

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

「スマイルノンフィクション」

羽生結弦

(フィギュアスケート)

vol. **68**

2016 December

新企画

「輝け!東京2020の星」

一ノ瀬メイ

(パラ競泳)

豪華読者
プレゼント!!
バイカー茉秋選手の
バイカーサイン色紙
フォト付きサイングッズ
スポーツグッズ
ほか

Smile Interview

リオデジャネイロオリンピック
柔道男子90kg級金メダリスト

バイカー 茉秋

4年後の東京オリンピックでも必ず優勝!

▼1・2・3月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

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

トップアスリート スポーツフォーラム2017 / 東京新聞フォーラム

スポーツのチカラ

—アスリートとつくるスポーツ都市TOKYO—

2017年2月19日 日 13:30~16:00 (開場 13:00)

東京体育館 第一会議室

[最寄駅] JR 総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分、または
都営大江戸線「国立競技場駅」A4 出口より徒歩1分

テーマ

- ▶ リオデジャネイロ 2016 オリンピック・パラリンピックを振り返って
- ▶ 生涯にわたってスポーツを楽しむために
- ▶ 東京2020オリンピック・パラリンピックへの期待

など

抽選会開催!!
ゲストお二人連名の
色紙を10名様に
プレゼント

ゲスト



陸上選手

た がわ と も き
多川 知希 氏

1986年、横浜市生まれ。早稲田大学大学院修了。
東京電力勤務。先天性右前腕部欠損。北京、ロンドン、
リオデジャネイロと3大会連続でパラリンピックに
出場し、リオでは4×100mリレーで銅メダルを獲
得した。

ウエイトリフティング選手

み やけ ひろ み
三宅 宏実 氏

1985年、埼玉県生まれ。法政大学卒。いちごグルー
プホールディングス勤務。アテネ、北京、ロンドン、
リオデジャネイロと4大会連続でオリンピックに出場
し、ロンドンで銀メダル、リオで銅メダルを獲得した。



コーディネーター：鈴木 遍理・東京新聞論説委員

聴講料

無料

定員

150人

申込多数の場合は抽選

申込締切

2017年2月6日(月)

必着 (はがきの場合)

申込方法

※抽選の上、当選者の
の方みに、聴講券を開
催約1週間前までに発
送します。聴講券をお
持ちでない方はご入場
いただけませんので、
ご注意ください。

※はがき一枚につきお
一人様のご応募とさせ
ていただきます。

■ はがきでのお申込

はがきに ①郵便番号 ②住所 ③氏名
④性別 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号を
ご記入の上、

〒100-8505 (住所は記入不要)

東京新聞企画事業部「スポーツのチカラ」係まで

【締切】2017年2月6日(月)必着

■ インターネットでのお申込

東京新聞HP

(<http://www.tokyo-np.co.jp/forum/sports2017/>)

【締切】2017年2月6日(月)

【お問い合わせ】東京新聞企画事業部 03-6910-2509 ※平日 10:00~18:00

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団、東京新聞



©Getty Images

▲羽生結弦



▲一ノ瀬メイ

PRESENT
ベイカー茉秋選手の
フォト付きサイン色紙
ほかGET

応募締切は
2017年1月3日(火)
※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・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

SmileSports

生涯スポーツサポーター宣言

「読者プレゼント」の応募はこちら!

※応募締切: 1月3日(火)

⇒ページ右側の応募フォームへアクセス
してください。

〔スマイルインタビュー〕

Smile Interview vol.68 … P.04

リオデジャネイロオリンピック柔道男子 90kg級金メダリスト

ベイカー茉秋 Mashu Baker

〔スポーツ教室情報〕

東京体育館 … P.08

▶シニアのための足腰力UPセミナー ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場 … P.10

▶陸上記録会 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Dコース ほか

東京都広域スポーツセンター … P.16

▶地域スポーツクラブマネジメントセミナー ほか

教室・イベントの申込方法 … P.31

〔連載〕

▶あなたの街の地域スポーツクラブ訪問… P.17

▶スマイルノンフィクション～羽生結弦(フィギュアスケート)… P.18

▶輝け! 東京 2020 の星～一ノ瀬メイ(パラ競泳)… 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～ボッチャ … P.26

▶お役立ち栄養学 虎の巻
体が温まる冬野菜メニュー … P.29

▶読者プレゼント … P.30

ベイカー茉秋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。

4年後の
東京オリンピックでも
必ず優勝！



リオデジャネイロオリンピック柔道男子90kg級金メダリスト

ベイカー 茉秋

Mashu Baker

ベイカー 茉秋選手はリオデジャネイロオリンピック柔道男子90kg級で金メダルを獲得した。高校入学までは無名の存在だった彼はいかにして頂点にたどり着くことができたのか。結果が出なかった時のことから、オリンピックのこと。そして多忙な日々のなかで得たものやこれから先に思い描く夢。4年後の東京大会での連覇も期待される22歳の若き柔道家の胸の内に迫る。

オリンピックの舞台でも普段通り それがいい結果につながった

——リオデジャネイロオリンピックから少し時間が経ちましたが、まだまだお忙しい日々が続いていますね。

「そうですね。本当に帰国してからずっと忙しい日々が続いています」

——バレードや、始球式、テレビ出演など、いろいろな出来事があるなかで、とくに印象に残っていることは何でしょうか？

「始球式は大変でした。今までは人しか投げたことがなかったので(笑)。とくに印象に残っているのは母校の小学校に行った時です。子供たちがウルトラマンを見るかのようにウワーと寄って来てくれて、それが一番嬉しかったです。この子たちを裏切りたくないと思ったので、期待を裏切らないような活躍をこれからもしたいと思いました。バレードもすごく感動しました」

——バレードを見るために沿道に詰めかけた人の数は約80万人と言われています。

「ビックリでした。僕は大学でも『ペイカー』って呼ばれていて、そういうふうには呼ばれるのかなと思っていたのですが、みんな『茉秋』って呼ぶんですよ(笑)。たぶん、人生であんなに『茉秋』って呼ばれたのは初めてです。ビックリしました(笑)。あんなにたくさんの人が来てくれると思っていなかったのが驚きましたし、ヒーローになった気分でしたね」

——では改めてオリンピックを振り返っていただきたいのですが、初めて経験したオリンピックはどんな舞台でしたか？

「優勝できて嬉しかったですし、本当に最高の舞台ですね。オリンピックっていうのは、一生をかけて目指す価値のある舞台だなと思いました。すごく魅力的でした」

——男子柔道はロンドン大会では金メダルがゼロに終わりました。金メダルを強く求められるという状況でプレッシャーを感じることはありませんでしたか？

「ロンドンが終わって金メダルがゼロで、『日本柔道どうしたんだ!?!』と言われていたなかで柔道界にはいろいろと不祥事もあって、暗いイメージばかりがメディアに出ていたと思います。それは一柔道家としてはとても悔しく、そういうイメージを変えるにはリオでの活躍しかないと思っていました。絶対に金メダルを獲って柔道界に明るい話題を作りたいかった。僕の階級は過去に金メダルを獲ったことがない階級だったので、そういう面でも史上初というのは歴史に名を刻

めますし、自分がやってやろうという気持ちでした。結果、僕は金メダルを獲ることができましたし、柔道のイメージは4年前とはだいぶ変わったと思います」

——そうですね。男子は全階級でメダルを獲得しました。井上康生監督のもと、チームの雰囲気は良かったのでしょうか？

「井上先生になって、練習の仕方もガラッと変わりました。今までだったらみんなが同じ練習を行っていたのですが、井上先生は一人ひとりに合わせた指導や強化を図ってくれたので、やりやすかったです。ストレスを感じずに稽古に励めたという印象があります。スポーツは進化しているし、柔道も海外ですごく普及していて、その進化に合わせた強化の仕方をしていかないといけないと思います。今回はそういうしっかりした強化ができていたと思います」

——大会前にはケガもありましたが、オリンピックは平常心で臨めたそうですね。

「緊張は全くしなかったです。リオの前にワールドマスターズという大会に出場した際、その大会の2回戦で肩を亜脱臼しました。棄権も考えたのですが、リオでもしもそういう状況になったとしても対応できるように、僕はそのまま準決勝、決勝を戦って優勝しました。それが僕の中でも大きな自信になったし、今までの自分から成長できた試合だったのではないかと思います。オリンピックは国を背負っているので骨が折れても闘わなければいけない舞台だと思いますし、直前の大会でそういう試練を経験できたことはプラスになりました」

——そうした自信もあって大会は平常心で臨めたのですね。

「はい。先日、同じくリオで金メダルを獲った田知本遥選手と、大学でのトークイベントに出席しました。リオでは試合が同じ日だったのですが、田知本選手が朝食を終えて試合の準備をしてバスを待っていた時に、僕があくびをしながら朝食会場に向かったのを見てすごくリラックスしたと言っていました(笑)。僕はそれくらいマイペースなので、オリンピックの舞台でも普段通りでした。それがいい結果につながったんだと思います」

インターハイで優勝したその夜に 次はオリンピックを目指そうと決めた

——21歳にしてオリンピックを制覇したわけですが、柔道を始めた頃のことも教えてください。どういうきっかけで柔道を始めることになったのですか？

「ウィキペディアには『姿勢が悪かったから

始めた』と書いてありますが、それは間違いです。単純に講道館と家が近かったこともあって、当時習っていたピアノの先生に勧められたことがきっかけです」

——実際に柔道をやってみてどういう印象を持ったか覚えていますか？

「まず楽しかったです。柔道というスポーツがすごく魅力的だと思うところは、礼に始まり礼に終わるという部分です。強くても相手に対してしっかりとリスペクトの気持ちを持つこと、そういう姿勢が魅力的だなと思いました。格闘技と言ってもケンカではないですから。柔道は格闘技ですが、相手に対するリスペクトの気持ちを持ってやるものですし、人間教育とかそういう面でもいいスポーツだと思います」

——柔道をやっていて、挫折を味わったり、嫌になったりすることとかはなかったのですか？

「僕は小学校、中学校時代はあまり強くなかったんです。中学校時代は全国大会に出られなくて、付き人として全国大会に行っただぐらいですし、高校時代も入学した当初は県大会で2回戦負けするぐらいの選手でした。もちろん、負けて悔しい思いをすることも多かった。でも、逆にそういう時期があって良かったと思っています。どんなスポーツでもオリンピックに出るような選手は、小さい頃から強くてエリート街道を歩んできた人が多いと思いますが、自分は今こうして強くなっても、勝てない選手の気持ちがわかる。弱い選手、負けた選手の気持ちがわかることは、自分の良さでもあるし、大切な部分だと思っています」

——東海大浦安高校時代に大幅にウエイトアップして、かなり飛躍されたと思うのですが、どういう練習環境だったのですか？

「高校時代は本当に強くなることだけ、高校日本一になることだけしか考えていなくて、それにすべてを注いでいた生活でした。本当に高校時代は遊んだ記憶がないです。その土台があるからこそオリンピックでメダルが獲れたのだと思っています」

——高校生だと遊びたい時期ですよ。

「そうですね。学校が浦安なのでディズニーランドが近くにあるので、夜8時半になると必ず花火が上がるんです。僕は寮生活だったので、午後7時に練習が終わってから夕飯を食べて、8時過ぎくらいからウエイトトレーニングをしていました。そうするといつも花火の音が聞こえてきて、『みんなは遊んでいるのに何でこんなことばかりしてるんだろう』って思うこともありましたが、でも、い

つか結果がついてくると信じてやっていた」

——実際にオリンピックという舞台を意識し始めたのはいつ頃でしたか？

「高校の時はまず日本一になることが目標でした。高校2年生の時に初めて3月の高校選手権で優勝して日本一になりました。それから8月のインターハイでも優勝したのですが、その日がちょうどロンドンオリンピックの90kg級の試合の日だったんです。僕が高校で日本一になって、次の目標を考えると、この時にオリンピックの90kg級の試合があり、西山将士さんが銅メダルを獲りました。それをテレビで見えて、4年後は絶対に自分があの舞台に立つと思いました。それがオリンピックを初めて意識した時です」

——オリンピックに出るような選手は小さい頃からその舞台を目指して練習している人も多いと思いますが、バイカー選手がオリンピックを意識したのはわずか4年前なんですね。

「そうなんです。子供の頃は試合で勝てなかったの、オリンピックを意識するレベルではないですし、高校の県大会でも2回戦負けするぐらいですから、とてもオリンピックなんて(笑)。まずは高校で日本一になりたいという気持ちだけでした」

——その目標を叶えた当日ですから、新たな目標へスイッチを切り替えるのにちょうど良かったのですね。

「そうだと思います。本当に優勝したその日の夜でしたから。あの舞台に立ちたいなっ

て思いました。やっぱり高校日本一にもなっていないような選手がそんなこと言っているって説得力がないですけど、日本一になってステップを踏んでオリンピックを目指したいという気持ちになったので、本当にいいきっかけだったと思います」

——目標にしていた柔道家はいらっしゃるんですか？

「いっぱいいます。中でも一番は井上康生さんです。シドニーオリンピックの時、井上康生さんが内股で一本勝ちで優勝して、表彰式でお母さんの遺影を掲げた姿。あの姿がオリンピックの中では一番印象的で、すごかったいいなって思ったし、僕のヒーローでした。その井上康生さんが監督を務めたオリンピックで金メダルを獲れたのは縁だと思います」

オリンピックチャンピオンになって さまざまな経験をして視野が広がった

——プライベートのお話もお聞きしたいと思いますが、普段は日曜日がお休みということですが、オフの日はどうやって過ごしているのでしょうか？

「実家に犬がいるんですけど、僕は犬が好きなので犬の散歩をしたりとか、あとはおいしいものを食べに行ったりとか」

——外出するのは好きなほうですか？

「海や自然が好きです。だから海に行ったり、サイクリングに行ったりすることもあります。ただ、最近は家でゆっくり過ごすというのが多いですね」

——のんびり過ごす時間も大事ですね。

「オリンピック前は合宿があったりで本当に毎日ハードでしたから、週に一日休みがあっても体が疲れているので、出かけるのは無理という感じで(苦笑)。月曜からまた朝練だし、休むしかないみたいな。出かけるにしても温泉に行ったりで、体のケアみたいな感じですよ」

——練習のために休むみたいな感覚ですか？

「本当にその通りです。栄養のある食事をとって筋肉の疲れを緩和させるためのオフでした」

——食べるのも好きだと思いますが、好物とか試合の前に食べるものはありますか？

「好きな食べ物は焼肉とお寿司。あとはパスタも好きです。そういう好きな食べ物はありますが、この4年間の食事は目的が違っています」

——目的が違うというのは？

「お肉を食べるにしても『おいしいから霜降りを食べる』ではなくて、『体のことを考えて赤身を食べる』という感覚なんです。だからこの4年間はいつも体のことを考えて食べていました」

——それだけ考えながらやっていたのですね。長いお休みがあったら何かしたいことはありますか？

「オリンピックが終わったら、優勝してそのまま旅行に行こうと思っていました。でも帰ってきたら忙しくて全然行けるような時

インターハイで優勝した日に
ロンドン大会を見て
4年後は自分と思った



▼リオデジャネイロオリンピックでは準決勝まで全試合一本勝ちで決勝進出。決勝では有効を奪って優勢勝ちをおさめた (© Getty Images)

自分の時間をすべて柔道に注がないと 勝ち取ることはできない

間がないです(笑)。休みもほとんどないですし、道着を着ている時間よりもスーツやアシックスのジャージを着てメダルをさげていることの方が多いです」

——それだけオリンピックの影響は大きいということですね。

「本当にそう思います。でもこういう取材も含めて初めての経験が多く、オリンピックチャンピオンになって視野がとてつもなく広がったと思います。今までは大学と寮の行き来や国際大会、合宿など、柔道の範囲内しか活動がなかったのも、それくらい狭い視野でした。オリンピックから帰ってきて、テレビに出させてもらったり、始球式をやらせてもらったり、ファッションの仕事も経験させてもらうなど、初めての経験がたくさんありました。こういう機会をたくさん与えてもらえることにも感謝しています」

——より多くの人に柔道への関心を持ってもらうためにも、競技を頑張ることはもちろん、それ以外の部分でも金メダリストは活動を広げていくことも大事ですね。

「そうですね。それはオリンピックチャンピオンの使命だと思いますし、オリンピックチャンピオンにしかできない活動だと思っています。他の競技はメディア戦略も考えていると思うのですが、柔道はそういう面では多少遅れている部分もあると思います。2000年まではメダルを独占していたということもあって、取材に来てもらっていましたが、個人的にはもっと積極的にメディア露出をしていったほうがいいと思います。全階級でメダル獲得なんてなかなかできることではないので、もっと取り上げてもらう努力が必要だと思います。卓球にしてもレスリングにしても、選手がどんどん露出していますからね。そういう面でもう少し変わっていったら、柔道ももっといい方向にいくと思います」

——今これだけ忙しい中で、自分なりのリラックス方法がありますか？

「リラックス法というか、どこか近いところでもいいので旅行に行きたいとか温泉に行きたいなと思います。今年は日本の海に入っていないんですよ。合宿で行ったスペインの海だけで(笑)。この4年間はあまり遊んでいないので、どこかに出かけてリフレッシュしたいなという気持ちがあります」

——オリンピックを目指す決めてからの4年間は、本当にすべてをかけていたのですね。

「犠牲にしていることがたくさんありました。自分の時間をすべて柔道に注がなければ勝ち取ることはできないですから。また、4年後を目指すので、次の4年間もそういう生活になりますね(笑)」

——リオまでの4年間は大学生でしたが、来年からは社会人になります。社会人になるご自分の姿は想像できますか？

「初めてのことも多いと思いますけど、楽しみです。さらに自分が成長できるんじゃないかなと思っています」

——社会人になったらやってみたいことはありますか？

「やっぱり僕のメインは柔道なので、社会人になってもそこが一番です。東京オリンピックを目指すこともそうですし、来年の世界選手権で優勝したい。それが僕の最大の目標ですね」

——現在の柔道は一部の強い国だけでなく、多くの国の選手がメダルを獲得しています。そうしたなかで日本の柔道の魅力というのはどのような点だと考えていますか？

「日本の柔道の魅力とは少し離れてしまうかもしれませんが、日本の柔道界は、施設や道場の面が他国に比べてすごく恵まれていると思います。例えば実業団や企業のバックアップも他国に比べて恵まれています。その恵まれている環境でやれる分、競技人口も多いので、いろいろな技術を持った選手がたくさん出てきますし、そういう面では他の国を一步も二歩もリードしていると思います。ただ、その反面ハングリーさはなくなっていると思うので、格闘技に必要なハングリーさも忘れてはいけないと思います」

——リオではオリンピック金メダルという大きな夢を叶えました。目標を一つ達成した上で次の目標ということになりますが、4年後の東京大会に向けての意気込みをお願いします。

「テレビ出演や、パレードに参加することで他競技の選手と一緒にいることが多くなり刺激を受けることも多々ありました。やはり吉田沙保里選手とか伊調馨選手はオリンピックで3連覇、4連覇しているわけですから、上には上がいるということ。そういう人



▲表彰式で金メダルを手に笑顔を見せた
(© Getty Images)

を見てみると、1回優勝したぐらいで満足してはダメだなと思います。自分はまだまだだと思うので、4年後の東京オリンピックでも必ず優勝。本当に連覇を目指したいと思っています」



PROFILE

ベイカー 茉秋(べいかー・ましゅう)

1994年9月25日生、東京都出身。東海大学4年生。東海大浦安高校時代に高校三冠(高校選手権、インターハイ、金鷄旗大会)を達成。2014年世界柔道団体で優勝メンバーとなり、2015年の世界選手権では3位。そして2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、男子90kg級で金メダルを獲得した。



PRESENT/

ベイカー茉秋選手のフォト付き
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!

ベイカー選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちらから!



東京体育館

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

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

▼12月~3月の休館日 ※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

12/8(木)・30(金)・31(土)、1/1(日)・23(月)、
2/13(月)・14(火)、3/6(月)・7(火)・8(水)

※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

個人で利用できる施設

- 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.20へ)
- 陸上競技場:一般200円/2h 中学生以下100円/2h

専用で利用できる施設(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。

“座る”“立つ”“歩く”自信を取り戻す!
シニアのための足腰力UPセミナー

日常生活を快適に行うために必要な筋力を維持する体操やトレーニングをご紹介します。頭でできていると思っていても体がイメージどおりに動かなくなってきた方、つまずきやすくなった方、尿漏れ・頻尿を予防したい方など、筋力の低下が気になる方はぜひご参加ください。



日 時/2/5(日) 13:30~15:30

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/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.31)参照

講師:佐久間 美奈氏(非営利活動法人日本ホリスティックコンディショニング協会 ホリスティックコンディショナー・トレーニング指導士)

申込開始日
12月1日(木)~

ジュニア選手のスポーツ栄養学



身体の発達が著しいジュニア期に、適切な食事を摂らずにトレーニングを続けても質の良いトレーニングはできません。良いものを、良いタイミングで、適量ずつ食べること学ばず、競技力向上に役立てましょう。ぜひ保護者の方や指導者の方と一緒にご参加ください。

日 時/1/28(土) 14:00~16:00

対象・定員/中学・高校生及びその保護者または指導者・80名

※定員になり次第締切

参加料/中学生・高校生500円、一般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

申込受付中

アスリートと一緒に
ボッチャ体験

リオデジャネイロパラリンピックで団体銀メダルを獲得したボッチャを体験してみませんか?「誰もが楽しめるスポーツ」として、今大注目のスポーツです。アスリートと一緒にボッチャを楽しみましょう!

日 時/2/4(土) 13:30~16:30

対象・定員/小学生以上の方・80名

※障害の有無は問いませんが、必要な方は介助者同伴の上でご参加ください

※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

申込開始日
12月1日(木)~第8回都民ソフトバレーボール
交流会 in 東京体育館

誰でも気軽に楽しめるソフトバレーボール交流会を開催します。未経験者・初心者の方でも参加しやすいスポーツです。友人や職場の仲間とチームを作って参加してみませんか?お一人での参加も可能で、当日に練習を行い、チームを作ります。みんなでソフトバレーボールをはじめてみましょう!

ソフトバレーボールとは?—
柔らかく大きなゴム製のボールを使用し、バドミントンコートで行う4人制のバレーボールです。

申込期間
12月1日(木)~1月13日(金)

日 時/1/29(日) 9:00~18:00

対象・定員/【団体】

①30歳以上の部(男女混合)・20チーム

②50歳以上の部(男女混合)・10チーム

③エンジョイの部(15歳以上<中学生を除く>)・5チーム

※各チームとも4~8名で構成されていること

(①②は1チームに女性が2名以上でのお申込みが必要)

※男女混合チームについては、男性は2名までコート内でプレー可能で

女性3名と男性1名または女性4名でのプレーも可能

※お申込みは1人、1チーム1部門の参加に限る

【個人】

④エンジョイの部(15歳以上<中学生を除く>)・20名

※団体・個人ともに定員になり次第締切

参加料/①②③3,000円/1チーム ④1,000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

運営協力:東京都ソフトバレーボール連盟

シェイプアップのための
筋トレ講座

健康的に引き締まった体は、多くの方が憧れます。そんな体を手に入れるための筋トレのコツを基本から紹介します。体のアウトラインを効率よく改善するには?腹筋の見映えを良くするには?筋肉のメリハリを出すには?といったテーマも取り上げます。筋トレをこれから始める方や自宅で実施される方も安心して受講していただけます。

日 時/2/12(日) 10:00~12:00

対象・定員/15歳以上の方(中学生を除く)・60名

※定員になり次第締切

参加料/1,000円

持ち物/筆記用具

申込/☎☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

講師:有賀 誠司氏(東海大学スポーツ医学研究所教授)

申込開始日
12月5日(月)~

東京体育館の 冬季イルミネーションがスタート!

東京体育館のサブエントランス前を毎冬彩ってきた
イルミネーションが、バージョンアップをして
今年もスタートします。

プールやトレーニングジムで体を動かした後に、
学校やお勤め帰りに、ショッピングやお食事の前後に、
同僚やお友達とイルミネーションを背景に
思い出の写真を撮りませんか?

＋場所＋
東京体育館
サブエントランス前

＋点灯時間＋
17:00～24:00

＋期間＋

平成28年11月10日(木)
～平成29年2月12日(日)

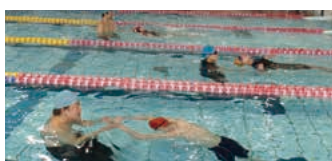


障害者スポーツ交流会 第5回アクアカップin東京体育館



障害のある方が各人の泳力に応じて
ご参加いただける水泳大会を実施し
ます。あたたかい声援の中、日頃の練
習の成果を発揮してみませんか?

※大会をサポートするボランティアも
募集しています
※泳げない方でも出場できます
※介助者と一緒に入水し、対面での手つな
ぎや各種浮具の利用など必要な介助に
工夫して泳ぎます



申込期間
12月1日(木)～1月31日(火)

日 時/3/20(月・祝) 11:00～13:30(ボランティア参加者は9:00～15:00)

対象・定員/知的・身体障害者とその介助者、ボランティア
男女各40名(ボランティア参加者は20名)
※申込多数の場合は抽選

参加料/無料

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照
運営協力:NPO法人ゆめけん

シニアのための卓球クリニック

東京2020大会の会場となる東京
体育館で、50歳以上の方を対象に、
卓球の実技講習会を開催します。
初心者でも楽しめる内容です。
お気軽にご参加ください!



日 時/3/9(木) 9:30～12:30

対象・定員/50歳以上の方・50名
※定員になり次第締切

参加料/1,000円 持ち物/動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

申込開始日
12月20日(火)～

元日本代表監督から学ぶ指導者のあり方 ～勝つ指導から育てる指導へ～



高校教員時代は卓球部を8度のインターハイ優勝に導き、オリンピック女子日本代表監
督も務めた近藤欽司氏を講師にお迎えし、スポーツ指導者・スポーツ選手の保護者向け
の講習会を開催いたします。スポーツのコーチングや子
供の人格的成長について悩んでいる方など、今後の方
向性を見直すきっかけにしてみたいいかがでしょうか。

日 時/2/11(土・祝) 14:00～16:00

対象・定員/スポーツ指導者、スポーツ選手の保護者・60名 ※定員になり次第締切

参加料/1,000円 持ち物/筆記用具

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

講師:近藤 欽司氏(株式会社サンリツ卓球部監督・元卓球女子日本代表監督)

申込開始日
12月12日(月)～

ジュニアスポーツ指導者育成セミナー ～ジュニア期のけがに負けない体作り～



選手の「けが」で悩んだことはありません
か? ジュニア期に、けがに負けない体作
りしておくことは、選手の将来を左右する
ほど大切なことです。そのために必要な、
適切なトレーニング方法を学び、指導の
レベルアップを図りましょう!



申込開始日
1月10日(火)～

日 時/3/11(土) 10:00～13:00

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

参加料/1,000円 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:澤野 博氏(CSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)・
フィジカルコーチ・ユニット代表)

ご招待 むるスポ



「天皇杯・皇后杯 平成28年度 全日本卓球選手権大会」



写真提供:
日本卓球協会

応募締切 ▶▶▶

12月23日(金・祝)

※はがきは消印有効

25組
50名様

東京体育館で開催される「天皇杯・皇后杯 平成28年度全日本卓
球選手権大会」の観戦に25組50名様をご招待します。

招待日/1/22(日) 大会最終日男女シングルス決勝 ほか

席 種/自由席(2階または3階) ※予定

定 員/25組50名 会 場/東京体育館

応募方法/はがきに①「卓球」②氏名(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

※インターネット(PCサイト)からも応募いただけますので、

「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
協力:公益財団法人 日本卓球協会

駒沢オリンピック公園総合運動場

さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

開館時間 **8:30~21:00** ※施設によって異なります▼**12月~3月の休館日** ※開館時間・休館日は変更となる場合があります。予めHP等でご確認ください**12/19(月)・31(土)・1/1(日)・2(月)・16(月)・2/20(月)・3/13(月)**

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。

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!



申込開始日
1月16日(月)~

日 時/3/11(土) 10:30~(予定)

対象・定員/高校生以上の10000mを自力で走れる方・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」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

第2回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。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。「長距離走クラス」「短距離走・敏捷性クラス」からご希望のクラスをお選びいただけます。



申込期間

1月5日(木)10:00~3月1日(水)17:00

日 時/3/5(日)

- ①長距離走クラス 9:30~12:00
- ②短距離走・敏捷性クラス 13:30~16:00

対象・定員/小学生と保護者・各10組20名程度 ※定員になり次第締切

参加料/(A)小学生1名と保護者1名の2名1組 3,000円
(B)小学生2名と保護者1名の3名1組 4,500円
(C)小学生1名と保護者2名の3名1組 4,500円

持ち物/動きやすい服装、運動靴、帽子、飲料、タオル、筆記用具

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」②参加希望クラス
③お子様の氏名(ふりがな)④性別⑤お子様の学年
⑥保護者氏名(ふりがな)⑦ご住所⑧電話番号・FAX番号⑨メールアドレス
⑩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:斉藤 太郎氏(NPO法人ニッポンランナーズ・ヘッドコーチ)



駒沢ジュニアテニスアカデミー 第3期

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



申込受付中

日 時/1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14・21(全て火曜日/全10回)

※天候等により実施回数が少なくなる可能性があります

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

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

参加料/15,500円

持ち物/テニスのできる服装、スポーツシューズ、飲料、タオル
※ラケットは貸出し用があります

申込/株式会社エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局へ
【電話】03-6906-9823
【メール】komazawa@eggball.jp
【ホームページ】<http://tennis.eggball.jp/>

運営:株式会社エッグボール

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／12/20、1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14
(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)

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込みください。

申込受付中



- 日 時／12/2(金)・12(月)、1/30(月)、2/17(金)、3/17(金)
①学生の部 17:00～19:00
②一般の部 19:00～21:00
- 対象・定員／①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム
②18歳以上8名以上で構成されるチーム
各回8チーム ※定員になり次第締切
- 参加料／①各回17,300円/1チーム ②各回21,600円/1チーム
- 申込／NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ
【電話】03-5314-2119(受付時間/10:00～19:00)
【メール】contact@total-futsal.jp

運営：NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

障害者サッカークリニック



知的障害のある方を対象にサッカーの基本練習やミニゲームを行い、スポーツを楽しむ機会を提供します。

申込期間
受付中～1月4日(水)



- 日 時／1/14(土) 14:00～16:00
- 対象・定員／知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方、または医師の診断のある方(小学1年生～20歳)
※保護者または介助者同伴の上ご参加ください
50名 ※定員になり次第締切
- 参加料／無料 持ち物／動きやすい服装、飲料、タオル
- 申込／☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照
協賛：日勝スポーツ工業株式会社
協力：株式会社ファンルーツ

遠藤雅大のインドアサッカー塾 第3期



子供たちの成長に応じた基礎からの一貫指導を行い、サッカーを实践する上で必要なことを、日本代表の経験に基づき指導します。



申込受付中

- 日 時／1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14
(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

駒沢チャレンジ体操教室 第3期



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



- 日 時／1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14
(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

申込受付中

- 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



営業内容

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

本社 〒154-0005 東京都世田谷区三宿二丁目 36 番 9 号
TEL 03-6805-2106 FAX 03-3410-7314
URL <http://www.nisscho-sports.com/>
支店 世田谷支店・多摩支店・大田支店・板橋支店・足立支店・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
22:00まで
(日曜・祝日を除き)

▼12月~3月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

12/19(月)・31(土)・1/1(日)・2(月)・16(月)・17(火)・2/20(月)・3/21(火)

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してみませんか。

日 時 12/2・9・16、1/20・27、2/3・17・24、3/3・10・17
(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、剣道着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 12/25(日)、1/22(日)、2/12(日)、3/25(土)
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 12/2・9・16、1/6・20・27、2/3・17・24、3/3・10
(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


弓道(広域合同稽古)

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

日 時 12/6・13・20、2/7・21、3/7・14(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

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してみませんか。

日 時 12/7・14・21、1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・8
(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 12/7・14・21、1/11・18・25、2/1・8・15・22、3/1・8
(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


杖道(広域合同稽古)

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

日 時 1/19、3/16(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 / 1/12、3/9(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 / 12/8、1/12、2/9、3/9(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 / ①12/6・20、1/24・31、2/14・21 14:00~16:00
②12/13、1/10、2/7、3/7 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

武道稽古はじめ(柔道・剣道・弓道)



初稽古は東京武道館で！稽古後は鏡開きも行います。

- 日 時 / 1/7(土) 14:00~16:00
- 対象・定員 / 柔道・剣道:小学生以上の方
弓道:15歳以上(中学生を除く)経験者各20名
- 参加料 / 一般600円、小・中学生350円
- 持ち物 / 柔道:柔道衣
剣道:竹刀、剣道具、剣道着または運動着
弓道:弓具、稽古着または運動着、白足袋または白靴下
※柔道衣、武道具のない方には貸出しをしております
- 申込 / 当日来館

はじめての武道体験(小学生)



少林寺拳法で、強いカラダとココロを手に入れよう！

- 日 時 / 2/25(土) 14:30~16:30
- 対象・定員 / 小学生・30名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 無料
- 持ち物 / 動きやすい服装
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

申込開始日
1月10日(火)~

合気道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を
目的とした講習会です。

- 日 時 / 3/25(土) 10:00~17:00(予定)
- 対象・定員 / 合気道初段以上の方・40名
※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円
- 持ち物 / 稽古着
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

申込開始日
1月23日(月)~

居合道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を
目的とした講習会です。

- 日 時 / 1/29(日) 10:00~16:30(予定)
- 対象・定員 / 居合道四段以上の方・40名
※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円
- 持ち物 / 稽古着、武道具
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

申込開始日
12月5日(月)~

なぎなた錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を
目的とした講習会です。

- 日 時 / 2/5(日) 10:00~17:00(予定)
- 対象・定員 / なぎなた三段以上の方・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円
- 持ち物 / 稽古着、なぎなた、全日本のなぎなた
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

申込開始日
12月5日(月)~

みるスポ

30
名様



「東京都柔道選手権大会」

申込期間

1月20日(金)~2月17日(金)

※はがきは消印有効

東京武道館で開催される東京都柔道選手権大会(男女)が観戦いただけます。

日 時 / 3/5(日) 9:00~
※時間は変更になる場合があります

定 員 / 30名

会 場 / 東京武道館

応募方法 / 郵便はがきに①「柔道」
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
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「みるスポ」係宛

※応募はがき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

※インターネット(PCサイト)からもご応募いただけますので、
「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
協力:公益財団法人 東京都柔道連盟



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)

▼12月～3月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

12/12(月)・31(土)、1/2(月)・16(月)、
2/13(月)・14(火)、3/6(月)・31(金)

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
D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

12月12日(月)～1月16日(月)必着

日 時/1/30、2/27、3/20(全て月曜日/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D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



こども水泳スクール

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



申込開始日
随時

日 時/月～金曜日 ※練習回数:月3回(月曜日のみ2回)
①15:20～16:20 ②16:20～17:20 ③17:20～18:20

対象・定員/①幼児(未就学児)3～6歳・各曜日50名

②児童(小、中学生)初級・各曜日100名

③児童(小、中学生)中、上級・各曜日100名

※定員になった場合はHPに記載

参加料/5,040円/月(月曜コースは3,360円/月)

持ち物/水着、スイムキャップ、ゴーグル(水慣れクラスは使用しません)

申込/HPからお申込みください。

<http://www.tatsumi-swim.net/>(「辰巳国際水泳場」で検索)

HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。

入金確認後必要書類を郵送致します。

こども体育スクール



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



申込開始日
随時

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。

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、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

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。

申込開始日
随時

東京辰巳国際水泳場杯開催!!

競技種目及び開催予定日は以下のとおりです。

競技種目：①ダイビング飛込競技
②シンクロナイズドスイミング競技

開催日：平成29年3月12日(日)

開催要項及び申込方法等は1月上旬にホームページで周知する予定です。



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
※大会参加必要あり
※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達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。

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図ります。また、水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、脳の発達が発達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あり

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。

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。

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。

平成28年度地域スポーツクラブ
マネジメントセミナー 第3～6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～
スポーツの現場やクラブ運営でのリスクを知り、トラブルを未然に防ぐ方法を学びます！

講師：本間 基照氏(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
災害リスクグループ マネージャー 上席コンサルタント)

【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

女性アスリート研究のスペシャリストから、女性が豊かなスポーツライフを送るための秘訣を聴きませんか？

講師：小笠原 悦子氏(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授)

【第5回】「ささえる」スポーツの魅力
～生涯スポーツの新たなカタチ～

人気講師を大阪よりお招きします。

講師：松田 雅彦氏(大阪教育大学附属高等学校平野校舎 教諭
NPO法人 しももとパンブークラブ 理事)

【第6回】関わりたくなるクラブづくり【実践編】
～地域に愛されるクラブを目指して～

地域に愛されるクラブとは… ゲストにクラブ関係者をお招きします。

講師：松田 雅彦氏(大阪教育大学附属高等学校平野校舎 教諭
NPO法人 しももとパンブークラブ 理事)

ゲスト：森田 幸一郎氏(一般社団法人渋谷ほんまちクラブ)

日 時／第3回 12/7(水) 18:30～20:30
第4回 12/14(水) 18:30～20:30
第5回 1/28(土) 9:30～12:30
第6回 1/28(土) 13:30～16:30

申込受付中

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

申込／☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

平成28年度地域スポーツクラブ
マネジメントセミナー視察編

NPO法人ウェル坂戸(埼玉県)を見学します。実際に地域スポーツクラブを見て、運営のノウハウを学びましょう。

※東京体育館集合後貸切バスで移動(現地集合・解散も可能)



日 時／1/14(土) 12:00～17:00 ※移動時間含む

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
20名 ※定員になり次第締切

申込受付中

参加料／1,000円

申込／☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

スポーツリーダー研修会



「障害者スポーツ」について学びます。

※本研修会は、公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者の資格更新の義務研修となります



申込開始日
1月18日(水)～

日 時／3/18(土) 13:00～16:00

対象・定員／地域スポーツクラブ関係者、興味のある方・100名

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

※定員になり次第締切

第12回

東京体育館
サブアリーナ

地域スポーツクラブ交流会

平成29年2月18日(土)
午前10時～午後4時(予定)

ステージ発表



様々な発表が見られるよ。

文化種目体験コーナー



日頃、クラブで開催している
文化種目を体験できるよ。

パネル展示



あなたの街のクラブを
紹介してるよ。

スポーツ体験コーナー



気軽に誰でもスポーツが
体験できるよ。

参加無料

ゲストも
来るよ!!

誰でも
参加できるよ!!





おきもと

興本倶楽部

— 2016.9.12 in足立区興本地域学習センター —



足立区を中心に活動している興本倶楽部では、幼児とその保護者を対象に、トランポリン教室を開いています。この教室はスポーツを通じた子育て世代支援事業（※）として行っているもので、トランポリンを楽しみながら、親子でスキンシップを図ることを目的としています。

普段はなかなか体験できないトランポリンですが、こちらの教室では、指導資格を持っているスタッフがサポートしてくれるので、安心・安全に取り組めます。「トランポリンは、楽しんでいるうちに運動能力がついていく最高の器具」と話すのは、クラブマネジャーを務める飯ヶ谷美恵さん。「幼少期にトランポリンを経験すると、将来どんなスポーツにも役に立つバランス感覚を養うことができますよ。」と、その効果についても語ってくれました。

運動不足になりがちな子育て中の保護者の方からも、子供と一緒にトランポリンをすることで、ストレスを分散しながら運動不足を解消できると好評です。同じ子育て世代の方々と知り合うことができるのも魅力の一つだとか。

教室は19時から開催されているので、仕事を終えてから参加する方の姿も。「アットホームな雰囲気ですぐに参加できます。子供と楽しく体を動かせるのがいいですね。」と笑顔で感想を話してくれました。

毎日忙しく運動不足になりがちな子育て世代の皆さんにとって、気持ちよく体を動かす貴重な機会となったようです。多くの地域スポーツクラブで取り組んでいただけると嬉しいですね。

※スポーツを通じた子育て世代支援事業

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が、地域スポーツクラブが実施する子育て世代に対するスポーツ事業の実施を支援し、子育て世代のスポーツ参加の促進と親子等でスポーツに親しむ環境づくりを進める取り組み。

取材してほしい地域スポーツクラブ募集！

「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。



- ★ みんなで元気にジャンプして記念撮影
- ★ トランポリンに乗る前に準備体操
- ★ 笑顔ははじける親子でのトランポリン体験
- ★ 保護者に見守られながら一人でもジャンプ
- ★ 隣のトランポリン台では選手や大人も練習。興本倶楽部では子供から大人までトランポリンを楽しめる

クラブ紹介

興本倶楽部

- 活動内容＝フットサル、ミニバスケット、和太鼓、健康体操、太極拳、トランポリン、英会話等の各教室実施など
- 活動場所＝足立区立興本小学校、足立区興本地域学習センター体育館 他
- 連絡先＝興本倶楽部クラブハウス（興本小学校内）
[電話・FAX] 03-3890-7481



スマイルノンフィクション

毎回、旬なトップアスリートの活躍ぶりに迫る「スマイルノンフィクション」。

今回はフィギュアスケートの羽生結弦をクローズアップする。

2018年の平昌オリンピックのプレシーズンとなる今季は、どんな演技を見せてくれるのだろうか。

(文・矢内由美子／写真・Getty Images) ※文中の記録は2016年11月時点のもの

YUZURU HANYU

羽生結弦

ハイレベルな戦いからさらなる高みへ

チャレンジしながら進化し続け 難度の高いジャンプ構成に挑む

金メダリストとしてライバルたちから追われる立場でありながら、「ライバルである自分」を追う立場としてのメンタルを併せ持っているのが、フィギュアスケーター

羽生結弦の強みである。

平昌オリンピックのプレシーズンである今季、ソチオリンピック男子シングルの王者である羽生が取り組もうと決意したのは、自身をより一層の高みへと押し上げるための、極めてハードなプログラムだった。

フィギュアスケートは、各自が選んだ曲

に合わせ、2分40秒(±10秒)の時間で滑るショートプログラムと、4分30秒(±10秒)で滑るフリースケーティングの合計点で争われる。

羽生が今シーズンのショートプログラムに選んだ曲は、16年4月に急逝した米国のカリスマミュージシャン、プリンスの「Let's Go Crazy」。振り付けは、5シーズン連続のコンビとなるジェフリー・バトル氏によるもので、世界初となる4回転ループと4回転サルコウが組み込まれた、とてもエネルギー溢れる構成になっている。

衣装は男子選手としてはあまり見られない白をベースとした上下に、曲のイメージに合った柄模様のベストを組み合わせ、ノリの良い楽曲の力を最大限に活かし

ている。

終盤に見せる、片膝を曲げて体を後ろに反るポーズは、さながらロックミュージシャンのギターパフォーマンスのよう。

フリースケーティングの曲名は、希望と遺産を意味する「Hope & Legacy」だ。この曲は、久石譲の「View of Silence」と「Asian Dream Song」を合わせたもので、こちらの振り付けは4シーズン連続でシェイ＝リーン・ボーン氏が担当した。4回転ループ、4回転サルコウ2本（1本はコンビネーション）、4回転トゥループと、4回転が4本入る、非常に難度の高いジャンプ構成だ。

シニアデビュー2シーズン目の2012年3月、17歳で世界選手権銅メダルに輝き、世界に衝撃を与えて以来、長足の進歩を遂げてきた羽生は、2014年ソチオリンピックを制した後も、毎年新しいことにチャレンジしながら成長を遂げてきた。

中でも昨シーズンのフリースケーティングのプログラムは非常に強いインパクトを与えた。それは、平安時代の陰陽師・安倍晴明をイメージした「SEIMEI」というプログラム。欧米の審判たちにとってあまり馴染みのない「和」のテイストを見事に表現し、まずは2015年11月のNHK杯で世界最高得点を記録すると、続く12月のグランプリファイナルではその得点をさらに塗り替えてみせた。そして、男子シングル史上初のGPファイナル3連覇を達成した。

羽生が見る者の目を奪い続ける理由はまさに、この飽くなきチャレンジ精神にある。難しいプログラムに挑み、細身の体に打ち込んでトレーニングを続け、プログラムの完成度をどんどん上げていく。そして、高得点を出していく。見るたびに一段ずつ上へ上がっていることが伝わってくる。

世界選手権こそ15、16年と2年連続でハビエル・フェルナンデス（スペイン）に金メダルの座を奪われているが、「ノーミスなら羽生がナンバー1」との見方に揺らぎはない。

今は4回転ジャンプ戦国時代だがむしろそれは歓迎すべき舞台

羽生は1994年12月7日、宮城県仙台市に生まれた。スケートを始めたのは4歳になろうとする98年冬のこと。当時、仙台市では荒川静香を筆頭に、同市内在住の4選手が1998年2月の長野オリンピックに出場したことをきっかけに、空前のフィギュアスケートブームが起きており、羽生家ではまず姉が先にスケート教室に通い始め、

羽生も姉に続いた。

初めてオリンピックを意識するようになったのは、小学1年生だった2002年ソルトレークシティオリンピックだ。エフゲニー・プルシェンコ（ロシア）とアレクセイ・ヤグディン（ロシア）が見せるハイレベルな争いに目が釘付けになった。

2人はともに4回転ジャンプを壮大に、美しく、力強く跳んでいた。氷の上で火花を散らす2人の姿は7歳の少年の心に深く焼き付けられ、羽生は「いつか彼らのようなスケーターになりたい」と思うようになった。

とりわけ憧れたのはプルシェンコである。髪型からサインまで真似をする徹底ぶりで、背面に上げた足を両手で持つビルマンスピンは、プルシェンコへのリスペクトを示すものとして、今季もしっかりプログラムに組み込まれている。

小学生の頃は体が柔らかすぎたことであまりジャンプが得意ではなかったが、それでも最初にトゥループが安定し始めると、次はサルコウを跳べるようになり、ループもすぐに跳べるようになった。こうして、小学生のうちにアクセル以外の3回転は全部跳べるようになった。

現在の4回転ジャンプでも、プログラムに組み込んでいった順番はトゥループ、サルコウ、ループの順番であり、このあたりに羽生の特徴が垣間見える。ちなみにトリプルアクセルの完成は他の種類のジャンプよりも後ではあったが、アクセルが苦手だったわけではない。ダブルアクセルは小学生のころから得意で、中学生になって筋力がついてくるとすぐにトリプルアクセルもできるようになった。今では、「カウンターからのトリプルアクセル」という、より難しい跳び方をいとも簡単にやってのけている。

生まれ育った仙台を離れ、ブライアン・オーサー氏に師事することを決意してカナダに向かったのは2012年5月だった。英語がまったくできない状態でトロントのクリケット・スケATING・アンドカーリング・クラブでスケートに渡ってスケート漬けの毎日を過ごした。

ソチオリンピック前は2011年から2013年まで世界選手権3連覇を果たしたカナダの英雄、パトリック・チャンに追いつけ追い越せと闘志を燃やしながらの日々だった。2013年12月のGPファイナルで初めてチャンに勝つと、ソチオリンピックでもチャンとのデッドヒートを制して金メダルに輝いた。

それから3年。オリンピック翌シーズンの14/15シーズンには大会中の負傷や病気など、予期せぬアクシデントに見舞われ、オリンピック中間シーズンの15/16シーズン終盤には左足を負傷。2016年4月と5月の2カ月間はリンクから離れて治療に専念し、氷に乗ったのは6月だった。

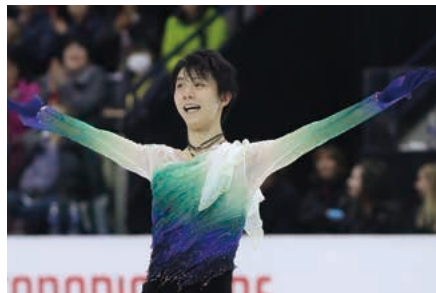
だが、羽生はこれらの試練をすべて乗り越えてきた。世界中のフィギュアスケートファン、ウィンタースポーツファンが心配する中、2016年秋、約半年ぶりに公式戦に復帰した羽生は、素晴らしい滑りで輝きをアピールした。

平昌オリンピックを翌シーズンに控えた今シーズン、男子フィギュアスケート界は空前の4回転ジャンプ時代に突入している。昨シーズンから台頭してきた19歳の金博洋（中国）はアクセル以外では最も基礎点の高い4回転ルッツを跳ぶ。日本選手でも次世代エースと呼ばれる宇野昌磨が4回転フリップを跳んでいる。

さらには、ソチオリンピックの翌シーズンを休養に充て、15/16シーズンから氷上に戻って来たチャンもまだ25歳。今季は新たなコーチとタッグを組んで再スタートを切っており、まだ手にしていないオリンピックでの金メダルを目指し、調子を上げてきた。

だが、羽生に動じる様子はない。4回転ジャンプ戦国時代は、高みを目指す羽生にとってむしろ歓迎すべきで舞台なのだ。「4回転に挑戦するのは、僕にとっては自然なことなんです。なぜなら、僕が最初に見たオリンピックではそれが当たり前でしたから」

かつて自身が胸を躍らせた熱い戦いに、今は自分がいる。しかもその中心に。羽生はハイレベルな戦いでさらに高みへと昇っていく。



PROFILE

羽生結弦（はにゆう・ゆづる）

1994年12月7日生、宮城県出身。2012年に全日本選手権で初優勝を飾ると、翌13年にはグランプリファイナルを制覇。そして14年のソチオリンピックでは男子フィギュアとしては史上初の金メダルを獲得した。男子シングル競技における、ショートプログラム（110.95点）とフリースケーティング（219.48点）、トータルスコア（330.43点）の世界歴代最高得点記録保持者でもある。

健康体力相談のご案内

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

1 全身持久力測定（運動負荷テスト）

A 運動負荷心電図 コース（間接法による最大酸素摂取量測定）

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

こんな方にお勧め!!

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

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

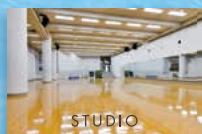
東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設!!

面倒な登録ナシ!!

充実施設が
600円/回

6,000円からの
月額プランも
ございます。

「相談できる」スタッフが
いるから安心!!



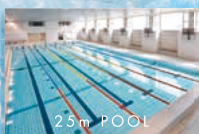
STUDIO



GYM-A



GYM-B



25m POOL



50m POOL



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

TEL. 03-5474-2114

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

東京体育館ティップネス

検索

〈所在地〉151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 (メインアリーナ正面入口右側)
〈ご利用時間〉●平日/9:00~23:00 ●土曜/9:00~22:00 ●日・祝/9:00~21:00
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。

第15回 ジュニア囲碁パーク

日程 2017年1月6日(金)

時間 午前の部: 9:30~12:00 / 午後の部: 13:30~16:00

※チャンピオンクラスは 9:30 ~ 16:00

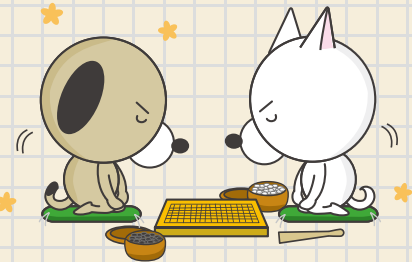
会場 東京武道館 (足立区綾瀬 3-20-1)

対象 小学生~高校生 (入門クラスは保護者・1人で対局できる幼児も参加可)

費用 1人1,000円 (当日現金)

持ち物 ①対局カード (お申込み完了の方に日本棋院からご郵送します)

②参加費1,000円 ③上履き ④お弁当 (チャンピオンクラス参加者の方)



張羽九段

ジュニア囲碁パークはみんなのための囲碁大会! 囲碁を知っている人も知らない人も大歓迎!
入門クラス、認定クラス、チャンピオンクラスを開講。抽選会で素敵な囲碁グッズが
当たるかも!? 特別ゲストとしてみんなの憧れのスター張羽九段が登場!

1 対局

入門、認定、チャンピオンクラスのいずれかで対局を楽しもう!

2 指導碁

認定クラスはプロ棋士との指導碁も打てる!

3 売店

日本棋院が選んだ特選囲碁グッズを販売!

4 ネット対局体験

世界中の人とネット対局でお友達になれるかな!?

5 抽選会

囲碁グッズなど豪華景品を当てちゃおう!

対局クラスの紹介

1 入門クラス

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

2 認定クラス

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

3 チャンピオンクラス

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

❧ 申込方法:

1. インターネット

ジュニア囲碁パーク申込みページ

(http://www.nihonkiin.or.jp/event/area/other/jr_park2017.html)からお申込み

2. 申込用紙

申込用紙に住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・年齢・学校名・学年・現在の棋力・希望クラス(午前・午後)、所属囲碁教室、入門希望の保護者の氏名・続柄をご記入の上、右記事務局まで郵送またはFAXにてお申込みください。

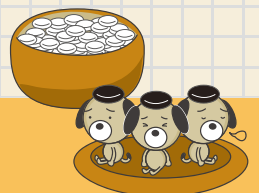
❧ 申込先: 公益財団法人日本棋院「ジュニア囲碁パーク」係
〒102-0076 東京都千代田区五番町7-2

電話: 03-3288-8729

FAX: 050-3737-1703または03-3261-5841

❧ 申込期間: 2016年12月24日(土)必着 (先着順)
※お申込み後、2週間以内に対局カードを送付します

❧ 問合せ先: 申込先と同様



Mei Ichinose

「輝け!」東京2020の星

東京2020オリンピック・パラリンピックでの活躍が期待される若きアスリートをクローズアップする新コーナー! 第1回となる今回はリオデジャネイロパラリンピックの競泳で8種目に出場した一ノ瀬メイ選手に迫ります。

一ノ瀬メイ

私の最終目標はハッピーになること

「腕が短いのは気にしてないんですけど、外国人選手と比べて足が短いのはメッチャ気になります(笑)」

笑って話す一ノ瀬は先天性右前腕欠損症のため、人よりも右腕が短い。彼女はその腕を障害ではなく「特徴」と考えている。

子どもの頃は腕を理由に差別をされることもあり、スイミングスクールへの入会を断られたこともある。「そういう認識を変えるためにもパラリンピックに出たい」と思い、その夢をこの夏叶えた。

「車いすや義足、義手をつけたりすることなく自分の体だけで戦うので、水泳はパラリンピックの魅力をより伝えられると思います」

リオデジャネイロパラリンピックでは8種目に出場。個人では目標としていた決勝に進出することはできな

かったが、夢の舞台に立ったからこそ得たものもある。地元ブラジル選手の表彰式では、会場にいるすべての人々が総立ちで国歌を歌う姿に心を揺さぶられた。東京では自分がメダルを獲ってそんな感動を生み出したと強く思った。

「私の最終目標はハッピーになること。メダルを獲ったら今まで支えてきてくれた人に見せることができるし、みんなで喜びを共有してハッピーになりたい。そのためにも東京ではメダルを絶対に獲りたいです」

自分の泳ぎでパラリンピックの魅力を伝え、多くの人に障害者スポーツを理解してもらおう。2020年の東京大会で一ノ瀬の笑顔がはじけた時、日本中が幸せな空気に包まれるに違いない。



PROFILE

一ノ瀬メイ (いちのせ・めい)

1997年3月17日生、京都府出身。近畿大学体育会水上競技部所属。200m個人メドレー(SM9)、50m自由形(S9)、100m自由形(S9)、100m背泳ぎ(S9)、100m平泳ぎ(SB9)の日本記録保持者。リオデジャネイロパラリンピックでは8種目に出場した。

※パラリンピックの競泳は障害の種類や程度によって1~14まで、クラスが分けられる。アルファベットはS=自由形・背泳ぎ・バタフライ、SM=個人メドレー、SB=平泳ぎの意味。

You Tube 配信中!

一ノ瀬選手から
スマイルスポーツ
読者へのメッセージは
こちらから。



元旦「初泳ぎ」無料公開

1月1日(日・祝)元旦「初泳ぎ」と題して、
全てのプールを無料で一般公開します。

利用時間 … **10:00～16:00**

(最終入場時間 15:00)

当日先着
1000名様に
オリジナルグッズ
をプレゼント

【ご利用に際して】

- 小学3年生以下の幼児・児童が利用する場合は、保護者の同伴(一緒に泳ぐこと)が必要です。
- メインプール利用の小学生及びダイビングプール利用者は、当館が発行する登録証が必要です。事前に登録手続きをお願い致します。
- 当日、団体利用はできません。
- 酒気をおびた方の入場はできません。あらかじめご了承ください。
- メインプール第2レーンは終日フィン優先レーンとなります。

【辰巳ポイントカードについて】

「tatsumiポイントカード」を配布します。個人利用1回につき1ポイント、5ポイント貯まると1回無料でプール利用ができます。



詳しくは、東京辰巳国際水泳場
ホームページをご確認ください。

東京辰巳国際水泳場

東京都江東区辰巳2-8-10
TEL:03-5569-5061



「第九」で一年を華やかに締めくくる——

都響スペシャル「第九」 ベートーヴェン： 交響曲第9番《合唱付》

ソプラノ／森谷真理 アルト／富岡明子 テノール／福井 敬 バリトン／甲斐栄次郎 合唱／二期会合唱団
S¥8,500 A¥7,500 B¥6,500 C¥5,500 Ex¥3,500 (12/23・25) P 完売 (12/26)

12/23 金 14:00開演 東京芸術劇場
12/25 日 14:00開演 東京文化会館
12/26 月 19:00開演 サントリーホール

指揮
ヤクブ・フルシャ



©Petra Klacková

東京都交響楽団
Tokyo Metropolitan Symphony Orchestra

ご予約・
お問合せ



03-3822-0727

月～金 10～18時／土日祝 休み
主催公演開催日等は休業または営業時間変更



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

インターネットで座席を選んで購入できます

東京体育館杯卓球フェスティバル 2017

日程 2017年1月9日(月・祝) 10:00~17:00(予定) **会場** 東京体育館 メインアリーナ

東京2020大会の卓球会場で、小学生からシニアまでどなたでも楽しめる卓球大会を開催!

初心者の方も大歓迎です!

卓球ワンポイントレッスンやパラ卓球のデモンストレーションも予定しています!

◆定員 300名 ※定員になり次第締切

◆募集部門 (男女別シングルス)

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

◆内容 ○部門別卓球大会

- 予選リーグ後に決勝トーナメント戦
- 各部門で3位まで表彰

○卓球ワンポイントレッスン(当日申込)

熟練した講師によるレッスンをお楽しみください。
どなたでも参加できます。

○パラ卓球のデモンストレーション(予定)

パラ卓球の選手によるデモンストレーションです。
体験コーナーも予定しています。

◆スケジュール(予定)

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

◆参加料

- 500円 (高校生以下)
- 1,000円 (大人)

◆持ち物

動きやすい服装、室内用シューズ、ラケット、飲料、タオル
(ラケットは貸出し可、本数に限りがあるため申込時に要申請)



お申込み・お問合せ先

インターネット、電話でスマイルスポーツ事業センターへお申込みください。

インターネット

フリーダイヤル 0120-612-001

【電話】平日10:00~17:00

携帯・PHSから 03-5474-2150

【インターネット】24時間

主催:公益財団法人東京都スポーツ文化事業団、東京都

協力:東京都卓球連盟、日本卓球株式会社



タスキを
繋いで



X'masランを仲間と楽しもう!

当日参加OK! 参加賞たくさんもらえるよ!

12/18
(日)

一番仮装を楽しんだチームには仮装特別賞をあげるよ!

楽しいファンランも
同時開催!

コスプレ
大歓迎

一番仮装を楽しんだファンラン参加者から、仮装特別賞(お楽しみ副賞付)が選ばれます! 大会オリジナルサンタ帽子もファンラン参加者全員にプレゼント! X'masをサンタ帽と仮装でおもいきり楽しもう!

- 募集人数: 200名(先着) ※当日受付あり
- 特別賞: 仮装特別賞(副賞付)
- 参加賞: オリジナルクリスマス帽を参加者全員にプレゼント
- 時間: 14:00スタート
- 参加費: 500円
- 内容: ジョギングコースを1周(2.1km)+競技場トラック2周(400m×2周)

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)

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/kopgg/>

公式FACEBOOK

<https://www.facebook.com/komazawaxmas6H/>

クリスマスイベント紹介

※出演者は都合により変更になる場合があります。

アスリート
トークショー



ゲストランナー

谷川真理
女子マラソン選手

1964東京五輪
レジェンドインタビュー



ゲストレジェンド

君原健二
1964東京五輪
男子マラソン日本代表

楽しい、大変?
車いす体験!



土田和歌子

リオデジャネイロパラリンピック
車いすマラソン日本代表

応援団長!
みんな頑張れ!!



宮下純一

北京五輪
水泳日本代表

スポーツに勝つための
食事講座



柴田隆一

北京五輪
水泳日本代表

アスリート
トークショー



坂本功貴

北京五輪
体操日本代表

アクロバットショー&
体操ストレッチ教室



池谷直樹

元体操選手
スポーツタレント

スポーツ
パフォーマンス



REG-STYLE

ダブルダッチ世界選手権
優勝チーム

ユニバーサルスポーツ体験



ポッチャ

フライングディスク

他にも駒沢スペシャルクリスマスコンサートや、クリスマスイルミネーションもあります!

★駒沢6時間耐久レース
★ファンラン参加者
【満足】当たりです!

※数・サイズに限りがございます。

詳しくは
HPで!

大会に関する
お問い合わせ先

クリスマスイベントin駒沢・駒沢6時間耐久レース事務局
TEL. 03-6257-1947 受付時間 10:00~17:00

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



なめらかで肌触りの
良いビビッドカラーの
トップスには、合わせ
やすい黒のパンツ。機
能性とデザインを両
立させたジャケット
を羽織れば寒い季節
も快適に走れます！

① ナイキ ランニングウェアセット シールドレーサージャケット& マイラープリントS/Sトップ& 7インチプリントedショート

価 格: ジャケット 9,000円+税
Tシャツ 4,000円+税
ショート 4,900円+税
サイズ: S/M/L/XL
カラー: ジャケット ブラック×グレー
Tシャツ オレンジ/パンツ ブラック

いよいよ冬到来。お出かけも億劫な季節ですが、
そんな時こそランニングで身も心もヒートアップ！
おしゃれで快適なアイテムを身に着け、
寒さを吹き飛ばして、元気に外へ飛び出しましょう！



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クラブながら、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



② ナイキ ランニングウェアセット シールドレーサージャケット& マイラープリントS/Sトップ& アンラインド モダン テンボショート

価 格: ジャケット 9,000円+税
Tシャツ 4,000円+税
ショート 4,300円+税
サイズ: S/M/L/XL
カラー: ジャケット オプシディアン
Tシャツ ライトブルー/パンツ スターブルー

パンツは足がきれいに
見えるシルエツで、
タイツとの相性もパツ
チリです。ファスナー
付ポケットもついてい
て機能性も文句なし！

エキップメント

1名様

③ ガーミン vivomart® J HR+

価 格: 24,815円+税
カラー: ブルー



活動量計[vivomart]シリーズの
最新作。手首に装着するだけで簡単
に心拍の計測が可能なスグレモノで
す。スタイリッシュなデザインも○

ご希望
のサイズを
1名様

④ アシックス ターサージュール5 (Men's)

価 格: 14,000円+税
サイズ: 24.5cm ~ 29.0cm
カラー: ブルー×ホワイト



アシックスの中でも上級者向けの、
5代目ターサージュール。クッション
の素材が変わり軽量性はそのまま
に反発性と耐久性がUPしました！



メンズ同様のモデル。前足部の補強の位
置やソール内のプレート形状を変え
ることで反発性が向上。蹴り出しのパ
ワーアップをぜひ体感してほしい！

⑤ アシックス ターサージュール5 (Women's)

価 格: 14,000円+税
サイズ: 22.5cm ~ 25.5cm
カラー: ピンク×ホワイト



ご希望
のサイズを
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 ▶町田店
▶立川店 ▶八王子店
▶調布店 ▶上野店
▶吉祥寺店 ▶錦糸町店
▶渋谷店 ▶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30ページを参照。
必ず希望商品名を明記してください。

ほくもかっこよく
着こなしたいな！

リオデジャネイロパラリンピックでの団体銀メダル獲得で大注目！

>> ボッチャ

様々なスポーツの魅力を紹介していく「スポーツ博士への道」。

今回はリオデジャネイロパラリンピックで、日本代表が団体銀メダルを獲得して注目度が上がっているボッチャにスポットを当て、バリアフリーな競技の面白さを紹介していきます。

ボッチャの起源は古代ギリシャで行われていた球投げと言われ、6世紀のイタリアで現在のルールに近い競技の原型が考え出された。20世紀に重い障害のある人も参加できる形にルールが整備され、世界中で親しまれるスポーツとなる。1988年のソウル大会から、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のための競技としてパラリンピックの正式種目となった。日本国内では1997年に日本ボッチャ協会が発足し、重度障害者を対象とする競技会を開催。現在では世界大会へも数多く参加するまでに普及している。



©Getty Images

競技

赤と青それぞれ6個のカラーボールを、投げる、転がす、他のボールに当てるなどして、ジャックボールという目標となる白い球に近づくかを競う。ボッチャ (boccia) とはラテン語で「ボール」という意味で、ルールが似ていることから「陸上のカーリング」と呼ばれることもある。試合形式には1対1の個人戦、2対2のペア戦、3対3の団体戦の3種目がある。1試合は個人戦、ペア戦が4エンド、団体は6エンドで行われ、ペア戦、団体戦では試合中に3分間のタイムアウトを一度要求できる。



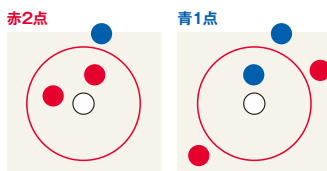
◀団体戦ではタイムアウトを取ることができる ©X-1

試合の流れ

コイントスで勝った方が赤（先攻）か青（後攻）のどちらかを選択。先攻の赤がジャックボールと持ち球1球を投げ、次に青が持ち球を1球投げる。以後はジャックボールに近い選手（チーム）がボールを投げる。その後もジャックボールより近い選手（チーム）が投げ続け、両選手（チーム）ともボールを投球しきったらエンド終了（第2エンドは先攻後攻を交代）。

得点例

ジャックボールに最も近い色の選手（チーム）が勝利。何点獲得したかについては、ジャックボールを円の中心として、敗れた側との半径内に「勝った側の球が何球あるか」で決定する。



©Getty Images

▲どちらのボールがよりジャックボールに近いかが判断が難しい場合はコンパスを用いて距離を測る

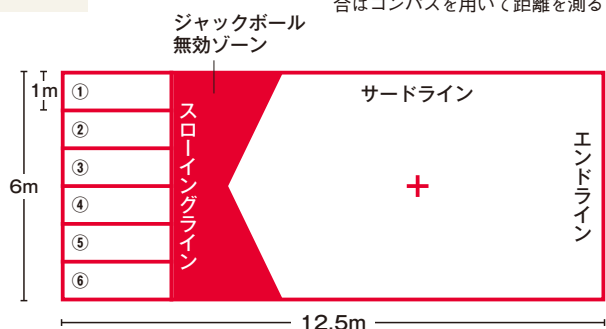
[ボール・コート]

●ボール

白いジャックボール1球と赤・青のカラーボールをそれぞれ6球、計13球を使用（皮革製）。重量275g±12g、周長270mm±8mmがボールの基準。

●コート

コートは12.5m×6mで、バドミントンコートとほぼ同じ大きさ。選手はスローイングボックス内で投球をする。スローイングボックスは1mの幅で1～6に分割されており、赤が偶数、青が奇数に入るのがルール。個人戦では中央側のボックス3（赤）と4（青）に入り、ペア戦と団体戦では各選手が交互に並ぶようにボックスに入る。



競技の特徴

障害によってボールを投げるができなくても、プレーできるのがボッチャの特徴。手が使えないのなら足でキックしても良いし、競技アシスタントにサポートを頼んで“ランプ（勾配具）”という小さなすべり台状の器具を用いて転がしてもOK。なお、競技アシスタントは選手へのアドバイス、コートを見るなどの行為を禁止されている。

また、障害の種類や程度によってBC1、BC2、BC3、BC4のクラス分けがあり（表参照）、男女の区別なくクラスに分かれて行う。BCクラスに該当しない選手は、オープンクラスでプレーする。

クラス分け

▶ BC1

対象	脳原性疾患
投球	可（足蹴り可）
勾配具	×
アシスタント	○
種目	個人、team BC1/2

▶ BC3

対象	脳原性疾患、非脳原性疾患
投球	不可
勾配具	○
アシスタント	○
種目	個人、ペア

▶ BC2

対象	脳原性疾患
投球	可
勾配具	×
アシスタント	×
種目	個人、team BC1/2

▶ BC4

対象	非脳原性疾患
投球	可（足蹴り可）
勾配具	×
アシスタント	△（足蹴り選手のみ可）
種目	個人、ペア

使用器具① 車いす



◀車いすの座面の高さは66cm以下とルールで定められている
©X-1

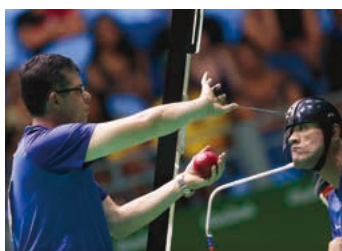
使用器具② ランプ



◀ランプは使う選手の障害が様々であるため形に規定はない。ただし、すべての素材が1m×2.5mのサイズに収まる大きさでなければいけない
©X-1

ボッチャ 雑学① 健康者でもパラリンピックを目指せる

自分でボールを投げるができないBC3クラスの選手はランプと呼ばれる勾配具を使用して投球する。この時、選手をフォローするのがアシスタントで、選手の指示に従いながらコースを設定する。このアシスタントは一選手につき一人で、アスリートとして扱われるため、健康者であってもパラリンピックに出場することができ、メダルももらえるのだ。



©Getty Images

ボッチャ 雑学② ボールの種類は無数にある

ボールは大きさや重さには規定があるが、その範囲の中でならカスタマイズすることが可能。ゴルフで状況に応じて使用するクラブを選ぶように、ボッチャでもボールを弾きたい時、ジャックボールにピッタリとつきたい時など、状況によって素材の違うボールを選択することができ、オイルを塗って滑りやすくしたりすることもできる。写真のように皮の質や硬さが違うボールを各選手は使用している。また、試合前には卓球のラバーチェックのように、相手がどんなボールを用意しているか、お互いにチェックする時間が設けられている。



ボッチャ 魅力&見どころ

▶体験会も数多く実施されている
（写真提供・一般社団法人日本ボッチャ協会）

ボッチャは障害者スポーツと思われがちですが、小さい子どもからお年寄りまで誰でも簡単に楽しむことができます。それでいて将棋や囲碁のように様々な戦術展開を楽しめるのも魅力の一つだと思います。「こんな攻め方もあったんだ」と驚かされることも多いですよ。的になるジャックボールが動いたため、失敗だと思っていたボールも展開しただけでは有効なボールに変わることがあって一発逆転があるのも面白さです。投げる順番は野球という打順みたいなもので、誰を何番目に配置するかを考えるのも楽しいと思います。トップ選手の競技を見る時は緊張感の中で投げる選手のメンタル面にも注目してみてください。工夫されたボールをどこで使うかなど、戦略がわかるとより楽しめると思います。（村上光輝／一般社団法人日本ボッチャ協会 強化指導部長）





体育とスポーツの総合出版

株式
会社

ベースボール・マガジン社

週刊ベースボール

毎週水曜発売

◎毎週水曜発売

週刊 **7.0LS**
WEEKLY PRO-WRESTLING

◎毎月6日発売

Soccer
clinic

◎毎月11日発売

SWIMMING
MAGAZINE

◎毎月12日発売

BOWLING
magazine

◎毎月14日発売

陸上競技
マガジン

◎毎月15日発売

ボクシング
The Best Magazine for Boxing Fans

◎毎月17日発売

Baseball Clinic
◎ベースボールクリニック

◎奇数月19日発売

ベースボール
マガジン

◎毎月21日発売

Tennis
Magazine

◎毎月22日発売

近代
柔道 **Judo**

◎毎月22日発売

Badminton
MAGAZINE

◎毎月22日発売

RUNNING MAGAZINE
ランニングマガジン

◎毎月24日発売

SOFTBALL
MAGAZINE
ソフトボールマガジン

◎毎月24日発売

サッカーマガジン
Monthly Soccer Magazine

◎毎月25日発売

Rugby
magazine ラグビーマガジン

◎毎月27日発売

ソフトテニスマガジン
SOFT-TENNIS
MAGAZINE

◎毎月27日発売

COACHING CLINIC
コーチング・クリニック

◎奇数月27日発売

Sports CARD
MAGAZINE

◎奇数月27日発売

Hit & Run

◎番付発表／千秋楽から4日後に発売

相撲

◎年4回発行 [2月、4月、7月、10月]

ラグビーマガジン

<http://www.sportsclick.jp>



すっかり寒くなってきました。
風邪をひかないように根菜たっぷりの
けんちん汁で体を芯から温めましょう。

体を温めるためには血液を上手につくこと、血液の流れをよくすることが大切です。血液の流れが悪くなると酸素をうまく運べなくなるため、眠くなったり、頭が働かなくなったりします。熱を体のすみずみまで運ぶ赤血球をつくり、血管を広げて血液の流れをよくする食材を含んでいるのが、今回の根菜たっぷりけんちん汁です。

【鶏もも肉】

多く含まれる 栄養素	ビタミンB12
効果	熱を体のすみずみまで 運ぶ赤血球を作る

【大根】

多く含まれる 栄養素	ビタミンC
効果	鉄分を吸収しやすくして 鉄欠乏性貧血を防ぐ

【里芋、レンコン】

多く含まれる 栄養素	ムチン
効果	赤血球の器となるタンパク質の 吸収を助ける

【長ネギ】

多く含まれる 栄養素	アリシン
効果	毛細血管を広げて 血液の流れを改善する

【人参】

多く含まれる 栄養素	β-カロテン
効果	活性酸素を除去 血液の流れをよくする

【ゴボウ】

多く含まれる 栄養素	イヌリン
効果	冷え性を改善 水分代謝を高める

【根菜たっぷりけんちん汁】

〈材料〉2人分

大根	20g
人参	20g
レンコン	30g
ゴボウ	1/6本
里芋	小1個
長ネギ	1cm
鶏もも肉	20g
ゴマ油	小さじ1/2
水	300cc
かつおだしパック	1パック
★塩	少々
★酒	小さじ1
★醤油	小さじ1



作り方 RECIPE

- ①大根、人参は皮をむいて5mm幅の半月に切る。レンコンは皮をむき、1cmの厚さで食べやすい大きさに切る。ゴボウは皮をむいて、斜め薄輪切りにして水にさらす。里芋は皮をむいて輪切りにし、塩(分量外)でもみ、洗い流す。鶏もも肉は2cmくらいに切っておく。
- ②鍋にゴマ油をひいて鶏肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、レンコン、ゴボウ、里芋、人参、大根を入れてさっと炒める。
- ④炒めたら鍋に水とだしパックを入れる。灰汁が多く出るため、その都度取り除く。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、★の調味料を加えて煮込み、小口切りにした長ネギを加えて3分ほど煮る。
- ⑥盛り付けて完成♪

次のテーマは、「ストレス解消に効果がある食事」です。



第15回東京武道館杯

東京武道館の全施設を会場に、トーナメントによる武道大会や
演武、郷土芸能発表等を実施します。当日は無料で観覧できま
す。東京武道館まで直接ご来館ください。

【日時】 2/11(土・祝) 10:00～16:00

【募集競技・種別・定員】

- 剣 道
 - ①小学校基本試合の部…………… 16名
 - ②小学校1・2・3年生の部…………… 16名
 - ③小学校4・5・6年生の部…………… 16名
 - ④一般男子(高校生以上)の部… 16名
 - ⑤一般女子(高校生以上)の部… 16名
 - ⑥居合道の部…………… 32名

- 柔 道
 - ①小学校1・2年生の部
 - ②小学校3年生の部
 - ③小学校4年生の部
 - ④小学校5年生の部
 - ⑤小学校6年生の部
 - ⑥中学生男子の部
 - ⑦中学生女子の部
 - ⑧一般男子の部
- 各32名
各16名

【申込】

剣道・柔道→所定用紙(東京武道館ホームページ参照)に必要事項を記入し、
東京武道館事務室にて参加料を添えてお申込みください。
〔受付期間〕 11/7(月)～12/6(火) 10:00～19:00

【推薦方式(一般募集はございません)】

弓 道：中学・高校(男女) 計4部門
なぎなた：小・中・高校(女子) 計3部門
空 手 道：小学校(学年別 等) 計7部門
居 合 道：1部門のみ

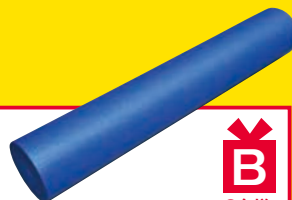
※剣道・柔道は、1団体の申込制限があります
詳細は東京武道館サービス担当までお問い合わせください
※受付は先着順となります
※お一人が複数の競技に申し込むことはできません

【参加料】 一 般…………… 1,000円
小・中学生・高校生…………… 500円
※別途保険代必要(柔道・空手道100円、剣道・なぎなた50円、弓道30円)



3名様

ベイクー栗秋選手
フォト付き
サイン色紙



2名様

ダンノ
フォームローラーPE
直径15cm×長さ91cm
提供/日勝スポーツ工業株式会社



4名様

ヨガマット
縦173cm×横60cm×厚さ0.6cm
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

都響スペシャル
「シェイクスピア讃」

日時:2017年3月26日(日) 14:00開演
場所:東京オペラシティ コンサートホール

指揮/大野和士(都響音楽監督) ソプラノ/アマンダ・ウッドベリー*
演奏曲目/チャイコフスキー:交響的幻想曲《テンペスト》op.18
トマ:歌劇「ハムレット」より「私も仲間に入れてください」
(オフィーリア狂乱の場)*
プロコフィエフ:バレエ組曲《ロメオとジュリエット》より



3名様

キネシオ
テーピング
書籍「キネシオテーピングスポーツ編」&
キネシオテックスプラス ウェブ(ページ)
提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会



**各1点
合計5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

※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

応募締め切り

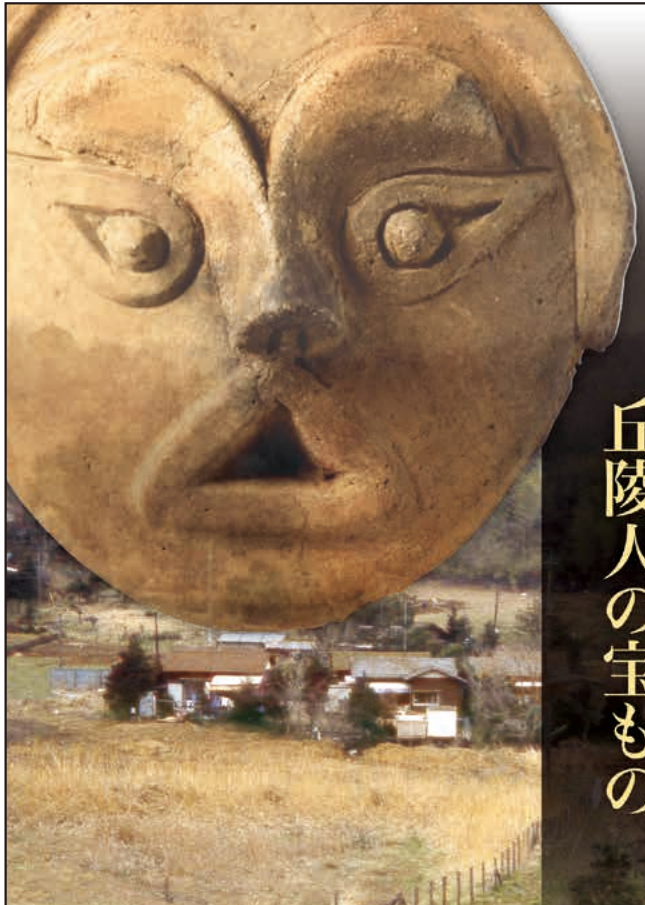
2017年1月3日(火) ※はがきは消印有効

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.69は2017年3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 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

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

必ず当日申込が可能かご確認ください。

『スマイルスポーツ』で
参加したい教室の
受付時間や持ち物等
をご確認ください。

当日

申込みは先着順と
なりますので、
遅れないよう実施会場へ
ご来場ください。

当日

参加料を
当日お支払い
ください。

スポーツ教室への参加

お申込みにあたっての留意点

●参加料

参加料は教室案内ごとに記載されています。障害者手帳をお持ちの方は参加料が免除となる場合がありますので、申込み時にお申し出ください。なお、「テキスト代」「教材費」等が記載されている場合は、参加料のほかに別途費用が必要となります。

●参加通知の郵送について

「教室のご案内」を郵送いたしますので、ご確認ください。

●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



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。

16素材の健康ブランド!

Asahi 600ml

16

素材由来のミネラル

カフェインゼロ

カラダに、ゴクゴク!

素材由来のミネラル

カフェインゼロ

※ミネラルとはカリウム・マンガンのことです。 のんだあとはリサイクル

アサヒ飲料株式会社