

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」

**五郎丸歩**

(ラグビー)

「輝け！東京2020の星」

**阿部詩**

(柔道)

vol. **70**  
2017 June

豪華読者

プレゼント!!

森重真人選手の  
フォト付きサイン色紙  
スポーツグッズ  
ほか

Smile Interview

男子サッカー日本代表 FC東京

**森重真人**

責任感をもって日本のために戦いたい

▼7・8・9月を中心に  
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

開催期間

2017.7.24(月)

→ 8.7(月)

あした  
未来への道

1000km

縦断リレー

みちのくから、つながろう。  
1000km Relay to Tokyo

## 復興への想いを 「たすき」でつなごう!

青森から東京まで、東日本大震災の被災地域約1,250kmを  
ランニングと自転車をつなぐ縦断リレー。

15日間かけて「たすき」をつなぎ、  
8月7日に両国国技館(墨田区)でグランドゴールを迎えます。



がんばれ!  
#1000kmリレー

SNSで応援メッセージを送ろう! 「#1000kmリレー」  
メッセージにハッシュタグ「#1000kmリレー」をつけて、  
みんなで「未来(あした)への道1000km縦断リレー2017」を盛り上げよう!

詳細はコチラ

<http://www.1000km.jp>



### ●日程/コース概要[全15日間](予定)

青森県～岩手県～宮城県～福島県～茨城県～千葉県～東京都の全長約1,250km(各日7～12区間)

Day1: 7/24(月) 青森県観光物産館「アスパム」(青森市)	▶八戸ポータルミュージアム「はっち」(八戸市)
Day2: 7/25(火) 八戸ポータルミュージアム「はっち」	▶久慈市役所(久慈市)
Day3: 7/26(水) 久慈市役所	▶宮古地区合同庁舎(宮古市)
Day4: 7/27(木) 宮古地区合同庁舎	▶複合商業施設「アパッセたかた」(陸前高田市)
Day5: 7/28(金) 複合商業施設「アパッセたかた」	▶南三陸さんさん商店街(南三陸町)
Day6: 7/29(土) 南三陸さんさん商店街	▶松島町役場(松島町)
Day7: 7/30(日) 松島町役場	▶宮城県庁(仙台市)

Day8 : 7/31(月) 宮城県庁	▶相馬市役所(相馬市)
Day9 : 8/1(火) 相馬市役所	▶福島県庁(福島市)
Day10: 8/2(水) 福島県庁	▶開成山陸上競技場(郡山市)
Day11: 8/3(木) 開成山陸上競技場	▶アクアマリンパーク(いわき市)
Day12: 8/4(金) アクアマリンパーク	▶大洗港第4埠頭イベントバース(大洗町)
Day13: 8/5(土) 大洗港第4埠頭イベントバース	▶旭スポーツの森公園(旭市)
Day14: 8/6(日) 旭スポーツの森公園	▶千葉県庁(千葉市)
Day15: 8/7(月) 千葉県庁	▶両国国技館(墨田区)

お問い合わせ先 未来(あした)への道1000km縦断リレー2017 運営事務局 〒100-0014 東京都千代田区永田町2-17-17 アイオス永田町521 【E-Mail】 info@1000km.jp 【TEL】 03-3539-5539(平日10:00～17:00) 【FAX】 03-3539-5540

【主催】東京都・公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 【共催】公益財団法人東京都体育協会、公益財団法人東京都陸上競技協会 【後援】(予定)青森県、青森県教育委員会、公益財団法人青森県体育協会、一般財団法人青森陸上競技協会、岩手県、岩手県教育委員会、公益財団法人岩手県体育協会、一般財団法人岩手陸上競技協会、宮城県、宮城県教育委員会、公益財団法人宮城県体育協会、一般財団法人宮城陸上競技協会、福島県、福島県教育委員会、公益財団法人福島県体育協会、一般財団法人福島陸上競技協会、茨城県、茨城県教育委員会、公益財団法人茨城県体育協会、一般財団法人茨城陸上競技協会、千葉県、千葉県教育委員会、公益財団法人千葉県体育協会、一般財団法人千葉陸上競技協会、復興庁、国土交通省、観光庁、スポーツ庁、公益財団法人日本オリンピック委員会、公益財団法人日本陸上競技連盟、公益財団法人日本パラリンピック委員会、公益財団法人東京都障害者スポーツ協会、公益財団法人日本体育協会、公益財団法人日本陸上競技連盟、一般財団法人東京マラソン財団、読売新聞社、朝日新聞社、日本経済新聞社、毎日新聞社、東奥日報社、デーリー東北新聞社、岩手日報社、河北新報社、福島民報社、福島民友新聞社、茨城新聞社、千葉日報社 【協力】(予定)コース沿道市区町村(73自治体)、公益財団法人日本サイクリング協会、青森県サイクリング協会、福島県サイクリング協会、茨城県サイクリング協会 【協賛】日本航空株式会社、株式会社アックス、近畿日本ツーリスト株式会社、株式会社みずほフィナンシャルグループ



[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.70 ..... P4

男子サッカー日本代表 FC東京

# 森重真人

Masato Morishige



森重真人



五郎丸歩



阿部詩

[スポーツ教室情報]

▶ **東京体育館** ..... P8

ジュニア選手のスポーツ栄養学 ほか

▶ **駒沢オリンピック公園総合運動場** ..... P10

子供と楽しむランニングクリニック ほか

▶ **東京武道館** ..... P12

剣道(青少年広域武道稽古) ほか

▶ **東京辰巳国際水泳場** ..... P14

スイムスキルアップ事業Bコース ほか

▶ **東京都広域スポーツセンター** ..... P16

地域スポーツクラブシンポジウム ほか

▶ 教室・イベントの申込方法 ..... P31

[連載]

● あなたの街の地域スポーツクラブ訪問・特別篇  
 ~地域スポーツクラブって何?? ..... P17

● スマイルノンフィクション~五郎丸歩(ラグビー) ..... P18

● 輝け! 東京2020の星~阿部詩(柔道) ..... P22

● 着るスポ ..... P25  
 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~柔道 ..... P26

● お役立ち栄養学 虎の巻 ..... P29  
 夏に向けたすっきりポディーレシピ

● 読者プレゼント ..... P30  
 森重真人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。

PRESENT

**森重真人**選手の  
 フォト付きサイン色紙ほかGET  
**応募締切は2017年7月1日(土)**

※詳しくはP30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: 7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。



2013年から昨年まで4シーズン連続でJリーグベストイレブンに輝き、日本代表でも不動のセンターバックとして活躍する森重真人選手。リーグタイトル獲得を目指すFC東京のことから、大詰めを迎えたワールドカップ予選、そして東京2020オリンピック・パラリンピックのことまで、森重選手の今の気持ちに迫った。

責任感をもって  
日本のために戦いたい

男子サッカー日本代表 FC東京

# 森重真人

Masato Morishige



## 首都のクラブが一番強くないといけないリーグを引っ張る存在でありたい

——今年のFC東京は大久保嘉人選手や高萩洋次郎選手、ピーター ウタカ選手などたくさんの新加入選手を迎えました。ここまでのチームとしての手応えはいかがでしょう？

「順調とは言えませんが、ギリギリのところまで最低限の結果は残せていると思います」

——順調ではないというのは、まだ関係面や戦術面でチームの構築に時間がかかっているということですか？

「そうです。ここ数年になくメンバーが大幅に入れ替わったので、昨年のベースを維持しながらのチーム作りではなく、今年から新しいチームを作るという感覚でやっています。チームを新たに作り上げていくことは楽しい反面、やるべきことがたくさんあるので難しさも感じています」

——試合を重ねるごとにチーム力が高まっているという手応えや実感はありますか？

「そこまで大きな手応えは得られていません。まだまだ課題もあると思います。でも、そうしたなかで勝ち点を積み上げられているということが、唯一の救いかなと思います」

——森重選手はFC東京在籍8年目となります。たくさんの新加入選手を迎えるにあたってご自身にはどのような役割が求められていると思いますか？

「FC東京で様々なことを経験し、このチームの良いところ悪いところもわかってきました。8年間在籍してきて、チームに足りないものを肌で感じていますし、それも含めて結果に結びつけていくことが自分の役割だと思っています。やっぱりFC東京で優勝したいですから。リーグタイトル(優勝)を獲得するために、やるべきことをチームに落とし込むということが、自分に求められていると思います」

——大分トリニータ時代にはヤマザキナビスコカップ(現・YBCルヴァンカップ)、FC東京では天皇杯で優勝を経験していますが、リーグ優勝はまったく別物という認識ですか？

「まったく別です。やはりリーグ優勝が日本サッカー界の一番のタイトルだと思うので、このチームで獲りたいです」

——首都のクラブという部分で意識することや他のクラブとは違うと感じる部分がありますか？

「首都のクラブが一番強くないといけないという気持ちはあります。“東京”という名前はアジアや世界から見ても、日本で一番有名だと思いますし、“東京”の名前を持つクラブとして、その名前に負けない結果を残していかなければいけないと思っています。FC東京は首都のクラブとして、他のクラブとは違うんだぞというところを見せていきたいですね。」リーグを引っ張っていく存在であるべきだと考えています」

——子供の頃の記憶をお聞きしたいのですが、サッカーを始めるきっかけはJリーグですか？

「兄がサッカーをしていたので、その影響が一番大きかったと思います。ちょうどJリーグが開幕して盛り上がっていた時期だったことも影響しています。スタジアムに試合を観に行った記憶もあります。そうやってサッカーがより好きになっていきました」

——実際にプロを目指そうと思ったのはどれくらいの時期からですか？

「プロを意識したのは高校生になってからです。それまではボールを蹴っていたらいいというか、ただサッカーをすることが好きだけでした。当時はそれほど多くの情報が入ってくる時代ではなかったので、プロになりたいと思って何かをしたという記憶はありません。それよりも本当にサッカーが好きでやっていたという印象が強いです」

——3人兄弟だそうですね。お兄さんや弟さんと競い合うこともありましたか？

「弟は5つ下なので競い合うということはありませんでしたが、2つ上の兄とは小学生の頃、常に一緒にボールを蹴ったり、遊びに行ったりしていました」

——2つ上のお兄さんと一緒にサッカーをやっていたのですか？

「そうです。兄に追いつきたいという感じだったと思います」

——今は森重選手の小学生時代の頃より、サッカーをやっている子供が増えていると思います。子供の頃にやっておいたほうがいいことは何かありますか？

「今の子供たちって本当にうまいんです。リフティングや足技などの魅せるテクニックでは、今の僕たちよりもうまいと感じる子がたくさんいます。いろいろな映像も手軽に見ることができる時代なので、技術も真似をしやすいいと思います。小さい時ほど好きな選手を見つけて、その選手のプレーやテクニックを真似することが必要だ

と思います」

——ご自身は子供の頃に憧れた選手や目標にしていた選手はいらっしゃいますか？

「それがないんですよ。よくそういう質問をされるので、誰か作ろうかなと思ったぐらいです(笑)。どの選手が好きというのはなく、サッカーをすることが好きという気持ちが大きかったですね」

——元々はフォワード(FW)をやっていた、それからミッドフィールダー(MF)、さらにディフェンダー(DF)とポジションを変えていきましたが、そうした変化にはどのように対応してきたのですか？

「中学生の頃にFWからMFにポジションが変わった時は、本当はFWをやりたいという葛藤がありました。それでも監督を信じてMFになり、プロへの道が開けたので、この成功体験は大きかったと思います。そういう経験があったからこそ、プロになってMFからDFにポジションが変わった時も、監督が自分の能力を見てコンバート(ポジションの変更)してくれたのだと信じ、練習や試合に臨むことができました。学生時代にコンバートで成功した経験があったからこそ、MFからDFに変わることをすんなりと受け入れることができました」

——学生時代からプロに至る現在までたくさんの指導者と出会ってきたと思います。影響を受けた指導者はいましたか？

「誰というのではなく、指導者の影響は常に大きかったです。小学生の頃はサッカーの技術だけでなく、人間性の部分も教わりました。中学、高校でポジションの変更に恵まれたのも、指導者のおかげですし、プロに入ってからそれは同じです。1年目はなかなか試合に出場できませんでしたが、その時はコーチとしっかり話し合っ、自分が進むべき道を示してもらいました。その時々で良い指導者と巡り会えたことで今の自分があると思います」

## 今までの経験で得たものを持ってまたワールドカップに臨みたい

——6月17日にはワールドカップアジア最終予選のイラク戦があります。日本は5勝1敗1分でグループ首位に立っていますが、ここまでの戦いぶりはどうに評価していますか？

「やはり結果が一番なので、順調に来ているとは思っています。しかし、ワールドカップの切符は当たり前のように思われているかもしれませんが、実際に予選を戦ってみる





## 良い指導者に 巡り会えたことで今の自分がある

と簡単なものではないと感じています。応援してくださる皆様の大きな期待も感じながら戦ってきているので、残り3試合、しっかり戦って期待に応えたいです」

——初戦のUAE戦はホームでの敗戦というショッキングな結果でした。不安視する報道も多数あるなか、どのようにしてチームを立て直していききましたか？

「いろいろなことを言われるのは注目されているからこそなので仕方がないことだと思います。“初戦で負けたチームの予選突破はない”というデータについても言われましたが、戦うのは自分たちですから、周りの声に惑わされることなく、チームで話し合っ解決策を見つけてきました。それが良い方向に向かっているのだと思います」

——前回のワールドカップでは、コートジボワール戦に出場しています。実際に経験してみたワールドカップはどのような舞台でしたか？

「一発勝負というか、グループリーグの3試合で結果を出さなければいけないという難しさを感じました。改めて振り返ってみ

ると、まだまだ経験不足だったと思います。何回出場したとしても満足いく結果は得られないかもしれませんが、今までの経験で得たものを持って、またワールドカップに臨みたいです」

——日の丸を背負って戦う試合は、Jリーグ以上にプレッシャーがかかるかと思いませんか。森重選手はプレッシャーには強いほうですか？

「責任感を持って日本のために戦えるという機会はなかなか経験できることではないので、それをプレッシャーと考えるのではなく、楽しむ、期待に応えたいという気持ちで臨むようにしています。そのために日々努力をしていますし、期待を自分のエネルギーに変えてプレーしています」

——そういうポジティブな発想になるためのメンタルトレーニングなどを行うことはありますか？

「スポーツをやっていると、自然とメンタルを鍛えられる部分がたくさんあります。特別なメンタルトレーニングというのはいないのですが、何事も準備が大切だと

思います。どれだけ準備をして試合に臨めるか。そこに至る準備や過程は大事です。今の自分で言うと、長期的にはワールドカップに向けてどれだけの準備ができるか。中期的には1週間後の試合のためにどのようにして月曜日から準備をするのか。短期的なことと言えば、今日の練習のために自分の体をどう準備するか。いろいろな準備の仕方があるので、目的を決めてそれを果たすためにどういう準備が必要なのかを考えていけば、今やるべきことは自ずと見えてきます。そう考えて物事に取り組むだけでも違うと思いますし、頭でイメージしたり、意識づけしたりするだけで、変化は出てきます。準備ができていれば、アクシデントや様々な状況にも対応できるので、メンタルにも良い影響を与えますと思います」

——アジア最終予選は中東やオーストラリアなど移動も大変ですが、アウェイ戦の時の必需品やコンディションを整えるために気をつけていることはありますか？

「そんなにこだわっていることはありません



# 広い視野を持っていろいろなことに チャレンジしたい

▼FC東京の主将として  
リーグタイトル獲得を目指す  
(©M.NAKAJIMA)

ん。必需品は西川産業の布団です」

——布団を持っていくのですか!?

「はい。マットレスです。遠征先のホテルだとベッドが硬かったり、自分に合わなかったりということがありますが、それをもっていけばいつもの同じ環境で寝ることができます。時差もありますし、試合でいいパフォーマンスをするためにも睡眠は重要だと思うので、そこには気を遣います」

——食事面はいかがですか?

「日本代表はシェフが帯同してくれるので、食事面で困ることはありません」

——食べ物の好き嫌いは?

「まったくないです。子供の頃から何でも平気でした。逆に好き嫌いがあるという話を聞くと、どうして食べられないのかなと思ってしまいます」

## もっとJリーグを観に来てほしい 期待に応えるプレーを見せていく

——2020年には東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。森重選手は2008年の北京オリンピックに出場していますが、オリンピックにはどんな印象がありますか?

「サッカーの場合は23歳以下の大会になるので、若い時に世界を感じられる舞台という意味で貴重だと思います。サッカーでの世界の舞台はワールドカップとオリンピック、U-20のワールドカップ。それらに出場し、世界を肌で感じられるというのは大きな経験になります。そこで得たもの、感じたものが何か行動を起こすきっかけにもなると思います。しかし、僕はそこで行動を起こせなかったという後悔があります」

——行動を起こせなかったというのはどういうことですか?

「行動しているつもりでも、本気ではなかったかなと、今は感じています。それぞれの年代で、できることをしっかりやっていくことが大事だと思います」

——森重選手が2020年の東京オリンピックに出場するとしたらオーバーエイジ枠での出場になります。東京で開催されるオリンピックに出場したい気持ちはありますか?

「東京でオリンピックが開催されるというチャンスはなかなかないと思うので、観る側ではなくて選手としてその舞台に立ちたいという思いはあります。東京都民としても東京

でオリンピックが開かれるのは楽しみですし、サッカーだけでなく、全てのスポーツの発展という面でも期待しています」

——30歳という年齢になって、これから先の目標や考えていることは何かありますか?

「年齢を重ねるにつれて考えることが多くなってきていると思います。若い時は深く考えるよりも、その時思ったことにチャレンジしていけば良かった。でも、30歳という年齢になって、様々なことが見えるようになってきたので、サッカーだけでなく、もっと視野を広く持って多くのことにチャレンジしていきたいです」

——最後にスポーツ好きの都民の皆様に向けてメッセージをお願いします。

「スポーツを好きな方も、そうでない方もたくさんの方にスタジアムに足を運んでいただいでJリーグを観てほしいですね。代表戦のピッチに立つと、サッカーが好きな人はたくさんいるんだなと感るので、Jリーグにもそれをつなげていきたいです。FC東京としては、自分たちが強いチームであれば、Jリーグを観たいと思う都民の方ももっと増えると思うので、結果を出していくことがまずは大事だと思います。スタジアムに一度も来たことがない方でも、足を運んでもらえればスタジアムでしか味わえない応援の空気や、盛り上がり、テレビで観るのとは違うものがあるということを感じられると思います。チャンスがあればJリーグの試合をぜひ観に来てください。僕たちは皆様の期待に応えられるプレーを魅せていきます」



### PROFILE

森重真人(もりしげ・まさと)

1987年5月21日生、広島県出身。FC東京所属、DF。サンフレッチェ広島ジュニアユース、広島皆実高校を経て2006年大分トリニータに加入する。2007年FIFA U-20ワールドカップ出場。2008年にはU-23日本代表として北京オリンピックに出場。2010年にFC東京へ移籍し、2013年以降4年連続Jリーグ優秀選手賞、ベストイレブンを受賞。2014年FIFAワールドカップブラジル大会日本代表メンバー。



### PRESENT/

森重真人選手のフォト付き  
サイン色紙をプレゼント!  
詳しくはP30をご覧ください

YouTube 配信中!

森重選手から  
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

TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM



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

**6月~9月の休館日** 6/19(月)・20(火)・27(火)・7/11(火)・12(水)・13(木)・  
8/28(月)・29(火)・9/14(木) ※6/20(火)・7/12(水)・13(木)・8/29(火)は個人利用のみ休館

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等で確認ください

**【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P24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

**【アクセス】**

- ▶ 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
- ▶ 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1
- ▶ TEL:03-5474-2112 FAX:03-5474-0145

【ホームページ】 <http://www.tef.or.jp/tmg/>



**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。

申込開始日 7/10(月)~

## ジュニア選手のスポーツ栄養学



選手が試合で力を発揮するためには、普段の食事がとても重要です。本セミナーでは日々成長するジュニア選手だからこそ必要な食事について、わかりやすくお話しします。



**日時** 9/16(土) 10:00~12:00

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

**参加料** 1,000円

**持ち物** 筆記用具

**申込** [\[電話・インターネット\] → 巻末\(P31\)参照](#)

講師:川端 理香氏 (Nutrition Consulting WATSONIA 代表・管理栄養士)

申込開始日 6/1(木)~

## アスリートとふれあう障スポ体験<卓球>



誰でも親しむことのできる「卓球」を通じて、肢体や聴覚に障害を持つアスリートと交流し、障害者スポーツを身近に感じてみませんか？卓球が初めての方も安心してご参加いただけます。



**日時** 8/3(木) 14:00~17:00

**対象・定員** 小学生以上の方・60名

※障害の有無は問いませんが、介助が必要な方は介助者同伴の上でご参加ください  
※定員になり次第締切

**参加料** 無料

**持ち物** 動きやすい服装、室内用シューズ、飲料、タオル、卓球ラケット  
※ラケットをお持ちでない方には貸出しをいたします

**申込** [\[電話・インターネット\] → 巻末\(P31\)参照](#)

講師:公益社団法人東京都障害者スポーツ協会・東京身体障害者卓球連盟・一般社団法人日本ろうあ者卓球協会

申込受付中

## 高校生女子バスケットボール部 スキルアップクリニック



高校生女子バスケットボール部員を対象にバスケットボール指導のスペシャリストをお招きし、バスケットボールの実技とケガの予防についてのクリニックを行います。

**日時** 7/24(月) 13:00~17:00

**対象・定員** 女子バスケットボール部に所属する高校生・60名 ※定員になり次第締切

**参加料** 500円

**持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、バスケットボール(1人1個)

**申込** [\[電話・インターネット・所定用紙\] → 巻末\(P31\)参照](#)

講師:JX-ENEOSバスケットボールクリニック専任コーチ(実技) 他

申込開始日 6/12(月)~

## Vプレミア選手が直伝！ 高校生バレーボール部スキルアップセミナー



バレーボールVプレミアリーグに所属するFC東京バレーボールチームから選手・指導者をお招きして実施する、基礎技術練習やゲーム練習などの実技講習会です。

**日時** 8/17(木) 9:30~12:30

**対象・定員** 男子バレーボール部に所属する高校生・60名 ※定員になり次第締切

**参加料** 500円

**持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、バレーボール(1人1個)

**申込** [\[電話・インターネット・所定用紙\] → 巻末\(P31\)参照](#)

運営協力:FC東京バレーボールチーム

申込受付中

## パラリンピアンから学ぶ！ 障害者スポーツ入門セミナー



過去4回のパラリンピックに出場し、現在もアスリートとして活躍している、星義輝氏を講師にお招きし、自身の活動や東京2020パラリンピックに向けて、2020年以降のパラスポーツのあるべき姿等を、ジャーナリストで夏冬6回のオリンピックを現地取材した佐藤次郎氏と一緒にお話いただけます。参加される方とのトークセッションも行います。障害者スポーツについて楽しく学びましょう！



※公益財団法人日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ指導員の活動実績として認められます

**日時** 7/16(日) 14:00~16:00

**対象・定員** 小学生以上の方・80名 ※定員になり次第締切

**参加料** 無料 **持ち物** 筆記用具

**申込** [\[電話・インターネット\] → 巻末\(P31\)参照](#)

講師:星 義輝氏(元パラリンピック陸上競技・車椅子バスケットボール日本代表) 佐藤 次郎氏(公益財団法人笹川スポーツ財団評議員・スポーツライター・ジャーナリスト)



申込受付中

## トップアスリートの指導者に学ぶ 勝利のための思考法



「スポーツでは心技体が大切である」とよく言われます。いくら技術と体が一流であってもメンタルが弱ければいざ本番という時に実力を発揮することができません。ジュニア選手が試合で実力を発揮し勝利するために、思考法を学んでみませんか。



日時 7/23(日) 13:00~16:00

対象・定員 中学、高校生及びその保護者または指導者・60名 ※定員になり次第締切

参加料 中学・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\(P31\)参照](#)

講師:高畑 好秀氏(メンタルトレーナー・日本心理学会認定心理士)

申込受付中

## コカ・コーラレッドスパークスの ラグビー教室



ラグビーの基本動作の習得やラグビーなどを誰でも楽しんで体験できます。コカ・コーラレッドスパークスの選手、元ラグビー日本代表監督の向井昭吾氏と一緒に、ラグビーを楽しみましょう!



日時 7/1(土) 13:30~15:30

対象・定員 小学1~3年生・40名  
小学4~6年生・40名 ※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ、健康保険証(写)

申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

運営協力:コカ・コーラレッドスパークス  
向井 昭吾氏(元ラグビー日本代表監督)

申込開始日 7/18(火)~

## 本番で力を出すための メンタルトレーニング講座



スポーツをしていると、悩みごとってたくさんありませんか? 様々な場面でどう行動し、どう考えればよいのか、どんなトレーニングをすればよいのかを事例を通してお伝えする「メンタルトレーニング講座」を開催します。パフォーマンス向上のために競技者の皆様、指導者の皆様、ぜひご参加ください。



日時 9/17(日) 9:30~12:30

対象・定員 15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

申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

講師:布施 努氏(NPO法人ライフスキル育成協会代表・スポーツ心理学博士)

申込開始日 6/26(月)~

## 観戦を楽しむための「みるスポ」講座 (YONEX OPEN JAPAN 2017)



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

日時 事前講習会 8/24(木) 18:00~20:30

バックヤード見学 9/23(土・祝) 10:00~12:00

対象・定員 小学生以上の方(小学生は保護者同伴)・60名  
※定員になり次第締切

参加料 1,500円(大会入場料込)

持ち物 事前講習会…筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、バドミントンラケット  
※ラケットの貸出しを希望される場合は、数に限りがあるため、受付時にご相談ください  
バックヤード見学…筆記用具

申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

講師:殿川 宣勝氏(東京都バドミントン協会副会長) 他

あさはらのぶはる  
**朝原宣治**  
北京五輪4×100mリレー  
銅メタリスト



# 400m

# ルールフェスティバル

## In 東京 2017

着ぐるみやコスプレ  
での参加もOK!

開催場所  
**東京体育館  
陸上競技場**

開催日  
**2017年  
10/9 月祝**

**7/7 金 14:00~**  
**ホームページ公開!**  
**申込開始!**

URL:<https://www.sports-dream2017.com/400mfes/>

主催:公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 一般社団法人日本アスリート会議 協力:公益財団法人東京陸上競技協会



さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

# 駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND

**開館時間** 8:30～21:00 ※施設によって異なります

**6月～9月の休館日** 6/19(月)、7/3(月)、8/7(月)、9/11(月)

※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

**【個人で使用できる施設】**

- ▶ トレーニングルーム：一般450円 / 2h
  - ▶ 弓道場：一般450円 / 2h 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

**【専用で使用できる施設(事前申込)】**

- ▶ 陸上競技場：44,000円から ▶ 体育館 ▶ 第二球技場 ▶ 補助競技場
  - ▶ 硬式、軟式野球場 ▶ テニスコート ▶ 弓道場 ▶ 会議室
- ※屋内球技場は7月・第一球技場は9月公開予定です

**【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**



**【アクセス】**  
▶ 東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分  
▶ 〒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  
▶ ホームページ http://www.tef.or.jp/kopgp/



**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。

申込期間 6/2(金)～7/21(金)

## 子供と楽しむランニングクリニック

夏休みにお子様と一緒に上手な走り方を学びましょう。「短距離走・敏捷性クラス」「長距離走クラス」からご希望のクラスをお選びいただけます。



**日時** 8/2(水)、8/30(水)

※両日同じ内容のクリニックですので、どちらか1日をお選びください

- ①短距離・敏捷性クラス 9:30～12:00
- ②長距離クラス 14:30～17:00

**対象・定員** 小学生と保護者・各15組30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

**申込** [【電話・インターネット】](#) ▶ [巻末\(P31\)参照](#)

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)

## 平成29年4月1日(土)より トレーニングルームが リニューアルオープンしました！

- ▶ マシン入替え(一部除く) ▶ スタジオのフロア改修
  - ▶ ロッカー入替え ▶ トイレ改修
- 皆様のご利用をお待ちしております。

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  
**【電話】03-3421-6199**



申込受付中

## AED(自動体外式除細動器) 普及啓発講習

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



**日時** 7/30(日) 13:00～17:00

**対象・定員** 15歳以上のスポーツ指導者や一般の方・40名 ※定員になり次第締切

**参加料** 無料(別途教材費1,400円)

**持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、飲料

**申込** [【電話・インターネット】](#) ▶ [巻末\(P31\)参照](#)

追加募集受付中

## 駒沢ジュニアサッカースクール

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



**日時** 6/7・14・21・28、7/5・12・19、9/6・13・20・27(全て水曜日/全38回) ※8月はお休み

- ①年長児(5・6歳)クラス 13:45～14:35
- ②小学1・2年生クラス 14:45～15:45
- ③小学3・4年生クラス 15:55～17:05
- ④小学5・6年生クラス 17:15～18:25

**対象・定員** 年長～小学6年生・各学年60名  
①～③の申込数は下記までお問い合わせください。  
④各学年20名程度 ※定員になり次第締切

**参加料** 年間30,000円 ※入会の時期により異なります

**持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル  
体育館利用時は室内用シューズをご用意ください。

**申込** 往復はがきに①「駒沢ジュニアサッカースクール申込み」  
②お子様の氏名(ふりがな)③生年月日④学年⑤保護者氏名  
⑥郵便番号・住所⑦電話番号を明記の上、  
下記宛先までお送りください。  
〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1  
駒沢オリンピック公園総合運動場 サービス担当宛  
[【電話での問い合わせ】](#) 03-3421-6299

運営・指導：FC東京

申込受付中

## 駒沢チャレンジ体操教室 第2期



コーディネーショントレーニング（神経系の発達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体操教室です。



日時 9/12・19・26、10/3・17・24・31、11/7・14、12/5  
(全て火曜日/全10回)

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

対象・定員 ①幼児(5・6歳) ②小学1～3年生  
各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 ①6,500円 ②7,500円

持ち物 動きやすい服装

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ

電話 03-5314-3460 FAX 03-5809-5888

メール mip@mip-sports.com

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

申込開始日 7/3(月)～

## ランニングビギナーズセミナー



体力に自信がない方にもおすすめ! スロージョギング®を取り入れたセミナーを開催します。ジョギングは息が上がりきつと思われ敬遠されがちですが、そんな思い込みを覆す、スロージョギング®を体験してみませんか。



日時 9/2(土) 10:00～12:00

対象・定員 18歳以上の方・30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

申込 【電話・インターネット】→ 巻末(P31)参照

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

申込受付中

## 遠藤雅大のインドアサッカー塾 第2期



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



日時 9/12・19・26、  
10/3・17・24・31、  
11/7・14、12/5(全て火曜日/全10回)  
①小学1～3年生クラス 16:00～17:10  
②小学4～6年生クラス 17:15～18:25  
③中学・高校生クラス 18:35～20:00

対象・定員 小学生～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

運営:一般社団法人ESA事務局

申込受付中

## 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。



日時 6/9(金)・30(金)、7/2(日)・7(金)・21(金)・30(日)、9/22(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

新しい未来への舞台で踊る、6日間限りの貴重な体験!

写真提供: フォート・キンモト

7/8⑧13⑬(イベント期間中)施設見学開催! スタンプラリーも同時開催

駒沢 屋内球技場・第一球技場

みんなでワクワクスポーツを体験しよう!

リニューアルイベント

2017 7/8(土) 9(日) 参加無料

体験プログラム

- ・大山加奈さんが教える「バレーボール教室」
- ・インドアホッケー、卓球、ボルダリング、エア遊具 など

詳しくは駒沢オリンピック公園総合運動場HP ▶▶ <http://www.tef.or.jp/kopgp/>

お問合せ先 駒沢 屋内球技場・第一球技場 リニューアルイベント事務局 [TEL.03-3595-0666] (平日10:00～18:00)

主催:東京都/公益財団法人東京都スポーツ文化事業団



# 東京武道館

TOKYO BUDO-KAN

**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)

**6月～9月の休館日** 6/19(月)、7/18(火)、8/21(月)、9/19(火)

※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

**【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

**【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



**【アクセス】**  
 ▶JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分  
 〒120-0005 足立区綾瀬3-20-1  
 ▶TEL:03-5697-2111 FAX:03-5697-2117  
 ▶ホームページ http://www.tef.or.jp/tb/

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

## 剣道 (青少年広域武道稽古)



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



**日時** 6/2・16・23・30、7/7・14、9/1・8・15・22・29 (全て金曜日) 17:00～18:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

**対象・定員** 小、中学生・各回20名 **参加料** 各回250円  
**持ち物** 竹刀、剣道具、剣道着または運動着 ※竹刀、剣道具のない方には貸出しをしております  
**申込** 当日来館

## 柔道 (青少年広域武道稽古)



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



**日時** 6/7・14・28、7/5・12・19、9/6・13・20・27(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 ※柔道を始めて間もない方で、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

## 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** 6/11(日)、8/20(日) 17:30～19:30 7/27(木)、9/14(木) 18:00～20:00 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

**対象・定員** 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者・各回100名  
**参加料** 各回500円 **持ち物** 竹刀、剣道具、剣道着 **申込** 当日来館

## 柔道 (広域合同稽古)



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



**日時** 6/7・14・28、7/5・12・19、9/6・13・20・27(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 ※柔道を始めて間もない方で、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

## 古流剣道形研修会



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



**日時** 6/2・16・23・30、7/7・14、9/1・8・15・22・29 (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** 稽古着または運動着 **申込** 当日来館

## 居合道 (広域合同稽古)



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



**日時** 6/22、7/13、8/3、9/7・28 (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 ※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 6/29, 9/21 (全て木曜日) 18:30~20:30  
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回40名

参加料 各回500円

持ち物 稽古着または運動着、杖 ※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 6/6・13・20・27, 7/4・11・25, 9/5・12・26 (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

申込受付中

## これだけは知っておきたい 女性のための護身術



「逃げる」ための護身術を紹介します。普段から気をつけること、掴まれた時の対処法等、知っておきたいポイントを参加者同士で身体を動かしながら学びます。



日時 7/8(土) 18:00~20:30

対象・定員 一般女性(15歳以上・中学生を除く)・50名 ※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲料、タオル

申込 [\[電話・インターネット\]](#)・[書来\(IP31\)参加](#)

協力：東京都少林寺拳法連盟

## なぎなた (広域合同稽古)



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



日時 ①6/13・20・27, 7/4, 9/5・26  
14:00~16:00  
②6/6, 7/11, 9/12  
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 6/8, 9/7 (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

## みるスポ

## 「寛仁親王杯 剣道八段選抜大会」

¥FREE 30名



申込期間 **7/18(火)~8/15(火)**  
はがきは消印有効

剣道の最高段位八段保有者32名の選抜剣士による試合をご覧ください。

日時 9/2(土) 13:45~ ※時間は変更になる場合があります

対象・定員 どなたでも・30名 参加料 無料

応募方法 はがきに、①「剣道」②氏名(ふりがな)③郵便番号・住所  
④電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。  
〒103-8482 東京都中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル  
(株)ベースボール・マガジン社  
事業部スマイルスポーツ「みるスポ」係宛

※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

※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

※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：一般財団法人東京都剣道連盟



スイマーの聖地で自分らしく泳ぎましょう！

# 東京辰巳国際水泳場

TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

## 開館時間

平日・土 8:45～22:30 日・祝 8:45～21:30

※プール利用は9:00～22:00まで

※プール利用は9:00～21:00まで

## 6月～9月の休館日

6/19(月)、7/10(月)、8/7(月)・28(月)、9/11(月)・25(月)

※開館時間・休館日は変更となる場合があります。予めHP等で確認ください

### 【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



### 【アクセス】

▶東京メトロ有楽町線「辰巳」駅(出口2)より徒歩10分

▶東京メトロ有楽町線・JR京葉線・

りんかい線「新木場」駅より徒歩12分

▶〒135-0053 江東区辰巳2-8-10

▶TEL:03-5569-5061 FAX:03-5569-5068

【ホームページ】<http://www.tatsumi-swim.net/>



**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。

申込期間 6/13(火)～7/4(火) 必着

## スイムスキルアップ事業 Bコース

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

日時 7/18・25、8/1(全て火曜日)／全3回  
15:10～16:40

対象・定員 小学生以上で25m以上の泳力がある方・10名 ※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Bコース」

②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別

④郵便番号・住所・電話番号を明記の上、下記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

申込期間 6/13(火)～7/11(火) 必着

## 障害者水泳入門教室 障害者水泳ボランティア講座

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

日時 全5回  
7/25(火)・27(木)、8/8(火)・10(木)・11(金)・祝  
水泳教室 13:30～14:30  
ボランティア講座 13:10～14:30

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

参加料 無料 持ち物 水着、タオル ※スイムキャップは水泳場で用意します

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

申込期間 受付中～6/18(日) 必着

## 着衣泳講習会

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

※未就学児は保護者の同伴を必要とします



日時 7/2(日) 14:00～16:00

対象・定員 5歳以上の方(ただし、未就学児のお子様は親子で参加ください)・60名  
※申込多数の場合は抽選

参加料 中学生以下500円 高校生以上1,000円

持ち物 水着、ゴーグル、タオル、ペットボトル、きれいな運動靴、きれいな長袖・長ズボン

申込 往復はがきに①「着衣泳講習会」

②氏名(ふりがな) ※親子参加の場合は保護者氏名も記載

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

申込随時受付中

## 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付けます。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。



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。

申込随時受付中

## こども体育スクール

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



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

**対象・定員** ①幼児(4~6歳)・各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。

申込随時受付中

## 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。



**日時** 火・金曜日(月6回) 17:20~18:30

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

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

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

申込随時受付中

## 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、水の特徴が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、脳の発達が活発な赤ちゃんの心身の発育・発達を促します。



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

**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。

申込随時受付中

## 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。



**日時** 月~金曜日 ※練習回数:月3回(月曜日のみ月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)初級・各曜日100名  
③児童(小、中学)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、キャップ、ゴーグル(水慣れクラスは使用しません)、タオル

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

申込随時受付中

## キッズダンススクール

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



**日時** 木曜日(月3回)  
①15:20~16:20  
②16:20~17:20  
③17:20~18:20

**対象・定員** ①幼児(4~6歳)  
②児童(小学1~3年生)  
③児童(小学4~中学生)  
各20名 ※定員になった場合はHPに記載

**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。

申込随時受付中

## フラダンススクール

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



**日時** 火曜日(月2回) 13:45~15:00

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

**参加料** 3,150円/月 **持ち物** 動きやすい服装、タオル

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



# 東京都広域スポーツセンター

TOKYO WIDE AREA SPORTS CENTER

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 ▶ 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**  
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。

申込受付中

## 地域スポーツクラブシンポジウム



「地域を変えるスポーツクラブ～地域スポーツクラブの役割を考えよう～」をテーマに、順天堂大学工藤康宏氏に基調講演をいただきます。

※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です



**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 **持ち物** 筆記用具 **会場** 東京体育館第一会議室

**申込** [\[電話・インターネット\]→巻末\(P31\)参照](#)

講師：工藤 康宏氏(順天堂大学スポーツ健康科学部前任准教授)  
パネリスト：松澤 淳子氏(早稲田大学スポーツビジネス研究所招聘研究員)  
飯ヶ谷 美恵氏(興本倶楽部クラブマネージャー)  
澤井 翼氏(NPO法人スポーツ目黒理事長)

申込受付中

## スポーツリーダー養成講習会



栄養学や文化論、トレーニング方法などスポーツに関する幅広い知識が学べます。

※本講習会は公益財団法人日本体育協会公認スポーツリーダー資格(共通科目1)養成講習を兼ねており、一定要件を満たすとスポーツリーダー資格を取得できます



**日時** 全2日間 7/16(日)・17(月・祝) 9:30～17:40

※検定試験(スポーツリーダー資格の取得を希望する方)7/17(月・祝) 18:30～19:30

**対象・定員** スポーツに興味・関心のある方  
日本体育協会公認スポーツリーダー資格の取得を希望される方(平成29年4月1日時点で18歳以上)等・40名 ※定員になり次第締切

**参加料** 2,100円 ※スポーツリーダー資格申請を希望される方は、別途テキスト代等が必要となります

**会場** 東京体育館第二会議室

**持ち物** 筆記用具 **申込** [\[電話・インターネット\]→巻末\(P31\)参照](#)

申込開始日 第1回 6/26(月)～/第2回 7/18(火)～

## 地域スポーツクラブ マネジメントセミナー第1回・第2回



地域スポーツクラブの運営に役立つ内容を学びます。

**第1回：「会計について」**  
**第2回：「助成金について」**

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



**日時** 第1回 8/23(水) 18:30～20:30  
第2回 9/15(金) 18:30～20:30

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

**参加料** 各回500円 **持ち物** 筆記用具

**会場** 東京体育館第二会議室

**申込** [\[電話・インターネット\]→巻末\(P31\)参照](#)

講師：第1回 内藤 純氏(公認会計士・税理士)  
第2回 森 玲子氏(東京ボランティア・市民活動センター相談担当専門員)

NISSHO



生涯スポーツの創造

ニッショウ  
**日勝** スポーツ工業株式会社

ISO 9001

認証取得

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・ブルール守サービス

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

# 地域スポーツクラブって何??

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



地域  
コミュニケーション

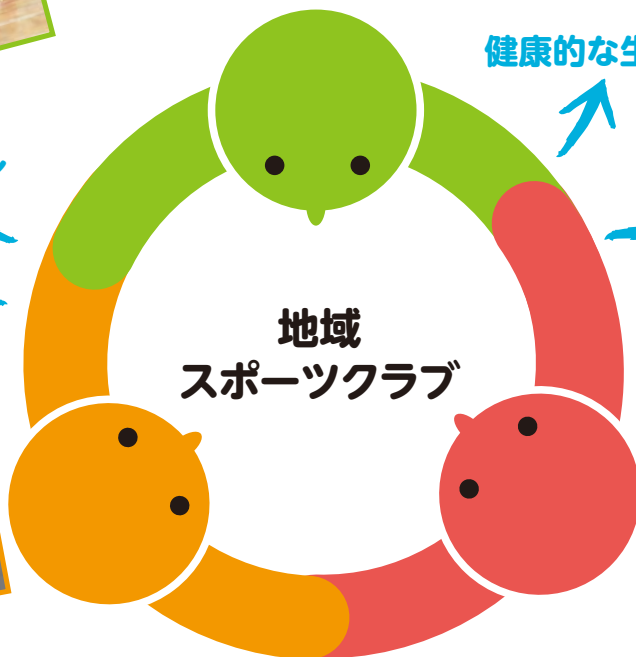
## 多様目 [いろいろなスポーツ]

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



健康的な生活

スポーツ文化  
の醸成



高齢者の  
生きがいづくり

地域  
スポーツクラブ



## 多世代 [子供からお年寄りまで]

老若男女、年齢にかかわらずスポーツを通じて  
世代間のコミュニケーションが生まれます。

## [楽しむ人も頑張る人も] 多志向

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

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

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

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

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

サポートネット

## スポーツ基本法について

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

平成28年7月1日現在、1,741の市町村に対し全国に3,582の地域スポーツクラブが存在し(創設準備中を含む)、年々その数は増え続けています。

取材してほしい  
地域スポーツクラブ  
募集中!

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



チッキー

クラちゃん





# スマイルノンフィクション

気になるアスリートの活躍ぶりを紹介する「スマイルノンフィクション」。  
今回はラグビーワールドカップでの大活躍後、海外に挑戦の場を求めた五郎丸歩をクローズアップ。  
2019年、自国開催のワールドカップで更なる活躍に期待がかかる五郎丸の今に迫る。

(文・大友信彦 / 写真・Getty Images、BBM) ※本文中の記録は2017年4月時点のもの

AYUMU GOROMARU

## 五郎丸 歩

### 自国開催のワールドカップに向けて闘志再燃

#### ワールドカップでの活躍を経て 新たな挑戦として海外移籍

2015年の秋。日本列島には空前のラグビーブームが到来した。

英国で開かれていたラグビーのワールドカップ(W杯)で、日本代表は初戦で優勝候補の一角・南アフリカに劇的な逆転勝ちを飾った。スコアは34対32。その快挙は世界スポーツ史上最大の番狂わせと呼ばれた。

日本はその後、中3日という厳しい日程で行われたスコットランド戦は10対45で完敗したものの、残るサモア戦では26対5、アメリカ戦では28対18で勝利。過去7大会であげた勝利はわずか1勝だった日本代表が、1大会で3勝をあげ、歴史を塗り替えたのだ。

ブームの中心にいたのが五郎丸歩。W杯

では全試合に一瞬も退くことなくフルタイム出場し、日本代表のフルバックとして攻守を統率。チームの最後尾から豪快に走り込んで見事なトライを奪い、抜けてきた相手には体を張ったタックルで、相手のトライを阻止し、チームを救った。

何より強いインパクトを残したのが、独特の動きから放たれる正確なゴールキックだ。両手を胸の前で組み、中腰でしばし静止してからゆっくりと助走に入り、太い右脚を振り抜くと、楕円のボールはロケットのように飛び、H型ゴールポストの間に吸い込まれていく。五郎丸が、ボールを立ててからキックを蹴るまでの時間、スタジアムの観客はもとより、テレビの前で見守ったファンも含め、すべての観戦者の視線を独占した。五郎丸自身が「ルーティン」と呼ぶ、キックを蹴るまでの特徴的な動きは、

日本のみならずW杯開催国の英国でも流行した。

W杯から帰国すると、ラグビーと五郎丸を取り巻く状況は一変していた。以前は見学者の姿も数えるほどだったヤマハ発動機の練習グラウンドには老若男女を問わずギャラリイが殺到。トップリーグの試合はチケットが完売になり、日本代表の選手たちはテレビのワイドショー、CMに連日登場した。

五郎丸は、常にその中心にいた。それまでラグビーには無縁だったメディアや企業が怒涛のように押し寄せ、取材では同じことを何度も聞かれる。長時間の撮影に拘束され、練習時間の確保にさえ影響するようになった。

「今はラグビーが世の中に認知されるための大事な時期。多少パフォーマンスに影響があったとしても、求められる役目を果たしたい」

五郎丸は、そう言ってグラウンド外の仕事にも真摯に取り組んだ。しかし、それまで経験したことのない忙しさや、容赦なく浴びせられる視線、家族にもカメラが向けられる事態に、心身の消耗も自覚するようになる。

W杯から帰国して1カ月後、五郎丸は海外移籍を発表した。移籍先は、ラグビーの世界最強を争う南半球を舞台に行われるスーパーラグビーのレッズ。オーストラリアのブリスベンを本拠地とするチームだ。「失敗したいんです」

移籍会見で、五郎丸はそう言った。「このまま日本にいたら、自分のポジションは保証されている。それよりも、ゼロからチャレンジできる場所へ行きたい」

次のW杯は日本で開催されることが決まっている。五郎丸は多くの人から「次はベスト8だね」「日本大会でも活躍してね」と声をかけられた。だが五郎丸は、迷わず「はい」と答えられる状況ではなかった。

そもそも、五郎丸はW杯のあともラグビーを続けることをイメージしていなかったと言う。2015年W杯に辿り着くまでの4年間は、エディー・ジョーンズヘッドコーチ（HC）の指揮のもと、家族と過ごす時間もなく、過酷なトレーニングで心身ともに極限まで追い込まれる毎日だった。2歩先のことさえ考えない——そんな極限の集中力が『スポーツ史上最大の番狂わせ』を可能にしたのだ。だからこそ、次の目標を見つけるのは簡単ではなかったのだろう。

そんなときに届いた、レッズからのオファーは魅力的に思えたはずだ。

これまでは日本ラグビーのためにすべての時間とエネルギーを注いできた。これからは、たとえ失敗したとしても、自分自身のチャレンジにすべてを使いたい——五郎丸はそう思ったに違いない。

### トゥーロンでの驚きの連続 海外移籍は決して失敗ではない

その覚悟は、良くも悪くも当たった。

レッズでは、15試合中出場したのは8試合。うち先発したのは3試合。その3試合目、2016年5月21日のサンウルブズ戦で、自陣ゴールに迫り来る相手にタックルした際、右肩鎖関節を脱臼。以後、戦線離脱を余儀なくされた。得意のゴールキックは16度蹴り、成功は11回。決して悪くはないが、強いインパクトを残せたとは言えない、微妙な数字だった。

スーパーラグビーのレギュラーシーズンは7月まで。だがその終了を待たずに、五郎丸には次のチームからのオファーが届いた。今度はフランスのトップチームで、世界中のトップ選手が集まり「銀河系軍団」とも称されるトゥーロンからの誘いだった。トゥーロンのブジュラル会長は入団会見で「彼のことはW杯の南アフリカ戦で見



つけた。質の高い選手だ」とほめ称えた。

世界のスターがひしめくトゥーロンからのオファーなんて、何という快挙だ——そんな賞賛の声の一方で、五郎丸には冷やかな視線も注がれた。レッズで結果を出せなかった男が、果たしてトゥーロンでポジションを掴めるのか。日本人選手が通用するのか……。

結果は厳しかった。肩の故障を抱えて渡仏した五郎丸がリハビリを終え、ようやくデビューしたのは第10節（2016年11月5日）。リヨン戦での途中出場。翌11節のパリ戦では先発フル出場を果たすなど、11～12月の5戦中4試合に出場するが、得点をあげられず、以後はベンチからも外れた。第21節のグルノーブル戦で2カ月ぶりに先発したが、キックを蹴るチャンスもないまま後半30分で途中交代。4月に入り、トゥーロンは来季、五郎丸とは契約しないことを発表した。

結果だけを見れば「海外移籍は失敗」と見えるかもしれない。日本に残っていれば日本代表や、スーパーラグビーに参戦したサンウルブズなど活躍の場はあっただろうに……そう嘆くファンもいるかもしれない。

だが五郎丸は後悔していない。フランスデビュー直後の11月、五郎丸は言った。「失敗しないと成功もないし、そもそも自分では、海外に出た時点で成功だと思っている。日本では絶対にできない経験を積むことができましたから」

トゥーロンでの時間は驚きの連続だった。国内移動にチャーター機を使う。試合会場へ向かうバスは白バイが先導する。一方、町のショッピングモールでは頻繁にファンとの交流イベントが開かれる。世界から集まったトップ選手たちからも多くを学んだ。

「彼らは練習でも試合でも当たり前のプレーを当たり前に戻り続けるし、自己管理

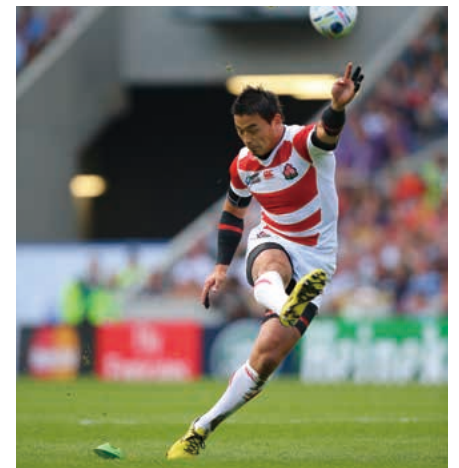
ができている。ファンとの接し方も自然で成熟している」

五郎丸は、自分のことを、特別な才能があるわけではないと思っている。足が速いわけでもなく、体が大きいわけでも強いわけでも、球さばきが器用なわけでもない。「才能があるとすれば、負けず嫌いなところくらいですかね」

W杯でスターになった男は、あえて見知らぬ荒野に挑んだ。日本では決して出会えない人達に出会い、初めて経験することに全力でぶつかった。不自由な生活も、評価されない悔しさも、全ては久しく忘れていたハンタリーさを自分の中に呼び起こすためのエネルギー。W杯のあと、からっぽになりかけていた闘争心が、今再び、体の中で燃え盛っている。

五郎丸のもとには、国内外から複数のオファーが届いている。この号が世に出る6月には次のチームも決まっているはずだ。

さあ、新たな挑戦が始まる。



#### PROFILE

##### 五郎丸歩（ごろうまる・あゆむ）

1986年3月1日生、福岡県福岡市出身。佐賀工業高校から早稲田大学に進学し、在学中の2005年に日本代表デビュー。2008年にトップリーグのヤマハ発動機ジュビロに入団。2011-2012シーズン、2012-2013シーズンと2年連続で得点王＆ベストキッカーに輝いた。2015年のワールドカップでは日本代表の中心選手としてグループリーグ4試合にフル出場。日本人選手として初めて大会ベストフIFティーンに選ばれた。ポジションはフルバック。



日本代表戦をみんなのチカラで盛り上げよう!

# 東京ラグビーファンゾーン

2017

味の素スタジアム西競技場  
2017.6.24 SAT. 11:00~18:00

主催：東京都、(公財)東京都スポーツ文化事業団

## 豪華ゲストによるステージイベント!!



松尾雄治 氏

ケンドーコバヤシ

スリムクラブ

## 充実のラグビー体験コーナー!!

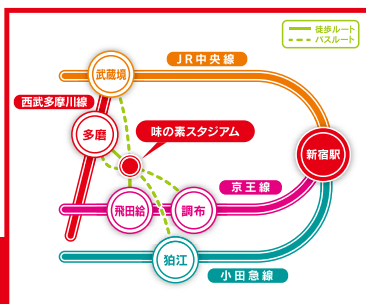


※写真はイメージです。

## 選手のサイン入りグッズが当たる! スペシャル抽選会

当日の日本対アイルランド戦の観戦チケットをお持ちの方どなたでもご参加可能!

## ACCESS



### <電車>

- 西武多摩川線「多磨」駅下車 徒歩20分
- 京王線「飛田給」駅下車 北口より徒歩5分

### <バス>

- 西武多摩川線「多磨」、京王線「調布」、JR中央線「武蔵境」、小田急線「狛江」からシャトルバス・路線バス運行予定

※シャトルバスの運行時間はホームページをご覧ください。  
<http://tokyorugby.metro.tokyo.jp/event/tokyorugbyfanzone2017/>

入場  
無料

リポビタンD チャレンジカップ2017

<日本代表 対 アイルランド代表>  
味の素スタジアム 14:40 キックオフ!

# チャリティランナー募集のお知らせ

東京マラソン2018チャリティでは例年どおり、寄付金の募集を予定しています。  
一定額以上の寄付者の中でご希望の方は、『チャリティランナー』として  
東京マラソン2018に参加することができます。

※先着順、定数を超えると締切(チャリティランナー参加はフルマラソンのみ)



## ★エントリーの流れ

- ◆個人で10万円以上の寄付をする
- ◆寄付支援を呼びかけて10万円以上募る(クラウドファンディング登録者)

当事業団のほか、  
様々な寄付先団体  
を選択

希望される方は /

**チャリティランナーとして  
東京マラソン2018へ参加!** ※先着4,000名

- ◆寄付だけでも募集

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

## 募集期間

寄付金：平成29年7月1日(土)～平成30年3月31日(土)

チャリティランナー：平成29年7月1日(土)～平成29年7月31日(月) 17:00 ※定員(4,000名)に達した時点で募集終了

※チャリティランナー法人受付も別途実施予定です

エントリー詳細▶エントリーについては東京マラソン2018チャリティの公式ウェブサイトをご覧ください。  
<http://www.runwithheart.jp>

※東京都スポーツ文化事業団は、東京マラソン2018チャリティ事業の寄付先団体です



公益財団法人

東京都スポーツ文化事業団

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

スポーツ文化事業団

検索

## 都立学校活用促進モデル事業

特別支援学校で  
仲間と楽しく汗を流しませんか？

実施校が10校に増えました！

学校名・住所	施設名
墨東特別支援学校 (江東区猿江二丁目 16-18)	体育館
大塚ろう学校 (豊島区巣鴨四丁目 20-8)	体育館 グラウンド
大泉特別支援学校 (練馬区大泉学園町九丁目 3-1)	体育館
府中けやきの森学園 (府中市朝日町三丁目 14-1)	体育館 グラウンド
村山特別支援学校 (武蔵村山市学園四丁目 8)	体育館 テニスコート
<b>NEW</b> 城東特別支援学校 (江東区大島六丁目 7-3)	体育館
<b>NEW</b> 北特別支援学校 (北区十条台一丁目 1-1)	体育館
<b>NEW</b> 鹿本学園 (江戸川区本一色二丁目 24-11)	体育館 グラウンド
<b>NEW</b> 小平特別支援学校 (小平市小川西町二丁目 33-1)	体育館
<b>NEW</b> あきる野学園 (あきる野市上代継 123-1)	体育館

東京都では、都内にある特別支援学校の体育館やグラウンド等を、学校活動に支障のない平日の夜間や土日・祝日に開放し、障害のある方や障害者スポーツ団体等が身近な地域でスポーツ活動ができるように活用を促進していきます。また、障害の有無に関わらず、個人でも参加できる体験教室を開催します。詳細はホームページでご確認ください。

### 事業内容

#### ① 体育施設の貸出

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

#### ② 障害者スポーツ体験教室の開催

ボッチャ、フライングディスク、聴覚障害者卓球などの体験教室を開催します。詳細が決まり次第、ホームページでお知らせします！



※平成28年度体験教室の様子

### お問い合わせ

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団  
都立学校活用促進担当

TEL:03-6804-5636

FAX:03-5474-0145

ホームページ:

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

平日  
9:00~21:00  
土日祝  
9:00~17:00

主催 東京都

運営

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団



# 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。今回登場するのは女子柔道の阿部詩選手。兄・阿部一二三選手と兄妹での世界一が期待されるニューヒロインに迫った。

## 阿部 詩

Uta Abe

「前に出て一本を取るのが理想の柔道」

阿部詩の柔道はその言葉通り、積極的に技を仕掛けて一本を取りに行くスタイルだ。

一本にこだわる彼女が目標とする柔道選手は、兄の阿部一二三。史上最年少で講道館杯を制し、グランドスラムで4度の優勝を飾っている、男子柔道界期待の一番星だ。

「柔道選手として本当に尊敬しています。試合も面白いし、勝負強くて、大事なところで優勝している。私にも勝負強さをちょっとわけてほしいくらいです(笑)」

“阿部一二三の妹”と形容されることの多い彼女だが、その活躍ぶりは兄にも引けを取らない。昨年、シニアデビューとなった講道館杯で3位入賞を果たすと、グランドスラム東京で準優勝。今年2月のグランプリ・デュッセルドルフでは決勝戦でも相手を圧倒して初優勝。これはIJFワールド柔道ツアー史上最年少16歳での優勝となる快挙だった。

兄妹での世界選手権代表を狙った4月の体重別選手権では3位に終わり、世界への切符は逃した。悔しさはあるものの、それも今は飛躍へのエネルギーへと変わっている。

「来年は必ず代表になって世界一になります。それから2020年までトップを走り続けたい。目標は2020年の東京オリンピックで金メダルを獲ることです」

まずは世界一。そしてオリンピックチャンピオンへ。阿部は、2020年までのロードマップを「ハッキリ描けています」と力強く言い切った。世界一への歩みはもう始まっている。

### PROFILE

阿部詩 (あべ・うた)

2000年7月14日生、兵庫県出身。兵庫・夙川学院高校2年。階級は52kg級。兄の影響で5歳から柔道を始め。2017年2月、グランプリ・デュッセルドルフで優勝。3月の全国高校選手権では個人&団体で二冠に輝く。得意技は内股と袖釣込腰。



YouTube 配信中!

阿部選手から  
スマイルスポーツ  
読者への  
メッセージは  
こちらから。



これからの東京へ歩いていこう

# TOKYO ウォーク 2017

## #東京ぐるり



第1回 港・品川  
エリア 6/10 [土]



第5回 三鷹・武蔵野・  
杉並エリア 12/2 [土]



第2回 葛飾・足立  
エリア 7/8 [土]



第4回 多摩川  
エリア 10/21 [土]



第3回 青梅  
エリア 9/9 [土]

昨年より参加人数を大幅に増員しました!

### 親子で、家族で、子どもとウォーク

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

### ガイドウォーク 先着200名(第2回大会は300名)

各大会で、そのエリアの名所旧跡などをガイドの説明を聞きながら歩くガイドウォークを実施します。(約4~5kmのコースを予定) ガイドウォークに参加ご希望の方は、事前に大会事務局までご連絡の上、お申込ください。

●一般社団法人日本ウォーキング協会内 TOKYOウォーク 2017 大会事務局

03-5256-7855 受付時間:午前10時~午後5時(土曜・日曜・祝日を除く)  
〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4 神田セントビル

●大会ホームページ  
[www.tokyo-walk.jp/](http://www.tokyo-walk.jp/)  
TOKYOウォーク2017 検索



伊豆諸島ウォークを特別編 実施予定!  
詳細は決定次第HPでお知らせします。  
写真はイメージです。



# 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、一息ごとの呼気を測定・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、プールの利用料に含まれています

備考 医師から運動を止められている方は測定を受けることはできません。

現在、通院、治療中の方は主治医からの「診療情報提供書」を測定当日お持ちください。

測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。

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

# 東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設!!

面倒な登録ナシ!!

充実施設が

600円/回

6,000円からの  
月額プランも  
ございます。

「相談できる」スタッフが  
いるから安心!!



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〉不定休ですので、館内の案内かWEBにてご確認ください。

# 着るスポ

もっとスポーツが楽しくなる！  
最新スポーツアイテムをご紹介



## サッカー

### ①ナイキ サッカートレーニングウェアセット SQUAD X S/S トップ& SQUAD ドライウーブンショート& SQUAD フットボールクルーソックス

価格：トップ 5,000円+税  
ショート 3,500円+税  
ソックス 1,700円+税

サイズ：S/M/L/XL  
ソックスサイズ：19-21cm / 21-23cm  
23-25cm / 25-27cm / 27-29cm

カラー：トップ ホワイト×ライム  
ショート ホワイト×ブラック  
ソックス ブラック×ホワイト



ご希望  
のサイズを  
1名様

大きなスウッシュが目  
を引くナイキのウ  
ェアセットです。ド  
ライフィットなどの  
機能性も抜群。



### ②ナイキ マジスタ X フィナーレ2 TF

価格：9,000円+税  
サイズ：24.0cm～29.5cm  
カラー：ホワイト×ボルト×ブラック

アッパー表面の凹凸がボールコントロール  
を向上させます。トレーニングシューズ  
ですが、普段履きに使用しても格好良い！



ご希望  
のサイズを  
1名様

### ④ナイキ フリーラン2

価格：9,000円+税  
サイズ：24.0cm～29.5cm  
カラー：ブラック×ホワイト

ご存じ「ナイキフリー」の最新モデル。裸足感  
で履け、足本来のパワーを引き出してくれ  
ます。カラーバリエーションも豊富！



ご希望  
のサイズを  
1名様

雨の多い季節や、これから本番を迎える夏の時期は、  
つつい快適な室内にこもりがちな人も多いのでは？  
最新のギア・グッズを身に着ければ、体も心もアクティブに。  
ジメジメの梅雨も、蒸し暑い夏も、スポーツを楽しもう！



### B&D上野店 店長代理 市川潤さん

幼少時代、学生時代はサッカーとテニスに打ち込んだという市川さん。どうしてもスポーツに関わる仕事にと、この仕事に就いて早9年だ。「上野店は駅からも近いのでお気軽にいらしてください！」  
B&D上野店 東京都台東区東上野3-18-7 上野駅前ビル1F  
平日 11:00～21:00 / 土・日・祝日 10:00～21:00

## ランニング

### ③ランニングウェアセット ナイキ マイラープリント S/Sトップ& ナイキ 7インチプリンテッドショート& バレガソックス

価格：トップ 4,000円+税  
ショート 4,000円+税  
ソックス 1,800円+税

サイズ：S/M/L/XL  
カラー：Tシャツ インダストリアル  
ショート カーキ×ブルー  
ソックス アクア

クールなデザインのナイキ  
らしいランニングウェア。  
ソックスは日本に上陸した  
ばかりのブランドで、驚きの  
履き心地です！

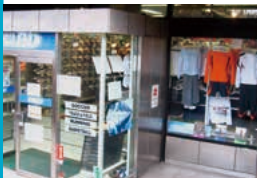


ご希望  
のサイズを  
1名様



ご希望  
のサイズを  
1名様

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

## PRESENT!

チッキー



こちらに紹介した商品を  
合計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!



オリンピックでメダル量産の日本のお家芸

# 柔道

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」。今回取り上げるのは日本のお家芸として人気の柔道。リオデジャネイロオリンピックでは男子が全階級でメダルを獲得した。東京2020オリンピック・パラリンピックでも日本選手の活躍が期待される伝統の競技の魅力を紹介していきます。



▲阿部一二三選手 (右。©近代柔道)

柔道は、嘉納治五郎が日本に古くから伝わる格闘技である柔術を学び、様々な流派の長所を研究、改善し、新しい柔術の技術体系や指導体系を確立したことが始まりとされている。

理論面でも柔術の「柔よく剛を制す」の柔の理論から「心身の力を最も有効に使用する」原理へと発展させ、新しい時代に相応しい技術と理論を組み立てた。そして「道」(原理)があつて「術」(技芸)が生まれるという考えから「柔道」と名づけ、1882年には都内にある永昌寺というお寺に「講道館」を創設する。第二次世界大戦後には、海外にも普及していき、1956年に第1回世界柔道選手権を開催。1964年の東京オリンピックで、初めて男子の正式種目として採用された。女子は1992年のバルセロナオリンピックから正式種目となる。日本はオリンピックで通算39個の金メダルを獲得している。

## 競技種目

オリンピックでは男女7階級。試合時間は4分。技のポイントは一本と技あり。抑え込みは20秒で一本、10秒で技ありとなる。試合はどちらかの選手が一本を取った時点で終了。一本がないまま4分間を終了した場合は技のポイントを多くとった選手の勝ち。技のポイントが同じ場合は指導(軽微な違反)の差に関係なく時間無制限の延長戦(ゴールデンスコア)に入る。また指導を3回もらうとその時点で反則負けとなる。ルール改正により、技あり2つによる合わせ技一本は廃止された。

### (一本)

- ① 試合者の一方が、相手を制しながら背中を大きく量につくように、相当な「強さ」と「速さ」をもって投げたとき。
- ② 固技(関節技・絞技)で相手が「参った」というか、手か足で自分や相手、畳を2度以上打って合図をしたとき。
- ③ 20秒間抑え込んだとき。

### (技あり)

- ① 一本の要素から一つ不足している場合
- ② 10秒間抑え込んだとき



## 【着衣】

柔道衣は白。オリンピック、世界大会などIJF(国際柔道連盟)主催の大会では白に加えて青色のカラー柔道衣が採用される。トーナメントの上にいる選手が白で、下にいる選手が青の柔道衣を着用する。女子選手が柔道衣の下に着用するTシャツの色は白(IJF主催大会は白、もしくは白に近い色)で、製造業者のマークは最大20cmのサイズであれば認められる。

## 新ルールのポイント

●「合わせ技一本」「有効」の廃止  
これまでは「一本」「技あり」「有効」の3段階で区別していた技のポイントから有効を廃止。技あり2つで一本とみなす「合わせ技一本」も廃止された。また、抑え込みは15秒から10秒で「技あり」に変更。

### ●反則による罰則の変更

下半身への攻撃防御は一発で反則負けだったが、1度目は指導、2度目で反則負けに緩和された。指導は従来の4つから3つで反則負けに変更。

### ●試合時間の変更

男子の試合時間が5分から女子と同じ4分に変更。

※新ルールは8月の世界選手権後に正式決定

【ルールの改正点】

	現在	変更
技の評価	一本	⇒ 一本
	技あり	⇒ 技あり
	有効	⇒ 廃止
合わせ技一本	技あり2回で一本	⇒ 廃止
抑え込み	20秒で一本	⇒ 継続
	15秒で技あり	⇒ 10秒に短縮
反則負け	指導4回	⇒ 指導3回
男子の試合時間	5分	⇒ 4分(女子と統一)

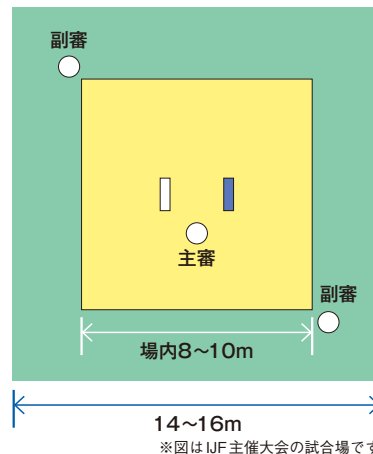
## 試合場

### (IJF主催)

試合場は14~16m四方とし、その中央に8~10m四方の場内を設ける(オリンピック、世界柔道選手権は8m四方)。場内と場外は二色の畳で区別される。隣接する試合場とは3~4m離す。

### (講道館主催)

14.55m(畳縦8枚)四方でその中央に9.1m(畳5枚)四方の場内を設ける。



## 主な柔道技を 覚えよう!

柔道の技は大きく分けて投技と固技の2つが存在する。さらに投技には立って相手を投げる立ち技と体を倒しながら投げる捨身技があり、立ち技は使用する部位によって手技、腰技、足技があり、捨身技は倒れ方によって、真捨身技と横捨身技がある。また、固技には抑込技、関節技、絞技に分類される。

せい ない なげ  
背負投



相手の懐にもぐりこんで、文字通り背負うようにして投げる。バルセロナオリンピック71kg級金メダリスト・古賀稔彦の得意技として有名

うち 股  
内股



相手の股の間から足を跳ね上げて投げる技。井上康生(現・全日本男子監督)がシドニーオリンピック100kg級決勝戦で一本勝ちした時の技

おお 外 刈  
大外刈



相手の足を自分の足で刈って背中から倒す足技。背負投、内股と並び、ポピュラーな技の一つ

よこ し ほう がたの  
横四方固



相手の体と垂直になり、一方の腕で上半身、もう一方の腕で下半身を固めて抑え込み技

ひ き がたの  
袈裟固



相手の首と腕を制した形で抑え込み。抑込技にはこの他にも上四方固、縦四方固などがある

さん かく しめ  
三角絞



両足を使って相手の首と腕を同時に絞める技。絞技にはこの他に裸絞、送襟絞などがある。また、関節技には腕藏、腕挫十字固などがある

## 柔道 雑学 1 黒帯よりも上の段位の帯がある

柔道は段位と強さが帯の色で表されている。初段以上の有段者が締めるのが黒帯だ。目にする機会は少ないが、この黒帯よりも上の帯がある。黒帯は初段から五段までの有段者で、六段から八段は白・赤・白・赤の段々帯、九段と十段は赤帯となっている。

## 柔道 雑学 2 国際柔道連盟加盟国は約200カ国

日本発祥の柔道は世界的に広く普及しており、現在は約200カ国が国際柔道連盟に加盟している。昨年リオデジャネイロオリンピックでは実に26カ国からメダリストが誕生した。女子52kg級ではコソボ共和国のマイリンダ・ケルメンディが同国史上初のオリンピック金メダリストに輝いた。



2020年の会場は  
日本武道館

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会での柔道の会場は、全日本選手権の会場でもある日本武道館

〈アクセス〉東京メトロ東西線・半蔵門線、都営新宿線「九段下」駅2番出口下車、徒歩5分

## 柔道 魅力&見どころ

道衣はありますが肉体一つで合理的に相手を投げ、抑え込んでいく、ここに柔道の魅力があると思います。礼に始まり、相手を尊敬し、自分を戒めて闘っていく。柔道は教育的な価値があるスポーツで私も生きていく上で必要な様々な要素を柔道から教わりました。観る側の面白さは技にあると思います。試合時間の4分間で決まらない場合でもゴールデンスコア(延長戦)に進んでいき、最終的にしっかりした技で勝負を決めていくというルールに変わっているので、その部分を一番観てもらいたいです。

(井上康生・全日本男子監督)








プロゴルファー  
松山英樹選手

# 症状で選べる バンテリン<sup>コーワ</sup> EX

とれにくい  
肩・腰の痛みに  
赤のバンテリン

インドメタシン  
+  
トコフェロール酢酸エステル



バンテリン<sup>コーワ</sup>  
クリーミーゲル EX



バンテリン<sup>コーワ</sup>  
クリーム EX



バンテリン<sup>コーワ</sup>  
ゲル EX



バンテリン<sup>コーワ</sup>  
液 EX



バンテリン<sup>コーワ</sup>  
液 EX



バンテリン<sup>コーワ</sup>  
エアロゲル EX

スポーツなどによる急な痛みに  
青のバンテリン

インドメタシン  
+  
L-メントール6%

効能 / 筋肉痛、肩こりに伴う肩の痛み、腰痛、関節痛、打撲、捻挫

第2類医薬品

製品のお問合せ：興和(株) お客様相談センター (Tel.03-3279-7755 受付時間9:00~17:00 土・日・祝日は除く)



興和株式会社  
興和新薬株式会社

東京都中央区日本橋本町三丁目4-14

バンテリン 検索





お役立ち **栄養学** 虎の巻

その九



今回のテーマは、  
**夏に向けたすっきりボディレシピ**

夏に向けて心身ともにすっきりしたい。  
でも夏バテしないためにしっかり栄養も摂りたい。  
そんな要望にお応えする、食べ応えがあつて  
ヘルシーなメニューを紹介します。

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・鳥城智久  
料理作成・佐久間志帆

食べ応え満点!  
**ヘルシー炊き込みご飯**

ヘルシーレシピのポイント

★7分つき米を使う

7分つき米はエネルギー代謝に必要なビタミンB群を白米よりも多く含み、なおかつ糖質が低く、カロリーを抑えることができる。7分つき米をより食べやすくするために炊き込みご飯にする。

★低カロリー食材で満腹中枢を刺激

同じ栄養素を含むものでもより低カロリーの食材を使用。たこ、こんにゃく、しらたき、干しいたけなどは、より噛む必要があるため、食べ過ぎ防止にもなる。

[たこ]

多く含まれる  
栄養素

タウリン

効果

肝機能を正常に整え、たんぱく質・糖質・脂質の三大栄養素をエネルギーに変える。不足すると肝機能が低下しエネルギー代謝が悪くなり、体重は減りにくくなる。

[7分つき米]

多く含まれる  
栄養素

ビタミンB1

効果

中枢神経系を正常に保つ。ストレスを抑える。糖質をエネルギーに変え、疲れやすい、だるい等の夏バテ症状を予防する。

[こんにゃく、しらたき、干しいたけ]

多く含まれる  
栄養素

食物繊維

効果

腸内環境の改善や便秘になりやすいダイエット時に整腸効果がある。

[人参]

多く含まれる  
栄養素

αカロテン

効果

細胞の活性化により肌をキレイにする。不足すると肌のざらつき、黒ずみの原因となる。

【ヘルシー炊き込みご飯】

エネルギー  
262kcal(1人あたり)

- (材料)2人分  
7分つき米 ..... 100g (0.7合)  
たこ(ゆで) ..... 足1本  
人参(皮むき) ..... 1/5本  
こんにゃく ..... 30g  
しらたき ..... 1/2袋  
塩昆布 ..... ひとつまみ  
干しいたけ(できれば「どんこ」) ..... 小1個  
切りみつば ..... お好みで  
濃口醤油 ..... 小さじ2  
料理酒 ..... 小さじ2  
塩 ..... ひとつまみ  
水 ..... 180g (1カップ)



作り方 RECIPE

- ①米を洗った後、1時間ほど浸水を行い、ザルに上げて水気をきる。
- ②具材を仕込む。たこ、こんにゃくは一口大に切り分けて、人参、水で戻したいだけは5cm程度の細切りにする。しらたきは細かく刻む。
- ③炊飯器に①と水、料理酒、醤油、塩、塩昆布を加えて軽く混ぜ、②の具材(たこ、こんにゃく、人参、しいたけ、しらたき)をのせて炊く。
- ④炊き上がったら、しゃもじで底からご飯を返すように全体を混ぜ、器に盛ったご飯に切りみつばを散らせば完成♪

▶ 次回のテーマは「運動の秋のスタミナレシピ」

(C) 堀田カヲ

各公演 無料ご招待

オーケストラを体験しよう!

7/22 (土) 14:00

東京芸術劇場コンサートホール (池袋)

指揮 / ヤクブ・フルシャ

女声合唱 / 新国立劇場合唱団 \*

ブラームス: 交響曲第3番 長調

スーク: 交響詩《人生の美り》\*

9/10 (日) 14:00

東京芸術劇場コンサートホール (池袋)

指揮 / 大野和士      ソプラノ / 林 正子

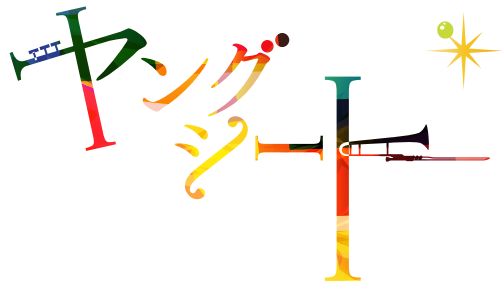
テノール / 吉田浩之      合唱 / スウェーデン放送合唱団

バリトン / ディートリヒ・ヘンシェル

ハイドン: オラトリオ《天地創造》



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: 都響パトロネージュ担当

TEL 03-3822-0727

(都響ガイド 月・金 10:00~18:00)

都響ウェブサイト <http://www.tmsor.jp/>



たくさんのご応募  
お待ちしております。

**A**

3名様

森重真人選手  
フォト付き  
サイン色紙



**B**

1名様

オムロン  
クッションマッサージャー

幅約390mm×奥行約265mm×高さ約105mm(本体カバーあり)  
提供/日勝スポーツ工業株式会社



**C**

3名様

オムロン  
歩数計

横75mm×縦31mm×奥行8mm  
提供/日勝スポーツ工業株式会社



**D**

10組  
20名様  
ご招待



第838回 定期演奏会Aシリーズ

日時:2017年9月4日(月)19:00開演(18:20開場)  
場所:東京文化会館

指揮/大野和士 ピアノ/ハオチェン・チャン  
演奏曲目/ラフマニノフ:ピアノ協奏曲第3番 二短調 op.30  
ラフマニノフ:交響曲第3番 イ短調 op.44

**E**

各1名  
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)  
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

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(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7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。

## 【個人情報の取り扱いについて】

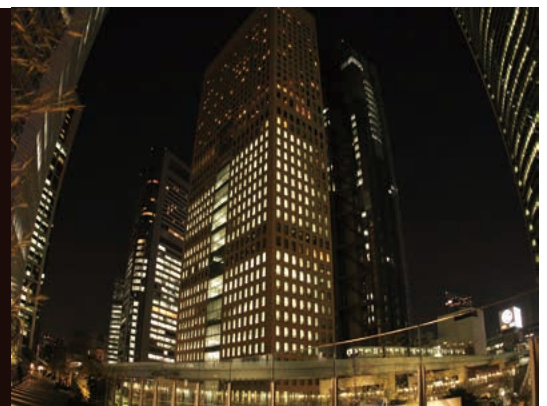
ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送及びアンケート集計の目的で  
利用いたします。また、個人情報の取り扱いに関しては、機密保持契約を締結し  
厳密な管理を約束させた後、プレゼントの応募受付・配付を委託しておりますの  
で、利用目的等にご同意の上お申込みください。個人情報に関する各種問い合わせ  
は、当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。

Smile Sports次号Vol.71号は2017年9月1日発行予定です。 入手先▶P31へ



# 東京 TOKYO ★Excavation 発掘

平成29年 平成30年  
3月19日(日)~3月11日(日)



## 江戸っ子のくらしと文化

汐留シオサイト、東京ミッドタウン、  
東京国際フォーラムに虎ノ門ヒルズ…  
今、都心で話題のスポットの数々も  
その開発に先立って発掘調査が行われ、  
貴重な発見が相次いでいたのです。  
それは、今の東京の基礎となった町の姿。  
さあ、知られざる江戸の世界を探ってみましょう!



東京都立埋蔵文化財調査センター

住所 〒206-0033 多摩市落合 1-14-2 電話番号 042-373-5296  
ホームページ <http://www.tef.or.jp/maibun/>  
開館案内 入館無料・年中無休(年末年始 2017/12/29 ~ 2018/1/3・展示替え 2018/3/12 ~ 3/20 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



### 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(区市町郵便局の一部) ●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

を押していただく、

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。

- 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.70 (平成29年6月1日) 制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有会社社ライトハウス 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/>

