参加いただけます！

▶体験教室開催

会場	種目
墨東特別支援学校	ハンドサッカー
大塚ろう学校	卓球
大泉特別支援学校	ボッチャ
府中けやきの森学園	フライングディスク
村山特別支援学校	ボッチャ

体育施設の利用受付および体験教室の参加申込みが8月1日から始まっています。詳細はホームページでご確認ください。

お問い合わせ

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 ☎ 03-6804-5636

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

☎ 03-5474-0145

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

▼9月~12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。予めHP等でご確認ください

9/26(月)・10/17(月)・11/21(月)・12/19(月)・31(土)

個人で利用できる施設

- トレーニングルーム：一般450円/2h
- 弓道場：一般450円 中学生以下190円/2h
- ※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です
- ※屋外プールは、平成23年度より公開を休止いたしました

専用で利用できる施設(事前申込)

- 陸上競技場：44,000円から
- 体育館
- 第二球技場
- 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。

インターナショナルミニサッカー交流会



色々な国籍のお友達と一緒にサッカーを楽しもう！
そして国際人としての第一歩を踏み出そう。



申込開始日
9月26日(月)~

日 時/11/27(日) ①年長、小学3・4年生 9:30~13:00
②小学1・2年生 13:30~18:30

対象・定員/年長~小学4年生
年長20チーム、小学生26チーム ※定員になり次第締切

参加料/年長5,000円/1チーム、小学生7,000円/1チーム

申込/株式会社ファンルーツへ
【電話】03-6379-8905
【メール】info@funroots.net

運営:株式会社ファンルーツ

ランニングビギナーズセミナー



今年はスロージョギング®を行います。ジョギングは息があがりきつと思われ敬遠されがちですが、そんな思い込みを覆す、スロージョギング®を始めてみませんか。



申込開始日
9月5日(月)~

日 時/11/9・16(全て水曜日/全2回) 19:00~21:00

対象・定員/18歳以上の方・50名 ※定員になり次第締切

参加料/1,000円/1回

持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.39)参照

講師:譚井 智子氏(一般社団法人日本スロージョギング協会認定アドバンス指導員)

バレーボールコミュニティ



参加者それぞれの技術レベルに合わせ、FC東京バレーボールチーム派遣コーチが指導を行い、技術向上と健康体力の維持向上を図り、仲間づくりの場を提供します。

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/年間30回)
10:00~12:00

対象・定員/18歳以上の女性(高校生を除く)・60名 ※定員になり次第締切

参加料/16,500円/年間30回 1,000円/1回

持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込/FC東京バレーボールチーム事務局へ
【電話】03-3635-8955
【FAX】03-3635-8974
(受付時間/平日9:00~18:00)

高齢者指導のための指導者講習会



高齢者の健康体力を保持・増進させるための指導者を養成します。



申込開始日
10月3日(月)~

日 時/12/4(日) 10:00~17:00

対象・定員/高齢者向けのスポーツや健康づくりの指導者・50名
※定員になり次第締切

参加料/3,000円

持ち物/筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ、昼食

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.39)参照

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

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／9/16(金)、10/14(金)・24(月)、11/4(金)・14(月)、
12/2(金)・12(月)

- 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@totai-futsal.jp

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

スキルアップ卓球

卓球愛好者を対象に、基本技術から応用技術習得のための指導をします。



申込期間

11月1日(火)～
11月20日(日)必着

日 時／1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・8・15(全て水曜日/全10回)
10:00～12:00

対象・定員／30歳以上の卓球経験者・50名 ※応募者多数の場合は抽選

参加料／6,000円

持ち物／動きやすい服装、卓球ラケット、飲料、タオル、室内用シューズ

申込／往復はがきに①「卓球コース」②氏名(ふりがな)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

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)

- ①幼児クラス 15:30～16:10
- ②小学生クラス 16:30～17:20

対象・定員／①幼児(5・6歳) ②小学1～3年生
各クラス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

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 03-6805-5614 (代表) FAX 03-3410-7314
支店 世田谷支店・大田支店・足立支店・板橋支店・多摩支店・町田支店



TOKYO BUDO-KAN

東京武道館

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ！

開館時間 9:00~21:00

 ※トレーニングルームは
日曜・祝日を除き
22:00まで

▼9月~12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

9/20(火)・10/17(月)・11/14(月)・12/19(月)・31(土)

個人で利用できる施設

●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証が必要です

●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)

専用で利用できる施設(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 9/2・9・16・23・30、
10/14・28、
11/4・11・18
12/2・9・16(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出しをしております

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 9/25、10/23、
11/27、12/25
(全て日曜日)
17:30~19:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者・各回100名

参加料 各回500円 **持ち物** 竹刀、剣道具、剣道着

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 9/2・9・16・23・30、
10/7・14・28、
11/4・11、12/2・9・16(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 9/7・14・28、10/5・19・26、
11/2・9・16・30、
12/7・14・21(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出しをしております

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 9/7・14・28、10/5・19・26、
11/2・9・16・30、
12/7・14・21(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出しをしております

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 ① 9/6・27、10/18・25、
11/1・29、12/6・20
14:00~16:00

② 9/13、10/4、11/8、12/13

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出しをしております

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／9/6・13・27、10/4・18・25、11/1・8・15、12/6・13・20(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

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／9/8、10/6、11/10、12/8(全て木曜日) 18:30～20:30
- 対象・定員／中学生以上の方・各回60名
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 参加料／各回 一般500円、中学生250円
- 持ち物／稽古着または運動着、模擬刀、帯
※模擬刀のない方には貸出しをしております
- 申込／当日来館

合気道(広域合同稽古)



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



- 日 時／9/8、11/10(全て木曜日) 18:30～20:30
- 対象・定員／中学生以上の方・各回40名
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 参加料／各回 一般500円、中学生250円
- 持ち物／稽古着または運動着
- 申込／当日来館

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／9/15、11/17(全て木曜日) 18:30～20:30
- 対象・定員／15歳以上の方(中学生を除く)・各回40名
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 参加料／各回500円
- 持ち物／稽古着または運動着、杖 ※杖のない方には貸出しをしております
- 申込／当日来館

さまざまな用途にご利用いただけます！！

大武道場

発表会
展示会

運動会
球技大会

練習
稽古

式典
社員研修

撮影等

※詳しい利用方法については、東京武道館までお問い合わせください。

TEL: 03-5697-2111



利用料金 1/3面: 10,000円～ 全面: 30,000円～



TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

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)

▼9月～12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

9/12(月)・26(月)・10/17(月)・
11/21(月)～27(日)・12/12(月)・31(土)

個人で利用できる施設

●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)

専用で利用できる施設(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有楽町線「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C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。

日 時/11/7・28、12/19
(全て月曜日/全3回)
15:10～16:40

申込期間

9月26日(月)～10月24日(月)必着

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C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宛

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

申込開始日
随時

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

飛び込み経験者コース



高飛び込みの施設を活かし、飛び込み経験者を対象に、応用技術やトレーニング方法を学ぶ機会を提供します。飛び込み競技の普及と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

申込期間

10月28日(金)～11月25日(金)必着

日 時/12/10・17・24、1/7・14(全て土曜日/全5回)
17:00～19:00

対象・定員/小学生以上の飛び込み経験者・36名 ※申込多数の場合は抽選

参加料/5,000円

持ち物/水着、タオル

申込/往復はがきに①「飛び込み経験者コース」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・電話番号⑤経験実績(例:東京辰巳国際水泳場の「飛び込み初心者コース」受講経験有等)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宛

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)
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

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、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。



申込開始日
随時

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280名
※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)、水遊び用おもむ

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。

上級者 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) 17:20～18:30

対象・定員／4泳法をマスターしている小、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

※大会参加必要有

※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。

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自然に身につけます。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。

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。



申込開始日
随時

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。

無料
巡回バスを
運行して
います。



新ルートを追加しました!

平成28年7月1日より試行で、新木場・辰巳線ルートと豊洲線ルートに加えて火曜日から金曜日の一部の時間帯に、潮見・有明線ルートを設定し、3ルートで運行します。

(潮見・有明線ルート)

東京辰巳国際水泳場→①潮見駅前交差点→②鈴木リハビリテーション病院付近→③有明コロシアム付近(※有明物流センター出入口付近)→④東京有明医療大付近→⑤東雲キャナルコート4街区→東京辰巳国際水泳場

(新木場・辰巳線ルート) 東京辰巳国際水泳場→①新木場駅→②辰巳駅→東京辰巳国際水泳場

(豊洲線ルート) 東京辰巳国際水泳場→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、大会や事業等の都合により変更となる場合がありますため水泳場ホームページ、館内チラシをご確認ください

東京都広域スポーツセンター

あなたの楽しみ きっとみつかる 地域スポーツクラブ

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

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

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

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



初心者OK

経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得

何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料

参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります。



子供向け

子供が参加できる教室です。



土日祝開催

土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催

夜間も開催している教室です。

地域スポーツクラブ
マネジメントセミナー第3・4回

【第3回】危険なことを未然に防ぐ方法 ～リスクをマネジメントする～
講師:本間 基昭氏(株式会社インターリスク総研災害リスクマネジメント部)

【第4回】男性にも聞いてほしい!
女性による地域スポーツマネジメント論
講師:小笠原 悦子氏(順天堂大学女性スポーツ研究センター センター長)



申込開始日
10月3日(月)～

- 日 時/第3回 12/7(水) 18:30～20:30
第4回 12/14(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・各40名 ※定員になり次第締切
- 参加料/各回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.39)参照

スポーツクラブマネジャー
養成講習会(基礎・秋編)

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

※4月に実施した(基礎・春編)と同じ内容です



申込開始日
9月5日(月)～

- 日 時/全2日間 11/5日(土)・6日(日) 9:30～17:30
※検定試験(アシスタントマネジャー資格の取得を希望する方)
11/6(日) 18:30～19:30または11/10(木) 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ジャー資格の
取得を希望する方(18歳以上)・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)
- 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.39)参照

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 **130** 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

第7回地域スポーツクラブ交流大運動会

— 2016.7.10 in 練馬区立上石神井体育館 —

毎年恒例の大運動会。今年は練馬区立上石神井体育館で開催されました！

今回は綱引きや大玉送り、リレーなどの定番種目から、名物「マグロキャッチ」、新種目「練馬大根とり」を加えた全12競技が行われました。汗をかきながら明るく仲良く、運動会を楽しみました！

参加クラブ

スポーツクラブホワイエ上石神井（練馬区）
渋谷ほんまちクラブ（渋谷区）
クラブ123荻窪（杉並区）
スポーツコミュニティ桜台（練馬区）
興本倶楽部（足立区）
NACKクラブ（足立区）
調和SHC倶楽部（調布市）



- ★ 新聞紙の上に風船を乗せて運ぶ「風船運び」は風船がフワフワ浮かんで大混乱？！
- ★ 「玉入れ」はカゴをめがけて玉を入れまくれ！！
- ★ みんなで息を合わせてイチ、ニ、イチ、ニ。「ムカデ競争」うまくできたかな？
- ★ 「お宝探し」は運だめし？！お宝はどこにあるのかな？
- ★ うまく的を射抜くのが見た目よりもむずかしい！「ドッチビーディスゲッター」
- ★ 新種目「練馬大根とり」！腰につけた大根と人参をいっぱい取れるかな？！
- ★ 「出た目で勝負」は、サイコロを投げて出た目のコーンまで走ります！
- ★ 名物「マグロキャッチ」。大漁旗の向こうから飛んでくるマグロをうまくキャッチできたかな？
- ★ 全員参加の「大玉送り」はチームワークが大切！
- ★ 呼吸を合わせて一緒にジャンプ、ジャンプ！「大縄跳び」
- ★ 「綱引き」はみんなで力を合わせて...引けっ！
- ★ 締めは運動会の花形種目「年代別リレー」。うまくバトンをつなげ！

今日のチッキー



もちもちおなかのチッキーは、今回も大人気で大活躍！子供たちと触れあったり、大縄を16回跳んだり、応援したり……。参加したみんなと一緒に楽しめたかな？

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。詳しくは東京都広域スポーツセンター（03-5474-2148）まで。

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」。今回はメジャー通算3000本安打の偉業を達成したイチロー（マーリンズ）をクローズアップする。2001年に日本人野手初のメジャーリーガーとなってからの歩み、そして42歳にして衰えることないそのすごさに迫る。

（文・全米野球記者協会会員・樋口浩一／写真・Getty Images）

※文中の記録は2016年8月8日現在（日本時間）

ICHIRO

イチロー

メジャー通算3000本安打を達成！

史上初の日本人野手として躍動 シーズン最多安打記録も達成！

メジャーリーグ史上30人目の通算3000本安打は、まぎれもなく偉業である。この数字は米国野球殿堂入りのパスポートと言われている。日本で言うと、名球会入りの資格である通算2000本安打に当たるだろうか。メジャーは年間公式戦が162試合と日本より多いので、通算2000本安打は270人以上が到達している。その点、3000本安打はスーパースターであることを証明する数字だ。選手にとって最高のブランドといえる。

その域に達したイチローは、これまでの3000本安打達成者とは異質な存在である。まず米国以外で育った選手であること。米国50州以外の出身者にはイチローのほか米国自治領プエルトリコのロベルト・クレメンテとパナマのロッド・カルー、キューバのラファエル・パルメイロがいる。カルーとパルメイロは米国に移住し、米国の高校

を出ている。すなわち、みな米国の野球で育っている。米国外の高校で野球をし、米国外でプロ野球選手のスタートを切ってメジャーリーグで3000本安打に到達したのはイチローが初めてになる。米国球界の歴史に残る存在なのだ。

米国のファンの間でよく「イチローが高校を出てすぐに渡米していたら、メジャーで何本の安打を記録しただろうか」と話題になることがある。だがイチローは「日本で基礎を固めたからこそ、メジャーでこれだけ打てたのだ」と語っている。日本の野球を誇りとし、感謝の気持ちも抱いているのだ。

オリックスに9年間在籍し、7年連続パ・リーグ首位打者という実績を引っ提げてイチローがメジャーリーグのマリナーズに入団したのは2001年。その6年前に野茂英雄がドジャースに移籍して米国に大旋風を巻き起こし、日本の投手がメジャーで活躍できることを証明していた。だが日本人野手のメジャー移籍は例がなく、米国で通用す

るかどうかは疑問視されていた。「変化球の切れや制球力で勝負できる投手ならともかく、メジャーリーガーの威力のある球を打つのは、パワーのない日本人選手には無理だろう」というのが当時の米国球界における常識的な見方であった。そんななかでこの年、阪神からメッツに移籍した新庄剛志とともにイチローは日本人野手初のメジャーリーガーとなったのだ。

メジャーでの公式戦初戦は4月2日に本拠地シアトルで行われた開幕戦。相手は同リーグ西地区のライバル、アスレックスだった。一番・右翼で先発出場したイチローは、3打席凡退した後、7回の4打席目に中前に初安打。5打席目は送りバントが内野安打になり、デビュー戦は5打数2安打と上々の滑り出しだった。この後、卓越したバットコントロールと持ち前の俊足を生かして順調に安打を重ね、右翼手としても好守、強肩も披露。

「僕のようなタイプは打つだけでなく、守って走らなければいけない」と言っていたイチロー。野球に関してはあらゆる面で一流を追い求めてきた姿勢が、米国でも花開いたのだ。シアトルで開催されたオールスター戦にもファン投票で出場。一塁内野安打を放ち、全米のファンに存在をアピールした。

このシーズン、マリナーズは公式戦116勝という史上最多記録に並んだ。イチロー

は首位打者と盗塁王を獲得。イチローと日本の野球を過小評価して「イチローが首位打者になったら、裸でタイムズスクエア（ニューヨークの繁華街）を走ってやる」とテレビで宣言した元メジャーリーガーの解説者がいたが、彼は公式戦終了後にその約束を果たすことになった。

ポストシーズンではワールドシリーズ目のア・リーグ・チャンピオンシップシリーズで強豪ヤンキースに敗退。だがイチローはア・リーグの最優秀新人（新人王）と最優秀選手（MVP）に選出され、守備の名手に与えられるゴールドグラブ賞も受賞した。メジャー1年目にして早くも最高の選手と認められたのだった。

実際、イチローは米国球界に衝撃を与えた。当時のメジャーリーグはパワー全盛、本塁打至上主義の真っ盛り。薬物で筋肉を増量した大男たちが、柵越えを連発する野球がもてはやされていた。そこへ日本から来た細身の外野手が巧みに左右に打ち分け、塁に出れば走り、守備でも超一流。当時のメジャーとかけ離れたプレースタイルに、米国のメディアやファンには「これこそ野球本来の姿」と喝采を送る者が多かった。

2年目からも毎シーズン200本安打、オールスター戦出場、ゴールドグラブ賞受賞を続けた。そして4年目の2004年にはハイライトを迎える。1920年にブラウンズ（現在のオリオールズ）のジョージ・シスラーが樹立した257安打のシーズン最多安打記録を84年ぶりに破ったのだ。

だが何もかも順調だったわけではない。マリナーズが地区最下位に低迷した2008年、一部のチームメートが「個人の記録しか考えていない」と非難するようになった。自身のパフォーマンスを高めるために集中する姿勢が、利己的だと見なされたのだった。

このような状況が変わるのは2010年になってからだった。9月23日、10年連続200本安打を達成した際、チームメートがベンチ前に出て拍手を送ってくれた。この光景に「あ、喜んでいいんだな、と思いました」とイチローは語ったものだ。

2011年になると成績が下降する。184安打で打率2割7分2厘。メジャー入りから10年続けてきた200本安打、打率3割に到達できなかった。オールスター出場とゴールドグラブ賞受賞も10年連続で途絶え、周囲からは年齢による衰えを指摘されるようになった。

42歳にして衰えない心と体 メジャー 3000本安打を達成

そして2012年には大きな変化を迎える。オールスター戦直後の7月23日、ヤンキースへの電撃トレードが発表された。会見の席上「20代前半の選手が多いこのチームの未来に、来年以降僕がいるべきではない。僕自身も、環境を変えて刺激を求めたい」とイチロー。自ら志願して実現した移籍だったことを明かした。

2001年を最後にポストシーズン進出と無縁だったマリナーズと違い、ヤンキースはメジャーリーグ最多のワールドシリーズ27度の優勝を誇る名門。オリックス時代から馴染んだ背番号51を31に変え、新しいチャレンジを始めた。それまでのレギュラーから控えの外野手という立場。出番は減ったがヤンキース移籍後は3割2分2厘の打率を残して復活を感じさせ、自身、11年ぶりのポストシーズンに進出。だがア・リーグ・チャンピオンシップシリーズでタイガースに0勝4敗と敗れ去って、ワールドシリーズ出場はかなわなかった。オフにはフリーエージェント（FA）になるも、ヤンキースと2年契約を結び、残留することになった。

ただ外野のレギュラーの座は与えられず、チームのポストシーズン進出もならぬまま2年間を終え、2014年のシーズン終了後にFAとなった。球団探しは難航したが、マーリンズと1年契約を結んだ。

マーリンズは1993年創設の若いチーム。1997年と2003年の2度、ワールドシリーズを制している。伝統的に有望な若手を輩出しており、左翼イェリチ、中堅オズナ、右翼スタントンの若手トリオはみな打ってよし守ってよしでリーグ屈指の外野陣と言われる。ベテランのイチローは彼らのバックアップ、そして指南役として求められたのだった。

昨年は若手に故障者が出て、イチローはヤンキース最後だった一昨年の143試合を上回る153試合に出場。だが91安打、打率2割2分9厘と自己最低だった。地区優勝争いのダークホースと見られたチームも序盤から低迷。シーズン途中で監督が交代し結局71勝91敗と大きく負け越した。

今年からドジャースを率いていたドン・マッティングリー監督が就任。イチローに関しては「昨年は出番が多すぎた。今年はイチローに頼らず、十分な休養を取ってもらってフレッシュな状態で試合に出てもらえるようにしたい」との方針で臨んできた。



▲8月8日のロッキーズ戦で三塁打を放ち、メジャー通算3000本安打を達成した

出場機会が制限され、かえって難しさを口にするイチローだが、監督の期待に応じて序盤から3割を越える高打率をキープ。42歳になって蘇ったようだ。

そんななかで6月15日にはオリックス時代の1278安打を加えた日米通算で4257安打を記録。元レズなどのピート・ローズ氏が持つ大リーグの通算最多記録4256安打を塗りかえた。そして今年のハイライト、メジャーリーグ通算3000本安打に向かった行だったのだった。

イチローが人々を驚かせるのは何より故障をしない強靱な体である。「イチローはすごい。徹底した自己管理が長持ちの秘訣だろう」とマッティングリー監督は感心する。同監督自身は現役時代、ヤンキース一筋で14年間活躍。背番号23は永久欠番になるほどのスター選手だった。しかし腰痛に悩み、32歳で引退した。メジャーリーグの厳しさを知るだけに、イチローのすごさがわかるのだろう。

日本で輝かしい実績を残し、27歳でメジャーリーグに移って3000本安打。ロブ・マンフレッド・コミッショナーはこれを「歴史的偉業」と表現した。それほどのことだが、選手イチローにとってはまだ通過点でしかない。



PROFILE イチロー

本名・鈴木 一朗。1973年10月22日生、愛知県出身。1992年のドラフト4位でオリックスに入団。1994年から7年連続で首位打者を獲得し、2001年にシアトル・マリナーズへ移籍。メジャー1年目で首位打者、盗塁王を獲得し、MVPに輝く。2004年にはシーズン262安打でメジャー記録を更新。2015年にマイアミ・マーリンズへ移籍。2016年8月8日、メジャー通算3000本安打を達成した。

ご招待 みるスポ

「みるスポ」とは“みるスポーツ”としてトップレベルのアスリートによる大会などの観戦にみなさまをご招待する事業です。
たくさんのご応募、お待ちしております！

¥
FREE

インターネット(PC・スマートフォン)からもご応募いただけます。

「スポーツクリック」で検索→
ページ右側の応募フォームへアクセスしてください。
スマイルスポーツHPからもアクセスできます。



「第36回三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権大会」

ダンススポーツ最高峰の全日本選手権に150組300名様をご招待します(C券チケットエリア)。

■招待日/10/9(日) ■定員/150組300名様 ■会場/東京体育館

■応募方法/はがきに①「ダンス」②氏名(ふりがな)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。

〒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

※応募はがきはお1人様1通のみ有効です ※応募者多数の場合は抽選となります

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

協力:公益社団法人 日本ダンススポーツ連盟

応募締切

9/16(金)

※はがきは消印有効

150組
300名様

200組
400名様



「柔道グランドスラム東京2016」

今年もオリンピックメダリストを含む世界の強豪選手が出場して12/2～12/4の3日間開催されます。本大会の観戦に200組400名様をご招待します(自由席エリア)。

■招待日/12/2(金) ■定員/200組400名様 ■会場/東京体育館

■応募方法/はがきに①「柔道」②氏名(ふりがな)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。

〒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

※応募はがきはお1人様1通のみ有効です

※応募者多数の場合は抽選となります

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

協力:公益財団法人 全日本柔道連盟

写真提供: 全日本柔道連盟

応募締切

11/4(金) ※はがきは消印有効

「平成28年度 天皇杯・皇后杯 全日本バレーボール選手権大会 ファイナルラウンド」

天皇杯・皇后杯ファイナルラウンドに12/16と12/18それぞれ50組100名様をご招待します(自由席エリア)。全日本選手が多く在籍するVリーグ勢に加え、全国から勝ち上がった代表チームが日本一をめざし繰り広げる熱戦にご注目ください！

※詳細はWebでご確認ください。 天皇杯・皇后杯 大会公式ウェブサイト <http://tk2016.jva.or.jp>

■招待日/12/16(金)、12/18(日) ■定員/各日50組100名様 ■会場/東京体育館

■応募方法/はがきに①「バレー」②希望日③氏名(ふりがな)④年齢・性別

⑤郵便番号・住所⑥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

※応募はがきはお1人様1通のみ有効です ※応募者多数の場合は抽選となります

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

協力:公益財団法人 日本バレーボール協会

応募締切

11/11(金)

※はがきは消印有効



JVA承認2016-07-035

計100組
200名様



30名様

「第44回全日本空手道選手権大会(団体戦)」

東京武道館で開催される第44回全日本空手道選手権大会(団体戦)を観戦いただけます。

■招待日/12/10(土) ■定員/30名様 ■会場/東京武道館

■応募方法/はがきに①「空手」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

※応募はがきはお1通につき4名様までご応募いただけますので、複数名の場合は全員の名前をご記入ください

※応募はがきはお1人様1通のみ有効です ※応募者多数の場合は抽選となります

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

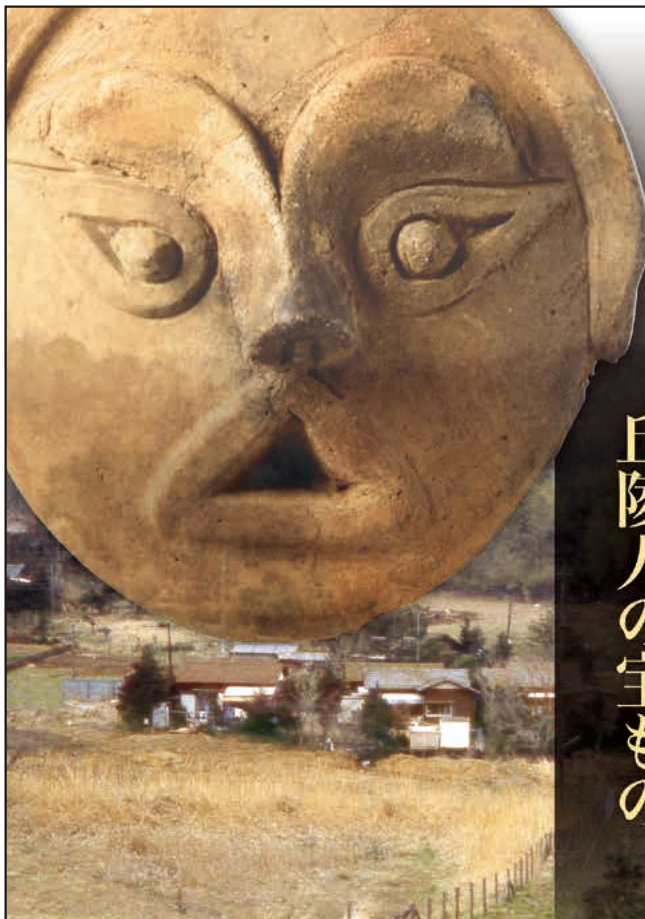
協力:公益財団法人 全日本空手道連盟

申込期間

10/20(木)～

11/18(金)

※はがきは消印有効



南多摩発見伝

おかびと 丘陵人の宝もの

悠久の昔、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。
 遙かな時を越えて、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）



オーケストラを体験しよう！

ブロムナードコンサートNo.370 14:00開演 サントリーホール(溜池山王/六本木一丁目)
9/17 応募締切
 9月25日(日) 指揮&ピアノ/ロバート・レヴィン ピアノ/ヤフフェイ・チャン*
 モーツァルト: 交響曲第29番 イ長調 K.201 (186a)
 モーツァルト: 2台のピアノのための協奏曲 変ホ長調 K.365 (316a)*
 モーツァルト: ピアノ協奏曲第23番 イ長調 K.488

第816回定期演奏会Cシリーズ 14:00開演 東京芸術劇場コンサートホール(池袋)
9/29 応募締切
 10月15日(土) 指揮/下野竜也 ヴィオラ/鈴木 学*
 ペンデレツキ: シャコンヌ《ポーランド・レクイエム》より (1984/93/2005)
 武満 徹: ア・ストリング・アラウンド・オートム (1989)*
 チャイコフスキー: 交響曲第5番 ホ短調 op.64



各公演 無料ご招待

ヤングシート

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

都響ヤングシートメールマガジン

募集開始や締切など、ヤングシートに関する情報をお届け！（不定期）
 ←「ヤングシート」サイトへのアクセスはこちらから

お問合せ：都響パトネージュ担当 TEL 03-3822-0727（都響ガイド 月-金 10:00～18:00）

都響ウェブサイト <http://www.tmsa.or.jp/>



篠原 信一
シドニーオリンピック
柔道銀メダリスト

**2日間2会場
同時開催!**

スポーツで弾ける!
みんなの元気、みんなの笑顔。



浅尾 美和
スポーツタレント
元プロビーチバレー選手



釜本 邦茂
メキシコシティオリンピック
サッカー銅メダリスト

スポーツ 博覧会 東京 2016

TOKYO SPORTS EXPO 2016

10/8 SAT・9 SUN 10:00~17:00
入場無料



四元 奈生美
卓球選手



前園 真聖
元サッカー日本代表
アトランタオリンピック出場



千田 健太
ロンドンオリンピック
フェンシング団体銀メダリスト



山本 篤
北京パラリンピック
走り幅跳び銀メダリスト

**駒沢
オリンピック公園**

世田谷区駒沢公園1-1

小金井公園

小金井市関野町1-13-1



京谷 和幸
シドニー・アテネ・北京・ロンドン
パラリンピック
車椅子バスケットボール日本代表



吉田 信一
インチョン2014
アジアパラ競技大会
卓球団体戦銅メダリスト

**柔道、野球、サッカー、陸上、卓球、フェンシング、バスケットボールなど
いろいろなオリンピック・パラリンピック種目を体験!**

**8
土**

駒沢オリンピック公園



**ウルトラマンオーブ
ショー**

参加無料

握手会開催!

**8
土**

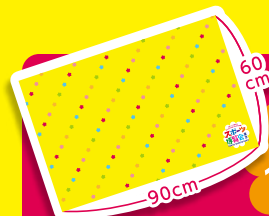
小金井公園



**サンジマ
キャラクターショー**

参加無料

握手会開催!



各会場
先着
**10,000
名様**

スタンプラリー開催

スタンプを集めた方に
オリジナルレジャーシート
プレゼント!

事前申込プログラム

釜本邦茂サッカー教室

8日
駒沢

往年の名選手が熱血指導!
大人のための草野球教室

8日
駒沢

元プロに教わる!
小学生限定 野球教室

9日
駒沢

世界レベルの技を伝授!
バドミントン教室

8日
駒沢

本気度MAX!
テニス教室

8日
駒沢

オリンピックと一緒にシュート!
バスケットボール教室

9日
駒沢

エリック・ワイナイナの
ジョギング教室

8日
駒沢

プロスプリントコーチが教える
かけっこ教室

8・9日
駒沢

オリンピックが楽しく指導!
ウォーキング教室

9日
小金井

ツリークライミング®

8・9日
駒沢

大人が楽しむ運動会

9日
駒沢

スポGOMI大会
in スポ博

8日 小金井
9日 駒沢

申込受付期間 9月9日(金)まで

お申込みはHPから www.sports-expo.jp

※いずれのプログラムもグループでのお申込みが可能です。 ※申込多数の場合は抽選にて決定させていただきます。 ※抽選の結果は当落に関わらず、皆様にご連絡します。

主な当日受付プログラム

駒沢オリンピック公園

- ブラインドサッカー体験 (9日)
- ラグビー体験 (8日) 〈ゲスト: 吉田義人〉
- 現役アスリートに挑戦! パラリンピック陸上体験
- こんなスポーツ見たことない! 超人スポーツ体験
- 車椅子バスケットボール体験 (8日)
- ボルダリング体験
- 弓道体験 (8日)
- アーチェリー体験 (9日)
- ランバイク(ストライダー)体験



小金井公園

- パラリンピック競技ボッチャ体験
- フェンシング体験 (9日ゲスト: 千田健太)
- 器械体操体験 (8日ゲスト: 水鳥寿思)
- 四元奈生美選手と楽しむ卓球体験 (8日)
- トランポリン体験
- パラリンピアンに挑戦! 吉田信一車椅子卓球体験 (9日)
- ボルダリング体験



命綱無しで飛び降りろ!
ゼロショック



両会場

ステージプログラム

- アスリートトークショー
- お笑い芸人ステージ
- キャラクターショー (8日)
- スポーツパフォーマンス など

ふあふあアトラクション
グルメキッチンカー

大空へ飛び出せ!
エアジャンパー



※プログラム/出演者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。

同時開催

9日 東京都少年少女サッカーフェスティバル

場所 駒沢オリンピック公園
陸上競技場

時間 9:00~17:00

観戦自由

公益財団法人 東京都サッカー協会 TEL 03-6801-8001

8日 9日 体験! 発見! 職人さん

場所 江戸東京たてもの園

時間 10:30~15:30

江戸東京たてもの園 TEL 042-388-3300

お問い合わせ

スポーツ博覧会・東京2016事務局

TEL 03-6272-4151 10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

URL www.sports-expo.jp

スポ博 検索



田中将大が、 選んだ マットレス。

「戦える身体をつくるために、僕はしっかり眠ります。」

東京西川の[エア-]は、2016年シーズンも

点で支える良質の眠りで田中将大選手を支えます。

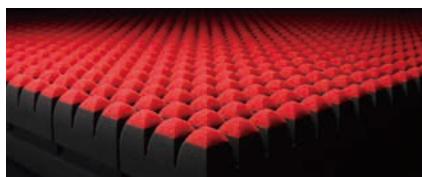


東京西川の[エア-]



[エア-]は、敷き寝具の機能を深化させた特殊立体構造。

■ 点で支える



表面の多数の凹凸が効果的に体圧を分散します。睡眠中の圧迫による
血行障害を緩和しながら、カラダへの負担を軽減します。

■ 「体圧テスター」による圧迫部分の分散の比較

[エア-SI] マットレス



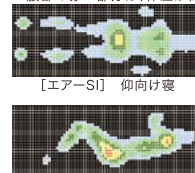
点のボコボコで支え、圧迫を
分散。血行妨害を緩和します。



白い部分に強い圧迫が
集中し血行を妨げます。

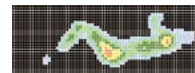
■ 体圧分布比較 (体圧分布測定器によるデータ)

腰部の赤い部分は、体圧が高めに掛かっていることを示します。



[エア-SI] 仰向け寝

一般的な敷きふとん 仰向け寝



[エア-SI] 横向き寝

一般的な敷きふとん 横向き寝

「体圧分散」「寝姿勢保持」「吸透湿性」「放湿性」「保温性」などの機能を高めることで、あなたを快適な眠りへ導きます。

東京体育館

スポーツドリーム

10月10日 (月・祝)
体育の日

2016 Start
10:00

参加
無料

さあ、アスリートと一緒に
チャレンジ!



柳本晶一さん

アテネ・北京オリンピック
バレーボール
全日本女子チーム監督



高橋みゆきさん

元全日本女子バレーボール
代表



長崎峻侑さん

元トランポリン選手
2006年世界選手権団体
銀メダリスト



四元奈生美さん

プロ卓球プレイヤー
デザイナー



根本慎志さん

シドニーパラリンピック
車椅子バスケットボール
日本代表チームキャプテン



佐藤 修さん

第22代WBA世界
スーパーバンタム級王者



稲垣早織さん

2008年北京オリンピック
新体操団体総合10位



秋本真吾さん

元陸上競技選手
200mハードル日本記録保持
プロスプリントコーチ



ステージ進行

山本ゆうじさん

Sports DJ
キャリア27年目のLEGEND

無料開放

プール・陸上競技場
トレーニングルーム

東京体育館アクセス

●JR 総武線 千駄ヶ谷駅 徒歩1分

●都営大江戸線 国立競技場駅 徒歩1分

メインアリーナ

バレーボール教室・親子でハードル・トランポリン体験
バスケットボール体験・車椅子バスケットボール体験
初めてのボクシング教室・DOSAスポーツ能力測定会
ボッチャ体験・なぎなた体験・わなげ体験

サブアリーナ

ボールで遊ぼう・キッズチャレンジ(ラグビー・サッカー
バスケットボール・ソフトボール・ホッケーほか)

スタジオ

新体操教室・やさしいヨガ体験

プール

シンクロ教室・スイミング教室

会議室

卓球教室・体力測定・シニア向け健康相談

※実施プログラムは予告なく変更となる場合がございます。

主 催 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団、一般社団法人 日本アスリート会議、一般社団法人 日本トップリーグ連携機構
共 催 株式会社ティップネス、株式会社オーエンス、特定非営利活動法人MIP スポーツ・プロジェクト
後 援 東京都
協 賛 アシックスジャパン株式会社、株式会社小田急トラベル、クリヤマ株式会社、コカ・コーライーストジャパン株式会社、
株式会社シミズオクト、ゼビオグループ、損保ジャパン日本興亜ホールディングス株式会社、チャコット株式会社、
東京ヴァンアンクルズ株式会社、株式会社東芝、株式会社バルニバービ、プーマ ジャパン株式会社
協 力 千駄ヶ谷グリーンモール

一部事前申し込みが必要なプログラムがあります。
詳細はホームページをご覧ください。

スポーツドリーム 2016 検索

www.sports-dream2016.com

体育の日記念行事

WE ENJOY SPORTS!!!

スポーツで、
“遊ぶ楽しさ”再発見!!

in 駒沢オリンピック公園総合運動場 2016

10/10 月・祝
10:00～16:00

参加費
無料

※一部プログラム除く

スポーツ体験、
楽しいコンテンツがたくさん!

駒沢で季節はずれの雪遊び!?
スポーツ雪合戦

ボルダリング体験!

セパタクロ体験! ◆二人三脚フットサル開催!
ラダートレーニング体験! ◆ダーツ体験!
トレーニングルーム無料開放!
緑化フェア開催!
美味しいグルメ集合!
など

※プログラムは予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

主催:公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
共催:公益財団法人東京都公園協会

詳細は駒沢オリンピック公園総合運動場HPで
<http://www.tef.or.jp/kopgp/>

駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当
お問合せ ☎ 03-3421-6299

武道体験
武道稽古

柔道、剣道、弓道
空手道、合気道など

小学生向け
事前募集

はじめての
武道体験

「空手道・合気道コース」
「少林寺拳法・柔道コース」

スポーツ体験

チャンバラ合戦、
フライングディスク
スポーツ吹き矢など

武道を見よう！
ふれよう！
やってみよう！

トレーニング
ルーム
無料開放!!

入場
無料

東京武道館

武道・スポーツ

BUDO・SPORTS FESTIVAL

フェスティバル

2016

10/10(月・祝)

開館 9:00~

スタジオプログラム

ヨガ、ハワイアンフラなど

演武発表会

普段はなかなか
観られない、
武道演武は必見!

スペシャルゲスト!
古賀稔彦

バルセロナオリンピック
柔道男子 71kg 級金メダリスト!

得意技は一本背負い「平成の三四郎」
元全日本女子柔道コーチ、古賀塾塾長

スペシャルゲスト!
クールポコ。

みんなで笑おう、
お笑いライブ

スポーツ体験にも参加するよ!

スペシャルゲスト!
高野万優

全日本少年少女空手道選手権大会
女子 形競技の部
2013年~16年4連覇中!

YouTubeでの「演武」動画再生回数 500 万超え!
CMやミュージックビデオでも話題の空手少女

持ち物

室内
シューズ

※予告なくプログラム内容は変更になる場合があります。※館内は土足厳禁です。

主催：東京武道館 詳しくはこちら ⇒ <http://www.tef.or.jp/tb/>

お問い合わせ先

東京武道館 TEL 03-5697-2111
スタジオプログラム TEL 03-5682-3531

東京メトロ千代田線
「綾瀬駅」東口より徒歩5分





フラダンスデモ



元日本代表選手による
シンクロ体験

あらい みほ
荒井美帆さん
元日本代表「マーメイドジャパン」の
メンバーとして活躍



プールサイドヨガ



キッズダンスデモ

2016年10月10日月祝 体育の日記念イベント 辰巳スポーツフェスティバル

体育の日はスイマーの聖地でスポーツを体感・体験！

元日本代表選手による
デモ・スイム
ワンポイントレッスン

まつしま みな
松島美菜さん

2012年 ロンドン五輪
100m平泳ぎ準決勝進出



水と遊ぼう！親子で楽しむプール

子どもと、家族と、
友人と…

みんなでEnjoy
スポーツ!!

参加費 無料

そのほかにもスペシャルイベント盛りだくさん!!

- ・水中写真撮影会
- ・ジュニアライフセービング
- ・体構成成分分析会
- ・スイムチャレンジ記録会
- ・スタートレッスン
- ・体力測定(20歳以上対象)
- ・映像によるスタートレッスン
- ・クイックワンポイントストレッチ
- ・献血
- ・水球体験
- ・逆上がり教室(小学生以上)

イベント内容は都合により、予告なく変更となる場合がございますので、ご了承ください。

事前お申し込みイベントなど、
詳細は後日WEBにて発表いたします。



辰巳水泳場

検索

<http://www.tatsumi-swim.net/>

東京辰巳国際水泳場

TOKYO tatsumi
INTERNATIONAL
SWIMMING CENTER

TEL.03-5569-5061

指定管理者／オーエンス・セントラル・都水協・事業団グループ

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。



開催
済み

第1回大会

5/28 [土]

新宿・渋谷・
世田谷エリア

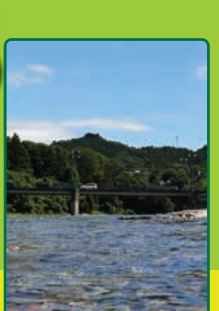


開催
済み

第2回大会

7/9 [土]

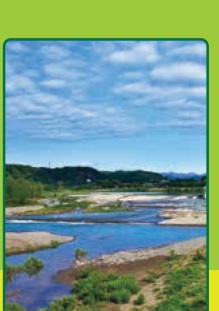
北・
板橋エリア



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5回大会で実施します。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)

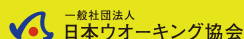
詳しくは大会ホームページをご覧ください。

www.tokyo-walk.jp/

TOKYOウォーク2016

検索

主催



共催



特別協賛



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
- ◆寄付支援を呼び掛けて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!

※先着 3000名

◆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てています。



寄付金：平成28年7月2日(土)~平成29年3月31日(金)

募集期間

チャリティランナー：平成28年7月2日(土)~平成28年11月11日(金) 17:00

※法人受付も実施しております。 ※定員(3000名)に達した時点で募集終了

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>



公益財団法人

東京都スポーツ文化事業団

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

スポーツ事業団

検索



“食欲の秋”と言われるくらい、秋は食べ物
がおいしい季節。今回は秋が旬なキノコを
たっぷり使ったメニューをご紹介します。お
いしいキノコで夏の疲れを回復しましょう！

【エリンギ】〈旬な時期〉10～12月

多く含まれる
栄養素

ビタミンB2

効果

代謝を助ける・粘膜の保護

ポイント

ビタミンB2は糖質をエネルギーにして
代謝を助ける。夏は肌や髪にダメージを受けがちだが、そう
した細胞の再生も助ける。粘膜保護の役割もあり、疲れ目の
改善にも役立つ。

【マイタケ】〈旬な時期〉9～10月

多く含まれる
栄養素

ビタミンD

効果

カルシウムの吸収を促す

ポイント

カルシウムが不足すると、骨粗しょう症、
骨軟化症などを引き起こす。骨がもろくなると筋力も低下し
てしまう。体をしっかり整えていくためにはカルシウムと一緒に
吸収を促すビタミンDが必要。

【しめじ】〈旬な時期〉9～10月

多く含まれる
栄養素

オルニチン

効果

アンモニアの解毒作用・糖質の
合成&分解・エネルギー貯蔵

ポイント

飲酒や、寝不足など生活サイクルが乱
れると肝機能が弱りやすい。そんな時にオルニチンを摂取す
ると、人体に有害なアンモニアが分解されやすくなり疲労を
回復させる。

【キノコ全般】〈旬な時期〉10～12月

キノコ全般に多く含まれるのがナイアシンとカリウム。ナイ
アシンは脂質と糖質を分解してエネルギーを作る時の補助
の役割を果たす。カリウムは腎臓でナトリウムの再吸収を抑
える役目がある。ナトリウムを摂りすぎるとむくみの原因となる
ため、バランスを保つためにカリウムが必要になる。また、カリ
ウムには筋肉のエネルギー代謝を助ける役割もある。このほ
か、食物繊維も豊富に含まれている。

【豚肉入りキノコのきんぴら】

〈材料〉2人分

マイタケ	1/2 パック
エリンギ	2本
しめじ	1/2 パック
豚小間切れ肉	20g
パプリカ・赤	少々
パプリカ・黄	少々
唐辛子(輪切り)	少々
ゴマ油	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
料理酒	小さじ 2
濃口醤油	小さじ 1 と 1/2



作り方 RECIPE

- ①キノコ類は石づきをとる。しめじ、マイタケはほぐしておく。エリンギは長さを二等分に切り、食べやすくスライスする。豚肉は1cmくらいの大きさに切っておく。パプリカは薄くスライスする。
- ②砂糖、料理酒、濃口醤油を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンを熱してゴマ油をひいて豚肉を炒める。火が通ったらマイタケ、エリンギ、しめじを入れて炒める。
- ④キノコに火が通ったら②で混ぜ合わせた調味料と唐辛子を入れて全体に味を絡ませる。
- ⑤④をお皿に盛り、上にパプリカを乗せて完成♪

次回のテーマは、「体が温まる冬野菜メニュー」です。

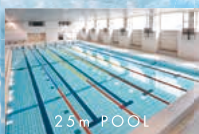
東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設!!

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!!



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

TEL.03-5474-2114

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

東京体育館ティップネス

検索

〈所在地〉151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 (メインアリーナ正面入口右側)
〈ご利用時間〉●平日/9:00～23:00 ●土曜/9:00～22:00 ●日・祝/9:00～21:00
ジム、プールは開館時刻の15分前に終了となります。
〈休館日〉不定休ですので、館内の案内かWEBにてご確認ください。

Rio 2016

ニッポンメダリスト
COLLECTIONから大会総括、
Daily Reportまで、
リオ五輪の全てを網羅した一冊。
さまざまな競技の専門誌編集部による
緻密なレポートで、
リオの熱狂がよみがえる！
日本人全選手名鑑付き！

総決算号 リョデジャネイロ五輪

永久保存版

好評
発売中！



週刊プロレス9月12日号増刊 定価(本体907円+税)

オールカラー 116頁

熱き17日間の闘い
リオ五輪の熱狂を一冊に！

東京2020オリンピック競技大会での採用が正式決定

≫ スポーツクライミング

様々なスポーツの魅力を紹介していく「スポーツ博士」への道。
今回紹介するのは東京2020オリンピックの追加種目に決定し、
注目を集めているスポーツクライミング。
一般的にもよく知られるボルダリングをはじめ、
リード、スピードといった各種目の魅力を紹介していく。

スポーツクライミングは自然の岩場での冒険的な挑戦にそのルーツを持ち、身体的な可能性を追求していく過程で愛好家が増え、「競技としてのスポーツクライミング」が確立された。競技の歴史は新しく、1989年に開催されたワールドカップが最初の正式な国際大会。1991年には世界選手権がスタートし、今年8月、東京2020オリンピックでの正式採用が決定した。

ボルダリング

◀ 高さ5メートル以下の壁に設定された複数のコース(課題と呼ばれる)を対象に、制限時間内にいくつ課題を登ることができたかを競う種目。定められたスタート位置から始めて、ゴールホールドを両手で触り安定した姿勢を取ると完登となる。ほかの種目よりも難易度や不安定度が高いため、選手にはよりダイナミックな動きやテクニックが要求される。登る前にはオブザベーション(観察)を行い、コースを見てどう登っていくか、手順を考える。「体を使ったチェス」とも呼ばれるように、体力だけでなく考える力も必要となる。

写真:(公社)日本山岳協会

リード

写真:アフロ

▲ 高さ12メートル以上の壁で、最長60手程度のコース(ルートと呼ばれる)をどこまで登ることができるかを競う種目。選手はロープのつながったハーネスを装着し、途中の確保支点到ロープをかけることで安全を確保しながら登り、最後の支点到ロープをかけると完登となる。ほかの種目よりも長い距離を登るため、持久力が勝負のカギとなる。最初から最後まで全力で登れる距離ではないため、ルートの途中で休めるポイントを見つけて体力を回復させることが重要だ。もちろんボルダリング同様に、考える力も大切である。

スピード

◀ 高さ15メートルの壁で、あらかじめホールドの配置が周知されているコースをどれだけ早く登るかを競う種目。ちなみに15メートル男子の世界記録は5秒60(ダニエル・ボルディヤフ)、女子は7秒74(イウリア・カブリナ)。勝負のポイントはその名の通りスピード。それを最大限に引き出す集中力も重要になる。国際大会の場合、決勝トーナメントは同じルートを2人が同時に登ってタイムを競う勝負になるため、隣を登る対戦相手のプレッシャーを受けながら、自分のベストタイムを出すことが求められる。

写真:(公社)日本山岳協会



写真: YUTAKA/アフロスポーツ



©Getty Images



【選手の着衣】

多くの競技にはルールで選手の着衣が定められているが、スポーツクライミングは基本的に自由（国体やナショナルチームにはユニフォームあり）。写真のように短パンを履く選手もいれば、長ズボンを履く選手もいる。

スポーツ
クライミング

雑学 ①

匂いつきのチョークを使う選手がいる

代表選手はユニフォームが一緒になるため、シューズや装着するチョークバッグ（写真）に個性を出す選手がいる。チョークバッグは様々な種類のもので販売されていて、形に規制がないため個性的なものを使用する選手も多く、女子選手の中にはバッジなどでかわいく飾りつけをする選手もいる。この中にはチョークと呼ばれる炭酸マグネシウムと同じ成分の滑り止めの粉が入っており、リラックス効果や集中力を高めるためにアロマの香りなど、匂いつきのチョークを使う選手もいる。



©Getty Images

スポーツ
クライミング

雑学 ②

ボルダリングの壁は大会終了後すぐに壊す

スポーツクライミングには大会前に壁を作る作業があり、ルートセッターと呼ばれるルートを作る国際スタッフが存在する。常設の壁を使って行うこともあるが、この場合、通いこんでコースに慣れている選手がいると公平性が保てない。そのためボルダリングの国際大会や日本一を決めるような大会では、新しい壁が作られる。壁を作るのに要する時間は約2日。大会を行い、終了後には会場を元通りに戻すため、せっかく作った壁はすぐに壊されてしまうのだ。（※写真はイメージ）



©Getty Images

スポーツ
クライミング

雑学 ③

足にタコができる

よりフィット感をだすために小さめのシューズを履く選手が多い。それによって足にタコができることが多い。最近ではシューズの性能が上がって足のサイズにピッタリでも良いと言われているが、以前は実寸よりも1cmくらい小さいシューズをはく選手が多かった。シューズの中で指が曲がった状態で履いているため、靴と関節が当たっている部分にタコ（アスリート結節ともいう）ができるのだ。



写真: (公社)日本山岳協会

スポーツクライミング！ 魅力&見どころ



日本ではボルダリングとリードが盛んで、やる側としてはどちらも登った時の達成感が魅力だと思います。初心者でもトップレベルの選手でも、個々に応じた目標を作ることができますし、年齢も関係なく楽しむことができます。力が必要な競技だと思われがちですが、運動が苦手な人でも、どうやって登るかルートを攻略することで上達できます。競技を初めて見る人が一番楽しみやすいのはスピード。100m走同様、どちらが速いかの単純明快な勝負で、スピード感を楽しむことができます。ボルダリングやリードの場合は、登る前にオブザベーションという観察の時間があり、敵味方に関係なく選手同士がコミュニケーションをとりながら攻略法について教え合う場面が見られます。これから個々に戦う課題／ルートをともに考え、レベルを高め合って勝負に挑むという行為も、他の競技にはない魅力の一つだと思います。（西谷善子・(公社)日本山岳協会スポーツクライミングユースチーム ヘッドコーチ）



開催決定!!

今年もやります!

9月16日(金)募集開始!

募集概要

募集期間 2016年9月16日(金) 13:00～
11月23日(祝・水) 23:59迄

募集形態 先着順

参加資格 小学生以上の独力で1周
約2.5kmを完走できる男女。

募集サイト ●スポーツエントリー <https://www.sportsentry.ne.jp/>
●スポーツワン <http://www.sportsone.jp/>

事前イベント

クリスマスイルミネーション点灯式

メインモニュメント(オリンピック記念塔)&
地元小学生等による飾り付けされたツリー
公園全体がイルミネーションの点灯式を
スペシャルゲストと共にを行います。

11月27日(日)

クリスマスイルミネーション点灯期間
11月27日(日)～12月25日(日)

最新情報はコチラ

東京都スポーツ文化事業団HP <http://www.tef.or.jp/kopgp/>
オフィシャルSNS(FACEBOOK) <https://www.facebook.com/komazawaxmas6H/>

※詳細は、東京都スポーツ文化事業団HPもしくは公式SNS、各エントリーサイトにてご確認ください。参加申し込みには料金が必要です。

ゲストランナー
谷川真理さん



タスキを繋いで
X'masランを
仲間と楽しもう♪



イベント概要

件名 2016クリスマスイベントin駒沢・駒沢6時間耐久レース

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

日程 2016年12月18日(日)

コース 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場及び同公園内 ジョギングコース約2.5km

定員 500組/1組1人～10人

併設 催事

同日:2016クリスマスイベントin駒沢
《見る・驚く》スポーツパフォーマンス
《やって楽しい》ユニバーサルスポーツ体験
《聞いてうっとり》駒沢スペシャルクリスマス
コンサート

参加賞として
オリジナルTシャツが
もらえるよ!!

仮装特別賞も
あるよ!



問い合わせ

2016クリスマスイベント in 駒沢・駒沢6時間耐久レースエントリー事務局(スポーツエントリー内)
〒880-8691 宮崎中央郵便局私書箱33 TEL0120-711-951(フリーダイヤル) ※受付時間(平日10:00～17:30 ※土日祝を除く)



第13回

U-18将棋スタジアム

※U-18:18歳以下

日時

12月23日(金・祝)
10:00～16:00



プログラム

1 将棋大会

- 中・高校生の部
- 小学生の部
- ガールズ大会

2 プロ棋士指導対局

(午前の部)

3 入門教室

※123は事前申込

4 その他

- 詰め将棋・次の一手コーナー
- 将棋モバイル体験コーナー
- 保護者向けコーナー
- グッズ販売、サイン会等



会場 東京武道館 大武道場
東京都足立区綾瀬3-20-1
JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅下車徒歩5分

対象 小学生、中学生、高校生

参加料 500円(当日支払)

申込方法 申込方法11月から申込みを開始(予定)です。
詳細は10月以降に事務局ホームページにてお確かめください。
U-18将棋スタジアム事務局 03-3408-6165
(公社)日本将棋連盟 <http://www.shogi.or.jp>
東京武道館 <http://www.tef.or.jp/tb/>



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



吸汗速乾のドライ
フィットはもちろ
ん、首後部にはイ
ヤホンコードを通
すタグ付きと機能
性もバッチリ！



①ナイキ マイラープリントS/Sトップ& 7インチチャレンジャープリントショーツ

価 格: Tシャツ 4,000円+税
ショーツ 3,900円+税
サイズ: S/M/L/XL
カラー: Tシャツ ブルー
パンツ ブルー

夏から秋へ。スポーツも心地よい季節になります。
日頃から運動をしている人も、そうでない人も、
ぜひ秋空の下でさわやかな汗を流しましょう！
アイテムにも少し気を使えば、爽快感はグーンと上がりますよ！



B&D渋谷店 店長 中島健介さん

前職は水族館の職員という異色のショップ店長。学生時代はサ
ッカー筋ながら、ピーアンドディーに就職してからランニングの
虜になったそう。爽やかな笑顔で皆さんを接客してくれます。
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



トップは短めな丈でゆったりとした
シルエットが特徴。ショーツは、そのままでもタイツと合わせて
もOK。スポーツブラもセットで。



②ナイキ DRYランファストS/Sトップ& アンラインドエンボスショーツ& CLASSICブラ

価 格: Tシャツ 4,000円+税
ショーツ 4,300円+税
ブラ 3,500円+税
サイズ: S/M/L/XL
カラー: Tシャツ レッド/パンツ ブラック
ブラ グレー

エキップメント

1名様

③ジャックウルフスキン HAM ROCK 12

価 格: 8,700円+税
サイズ: 幅25cm×奥行14cm
×高さ44cm
カラー: ブラック



ハイドレーションバックやレ
インカバーなど機能が充実。
トレイルランや帰宅ランなど
あらゆるシーンで活躍します。

1名様

④オン ランニングシューズ 「Cloud」(Men's)

価 格: 12,800円+税
サイズ: 25.0cm~32.0cm
カラー: オリーブ×グレー



クッション部分に施された「クラウドテックシ
ステム」でクッション性は抜群。オンらしいお
しゃれなデザインで周りと差をつけてみては？

メンズ同様に「クラウドテックシ
ステム」搭載。男女ともシューレー
スはゴムと紐が選択可能で、初心
者から上級者まで着用可能です！

⑤オン ランニングシューズ 「Cloud」(Women's)

価 格: 12,800円+税
サイズ: 23.0cm~28.0cm
カラー: アトール×グリーン



1名様



B&D東京都内
10店舗で
スマイルスポーツを
配布中!

詳細はこちら <http://bnd.co.jp/>

- ▶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

PRESENT!

チッキー

こちらに紹介した商品を
合計5名様にプレゼントいたします。
宛先、応募方法は38ページを参照。
必ず希望商品名を明記してください。



ほかにもかっこよく
着こなしたいな!



A
3名様

清水希容選手
フォト付き
サイン色紙



B
2名様



プリンス
ミニトートバッグ
幅35cm×奥行15cm×高さ22cm
提供/日勝スポーツ工業株式会社

C
4名様



マクダビッド
パワーレッグスリーブ
ふくらはぎ全体を適圧サポートする
ヒザ下丈のレッグスリーブ
※Mサイズ2名、Lサイズ2名
提供/日勝スポーツ工業株式会社

D
10組
20名様
ご招待

第822回
定期演奏会Aシリーズ
日時:2016年12月19日(月)
19:00開演(18:20開場)
場所:東京文化会館

指揮/ヤクブ・フルシャ
演奏曲目:マルティヌー:交響曲第5番 H.310
ショスタコーヴィチ:交響曲第10番 小短調 op.93



©堀田力丸

E
各1点
合計
5名様



スポーツアイテム
(37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『よく効く!
キネシオテープ療法』
&キネシオテックスプラス
ウェーブ(パージュ)
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 プレゼント係

応募締め切り

2016年10月1日(土) ※はがきは消印有効

応募はがきはお1人様1通のみ有効です。
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。

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その理由をご記入下さい
- ⑤スマイルスポーツでインタビューしてほしい
スポーツ選手(1人)
- ⑥スマイルスポーツを見て教室に参加したことはありますか?
※ある場合は、参加した施設名と教室名をお答えください
- ⑦スマイルスポーツへのご意見・ご感想

プレゼントはインターネット(PC・スマートフォン)
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!

※応募締切:10月1日(土)



⇒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。
スマイルスポーツ HP から
アクセスできます。

【個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送及びアンケート集計の目的で利用いたします。また、個人情報の取り扱いに関しては、機密保持契約を締結し厳密な管理を約束させた後、プレゼントの応募受付・配布を委託しておりますので、利用目的等にご同意の上お申込みください。個人情報に関する各種問い合わせは、当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。

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お送りください。

→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



スマイルスポーツ編集部 facebook

検索

●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。



※インテージ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®