

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」

伊調馨

(レスリング)

vol. **69**
2017 March

「輝け!東京2020の星」

松山恭助

(フェンシング)

豪華読者
プレゼント!!
羽根田卓也選手の
フォト付きサイン色紙
スポーツグッズ
ほか

リオデジャネイロオリンピック
カヌー・スラローム男子カナディアンシングル
銅メダリスト

Smile Interview

羽根田卓也

一番の目標は東京オリンピックで
一番の成績を残すこと

▼4・5・6月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

ニュースポーツ EXPO

in 多摩2017

入場・体験
無料

みんなで一緒に
体験しよう!

誰でも楽しめる**33**種目の
ニュースポーツが勢揃い!

3月11日(土) 9:30~16:00
国営昭和記念公園
みどりの文化ゾーン(ゆめひろば)



ふじた まさき
藤田 征樹
リオデジャネイロパラリンピック
自転車競技銀メダリスト



しみず 希容
清水 希容
空手道女子個人形
世界選手権2連覇



きむら じゅんぺい
木村 潤平
リオデジャネイロパラリンピック
パトリアスロン日本代表



こにわ
お笑い芸人



★**若手芸人が大集合!**★

©公益財団法人全日本空手道連盟

©Satoshi TAKASAKI/JTU

東京都スポーツ推進大使
ゆりーと

ウルトラマンオーブショー



ゆめひろば
特設ステージ
にて開催!

観覧無料

©円谷プロ ©ウルトラマンオーブ制作委員会・テレビ東京

イベント詳細ホームページ

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

ニュースポーツEXPO

検索

SNSでも情報発信中!



主催: 東京都

一般社団法人
東京都レクリエーション協会

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

共催: 国営昭和記念公園(予定)
後援: 公益財団法人日本レクリエーション協会、立川市、立川観光協会、立川商工会議所、立川市商店街連合会、
特定非営利活動法人立川市体育協会、特定非営利活動法人立川市レクリエーション協会
協力: 特定非営利活動法人日本ワールドゲームズ協会



協賛: EMCOR

三幸製菓株式会社

セントラルスポーツ

東海汽船

TOKYO VINGET UN CRUISE

MOUNTAIN BIKE

【お問い合わせ】ニュースポーツ EXPO in 多摩 2017 事務局 [TEL] 03-5445-1572 (平日 10:00~17:00)

〔スマイルインタビュー〕

Smile Interview vol.69 … P.04

リオデジャネイロオリンピック
カヌー・スラローム男子カナディアンシングル銅メダリスト

羽根田卓也 Takuya Haneda

〔スポーツ教室情報〕

東京体育館 … P.08

▶ スポーツビジネスセミナー ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場 … P.10

▶ 1964 東京オリンピック開催記念
駒沢キッズレスリングデー 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Aコース ほか

東京都広域スポーツセンター … P.16

▶ スポーツクラブマネージャー養成講習会(春編) ほか

教室・イベントの申込方法 … P.31

〔連載〕

▶ あなたの街の地域スポーツクラブ訪問… P.17

▶ スマイルノンフィクション～伊調馨(レスリング)… P.18

▶ 輝け！東京 2020 の星～松山恭助(フェンシング)… 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～カヌー … P.26

▶ お役立ち栄養学 虎の巻
ストレス解消メニュー … P.29

▶ 読者プレゼント … P.30

羽根田卓也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。



▼伊調馨

▲羽根田卓也



©Getty Images



◀松山恭助

PRESENT 羽根田卓也選手の

フォト付きサイン色紙
ほかGET

応募締切は

2017年4月1日(土)

※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

「読者プレゼント」の応募はこちら！

※応募締切：4月1日(土)

⇒ページ右側の応募フォームへアクセス
してください。

一番の目標は東京オリンピックで
一番の成績を残すこと

羽根田卓也選手はリオデジャネイロオリンピック
クカヌー・スラローム男子カナディアンシング
ルで日本初となる銅メダルを獲得し、一躍時の
人となった。9歳でカヌーを始め、18歳で単身
スロバキアに渡り、世界のトップ選手となった
羽根田選手に、これまでの歩みとこれからの目
標を語ってもらった。

リオデジャネイロオリンピック
カヌー・スラローム男子カナディアンシングル
銅メダリスト

羽根田卓也

Takuya Haneda

18歳で単身スロバキアへ 「日本にいる不安のほうが大きかった」

——カヌーは9歳から始めたそうですが、周りにカヌーができる環境があったのですか？

「僕の周りの環境は良かったと思います。もともと父がカヌーの選手だったということもありますし、車で40分程のところには社会人や大学生の方が練習をしている溪流もありました。高校にカヌー部もありましたので、カヌーをやれる環境はありました」

——小学生ですぐにできるようになるものなのでしょうか？

「最初は怖かったです。競技として始めたのは小学3年生の時ですが、初めてカヌーに乗ったのは物心がつく前でした。父の練習に連れていってもらって、カヌーで浮かんでいたそうです。でも、本格的にやり始めるとなると大きな流れにも挑戦していかないといけない。その時の恐怖心は今でも覚えています」

——最初はどんな練習から始めるのですか？

「まずは転覆して脱出する練習からです。危険を伴うスポーツなので、そういう状況に陥った時の対処法が最初です。転覆するとカヌーとパドルがバラバラになってしまうので、それを離さない練習や、転覆して脱出した後にパドルを持ちながら流される練習などからです。本格的に漕ぎ始めるのは、水の流れのないところから始めて、徐々にステップバイステップで、小さな流れから大きな流れというふうに練習していきます」

——転覆すると怖いと思うのですが、それは練習で払拭していくのですか？

「慣れるしかないです(笑)。怖い原因の一つは転覆した時に起き上がれないことです。起き上がる自信がないと、激しい流れに突っ込んで転覆することが怖くなってしまいます。転覆して起き上がる『ロール』という技術があるのですが、それができるようになると、どんな流れにも挑戦できるようになり、恐怖心はなくなっていきます」

——怖くてやめたいなって思うことはなかったのですか？

「ほかのスポーツをやりたいと思うことはなかったです。ただ、恐怖心が抜けないうちはやりたくないと思っていました(笑)。でも中学生ぐらいになってからは、どんな激流でも起き上がれるようになったので、どんどん競技が楽しくなっていました。それと同時に、中学3年生の時に初めて世界大会に出て、世界のレベルを知ったことで、今度はカヌー競技者としての意識が自分の中で

芽生えてきました。そこからは練習の虫でした」

——日本でカヌーはまだマイナー競技と呼ばれます。マイナーであることにより苦労した面も多々あったと思いますが、日本国内で競技をやっていく難しさはありましたか？

「自分たちはそれが当たり前でやってきたので、学生の頃はそこまで気になりませんでした。ただ、今ほかの競技と比べると、改めて大変な競技だなと思います」

——オリンピック種目にはスラロームとスプリントがありますが(P26、27参照)、羽根田選手はなぜスラロームを選んだのでしょうか？

「僕の場合は父もスラロームをやっていて、それをできる環境があったからです。スラロームはやっていて楽しかったですし、スプリントとの選択の葛藤はまったくありませんでした」

——高校卒業後、すぐにスロバキアに渡られました。スロバキア自体が日本でそれほど馴染みのある国ではないですし、18歳で異国の地に一人で行くことへの不安はなかったのですか？

「僕は、とにかく強くなりたいという一心で『行きたい』と言っただけです。それに促して行かせてくれた父や家族、支援してくれた人たちに頭が上がらないというか、よく行かせてくれたなという感謝しかないですね。不安は海外に行く不安よりも、日本にいる不安のほうが大きかったです」

——上を目指す環境を求める欲求が大きかったのですか？

「考え方はシンプルなんです。小学3年生で競技を始めて、中学生の時に競技に目覚めてからは世界で戦いたいという変わらない目標がずっとありました。世界で戦うということは日本にいてはいけないということ。一刻も早く飛び出して本場のヨーロッパに行って、本場のコースで本場の選手たちと競い合うことしかないと自分でわかっていたので、あとは周りの人に行かせてもらえるようお願いするだけでした」

——スロバキアでの生活にはすぐに馴染めましたか？

「高校の時に夏休みを利用してヨーロッパへ遠征したり、代表合宿で行ったりしていたので、ヨーロッパがどういう環境かはわかっていましたし、馴染みもありました。でもいざ一人で行ってみると遠征とは違いました。一人でそこに住み、現地のクラブチームの中に入ってみると、想像とはまったく違う環境でした。最初は少し寂しかったですね」

——遠征と滞在では全然違いますよね。

「スロバキアに着いてクラブハウスに挨拶に行った時に、日本に初めてパンダが来た時のような目で見られたことを今でもよく覚えてます(笑)」

——日本人の存在が珍しかったのでしょうか？

「日本自体がスロバキアでは馴染みの薄い国ですし、ましてや僕が行った町は田舎だったので、日本人を初めて見るという人も多かったと思います。馴染みのない日本人がカヌーをやるために長期的に住むというのですから、ビックリしたと思います」

——同じ競技をやっている仲間とは、すぐに打ち解けられるものですか？

「日本人で珍しいこともあってみんながかわいがってくれました。最初は英語を話していましたが、スロバキア人しかいなかったのも、どんどんスロバキア語を覚えて、喋るのも楽しかったです。向こうからしたら日本人がスロバキア語を喋るなんてもっと楽しいことだったと思います」

——環境に馴染むのは得意なタイプですか？

「いい意味での図太さはあるかもしれないですね。人見知りではあるのですが、日本食を食べられないと我慢できないとか、日本語を話す相手がいないと我慢できないということはありませんでした」

——そのスロバキアでの生活もすっかり長くなりましたが、現在の一日はどんなスケジュールで過ごしているのですか？

「昨年、ようやく大学を卒業できたので、今は練習一本の生活です」

——食事は自炊ですか？

「できる時は自炊するようにしています。スロバキアに行ってから好き嫌いはなくなり、どこに行っても何でも食べられるようになりました」

——では遠征時の食事も苦にならない？

「選手村の食事って、正直あまりおいしいものではないんです。選手村の外にはハイパフォーマンスサポート・センターという日本食が食べられる施設があるので、そこに毎日通っている選手もいますが、僕はリオでは1度も行きませんでした。遠かったということもありますが、そこまでして日本食を食べなくても平気でした。どこにいても戦えないといけないと思いますし、スロバキアがぬるい環境ではなかったことが、自分にとってプラスになったと思います」

——国際大会で戦う選手はどんな環境でも戦えないといけませんからね。

「トップ中のトップの選手は栄養士さんが同行して、マッサージをしてくれる人も帯同して、どこにいてもいい環境を作れますが、



© Getty Images

自分が選んできた道が間違っていなかったと証明できた

そこまでの選手はなかなかいませんから。僕はどんな環境でもベストなパフォーマンスを出せるようにならないといけないと思っています。そういった意味ではスロバキアはいいトレーニングになりました」

——スロバキア料理の味は？

「正直あんまりおいしくはないです」

——その中でも好きなものはありますか？

「羊のチーズが伝統的な料理で有名ですね。ちょっと臭いですけど、僕は何でもOKなので(笑)」

オリンピックは競技人生のなかでベストパフォーマンスだった

——リオデジャネイロオリンピックを振り返っていただきたいと思います。前回のロンドン大会の後に現在のミキハウス所属になったそうですね。

「そうです。ロンドンが終わってからリオに向けて、もっと環境を作っていけないといけないと痛感しました。資金面で家族や地元の後援会に頼りっぱなしでは限界があり、資金不足で行けない合宿もたくさんありました。僕が戦っている選手は、そんなことも考えないで練習だけをしていればいい環境でやっています。競技以外のことでハンデを作っているようでは戦っていけないと思い、自分でスポンサー探しを始めました」

——自らスポンサーを探したのですね。

「地元・愛知の企業にも結構な数の手紙を書きましたが全然ダメでした。そのなかでミ

キハウスはいろいろな競技の選手を応援しているのを知っていたので、すぎるような思いで社長宛てに手紙を書きました。その数日後に電話をかけたら会ってもらえて、何度か面談をして所属することができました」

——スロバキアに行くこともそうですが、行動力がすごいですね。

「そうするしかないですから」

——メダルにたどり着けるという自信はあったのですか？

「自信は正直ありませんでした。カヌーで日本人が世界で戦う、ましてやオリンピックでメダルを取るなんて、僕が高校生の時は誰も想像できないことでしたから。ただ、“やってみよう”という気持ちはあって、無知が一番の原動力というか、世間知らずが功を奏したというのもあると思います(笑)」

——オリンピックは北京、ロンドンに続いて3度目でしたが、過去2回との違いはありましたか？

「北京の時は21歳という比較的若い年齢だったので、出場することが大目標でした。ロンドンでは出場だけでなく、何かしらの成績を残さなければいけないと思っていました。常に大会の時は自分に何かノルマを課していて、最低でもこれだけは達成したいというものがあります。そのノルマが北京の時は出場、ロンドンでは決勝進出でした。そしてリオは自分でもメダルしかないと思っていましたし、周りからもそういう声が多くなかで臨んだ大会だったので、過去2回とは気持ちが違いました」

——ワールドカップで表彰台にも立っていたので、ご自身でもメダルが明確な目標だったのですね。

「決してメダルの筆頭候補ではなかったと思いますが、ここ1年では表彰台に乗っていましたし、自分の力をしっかり出し切れればメダル争いに食い込めるのではないかと感じていました」

——実際、大会中のパフォーマンスをどのように評価していますか？

「今までの競技人生の中でベストパフォーマンスだったと思います。決勝は正直ミスがあったのですが、予選2本、準決勝、決勝と合計4本やって、今までにないくらい4本ともきれいにまとめられて、いい漕ぎができたと思います。ロンドンが終わってからリオに向けてやってきて、そのピークがうまく合ったことが今回の結果につながったと思います」

——自身の競技を終えてから、メダルはほかの選手の結果待ちでしたが、どんな気持ちで待っていたのですか？

「決勝の時は後半に大きなミスが重なって自分でもタイムロスを感じていました。ゴールした後は暫定2位でしたが、1位との差はけっこうありましたし、5人くらい残っていたので、これはダメだなとほとんど諦めていました。その後に金メダルを取った選手が僕の上に入ってきましたが、バタバタと崩れる選手が出てきて、残り二人、一人となつてからはずっと祈っていました」

——メダルが決まった後は涙を流していましたが、どんな思いがよぎってきましたか？

「いろいろな思いがありました。中学、高校とずっと一生懸命やってきて、スロバキアにも行って、本当に自分の全部をかけてやってきたと言えるような競技生活なので、それが一気に報われて、『夢って本当に叶うんだな』という気持ちでした。この競技は世界を目指せる環境が日本にはないので、スロバキア行きを決断したのも自分ですし、コーチを探してきたのも自分です。全て自分で選んできた道なので、それが間違っていなかったというのがやっとな証明されたんだなという思いでした」

——メダルを取ってから周囲の反応や環境もずいぶん変わったのでは？

「変わりました」

——何が一番の変化ですか？

「一番は自分と競技に対する認知度ですね。これだけの人にカヌー競技を知ってもらえる、見てもらえるということが今まではありませんでした。実際、『オリンピックにカヌーがあるなんて知りませんでした』という声も

自分にはまだまだ伸びしろがある。 もっとうまくなれる

聞きました。カヌー競技を知ってもらおうというのが、我々の夢でしたし、知ってもらにはオリンピックでメダルを取るしかないはずとずっと考えていました。わかりやすい例だと、フェンシングで太田雄貴選手が北京でメダルをとってスポットライトを浴びていましたよね。マイナー競技でもメダルを取ればあのようなになれるのを見て、それを目標に僕たちはやっていました。だからリオでメダルを取れて予想通りの反響があって、すごく嬉しいですね」

——取材やテレビ出演も増えていますが、やっぱり露出を増やしてカヌーをもっと知ってもらいたいという気持ちが大いなのですか？
「どんな形でも自分とカヌー競技を知ってもらうことが一番だと思うので、そういうお話をいただくのは嬉しいですね」

——第一人者として普及活動も大事ですね。
「たとえばメジャーな競技の選手が一人テレビに出なかったとしても、競技の普及にはそれほど影響がないと思いますけど、今のカヌーは僕が出ないと支障が出ると思うので、普及活動は自分の仕事だと思ってやっています」

練習を試合だと思ってやっていたら 試合の時に特別なことをしなくていい

——プライベートなことも少しお聞きしたいと思います。趣味やハマっていることは何かありますか？

「ずっと日本史が好きです。歴史小説をよく読みます。神社巡りや、城に行ったり、日本史に関わるものを見たりすることが好きです。とくに好きなのは幕末や戦国時代で、なかでも新撰組の土方歳三が好きです」

——歴史は学生の時に勉強をして興味を持ったのですか？

「子供の頃からお経を読むことや、仏様の名前を覚えるのが好きだったので、生まれつきそういう文化が好きなのだと思います」

——でも海外にいるとなかなか城めぐりとかはできませんね。

「海外で生活するようになってから、より好きになった部分もあるかもしれません。外から日本を見ることが多くなって余計に好きになりました」

——先ほど食事の話も出ましたが、好きな食べ物がありますか？

「もずく酢など、酢の物が好きです。ドイツにザワークラウトがありますが、スロバキアにも似たものがあるって、ドイツのよりも酸っぱいんです。そのスロバキアのキャベツが好きでよく食べています」

——酸っぱいものが好きなんですか？

「酸っぱいものは好きですね」

——では、好きな音楽はありますか？ 試合の時にテンションを高める曲とか？

「B'zさんが好きですね。でも、試合の時は音楽を聴いたりはしません」

——試合に臨む際のルーティンは何がありますか？

「練習と同じようにすることです。試合のためだけに決めたものはありません。自分の中の考えであえてそうしています。試合ではいろんな状況があるので、必ずしも自分のルーティンができるとは限らないじゃないですか。前日にトンカツを食べるというルーティンがあったとしても、環境により食べられない時もあるでしょうし。自分のこだわりを作らないことで、どこでも戦ってできるようにしています。試合の時に特別なことをするのはなく、普段の練習を常に特別なものにしておいて、試合の時は特別なことをしないという感じです」

——それが試合で平常心を保つ秘訣ですね。

「練習を試合だと思ってやっていたら、試合の時にあえて気分を高めたり、特別なことをしたりしなくてもいいと思っています」

——緊張はしないタイプですか？

「緊張はします。でも緊張は悪いことではないと思っているので、練習の時は自らプレッシャーをかけたりしています」

——最後にこれからの目標をお願いします。

「一番の目標は2020年の東京オリンピックで一番の成績を残すことです。それまでもいろいろな大会はありますが、照準は東京オリンピックです。今度はダークホースではなく、金メダル候補と言われるような選手になって大会に臨みたいです」

——東京オリンピックの時は33歳になりますが、まだまだ上昇していけそうですか？

「全然いけると思います。世界のトップの環境に身を置いたのは18歳からですから、年齢は30を過ぎますが、まだまだ伸びしろがあるというか、うまくなっていけると自分では思っています」



▲メダル獲得直後は涙を流したが表彰式では笑顔を見せた
© Getty Images



PROFILE

羽根田卓也(はねだ・たくや)

1987年7月17日生、愛知県出身。ミキハウス所属。9歳のときに元カヌー選手だった父の影響で競技を始める。杜若高校3年生の時に日本選手権で優勝。卒業後、スロバキアに単身で渡る。2008年北京オリンピックに出場し、2012年ロンドンオリンピックでは7位入賞。リオデジャネイロオリンピックではアジア選手として史上初の銅メダルを獲得した。



PRESENT/

羽根田卓也選手の写真付き
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!

羽根田選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちらから!



東京体育館

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

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

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

3/6(月)・7(火)・8(水)、4/10(月)・11(火)・12(水)、
5/23(火)・24(水)、6/19(月)・20(火)・27(火)

※6/20(火)は個人利用のみ休館

個人で使用できる施設

- トレーニングルーム・屋内プール(共通): 一般600円/2.5h他
- 屋内プール: 中学生以下260円/2.5h他
- 健康体力相談室: 一般1,650円/1回(予約制・詳しくはP.20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。

スポーツビジネスセミナー

ビジネスという側面からスポーツについて考えるセミナーを開催いたします。2020年に向けてスポーツ産業への関心が高まっている今、その現状と今後の可能性について学んでみませんか?

- 日 時 / 6/25(日) 18:00~20:00
- 対象・定員 / スポーツビジネスに興味のある方・50名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,000円 | 持ち物 / 筆記用具

申込開始日
4月10日(月)~

申込 / ☎️ 電話・インターネット → 巻末(P.31)参照
講師: 高橋 義雄氏(筑波大学体育系准教授)

緊張や不安とうまく付き合う方法

「大事な場面で緊張してしまい、自分のプレーができない」そんな悩みはありませんか? スポーツ心理学の観点から、緊張や不安をうまくコントロールするためのトレーニング方法を学びます。



- 日 時 / 4/29(土・祝) 14:00~17:00
- 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

申込受付中

申込 / ☎️ 電話・インターネット → 巻末(P.31)参照
講師: 高井 秀明氏(日本体育大学体育学部准教授・スポーツメンタルトレーニング上級指導士)

シニアのためのウォーキングセミナー

毎日の「姿勢」と「歩き」を整える事で、くせが矯正され心と体の健康づくりにつながると言われています。このセミナーは普段の歩き方を見直すので、猫背の解消やこれからも美しく歩きたい方におすすめです。



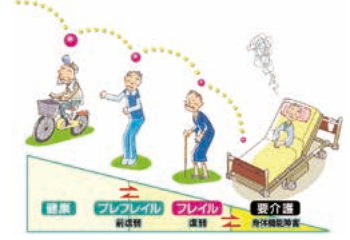
- 日 時 / 4/19(水) 14:00~16:00
- 対象・定員 / 50歳以上の方・60名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,000円
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込受付中

申込 / ☎️ 電話・インターネット → 巻末(P.31)参照
講師: 篠田 洋江氏(一般社団法人日本ウォーキング協会健康ウォーキング指導士・一般社団法人日本姿勢教育協会姿勢教育指導士)

要介護にならないために気をつけよう! 「フレイル」予防講座

加齢に伴い、筋力・認知機能・社会とのつながりなどが低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこの「フレイル」を経て、要介護状態に陥ると考えられています。この講座では新概念である「フレイル」について解説します。「フレイル」の兆候をチェックし、健康長寿のポイントを学んでみませんか?



東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より引用

申込開始日
3月13日(月)~

- 日 時 / 5/27(土) 14:00~16:00
- 対象・定員 / 50歳以上の方や介護予防に興味のある方・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.31)参照
講師: 高橋 競氏(東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員・博士(保健学)・理学療法士)

英語で遊ぼう! 親子フットサル

2011年度より小学5年生から「外国語活動」は必修となりました。親子で楽しくフットサルをしながら英語も学びましょう。フットサル、英語が初めてでも安心して参加していただけます。



申込受付中

- 日 時 / 4/23(日)
- ① 年長コース 10:00~11:30
- ② 小学1,2年コース 13:00~14:30
- ③ 小学3,4年コース 15:30~17:00

対象・定員 / 年長、小学生と保護者・各回20組40名 ※定員になり次第締切

- 参加料 / 1,500円/1組
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用運動シューズ
- 申込 / ☎️ 電話・インターネット → 巻末(P.31)参照
運営: 株式会社ファンルーツ

元プロボクサーがプロデュース! ボクシングエクササイズ教室



ボクシング未経験者を対象に、初歩的な内容からミット打ち、ボクシングエクササイズを丁寧に指導いたします。女性の方もお気軽にご参加ください!

申込開始日
4月28日(金)～



- 日 時 / 6/28(水) 19:00～20:30
- 対象・定員 / 15歳以上の方(中学生を除く)・50名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,000円
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、軍手
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照
講師 / 茂呂 一雄氏(adidasボクシング教育ディレクター・元日本ライト級プロボクサー)
佐藤 修氏(第22代WBA世界スーパーバンタム級チャンピオン)

サントリーサンバーズの 親子バレーボール教室



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

申込期間
3月1日(水)～4月26日(水)必着



- 日 時 / 5/28(日) 13:00～16:00
- 対象・定員 / 小学生(男女問わず)と保護者
50組100名 ※申込多数の場合は抽選
- 参加料 / 無料
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、
室内用シューズ、健康保険証のコピー
- 申込 / 往復はがきに①「親子バレーボール教室」②郵便番号・住所③保護者氏名(ふりがな)④お子様の氏名(ふりがな)・性別・4月からの学年・バレーボール経験の有無⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1東京体育館内
「スマイルスポーツ事業センター」宛
講師: サントリーバレーボール部「サンバーズ」選手&スタッフ 他

高齢者スポーツ指導者講習会



高齢者のための効果的なストレッチと柔軟体操に関する知識、指導法について学びます。受講いただくと、「健康運動指導士」及び「健康運動実践指導者」の更新単位(講義2.0単位、実技2.0単位)の登録が認められます。

申込開始日
4月17日(月)～



- 日 時 / 6/24(土) <講義>10:00～12:00 <実技>13:00～15:00
- 対象・定員 / スポーツ推進委員や地域スポーツクラブの指導者、高齢者に対する運動指導に興味のある指導者の方、健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新の単位取得を希望する方
60名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 2,000円
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、昼食
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照
講師: 小室 史恵氏(一般財団法人日本健康財団)

スポーツボランティア 研修会



近年、スポーツボランティアが広く社会に認知されるようになり、スポーツイベントの成否にスポーツボランティアの活動が不可欠になりつつあります。このようなスポーツ現場を支えているボランティアがより充実した活動をするために、活動のやりがいや楽しみ方を紹介します。

申込受付中

- 日 時 / 4/16(日) 9:30～12:30
- 対象・定員 / 中学生以上の方・80名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円 | 持ち物 / 筆記用具
- 申込 / 日本スポーツボランティアネットワーク運営ホームページ「スポボラ.net」よりお申込み。 <https://spovol.net/>
- 講師: 日本スポーツボランティアネットワーク講師
運営協力: 特定非営利活動法人日本スポーツボランティアネットワーク

運動不足のパパ・ママと一緒に! 親子体操教室



コミュニケーションやスキンシップをとりながら、親子の絆を深める体操教室です。普段仕事に忙しく、なかなかお子さんと触れ合う時間の取れないお父さんの参加もお待ちしております。



申込開始日
4月3日(月)～

- 日 時 / 6/10(土) ①1歳半～3歳コース 11:00～12:00
②3歳～5歳コース 13:30～14:30
- 対象・定員 / 1歳半～5歳のお子様と保護者・各20組40名
※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,000円/1組 | 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
運営: 一般社団法人日本親子体操協会

球技の基礎を体験して養おう! ボールゲームチャレンジ



「投げる」「打つ」「とる」「とめる」といった球技の基本動作を習得することを目的としたプログラムです。アスリートと一緒に、親子でボールを使ったあそびや様々な球技にチャレンジしてみませんか。



申込受付中

- 日 時 / 4/22(土) 14:00～16:00
- 対象・定員 / ①年長～小学3年生と保護者
②小学4～6年生と保護者
各20組40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円/1組
- 持ち物 / 運動のできる服装、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
協力: 一般社団法人日本トップリーグ連携機構

駒沢オリンピック公園総合運動場

さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

開館時間 8:30~21:00 ※施設によって異なります

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

3/13(月)、4/17(月)、5/22(月)、6/19(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。

1964東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー



「レスリングの聖地」駒沢体育館で毎年恒例のキッズレスリングデーを開催します！レスリングを通じてスポーツに親しみ、お子様の身体づくりや仲間づくりの場を提供します。



申込開始日
4月24日(月)~

- 日 時 / 6/24(土) 14:00~16:00
- 対象・定員 / ①体験コース 小学生のレスリング初心者
②親子体験コース 年少~小学6年生のレスリング初心者とその保護者
①30名 ②10組20名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / ①500円 ②1,000円/1組
- 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：NPO法人全国少年少女レスリング連盟

バレーボールコミュニティ

18歳以上の女性を対象に技術の向上と健康体力の維持向上を図ります。



申込開始日
3月7日(火)~

- 日 時 / 4/11・18・25、5/9・23、6/6・13・20・27、7/4 (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 / 運動に適した服装、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)

スキルアップバドミントン

バドミントンの実技指導を通して技術の向上と健康体力の維持向上を図ります。



申込期間
受付中~3月13日(月)必着

- 日 時 / 4/12・19・26、5/10・24、6/7・14、7/5・12・19 (全て水曜日/全10回) 10:00~12:00
- 対象・定員 / 30歳以上のバドミントン経験者・50名
※申込多数の場合抽選
- 参加料 / 6,000円
- 持ち物 / 運動に適した服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット
- 申込 / 往復はがきに①「バドミントンコース」②氏名(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

ツリークライミング®体験



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



申込開始日
4月24日(月)~

- 日 時 / 6/24(土) ①10:00~11:00
②11:00~12:00
③13:30~14:30
④14:30~15:30
- 対象・定員 / ①②④小学生・各回20名 ③小学生と保護者・10組20名
※定員になり次第締切
- 参加料 / 小学生1,200円 保護者2,400円
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照
運営：ツリークライミング®ジャパン

遠藤雅大のインドアサッカー塾 第1期



子供たちの成長に応じた基礎からの一貫指導です。サッカーを実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。



- 日 時 / 4/11・18・25・5/9・23、
6/6・13・20・27、7/4(全て火曜日/全10回)
①小学1~3年生クラス 16:00~17:10
②小学4~6年生クラス 17:15~18:25
③中学・高校生クラス 18:35~20:00

申込受付中

- 対象・定員 / 小学生~高校生・各クラス20名 ※定員になり次第締切
参加料 / 14,700円(別途保険料)
持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
申込 / 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」係へ
【電話】070-5556-4515(遠藤) 070-5457-1124(満田)
【メール】endosoccerjuku@gmail.com

講師:遠藤 雅大氏
運営:一般社団法人ESA事務局

駒沢ジュニアテニスアカデミー 第1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。テニス初心者でも大丈夫、まずはテニスの基礎を楽しむことから始めます。



- 日 時 / 4/18・25・5/2・9・16・23・30、
6/6・13・20(全て火曜日/全10回)
①幼児クラス 14:45~15:45
②小学校低学年クラス 16:00~17:00
③小学校高学年クラス 17:10~18:10
※天候等により実施回数が10回に満たない場合があります

申込受付中

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

- 参加料 / 15,500円
持ち物 / テニスのできる服装、飲料、タオル、スポーツシューズ
※ラケットは貸出用があります
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
【HP】http://eggball.jp/

運営:株式会社エッグボール

駒沢チャレンジ体操教室 第1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 / 4/11・18・25・5/9・23、6/6・13・20・27、
7/4(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

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 / 4/21(金)・28(金)、5/15(月)・26(金)、6/9(金)・30(金)
①学生の部 17:00~19:00 ②一般の部 19:00~21:00

- 対象・定員 / ①15歳以上の学生(中学生を除く)
8名以上で構成されるチーム
②18歳以上8名以上で構成されるチーム
各回8チーム ※定員になり次第締切

- 参加料 / ①各回17,300円/1チーム ②各回21,600円/1チーム

- 申込 / NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ
【電話】03-5474-2119(受付時間/10:00~19:00)
【メール】contact@total-futsal.jp

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

駒沢少年野球教室



小学生を対象に、野球の基本的な技術の習得と身体特性やケガの予防を考慮した練習方法などを、元プロ野球選手の講師により指導します。



申込開始日
3月10日(金)~

- 日 時 / 5/10・17・24・31、6/7・14(全て水曜日/全6回)
①小学3・4年生クラス 15:30~16:50
②小学5・6年生クラス 17:00~18:20

- 対象・定員 / 小学3~6年生の野球経験者・各クラス30名程度
※定員になり次第締切

- 参加料 / 10,000円
持ち物 / 運動に適した服装、飲料、タオル、グラブ、バット
申込 / NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ
【電話】03-5314-3460
【FAX】03-5809-5888
【メール】mip@mip-sports.com

講師:荒木 大輔氏
運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

駒沢チャレンジ体操教室 第1期




- 日 時 / 4/11・18・25・5/9・23、6/6・13・20・27、
7/4(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



生涯スポーツの創造

ニッショウ

日勝

ISO 9001
認証取得

スポーツ工業株式会社

営業内容

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

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.nissho-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・祝日を除く)

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

3/21(火)・4/17(月)・5/15(月)・6/19(月)

個人で使用できる施設

- 弓道場: 一般450円/2.5h
中学生以下190円/2.5h
※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です
 - 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)
- 専用で使用できる施設(事前申込)
- 大武道場: 30,000円から
 - 第一武道場 ● 第二武道場 ● 弓道場
 - 大研修室 ● 和研修室 ● 茶室



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



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け
子供が参加できる教室です。



土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催
夜間も開催している教室です。

剣道(青少年広域武道稽古)



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



日 時/3/3・10・17、4/14・21・28、5/12・19・26、6/2・16・23・30(全て金曜日) 17:00~18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員/小、中学生・各回20名 参加料/各回250円

持ち物/竹刀、剣道具、剣道着または運動着
※竹刀、剣道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/3/25(土)、4/16(日)、5/21(日)、6/11(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/3/3・10、4/14・21・28、5/12・19・26、6/2・16・23・30(全て金曜日)19:00~20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員/15歳以上の方(中学生を除く)・各回10名

参加料/各回500円 持ち物/動きやすい服装 申込/当日来館

柔道(青少年広域武道稽古)



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



日 時/3/1・8、4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・28
(全て水曜日) 17:00~18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員/小、中学生・各回20名 参加料/各回250円

持ち物/柔道衣 ※柔道衣のない方には貸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/3/1・8、4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・28(全て水曜日) 18:30~20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員/中学生以上の方・各回30名

参加料/各回 一般500円、中学生250円

持ち物/柔道衣 ※柔道衣のない方には貸出しをしております

申込/当日来館

居合道(広域合同稽古)



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



日 時/3/9、4/20、5/11、6/22(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

杖道(広域合同稽古)



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



日 時/3/16、4/27、6/29(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

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/3/7・14、4/11・18・25、5/9・16・23・30、6/6・13・20・27(全て火曜日)

18:15~20:15 ※初心者の方は月初めの回にご参加ください

対象・定員/15歳以上の方(中学生を除く)・各回60名

参加料/各回500円

持ち物/弓道衣または運動着、白足袋または白靴下

申込/当日来館

障害者スポーツ支援のための基礎講座



座学や実技を通して、障害者スポーツの支援方法などを学びませんか？障害者スポーツの支援に興味のある方大歓迎！



申込開始日
3月9日(木)~

日 時/4/30(日) 10:00~16:00(予定)

対象・定員/15歳以上(中学生を除く)で障害者スポーツの支援に興味・関心のある方、スポーツ指導者、関係者・40名

※定員になり次第締切

参加料/無料

持ち物/筆記用具、動きやすい服装、室内用運動靴

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

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/①4/11・25、5/16・23・30、6/13・20・27

14:00~16:00

②3/7、4/18、5/9、6/6

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

合気道(広域合同稽古)



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



日 時/3/9、4/13、6/8(全て木曜日) 18:30~20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員/中学生以上の方・各回40名

参加料/各回 一般500円、中学生250円

持ち物/稽古着または運動着

申込/当日来館

大武道場ご利用案内

武道はもちろん、バレーボール、バドミントン、卓球等、様々なスポーツ・レクリエーションの会場としてもご利用いただけます。(ご利用になれないスポーツ・催物もございます)

使用例 体育祭、球技大会、部活動の練習、式典等

時間帯 午前：9~13時 午後：13~17時

夜間：17~21時

利用料金 1/3：10,000円~ 全面：30,000円~

詳細は東京武道館ホームページ

(<http://www.tef.or.jp/tb/>)

または、お電話(03-5697-2111)でお問い合わせください。

東京辰巳国際水泳場



スイマーの聖地で自分らしく泳ぎましょう！

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

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

3/6(月)・31(金)・4/17(月)・5/22(月)~26(金)・6/19(月)

個人で使用できる施設

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

専用で使用できる施設(事前申込)

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

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

初心者OK 経験のない初心者でも参加できる教室です。
資格習得 何らかの資格が習得できる教室です。
参加料無料 参加料が無料の教室です。 ※別途教材費が必要な場合があります
子供向け 子供が参加できる教室です。
土日祝開催 土・日・祝日も開催している教室です。
夜間開催 夜間も開催している教室です。

スイムスキルアップ事業Aコース

水泳愛好者や競技志向者が対象の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。

※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
4月3日(月)~21日(金)必着

- 日 時/全3回
5/8(月) 19:10~20:40
6/4(日) 17:10~18:40
6/18(日) 17:10~18:40
- 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Aコース」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10
東京辰巳国際水泳場宛

飛込み初心者コース

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

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

申込期間
4月3日(月)~27日(木)必着

- 日 時/5/13・27、6/3・17・24、7/8・15・22
(全て土曜日/全8回) 17:00~19:00
- 対象・定員/25m程度の泳力のある小学生以上の方・50名
※申込多数の場合は抽選
- 参加料/小・中学生5,000円 高校生以上10,000円
- 持ち物/水着、タオル
- 申込/往復はがきに①「飛込み初心者コース」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥飛込み経験の有無を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10
東京辰巳国際水泳場宛

ジュニア選手育成事業Aコース

ジュニア層を対象とした、選手の競技力アップのためのフォーム改善や新しいトレーニング方法を指導し、ジュニア選手の競技力の強化を図ります。

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

申込期間
4月3日(月)~27日(木)必着

- 日 時/全5回
5/11(木)・5/29(月)・6/12(月)・6/29(木)・7/24(月)
17:10~18:40
- 対象・定員/200mメドレーを無理なく完泳できる小学生から高校生60名
※申込多数の場合は抽選
- 参加料/小・中学生5,000円 高校生7,500円
- 持ち物/水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
- 申込/往復はがきに①「ジュニア育成事業Aコース」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10
東京辰巳国際水泳場宛

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。

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。

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

申込開始日
随時

対象・定員/①幼児(4~6歳)

②児童(小学1~3年生)

③児童(小学4~中学生)

各20名 ※定員になった場合はHPに記載

参加料/5,040円/月

持ち物/動きやすい服装、タオル、室内用シューズ

申込/HPからお申込みください。

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

HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。

入金確認後必要書類を郵送致します。

ベビー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。

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て指導します。また、水泳の技術を身につけることで、成長期における心身の発育・発達を促します。



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/タオル、水着、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。

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/タオル、水着、スイムキャップ、ゴーグル

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。

東京都広域スポーツセンター

あなたの楽しみ きっとみつける 地域スポーツクラブ

東京都広域スポーツセンターは、地域において子供から大人まで、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。

スポーツクラブマネジャー養成講習会(春編)



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

※平成28年11月に実施した(基礎・秋編)と同じ内容です



申込開始日
4月10日(月)~

日 時/全2日間 6/10(土)・11(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)
6/11(日) 18:30~19:30

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(平成29年4月1日時点で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.31)参照

地域スポーツクラブシンポジウム



地域スポーツクラブの運営に役立つ内容を学びます。

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

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



申込開始日
4月25日(火)~

日 時/6/25(日) 13:00~16:30

対象・定員/地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、興味のある方・80名 ※定員になり次第締切

参加料/1,000円

会場/東京体育館 第一会議室

持ち物/筆記用具

申込/☎電話・インターネット→巻末(P.31)参照

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**132**(平成29年2月1日現在)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

NPO法人スポーツドアあずま 平成28年度東京アスリート・サイクル定着促進事業

『チャレンジスポーツ教室(バドミントン)』

—— 2016.12.11 in 八広地域プラザ「吾嬬の里」 ——



クラちゃん

東京都および公益財団法人東京都スポーツ文化事業団は、子供たちがトップアスリートから直接指導を受けられる「東京アスリート・サイクル定着促進事業」を行っています。これまでに、ミュンヘンオリンピック男子バレーボール金メダリストの西本哲雄さん、トラック競技でオリンピック3大会連続出場の弘山晴美さんなど、さまざまなスポーツのトップアスリートを地域スポーツクラブに派遣しています。

今回は、墨田区で活動するNPO法人スポーツドアあずまで、バドミントン元日本代表選手の池田信太郎さんを講師に招いて開催されたスポーツ教室を訪問しました。この日は全3回ある教室の2日目。ウォーミングアップを済ませたら、さっそくラケットとシャトルを持ってスタートです。教室のメニューはシャトルを打ち上げてラケットでキャッチする基本的な練習からはじまり、強くシャトルを打ち込むスマッシュとロブの実践的な練習へと段階的にレベルアップ。子供たちはみるみる上達し、バドミントンの楽しさや魅力に触れる充実の1時間半となりました。

東京アスリート・ サイクル定着促進事業とは？

国際大会や全国大会で活躍したトップアスリート等を地域スポーツクラブが企画するスポーツ教室に指導者として派遣し、その経験と能力を地域スポーツに還元していくことを目的とした事業です。さらに、この事業は子供たちが多様なスポーツを経験することにより、スポーツに親しむ機会を創出し、才能の発掘を目指しています。



1

- ★ 池田さんを囲んで、みんなで記念撮影
- ★ ミートポイントやフォームを丁寧に指導
- ★ シャトルを真上に打ってラケットでキャッチする練習にトライ



2



3

今回の講師

池田信太郎さん

1980年生まれ、福岡県出身。2007年の世界選手権で、男子ダブルス日本人男子初となる銅メダル獲得。2008年北京オリンピック、2012年ロンドンオリンピックをはじめ多数の国際大会に出場。2015年9月に現役を引退し、現在はバドミントンの普及・強化に努めている。



子供時代は、たくさんのスポーツに触れて選択肢を増やしていくことが大切だと思っています。今回は、子供たちがバドミントンを選択肢のひとつに加えられるように、競技の楽しさや面白味、特徴を知ってもらうことを第一に指導しました。子供たちにはこうした事業などを通していつものスポーツを学び、好きなものを選んで打ち込んでもらいたいですね。

スマッシュにチャレンジしました！

「半身で構える」「頭の前でシャトルをとらえる」「上半身をまわす」など池田さんからコツを学んで、みんな気持ち良くスマッシュを打ちました。

全身を使って
打ち込もう！



クラブ紹介

NPO法人 スポーツドアあずま



理事長 坂井正廣さん

「トップアスリートの技術を体感して欲しいという思いから、クラブとしてはじめて今回の事業を行いました。子供たちの可能性の拡大につながる良い機会になったと思います。今後も、スポーツを通して子供たちの成長を促す活動に取り組みます」

【お問い合わせ】

〒131-0041

東京都墨田区八広 4-35-17 八広地域プラザ内

TEL:03-3617-9002

FAX:03-6657-0491

URL: <http://www.sd-azuma.com/>



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」。今回はリオデジャネイロオリンピック女子レスリングで4連覇を達成し、国民栄誉賞にも輝いた伊調馨をクローズアップする。

2020年東京大会でオリンピック5連覇への期待がかかる彼女は、いま何を思うのか。

(文・宮崎俊哉／写真・Getty Images) ※文中の記録は2017年2月時点のもの

KAORI ICHO

伊調 馨

東京へ、5連覇へ、女王の考える1年

初めて「怖い」と感じたオリンピック4連覇にも満足はせず

「3歳からずっとレスリングをやってきて、初めてマットに上がることが怖いと思いました」

女子アスリート初、日本人選手初、レスリング初となるオリンピック4連覇の金字塔を打ち立てた伊調馨は、自ら「集大成」と決めて挑んだ、リオデジャネイロオリンピックをそう振り返る。

それまで世界選手権だろうが、オリンピックだろうが、伊調はいい意味での緊張を感じることはあっても、プレッシャーに襲われるようなことは一度もなかった。その理由は「勝ちたいとか、負けたらどうしようと思うことがないから。だって、私はレスリングが好きでやっているんですから」と説明する。

だが、リオデジャネイロオリンピックだけは違った。オリンピック初出場のアテネ大会や、姉の千春と「姉妹同時金メダル」

を誓った北京大会、そして3連覇がかかったロンドン大会とも。原因はオリンピックイヤーに入った2016年1月29日、ロシアで開催されたヤリギン国際大会でのまさかの敗北をしたこと。負傷による棄権を除けば、実に13年ぶりのことだった。

「あの敗戦が一番の原因でしょうね。その後、オリンピックの2カ月前に出場したポーランドオープンも、優勝はしたけれど動きはよくなかった。それと、やっぱり4連覇というのは想像以上でしたね。試合が近づくと、絶対に勝たなくてはいけないと、プレッシャーが強くなってきました。だから、金メダルを獲れた、4連覇できたという喜びよりも、正直、ホッとした。1月に負けたとき、自分以上に悔しがってくれた人たちが喜んでくれたことが何より嬉しかったです。その気持ちはずっと変わらないし、帰国後に祝勝会などで応援してくれた方たちに会うと、さらに喜びが湧いてき



ました」
「オリンピックはお世話になった人たちへの感謝の場」

ずっとそう語ってきた伊調ならではの思
いだろう。

しかし、試合内容については「思い出す
とイライラする。特にロシアのワレリア・
ジョロボワ選手との決勝戦は、まったく攻
めに行けてない。アタックが少な過ぎ。完
全な負け試合でした」と悔しさが込み上げ
てくる。

試合終了間際の大逆転。あれは伊調が最
後まで決して諦めず、冷静に自分から仕掛
け、ワンチャンスをものにした結果。それ
でも、北京オリンピック後から、男子のコ
ーチや選手と練習する中で、レスリングの奥
深さを知り、勝つことよりも技術を追求し、
レスリングを極めようと孤高の戦いを続け
てきた伊調にとっては、まったく納得でき
ない内容だった。試合終了のブザーが鳴り
響き、レフェリーが手をあげて勝利が決
まっても、喜びを爆発させるところか、「ポ
イントを奪って逆転はできたけれど、相手
の腕をきめていながらしっかり倒せなかつ
た。最後の最後までダメダメでした」と自
らの不甲斐なさを語った。

「やり直したいです。決勝戦はもちろん、
1回戦からすべて。リオで戦った4人全員
と。もしかしたら、どこかで負けて、せつ
かつかんだ金メダルを手にはできないかも
しれないけれど。絶対にもっといい試合を
してみせます。やり残したことが、まだま
だいっぱいある。すべてを出し切っていな
いんです」

負ける恐怖や、プレッシャーで体が思う
ように動かない経験もしながら、日本中、
いや世界中の期待に応え、見事に偉業を達

成した。それでも、伊調馨は満足していな
い。さらなる強さを求める覚悟に変わりは
ない。

スタッフでもボランティアでもいい 東京オリンピックにはかかわりたい

そんな伊調だが、リオでの戦いが終わっ
て半年近く経った今も、現役を続けるのか
2020年東京オリンピックを目指すのか、
去就を明らかにしていない。

ともに戦い、日本女子レスラーの強さを
世界に見せつけた土性沙羅、川井梨紗子(と
もに至学館大)は、昨年12月の天皇杯全日
本選手権に出場して優勝。登坂絵莉(東新
住建)は、オリンピック2連覇を目指すた
め左足の手術に踏み切り、吉田沙保里(至
学館大副学長)は、ナショナルチームの選
手兼任コーチに就任した。周りは動き始め
ているが、「今はまだ、オリンピックで5
連覇をすることに意味、価値を見出して
いないから」と伊調は言う。

「自分が生まれ育った国でオリンピックが
開催されるって、すごいことですよ。ど
れだけ盛り上がるんだろう。考えただけで
ワクワクします。リオで引退するはずだ
った多くの選手も、『次は東京だから』と現
役を続けることにしていますし。でも私には
そんな“東京マジック”はないんです。

東京オリンピックに、自分がずっと続け
てきたレスリングで携わりたいとは思いま
すが、別に選手でなくてもいい。マット清
掃のスタッフや、場内係のボランティアで
も、なんでも。だから、今すぐ選手に戻ら
なくてもいいと思っています。だって、
“もったいない”じゃないですか。今、マッ
トに戻ろうと思えばすぐにでも戻れるけ
ど、朝から晩までレスリング漬けの生活は、

もう十分わかっている狭い世界でしょ」

オリンピック後の伊調は、数々の祝勝会、
授賞式、イベント、出演、取材が続き、ゆっ
くり休む時間もないが、その過程では多く
の出会いを重ね、知らなかった世界を見る
機会を得た。「人生の幅を広げるチャンス」
だと言うが、そうした経験が、結果として
大好きなレスリングで強くなることに繋がる
ことも、確信しているに違いない。

「選手でなくても、コーチになってレスリ
ングを追求するというのも、いいかな」と
常々語ってきた伊調は、その準備もスター
トし、さまざまな可能性を探っている。
「自分が経験したこと以上のことを、うま
く選手に伝えられる指導者。選手と一緒に
レスリングをつくっていきけるコーチとなる
ためには、レスリングの技術やトレーニング
方法だけでなく、医科学や栄養学、心理
学なども必要。まず、何を学んだらいいか、
海外留学するならどこがいいのかなど、で
きるだけたくさん情報を集めています。
また、自分を必要としてくれる国や地域が
あれば、レスリングがまだ普及、強化され
ていないところへ行って、直接教えてみる
というのもいいかなと考えていますし、も
ちろん女性として結婚もしたいし、子供も
産みたい」

絶対女王は自ら進むべき道を迷っている
のではなく、決められないのでもない。「1
年かけて、じっくり考える」という選択を
し、2017年をオリンピック4連覇、国民
栄誉賞受賞と嬉しいことが続いた2016年
にも負けのない最高の年にしようとしてい
る。



PROFILE

伊調馨(いちょう・かおり)

1984年6月13日生、青森県八戸市出身。中京女子大学(現・
至学館大学)卒。ALSOK所属。2004年アテネ、2008年北京、
2012年ロンドン、2016年リオデジャネイロオリンピックで
4連覇達成。世界選手権10回優勝。全日本選手権12回優勝。

防災フェスタ in 駒沢2017

日時 平成29年3月11日(土)
10:00~15:00

場所 駒沢オリンピック公園総合運動場
陸上競技場及び
駒沢オリンピック公園中央広場

入場無料

当日受付

遊んで学べる
体験型防災
イベント!



他にも
楽しい催しが
盛りだくさん



大地震体験

起震車による
地震の揺れを体験し、
身を守る方法を学ぶ

煙中避難体験

人体に無害な煙を使用し、
火災時の避難方法を
学ぶ

緊急車両展示

消防車や救急車など
の緊急車両を展示。
記念撮影もOK



はしご車搭乗体験

お問い合わせ

駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当 TEL:03-3421-6299(受付時間10:00~17:00)

※内容は中止・変更になる場合があります

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。

4月~7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

縄文ワクワク体験まつり

縄文人にチャレンジ

参加費無料
当日受付

5月3日(水・祝)・4日(木・祝)

午前10時から午後4時まで
(9時30分受付開始)



勾玉作り体験



火おこし体験



クルミ割り体験



縄文コレクション



弓矢体験

会場:東京都立埋蔵文化財調査センター
遺跡庭園「縄文の村」

受付:同展示ホール

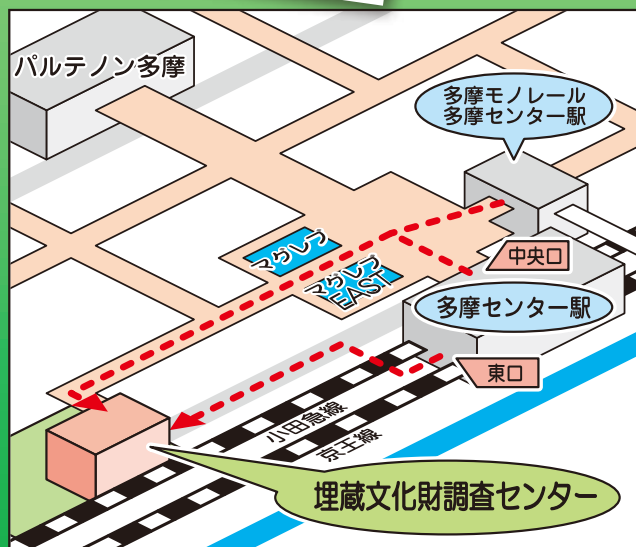
※小雨決行 荒天中止
(天候により内容が変更になる場合があります)

■アクセス

京王線・小田急線「多摩センター」東口徒歩5分
多摩モノレール「多摩センター」徒歩7分

■お問い合わせ

東京都埋蔵文化財センター広報企画係
電話 042-373-5296(平日のみ)



「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このコーナー。今回登場するのはフェンシング界期待の星・松山恭助選手。ポスト太田雄貴として期待がかかる二十歳の若者を直撃した。

Kyosuke Matsuyama

松山恭助

趣味は人間観察。性格は冷静沉着。松山恭助の人格は、4歳から始めたフェンシングによって形成されてきた。相手をよく見れば何を考えているのか、見えてくるものがあると松山は話す。

「技術はもちろん大切ですけど、フェンシングはクレバーさも必要だし、相手のことを考えての駆け引きも大事だと思います」

松山は冷静さとクレバーさを武器に着実に結果を残してきている。インターハイ3連覇、世界カデ(個人)や世界ジュニア(団体)での優勝。そして昨年は全日本選手権を初制覇。決勝はマッチポイントを握られてからの3連続ポイントで逆転勝ち。追い込まれても動じない冷静さは、まさに彼の真骨頂だ。

インタビュー中の口調も二十歳になったばかりとは思えないほど落ち着いたものだったが、オリンピック、そして尊敬する太田雄貴の話題になると、言葉は熱を帯びたものになった。

「太田さんの存在は僕にとってすごく大きい。オリンピックに行くまでも一緒に練習していたし。太田さんがリオデジャネイロオリンピックでは残念な結果に終わってしまって、自分のことのように悔しかった。4年後は絶対に自分がリベンジするという気持ちが芽生えました。出場だけでは人の記憶に残らないし、フェンシングをやろうと思う子供も増えない。オリンピックでメダルを獲って初めて、フェンシングも脚光を浴びると思うので、そこを目指していきたいです」

冷静な男を熱くする。それがオリンピックという舞台だ。松山はフェンシング界の新たな顔になるべく、夢舞台での活躍を誓う。



PROFILE

松山恭助

(まつやま・きょうすけ)

1996年12月19日生、東京都出身。早稲田大学所属。4歳からフェンシングを始め、東亜学園時代には太田雄貴以来のインターハイ3連覇を達成。2012年世界カデで優勝。2016年は世界ジュニア団体金、個人銅メダル。昨年12月には全日本選手権初制覇を果たした。

YouTube 配信中!

松山選手から
スマイルスポーツ
読者への
メッセージは
こちらから。



歴史を重ねて30年&35年!

サッカーマガジンカップ2017

2017年も3大会 開催決定!

3大会とも
どなたでも
参加できます!

今年も8人制を採用!

第30回

サッカーマガジンカップ
全国レディース大会2017

開催日 5月3日～5月5日

2月下旬 申込受付
開始予定

第30回

サッカーマガジンカップ
全国少年大会2017

開催日 7月15日～7月17日

4月下旬 申込受付
開始予定

第35回

サッカーマガジンカップ
オープン大会2017

開催日 9月8日～9月12日

4月下旬 申込受付
開始予定

注意事項

ルールは(公財)日本サッカー協会発行のサッカー競技規則2016/2017による。ユニフォームはGKを含め必ず色違いを2色用意し、同一選手は1つの背番号を付けるものとする。また黒や濃紺など審判員の服装と重なる恐れのある色を使用しない。大会期間中に荒天、災害、落雷などの影響によりやむを得ず大会日程を変更する場合には、大会本部より各チームに通知するものとする。

※各大会の日程などは、現時点での予定あり、やむをえず中止・変更する場合があります。また地震、台風等の天変地異や国家有事などの理由により大会を中止する場合は返金はお受け致しかねますのでご了承ください。

主催 (株)ベースボール・マガジン社「**サッカーマガジン**」

会場 長野県上田市菅平高原サッカー場

後援 上田市、菅平高原観光協会、菅平高原グランド部会

各大会それぞれの詳細な開催要項、参加申し込み方法については、サッカーマガジン(毎月24日発売)にて順次ご案内いたします。

大会に関するお問い合わせ先

TEL: 03-5643-3927

(株)ベースボール・マガジン社 メディア事業部 まで

全国レディース大会: magahai@bbm-japan.com

全国少年大会: magahai-u12@bbm-japan.com

OPEN大会: magahai-82@bbm-japan.com



無料体験
随時受付中

お一人様一回に限り、無料でご参加いただけます。クリニックの雰囲気を体験ください。



一般コース



初心者の方でも安心して参加できる！

2015年12月のホノルルマラソンに挑戦！参加者全員完走の実績あり！！
季節ごとに景色を楽しむお散歩ジョギングも実施！
マラソン、ジョギングなど初心者の方でも安心して参加できます！

①デイクラス

- ◆対象 20歳以上の方(定員40名)
- ◆日時 毎週水曜日(原則月4回)
10:00~12:00(120分)
- ◆月会費 8,000円

②ナイトクラス

- ◆対象 20歳以上の方(定員40名)
- ◆日時 毎週木曜日(原則月4回)
19:00~21:00(120分)
- ◆月会費 8,000円

ジュニアコース



正しいフォームで走れるようになろう！

運動神経がアップするトレーニングを遊び感覚でやってみよう！
(クリニックのプログラムにコーディネーショントレーニングを導入)
記録会の日にはタイム走やリレーを楽しもう！

①小学1~3年生クラス

- ◆対象 小学1~3年生(定員30名)
- ◆日時 毎週水曜日(原則月4回)
16:00~17:00(60分)
- ◆月会費 5,000円

②小学4~6年生クラス

- ◆対象 小学4~6年生(定員30名)
- ◆日時 毎週水曜日(原則月4回)
17:00~18:30(90分)
- ◆月会費 8,000円



講師(全コース指導)

しんたく まさなり

新宅 雅也さん

(マラソン元日本代表 ロサンゼルス・ソウルオリンピック 連続出場)

[東京体育館 陸上競技場トラック]

JR中央・総武線「千駄ヶ谷」駅より徒歩1分／都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅A4出口徒歩1分

[お申込み／お問合せ先]

[東京体育館 陸上競技場]受付まで直接ご連絡ください。

[電話] 03-5474-2119 [担当] 蓑・清水・土井 [運営] NPO法人 MIPスポーツ・プロジェクト

平成 29 年度企画展示

「東京発掘 江戸っ子のくらしと文化」 平成29年3月19日(日)より公開!

※展示替えに伴い、平成29年3月13日~18日は休館となります。



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

ニューバランスがシリアスランナーに向けた「HANZO」シリーズ。記録を狙うランナーのための最先端技術が各所に搭載されています。デザインもクール！

① ニューバランス ランニングウェアセット HANZO ドライTシャツ & HANZO ロングタイツ & HANZO 5インチショーツ

価格: Tシャツ 4,900円+税
ショーツ 4,900円+税
ロングタイツ 7,900円+税
サイズ: S/M/L/XL
カラー: Tシャツ ブラック×オレンジ
ロングタイツ ブラック×オレンジ
ショーツ ブラック×オレンジ

身が縮まるような寒い季節ももう終盤にさしかかっています。優しい陽光の下でのランニングは、気分も爽快でしょう。せっかく外に出るならオシャレにも気を使いたいところ。最新のウエア・グッズで、春の街並みを駆け抜けましょう！



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一筋ながら、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



② ナイキ ランニングウェアセット ブレンドTシャツ & モダンテンポ プリントドショート

価格: Tシャツ 3,500円+税
ショーツ 5,000円+税
サイズ: XS/S/M/L
カラー: Tシャツ カーキ
ショーツ カーキ×ブルー

Tシャツは柔らかい肌触り、ショーツのポケットは肌面に防水加工が施され、快適さもグッド！

エキップメント

③ SEIKO スーパーランナーズ スマートラップTK

価格: 18,000円+税
カラー: ピンク

1名様



ナイトランでも安心のヘッドランプで、前方と後方のライト点滅を4パターン選べるスグレモノ。装着しても重さはそれほど感じず違和感なく走れます！

今年の東京マラソン公式モデルで、各色1000本限定です。大会出場時に重宝するスマートラップ機能搭載で、バンド部分には東京マラソンで走る街の名が刻まれています。

④ レッドレンザー NEOシリーズ ヘッドランプ

価格: 3,000円+税
カラー: イエロー
サイズ: フリー



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



こちらで紹介した商品を合計4名様にプレゼントいたします。宛先、応募方法は30ページを参照。必ず希望商品名を明記してください。

ほくもかっこよく着こなしたいな!

リオデジャネイロオリンピックで羽根田卓也選手が銅メダルを獲得！

※羽根田選手へのインタビューをご紹介します (P4〜)

カヌー

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オリンピックで、

羽根田卓也選手が銅メダルを獲得したことで話題の

カヌーをクローズアップ。

水上で繰り広げられる大迫力で、スピード感あふれる

カヌー競技の魅力を紹介していきます。



▲羽根田卓也
©Getty Images

カヌーとは移動手段や狩猟・輸送の道具として、太古の昔から使われてきた小型の舟。その歴史は6000年以上といわれ、進行方向に背中を向けるボートに対し、前を向いて漕ぐことが特徴。スポーツとしての近代カヌーは19世紀中頃のイギリスで芽生え、1866年にテムズ川で最初のレースが開催された。1924年にデンマークのコペンハーゲンで競技カヌーの国際組織「国際カヌー連盟」が設立され、1936年のベルリン大会よりオリンピックの正式種目に加わった。日本人選手は1964年の東京オリンピック以降、1980年のモスクワオリンピックを除く全大会に出場。世界選手権やワールドカップでも活躍を見せている。

カヌーの形態

カヌーには「カヤック」と「カナディアンカヌー」の2種類があり、競技はそれぞれの部門に分かれて行われる。艇のサイズはスプリントシングル（一人乗り）の場合、どちらも艇の長さは520cm以内。日本では「カヤック」「カナディアン」とそれぞれ呼称するが、海外では「カヤック」「カヌー」と呼び分けるのが一般的。



©Getty Images

◀カヤックスプリント。パドルのブレードは両方についている

カヤックは甲板に覆われた形で、漕者はコックピットで座位姿勢をとり、両端に水かきをついたパドル（ダブルブレード）を用いる。



©Getty Images

◀カナディアンスプリント。漕ぎ方がカヤックとはまったく違う

カナディアンカヌーには甲板がなく、漕者は立膝か正座の姿勢をとって片端に水かきをついたパドル（シングルブレード）で艇を進める。

競技種目

オリンピックでのカヌー競技は「スプリント」と「スラローム」に大別され、合計16種目（スプリント12種目、スラローム4種目）が行われる。それぞれに一人で行うシングル、二人で行うペアがあり、カヤックのスプリントでは4人1組のフォアも種目のひとつ。スプリントは200m、500m、1000mに分かれている。

種目		男子	女子
スプリント	カヤック	シングル (200m、1000m) ペア (200m、1000m) フォア 1000m	シングル (200m、500m) ペア 500m フォア 500m
	カナディアン	シングル (200m、1000m) ペア 1000m	
スラローム	カヤック	シングル	シングル
	カナディアン	シングル ペア	

(2016年リオデジャネイロオリンピック実施競技)

【スプリント】

1レース9艇が着順を競うスピードレース。流れのない河川や池、湖などにストレートコースが設置され、25mおきに浮標（ブイ）がある。それぞれのレーンは9m幅で、レーンからはずれてはならない。レースは「レディ・セット・発砲音」の合図で一斉にスタートする。成績はフィニッシュラインを1000分の1秒まで計測できるスリットビデオを使用し、着順とタイムを判定する。



©Getty Images

◀スプリント・フォアは4人が息を合わせて漕ぐ



「まだまだあるカヌー競技」

カヌーポロ



◀カヌーを使った水球。試合は5対5で行われる。スプリントやスラロームの艇よりバランスがとりやすい艇を使用して、子供からお年寄りまで初心者でも手軽に楽しめる。
(写真提供 日本カヌー連盟)

ドラゴンカヌー



◀10人乗り、20人乗りなど大人数で行うのが特徴。男女ミックスのカテゴリもある。
(写真提供 日本カヌー連盟)

フリースタイル



◀波やホール(落込み)など自然、あるいは人工の激流の淵で、パドリングや操艇技術を競う。水上のロデオと呼ばれる競技。
(写真提供 日本カヌー連盟)

【その他のカヌー競技】

カヌーワイルドウォーターは激流下りのタイムトライアル。他にもカヌーマラソン、カヌーセーリング、シーカヤックなどがある。

カヌー 雑学 1 日本記録、世界記録という設定がない

カヌースプリントは自然の中で行われる競技であるため、風や川の流れなど気象条件によってタイムが左右される。そのため、日本記録や世界記録という設定がない。あくまでも一斉スタートで着順を競う。ちなみに男子カヤックシングルでは35秒程度。

カヌー 雑学 2 パドルの大きさは自由

パドルはカヤックの場合は両方についていて、カナディアンの場合は片方だけについているが、サイズの規定はない。長さも重さもブレード部分の幅も自由に決められる。ブレードにも特徴があり、カヤック(写真A)はスプーン状、カナディアン(写真B)は平らなヘラ状になっているのが一般的。



©Getty Images

【スラローム】

流れのある河川に全長200～400mのコースを設置し、1艇ずつスタートしてゴールまでの所要時間を競うタイムトライアル。コース上には2本のポールで作られたゲートが18～25ヶ所設置されており、決められた通過順序で進むのがルール。ゲートには上流から下流に通過するダウンゲートと、下流から上流に通過するアップゲートの2種類があり、アップゲートでは流れに逆行する必要がある。ゲートを通過できなかったり、ポールに触れてしまうとペナルティが課されるため、艇を自在にコントロールする技術が要求される。



◀ベアのスラローム

©Getty Images

「カヌー」魅力&見どころ

競技をやる側としては、外の空気を吸って水という自然を相手にやれることが魅力です。スラロームは何よりも激流に乗れた時の気持ち良さやゲートをロスなく通過した時の達成感がやみつきになります。迫力のある競技なので見ているとハラハラすることもあると思います。ルールを知らない方が見ても楽しめる競技です。(羽根田卓也選手)



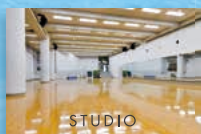
東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設!!

面倒な登録ナシ!!

充実施設が
600円/回

6,000円からの
月額プランも
ございます。

「相談できる」スタッフが
いるから安心!!



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

TEL.03-5474-2114

<http://www.totai-tip.jp> [東京体育館ティップネス](#) [検索](#)

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

(C) 堀田力丸

各公演 無料ご招待

オーケストラを体験しよう!

4/22 (土) 14:00
東京芸術劇場コンサートホール (池袋)

指揮 / アラン・ギルバート
 ピアノ / イノン・バルナタン
 ラフマニノフ: バガニニの主題による狂詩曲
 ベートーヴェン: 交響曲第3番変ホ長調《英雄》ほか

4/29 (土・祝) 14:00
東京オペラシティコンサートホール (初台)

指揮 / 小泉和裕
 ピアノ / キム・ソヌク
 ベートーヴェン: ピアノ協奏曲第3番八短調
 メンデルスゾーン: 交響曲第3番短調《スコットランド》ほか



東京都交響楽団



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。

ご招待数 ▶ 各公演50名程度
 対象 ▶ 小学4年生~高校生まで

応募方法・締切 ▶ 都響 Web サイトを
 ご覧ください

ヤングシート

検索

ヤングシートメルマガの登録も
 こちらから



お問合せ: 都響パトロナージュ担当

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.tmsso.or.jp/>

お役立ち **栄養学** 虎の巻



菜の花とアサリのスパゲッティ
～レモン風味～

卒業、入学、就職、異動など、春はいろいろとストレスが気になる季節。そこでストレス解消をうながす、3月が旬の食材・菜の花を使ったメニューを紹介します。

[菜の花]

多く含まれる
栄養素

ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、ベータカロテン

効果

ビタミンB2=タンパク質、糖質、脂質をエネルギーに変換し、エネルギー代謝を活性化する

ビタミンC=ストレスに耐える副腎皮質ホルモンの生成疲労回復

カルシウム=神経の興奮状態を抑える

[アサリ]

多く含まれる
栄養素

マグネシウム、カルシウム

効果

マグネシウム=筋肉の緊張状態の緩和

[赤パプリカ]

多く含まれる
栄養素

ベータカロテン、ビタミンC

効果

ベータカロテン=口、鼻、喉、胃腸などの粘膜を正常に保つ

[ニンニク]

多く含まれる
栄養素

アリシン

効果

ビタミンB1の吸収を促し、交感神経の働きを和らげる食欲増進

[オリーブ油]

多く含まれる
栄養素

ビタミンE

効果

交感神経と副交感神経のバランスを保ち、自律神経をコントロールする

ポイント

ストレスがかかるとエネルギー代謝が悪くなり、疲れもたまりやすくなったり、胃が痛くなったりします。3月が旬の菜の花はビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、ベータカロテンなどを豊富に含み、こうしたストレスの要因を取り除いてくれます。菜の花が手に入らない場合はブロッコリーでも代用ができます。

監修・松田幸子

(Total Wellness Consulting 管理栄養士、
日本体育協会公認スポーツ栄養士、健康運動指導士)

レシピ作成・日置しおり 料理作成・佐久間志帆

菜の花とアサリのスパゲッティ
～レモン風味～



〈材料〉2人分

スパゲッティ	2束
菜の花	1/2束
赤パプリカ	1/8個
アサリ	15個
にんにく	2片
白ワイン	大さじ2
水	大さじ1
赤唐辛子	1本
レモン汁	大さじ1
醤油	小さじ1
オリーブ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
レモン	1/12個

作り方 RECIPE

- ①アサリは砂抜きをし、にんにくはスライス、菜の花は三等分に切っておく。赤唐辛子は半分に切り、赤パプリカは薄くスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを弱火で炒め、香りを出す。そこへアサリ、赤唐辛子、白ワイン、水を加えてフタをする。火加減は中火から温度が上がったら弱火でアサリの口が開くまで待つ。
- ③アサリの口が開いたらレモン汁、醤油を入れて混ぜ合わせたら火を止める。
- ④スパゲッティの茹で時間1分前に菜の花を入れ、一緒に茹でてザルに打ち上げ、③に移し入れて混ぜ合わせる(塩、こしょうで味をととのえる)。
- ⑤皿に盛りつけ、赤パプリカと切ったレモンを添えて完成♪ レモンはお好みでスパゲッティに絞りにかける。



たくさんのご応募お待ちしております。

A

3名様

羽根田卓也選手
フォト付き
サイン色紙



B

2名様

オムロン
体重体組成計
カラダスキャン

幅約28.5cm×奥行21.0cm×厚さ2.8cm 提供/日勝スポーツ工業株式会社



C

3名様

ヨネックス
ショルダーバッグS

幅26.0cm×奥行7.0cm×高さ16.5cm
提供/日勝スポーツ工業株式会社



D

10組
20名様
ご招待

第833回
定期演奏会Aシリーズ

日時:2017年5月31日(水)
19:00開演(18:20開場)
場所:東京文化会館

指揮/小泉和裕 ピアノ/アブデル・ラーマン・エル=バシヤ
演奏曲目:ベートーヴェン:ピアノ協奏曲第5番 変ホ長調 op.73《皇帝》
シューマン:交響曲第2番 八長調 op.61



©坂田力丸

E

各1点
合計
4名様

スポーツアイテム

(25ページ掲載の商品から商品番号とサイズを明記)



F

3名様

キネシオテーピング
書籍
『キネシオテーピング
日常生活編』&
キネシオテックス
プラス ウェーブ(ページュ)

提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会



応募方法

郵便はがきに読者アンケートの答えを明記の上、下記宛先までお送りください。
〒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

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(一つ)
- ② スマイルスポーツの入手場所
- ③ 今号のスマイルスポーツの満足度はいかがですか?
※5 大変満足、4 満足、3 普通、2 不満、1 大変不満
- ④ その理由をご記入ください
- ⑤ スマイルスポーツでインタビューしてほしい
スポーツ選手(一人)
- 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4月1日(土) ※はがきは消印有効

応募はお一人様1口のみ有効です。

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。

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
全国スポーツファンクラブ

「読者プレゼント」の応募はこちら!

※応募締切:4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。

Smile Sports次号Vol.70は2017年6月1日発行予定です。入手先 ▶ P31へ

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、指定期日までにお近くの郵便局で払い込みください(払込手数料は参加者のご負担です)。払込取扱票兼領収証は大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

●教室の変更または中止

都合により、やむを得ず内容(開催日、期日、講師等)を変更させていただく場合があります。参加者が一定数に達しない場合は教室を中止することがありますのであらかじめご了承ください。

※中止の場合はあらかじめお知らせの上、参加料を全額お返しします

●参加の取り消し

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

●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

いいね! 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。



コカ・コーラ・イーストジャパン株式会社
 COCA-COLA EAST JAPAN Co., Ltd. (コカ・コーラ指定会社)
 Coca-Colaは The Coca-Cola Company の登録商標です。



TASTE THE FEELING®

Smile
Sports

スマイルスポーツ Vol.69 (平成29年3月1日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有会社社ライオハウス 印刷/広研印刷株式会社
 発行/公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 東京体育館内 電話 03-5474-2165 ホームページ <http://www.tef.or.jp/>

