

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」

田臥勇太

(バスケットボール)

vol. **71**

2017 September

「輝け！平昌2018の星」

鬼塚雅

(スノーボード・スロープスタイル)

豪華読者

プレゼント!!

登坂絵莉選手の
フォト付きサイン色紙
スポーツグッズ
ほか

東新住建
WRESTLING TEAM

Smile Interview

リオデジャネイロオリンピック レスリング女子48kg級金メダリスト

登坂絵莉

東京でオリンピック連覇ができれば最高です

▼10・11・12月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

JUNIOR SOCCER FESTIVAL
15th

ジュニアサッカーフェスティバル in 味の素スタジアム

サッカー・フットサルクリニック

参加者募集!

2017 **11.23** 木・祝

FC東京・東京ヴェルディのサッカークリニック

4歳(2017年4月1日時点)~小学3年生...各100名

府中アスレティックFC・ペスカドーラ町田のフットサルクリニック

小学1年生~6年生.....各60名

参加料

300円(1名)

申込期限

2017年 **10月16日(月)** 消印有効

申込方法

往復はがきに希望チーム名・代表者の住所・電話(当日に連絡が付く番号)・全員の氏名(1枚10名まで)・年齢(学年)・性別を記入の上、

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1

東京体育館内スマイルスポーツ事業センター JSF担当

までご郵送ください。応募多数の場合抽選となります。

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



FC東京
©F.C.TOKYO



府中アスレティックFC



東京ヴェルディ
©TOKYO VERDY



ペスカドーラ町田

わたしたちが会場を盛り上げますよー!

ゲストが大勢来場! 楽しいトークショーなどを開催します!



フォーリンラブ



こころの東京革命
親善大使
岩崎 恭子さん



元なでしこジャパン
丸山 桂里奈さん



戸田 和幸さん



秋田 豊さん



福西 崇史さん



特別ゲスト
開会式に来場!!
北澤 豪さん
©馬場道浩

15年前の2002年サッカー日韓W杯日本代表が来場!

会場には、他にも楽しいイベントが盛りだくさん!

天然芝体験
プロ選手と同じ
ピッチに立てる!

プロサッカー選手
体験ツアー
サッカー選手と同じ体験を
味わってみよう!

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

参加者には
味の素商品
プレゼント!

- 主催: 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団、こころの東京革命協会
- 共催: 公益財団法人東京都サッカー協会
- 協力: 味の素スタジアム、FC東京、東京ヴェルディ、府中アスレティックFC、ペスカドーラ町田、一般財団法人ロノウジーニョ・ガウーシヨ・インスティテュート
- 後援: 東京都、三鷹市、三鷹市教育委員会、府中市、府中市教育委員会、調布市、調布市教育委員会、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

Eat Well, Live Well.

特別協賛 **AJINOMOTO**

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

ジュニアサッカーフェスティバル

検索

お問い合わせ
スマイルスポーツ事業センター
(平日10:00~17:00)

【フリーダイヤル】
0120-612-001 | 【携帯電話・PHSからは】
03-5474-2150

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

大人が変われば子供も変わる
こころの東京革命

[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.71 P4

リオデジャネイロオリンピックレスリング女子48kg級金メダリスト

登坂絵莉

Eri Tosaka



登坂絵莉



鬼塚雅



田臥勇太 (© Getty Images)

[スポーツ教室情報]

▶ **東京体育館** P8

フルマラソン快走への道(座学編) ほか

▶ **駒沢オリンピック公園総合運動場** P10

インターナショナルミニサッカー交流会 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

飛込み経験者コース 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マネジメントセミナー第2~6回 ほか

▶ **教室・イベントの申込方法** P39

[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交流大運動会 P17
- スマイルノンフィクション~田臥勇太(バスケットボール) ... P20
- 輝け!平昌2018の星~鬼塚雅(スノーボード・スロープスタイル) ... P26
- お役立ち栄養学 虎の巻 P32
 運動の秋のスタミナレシピ
- スポーツ博士への道~ゴールボール P34
- 着るスポ P37
 もっとスポーツが楽しくなる!最新スポーツアイテムをご紹介
- 読者プレゼント P38
 登坂絵莉選手のフォト付きサイン色紙ほか

PRESENT

登坂絵莉選手の

フォト付きサイン色紙ほかGET

応募締切は2017年10月1日(日)

※詳しくはP38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。

ベースボール・マガジン社WEB

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:10月1日(日)

⇒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。

世界選手権三連覇の王者として臨んだリオデジャネイロオリンピックで見事に金メダルを得た登坂絵莉選手。これまでの歩みやオリンピックでの闘いを振り返ってもらい、ケガからの復帰戦、そして連覇を狙う2020東京オリンピックへの思いを聞いた。

東京でオリンピックピック連覇が
できたら最高です

リオデジャネイロオリンピック レスリング女子48kg級金メダリスト

登坂絵莉

Eri Tosaka

高校に入った頃は一番弱かった 世界は現実的な目標ではなかった

——まずはレスリングを始めた頃のお話をうかがいます。小学3年生の時にお父さんの影響で始めたそうですね？

「はい。父がレスリングをやっていました。兄がおとなしい性格だったので、何か運動をさせたいということでレスリングの練習に行くことになり、その時、私も一緒について行きました。そこで練習を見たら、マット運動がすごくかっこよくてやりたいと思いました」

——実際にやってみたレスリングはどんな印象でしたか？

「通っていたチームはレスリングを楽しむという感じだったので全然きつくありませんでした。2時間の練習のうち半分はマット運動をして、少しレスリングをした後、今度はマットの上で野球とかボール遊びをしていました。レスリングをやるといって遊びに行っている感覚でした。だから楽しかったです」

——その頃はレスリング以外の習い事もしていましたか？

「英会話とピアノをやっていました。英会話は2歳の時に友達に誘われて、それがきっかけで通い始めました。ピアノは保育園に先生が教えにきてくれたことがきっかけで、そのままレスリングを始める小学3年生まで続けていました。レスリングを始めてからは練習時間が重なっていたのでやめてしまいました」

——小学生の頃はどんなタイプの子供でしたか？

「男の子みたいな感じです。学校から帰ったら男の子と一緒に缶蹴りをしたり、キックベースをしたり、ずっと外で遊んでいました。ヤンチャな子でしたね」

——登坂選手がレスリングを始めた後にアテネオリンピックがあって、女子レスリングの選手たちが大活躍しました。そのなかで登坂選手自身が世界を意識したのはいつぐらいですか？

「私が世界を本当に意識したのは大学1年生の時です。それまでも目標を聞かれたら『目標は世界チャンピオンです。オリンピックに出たいです』と模範解答のように答えてはいましたが、それは現実的な目標とは言えませんでした」

——大学1年生というと初めて世界選手権に出た頃ですか？

「ちょうどその頃です。中学時代は全国大

会でも優勝して、オリンピックに出たいという気持ちで至学館高校に入ったのですが、入学当初は一番弱い選手でした。これは無理だなと差を痛感させられたので、世界はまったく意識していませんでした」

——名門の至学館に入ってみて、何の練習が一番きつかったですか？

「とにかく全部のメニューがきついです」

——基礎体力トレーニングやスパリングなど、練習で他の選手との差を感じたのですか？

「スパリングはレベルが違いすぎて相手になっていなかったの逆で疲れませんでした(笑)。今よりも体重が8kg程軽く、体力もなかったの、補強のメニューがきつくて大変でした」

——練習で差を痛感してショックを受けたのも、それを乗り越えられたのはなぜでしょう？

「親を離れて高校に入ったので、家族は遠くにいても私が頑張っていると信じてくれているはずですから、それを裏切りたくなかったです。結果は残せないかもしれないけど、至学館に行かせて良かったと少しでも思ってもらえるような変化を見せないといけないと思っていました」

——高校に入学した時は吉田沙保里選手も同じ道場で練習していたのですか？

「はい。でも私は端っここのほうで練習していて一緒に練習するわけではないです。沙保里さんは寮には住んでいなかったの、あまり接点はありませんでした。当時はただ同じ空間にいただけでした」

——練習姿勢は見本になりましたか？

「いつでも誰よりも先頭を切って声を出して練習していましたね」

——雲の上の存在だった吉田選手と普通に会話ができるようになったのはいつからですか？

「大学1年生で初めて一緒に世界選手権に行ってからです。それから仲良くしてもらっています」

——至学館で厳しい練習をしてきて、練習量は実力に比例すると思いますか？

「私は“努力は裏切らない”というふうには思っていません。練習はもちろん大事なのですが、練習をいっぱいやっても負ける人はいます。オリンピックの時も私よりも練習をしていた選手はいたかもしれないですし、必ずしも練習量イコール結果ではないと思います。ただ、『私が勝つためには練習をするしかない。それは最低限やらなければいけない』と思っています」

——少なからず自分が納得できるだけの練習を積んで試合に臨むのですね。

「そうしないと試合で負けた時に、“あの時もっとやっておけば良かった”という後悔が生まれると思います。そうなるのが嫌なので毎日納得できる練習をしています」

——初めて出場した2012年の世界選手権は決勝戦できわどい判定で敗れて2位でした。この時はどんな気持ちでしたか？

「この時はまだ全日本チャンピオンではなく、ライバルの選手が欠場したことで私が代表になりました。初めての世界選手権でしたし、1回戦を勝てればいかなと思っていたので、決勝に行った時点で満足していたのかもしれませんが。でも決勝戦であそこまでの試合ができるのなら勝ちたかったと思いました。今振り返ってみると、どこかで満足していた自分もいたと思います」

——この世界選手権をきっかけに本格的に世界一を目指すようになったのですか？

「そういう意味でもターニングポイントだったのかもかもしれません」

計量後に食べるものはいつも同じ 寝る前のどん兵衛はルーティン

——その後、世界選手権で三連覇。昨年のリオデジャネイロオリンピックには世界王者として臨みました。初めてのオリンピックはどんな印象でしたか？

「オリンピックの金メダルは私にとって、世界選手権の三連覇以上に価値のあるものだと思います。オリンピックで負けたら今までの人生を全部否定された気持ちになるだろうなとずっと思っていました。オリンピックで勝つということは、それぐらい私の中で大きなものでした」

——オリンピックの舞台は世界選手権とは違いましたか？

「私は何も違いを感じませんでした。頭の中ではもっとすごいものを思い描いていたので、言い方は悪いですけど『こんなものかな』と思ったぐらいです」

——普段通りに闘えたのですか？

「はい。レスリングは大会の後半だったので、前半に試合があった選手たちの記事を読むこともありました。柔道の高藤直寿選手が『オリンピックはすごいものだと自分で作り上げてしまった』とコメントをしていた記事も読みましたし、沙保里さんから『オリンピックに魔物が棲むというのは自分の心だよ』という話を聞いていました。そういう話を見たり聞いたりしていたので、どんな舞台でも自分次第なんだと考え

◀リオデジャネイロオリンピックの決勝戦は劇的な逆転勝ちで金メダルを獲得した
(© Getty Images)



オリンピックの金メダルは 世界選手権三連覇以上の価値がある

るようにしました。そういう考えがあったおかげかもしれませんが、オリンピックの舞台の特別さは何も感じませんでした」

——平常心で臨めたことが決勝戦での逆転にもつながったのかもしれないね。

「一番の勝因は勝ちたいという気持ちだと思います。私が絶対に勝つんだと思って試合をしていました」

——オリンピックに限らず試合に臨む時のルーティンやゲン担ぎはありますか？

「あります。減量が多いので、計量後のご飯、夜ご飯、寝る前のご飯、朝ご飯を決めていて、いつも同じものを食べます」

——何を食べるのですか？

「まず計量の後はおにぎりと味噌汁。それからオレンジジュースと牛乳です。夜ご飯は牛丼を食べます。そして寝る前にどん兵衛(カップのきつねうどん)。朝はオレンジジュースとご飯と味噌汁。あとはヨーグルトがあったら食べます」

——減量をするとうが小さくなると聞きますが、そんなに食べられるものですか？

「私は他の選手よりも胃袋が強くて、どれだけ減量しても食べられます。でも寝る前のどん兵衛は完全にルーティンです」

——寝る前に食べるのはあまり体には良くないそうですね。

「本当にそう思います。一つ全部食べる時もありますし、半分の時もあります。ほとんど食べられない時もあります」

——いつから寝る前のどん兵衛がルーティンになったのですか？

「私の同期に、計量後にご飯があまり食べられず、寝る前にどん兵衛を食べる選手がいました。私もそれに付き合っ一緒に食べて試合に出たら、初めてライバルの選手に勝つことができたのです。それから寝る前のどん兵衛がルーティンになりました」

——まさにゲン担ぎなんですね。

「そうなんです。でも普段は全然食べなくて本当に試合の前日だけです」

——普段のコンディション作りで気をつけていることはありますか？

「あまりないのですが、野菜とタンパク質を多く摂るようにはしています。あとは減量があるので普段は炭水化物を多く摂取しないように気をつけています」

——そういう影響もあって減量後は炭水化物を多めに摂っているのですね。

「そうです。エネルギーが必要なので減量

の後には炭水化物をもりもり食べるようにしています」

——減量のある競技なのでどうしても食事には気を遣いますよね。

「でもお菓子が好きなんです」

——一番好きなお菓子は何ですか？

「たけのこの里(チョコレート菓子)です。チョコレートが大好きです。グミも好きです。お菓子はカロリーが高いので罪悪感を感じながら食べています。食べたならその分は練習でエネルギーを消費しようという気持ちです」

——カロリーが高いとわかっていてもお菓子はやめられない？

「やめられないですね。でも以前よりは減らせるようになりました。前はお菓子で1000kcalとか1500kcal摂ってしまうこともありましたから。そして寝る前には毎日500mlペットボトルのミルクティーを一本と、さくさくぱんだ(チョコレート菓子)を食べてから寝ていました」

**オリンピック以来の復帰戦
全日本に向けてしっかり勝ちたい**

——試合前に聴く音楽など食事以外のルー

レスリングが好きなので目標に向かって頑張っていく

ティンはありますか？

「試合の日は朝食の後に部屋で大好きな西野カナさんの歌を歌います。部屋を出る時には the pillowsさんの歌に変えてそれを聴きながら会場に向かいます」

——部屋で歌うんですか？

「歌います。試合の日の朝はホテルの廊下に私の声もれているみたいなので、みんなも聞いていると思います(笑)」

——歌うのはテンションを上げるためですか？

「声を出して緊張をほぐす感じです。でもリオの時は沙保里さんと相部屋だったので、さすがに遠慮しました。私が自分のペースで歌っていて、沙保里さんのコンディションが悪化してしまったら困りますから(笑)」

——いろいろルーティンがあるんですね。

「意外と細かいほうだと思います。普段の生活は大雑把の極みなのですが、試合に関してはこだわります。シューズもサポーターも履くときは左からと決めています」

——周りの選手でもゲン担ぎをする選手はいますか？

「沙保里さんは私とは逆にまったくしないですね。そういうのを決めていてできないと不安になるからと言って、何もルーティンはないようです。私は決めたことができない時が絶対にならないように全部こなします」

——現在は大学院に通っているということですが、普段の一日はどのようなスケジュールですか？

「朝6時半から8時まで朝練をして、それからシャワーを浴びてご飯を食べて、大学院に行きます。午後の練習は16時半からです。普段は学校と練習の繰り返しです」

——オフはありますか？

「不定期で週に1日あります。でも連休はないです」

——お休みの時はどう過ごしていますか？

「買い物に行ったり、カラオケに行ったり、寝ている時もあります。あとはお酒も好きなので休みの前の日は飲みに行ったりもします」

——お酒は何を飲むのですか？

「ハイボールを飲みます。一番おいしいので、ずっとハイボールを飲んでます」

——9月の全日本オープンでの復帰が決まっています。オリンピック以来の試合となりま



▲表彰式では笑顔と涙が見られた(© Getty Images)

すが、調子はいかがですか？

「オリンピックが終わってから初めての試合ですし、1年程試合から遠ざかっていたので、レベルが下がる大会とはいえ、緊張すると思います。ただ、参加メンバーを見る限り、この大会で苦戦をしているようでは私の全日本チャンピオンはないと思っています。だからしっかり勝ちたいです」

——復帰戦の先には2020年の東京オリンピックもあります。まだ少し時間はありますが、自国開催の大会にける思いも大きいのではないですか？

「やっぱりそこが一番の目標です。自分にとっての集大成というか、東京オリンピックにける思いが一番大きいです。今年の全日本も来年の全日本ももちろん大事ですが、結果的に東京オリンピックの代表になって勝つことが一番なので、そこに合わせていきたいです」

——オリンピックの連覇というのはそれだけ大きな目標なのですね。

「東京でオリンピック二連覇ができれば最高ですね」

——最後にレスリングの一番の魅力は何だと思いますか？

「1対1の闘いで、道具を使うこともないし、つかむものもない。その中で駆け引きがあって、勝敗がハッキリつくところが魅力だと思います。レスリングの練習はきついで、面白いと思うより辛いことのほうが多いです。でもレスリング自体が好きなので目標に向かって頑張っていきます」



PROFILE

登坂絵莉(とうさか・えり)

1993年8月30日生。富山県出身。東新連所属。小学3年生の時にレスリングを始める。至学館高校から至学館大学に進学し、2012年に初出場した世界選手権では決勝で敗れて2位。2013年の世界選手権で初優勝を飾り、2015年まで三連覇を達成。2016年のリオデジャネイロオリンピックでは48kg級で金メダルを獲得した。大学卒業後、至学館大大学院に進学。



PRESENT/

登坂絵莉選手のフォト付き
サイン色紙をプレゼント！
詳しくはP38をご覧ください

YouTube 配信中!

登坂選手から
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



[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/>

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

9月~12月の休館日 9/14(木)、10/24(火)・25(水)・31(火)、11/15(水)・16(木)・17(金)、
 12/7(木)・30(土)・31(日) ※11/16(木)・17(金)は個人利用のみ休館
 12/30(土)はメインアリーナ・サブアリーナ・会議室利用のみ休館

※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

【個人で利用できる施設】

- ▶ トレーニングルーム・屋内プール (共通) : 一般 600円 / 2.5h 他 ▶ 屋内プール: 中学生以下 260円 / 2.5h 他
- ▶ 健康体力相談室: 一般 1,650円 / 1回 (予約制・詳しくはP18へ) ▶ 陸上競技場: 一般 200円 / 2h 中学生以下 100円 / 2h

【専用で利用できる施設 (事前申込)】

- ▶ メインアリーナ: 45,000円から ▶ サブアリーナ ▶ 屋内プール (コース貸) ▶ 第一~第四会議室



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 10/10(火)~

フルマラソン快走への道 (座学編)



マラソンをこれから始めてみようと思っている人、さらにレベルアップしたいと思っている人を対象としたセミナーを行います。レベルに合わせて「靴・用具の選び方」「練習計画の立て方」「ストレッチの仕方やケア方法」「当日までの注意点」などを指導経験豊富な講師から学べます。



日時 12/10(日) ①初歩から学べる初心者コース 10:00~12:00
 ②目指せサブ4コース 13:00~15:00

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各コース40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\(P39\)参照](#)

講師: 齊藤 太郎氏 (NPO法人ニッポンランナーズ)

申込開始日 9/1(金)~

運動不足解消! 「日常ながら運動」健康法



「日常ながら運動」は、時間や場所にとらわれず気軽に行うことのできる運動です。朝目覚めてから、夜眠るまで、1日のライフサイクルに合わせて行うことのできる「日常ながら運動」を学び、健康の維持・増進を目指しましょう。



日時 11/4(土) 10:00~12:00

対象・定員 50歳以上の方・60名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、筆記用具

申込 [\[電話・インターネット\] → 巻末\(P39\)参照](#)

講師: 長野 茂氏 (日常ながら運動推進協会代表)

申込開始日 9/1(金)~

膝痛・腰痛を起こさない歩き方! シニアのためのウォーキングセミナー



50歳以上の方を対象に、膝痛・腰痛を起こさず歩くための方法をお伝えします。いつまでも元気に歩くためには、自身の歩き方のくせを見直すことも大切です。ぜひこの機会に正しい歩き方を学びましょう。



日時 11/8(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 [\[電話・インターネット\] → 巻末\(P39\)参照](#)

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

申込開始日 9/19(火)~

ジュニアスポーツ指導者育成セミナー



ジュニアスポーツの指導者を対象に、ジュニア選手を育て、支えるための指導法を学びます。2部制となっており、1部目はトップアスリートの方を講師にお迎えし、自身の体験等をお話しいたします。2部目は多くのトップアスリートを指導し、ジュニアスポーツ選手の発掘・育成をしてきた荒井秀幸氏を講師にお迎えし、「身体を思い通りに動かすためのトレーニング」をテーマに、正しい身体の使い方を紹介します。



日時 11/18(土) 18:00~21:00

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

参加料 1,000円

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

申込 [\[電話・インターネット\] → 巻末\(P39\)参照](#)

講師: 荒井 秀幸氏 (株式会社R-body project テクニカルディレクター)

申込期間 9/1(金)～10/13(金)

トップスポーツ探検隊



FC東京の試合会場や、入場ゲート、ピッチ、ウォーミングアップなどを見学するほか、昨年まで現役Jリーガーとしてプレーし、現在はFC東京 普及部のコーチとして活躍する榎本達也コーチの講演も実施予定！もちろん、FC東京 VS 清水エスパルスの試合も観戦します！プロのサッカー選手にグッと近づけるこのチャンスをお見逃しなく！（実施内容は変更となる可能性があります。ご了承ください。）



©F.C.TOKYO

日時 10/29(日) 14:00～19:00(予定)

対象・定員 小学4年生～中学生(小学生は保護者又は引率者同伴)・50名
※定員になり次第締切

参加料 小・中学生1,000円、保護者又は引率者2,000円

会場 味の素スタジアム ※現地集合・解散予定

持ち物 筆記用具、飲料、お弁当(必要な方) ※施設内売店は混雑が予想されます

申込 [\[電話・インターネット\]…巻末\(P39\)参照](#)

運営協力:東京フットボールクラブ株式会社

申込開始日 10/16(月)～

ランニングセミナー



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



日時 12/20(水) 19:00～21:00

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・60名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

持ち物 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 [\[電話・インターネット\]…巻末\(P39\)参照](#)

講師:EVOLU(エボリュ)ランニングクラブコーチ

申込受付中

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\(P39\)参照](#)

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

申込開始日 9/11(月)～

シニアのための健康体づくりセミナー



日常生活を快適に行うために必要な筋力を維持する体操やトレーニングをご
紹介します。講義と実技の2部制のため、詳しく学ぶことができます。講義
のみ、実技のみの参加もできますので体力低下が気になる方など、お気軽に
ご参加ください。



日時 11/22(水)【講義】13:00～14:30 【実技】15:00～16:30

対象・定員 50歳以上の方・60名 ※定員になり次第締切

参加料 2,000円(どちらかみの参加の方は1,000円)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、筆記用具、室内用シューズ

申込 [\[電話・インターネット\]…巻末\(P39\)参照](#)

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

申込開始日 10/2(月)～

シニアのためのバドミントンクリニック —「ヒラメキ」のスキルアップ講座—



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



日時 12/6(水) 14:00～17:00

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

参加料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、
バドミントンラケット

※ラケットの貸出しを希望される場合は、数に限りがあるため、申込時にご相談ください

申込 [\[電話・インターネット\]…巻末\(P39\)参照](#)

講師:殿川 宣勝氏(東京都バドミントン協会副会長・日本体育協会公認コーチ)

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

9月~12月の休館日 9/11(月)、10/16(月)、11/20(月)、12/18(月)・31(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

【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 ▶ 屋内球技場 ▶ 第一・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
- 【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



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格取得
何らかの資格が取得できる教室です。



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 9/4(月)~

インターナショナルミニサッカー交流会



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



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

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

参加料 年長5,000円/1チーム、小学生7,000円/1チーム

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

申込 株式会社ファンルーツへ

電話 03-6379-8905 メール info@funroots.net

運営: 株式会社ファンルーツ

申込期間 11/1(水)~11/25(土)必着

スキルアップ卓球

卓球愛好者を対象に、基本技術から応用技術習得のための指導を行います。毎回、練習メニューを配布し、参加者のレベルに合わせた練習となります。この機会に新しい仲間とスキルアップを目指してみませんか。



日時 1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14(全て水曜日/全10回) 10:00~12:00

対象・定員 30歳以上の卓球経験者・50名 ※申込多数の場合は抽選

参加料 6,000円

持ち物 卓球ラケット、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 往復はがきに①「卓球コース」②氏名(ふりがな)③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1
駒沢オリンピック公園総合運動場 サービス担当宛

申込開始日 9/25(月)~

第2回ランニングビギナーズセミナー



「これから運動をはじめたい」そんな方におすすめ! 好評につきスロージョギング®を取り入れた第2回目のランニングセミナーを開催します。



日時 11/25(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(P39)参照

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

申込開始日 10/2(月)~

東京オリンピックメモリアルギャラリーイベント 伴走体験×ランニング教室



ランニングのスキルアップ&トレーニング教室を開催します。伴走者として活躍中の講師を招き、世界大会での体験談や、伴走の魅力について語っていただきます。



日時 11/18(土) 10:00~12:00

対象・定員 中学生以上・20名 ※定員になり次第締切

参加料 無料 **持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、ランニングシューズ

申込 メールにて①「伴走体験」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。

メール komazawa@tef.or.jp

問合せ先 駒沢オリンピック公園総合運動場 03-3421-6299

講師: 中田 崇志氏

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運動教室です。



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 03-5809-5735

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

申込受付中

バレーボールコミュニティ



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



日時 9/12・19・26、10/3・17・24・31、11/7・14、12/5
(全て火曜日) 10:00~12:00

対象・定員 18歳以上の女性(高校生を除く)・60名 ※定員になり次第締切

参加料 16,500円/年間30回 1,000円/1回

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 FC東京バレーボールチーム事務局へ

電話 03-3635-8955 (受付時間/平日9:00~18:00)

FAX 03-3635-8974

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を行い、サッカーを実践する上で必要なことを、日本代表の経験を基に指導します。



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 18:30~20:00

対象・定員 小学生~高校生・各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 14,700円(別途保険料)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」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 9/22(金)、10/20(金)、11/17(金)・27(月)、12/8(金)・15(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 屋内球技場・第一球技場 リニューアルオープン

屋内球技場

2017 7/14 (金) ~

第一球技場

2017 9/1 (金) ~

屋内球技場

利用可能な主な競技

- ・バスケットボール
- ・バドミントン
- ・バレーボール
- ・フットサル ほか



第一球技場

利用可能な主な競技

- ・ホッケー
- ・フットサル
- ・アーチェリー ほか



施設利用料金等、詳細は駒沢オリンピック公園総合運動場HP >>> <http://www.tef.or.jp/kopgg/>

お問合せ先

駒沢オリンピック公園総合運動場サービスセンター

TEL.03-3421-6199

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)

9月～12月の休館日 9/19(火)、10/16(月)、11/20(月)・21(火)、12/11(月)～1/5(金) ※12/11(月)～1/5(金)は改修工事に伴う休館

※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

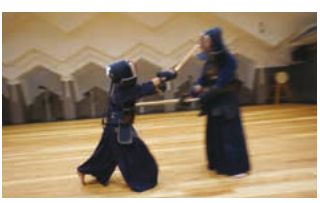


【アクセス】
 ▶JR有楽線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分
 〒120-0005 足立区綾瀬3-20-1
 ▶TEL:03-5697-2111 FAX:03-5697-2117
 [ホームページ] <http://www.tef.or.jp/tb/>

- 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 9/1・8・15・22・29、10/13・20・27、11/10・17・24、12/1・8(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 9/6・13・20・27、10/4・18・25、11/1・8・15・22、12/6(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 9/14(木) 18:00～20:00 10/1(日)、11/12(日)、12/10(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

柔道 (広域合同稽古)

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



日時 9/6・13・20・27、10/4・18・25、11/1・8・15・22、12/6(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 9/1・8・15・22・29、10/13・20・27、11/10・17・24、12/1・8(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 9/7・28、10/19、11/30(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

東京体育館

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

杖道 (広域合同稽古)



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



日時 9/21、11/9(全て木曜日)
18:30~20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 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

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 ①9/5・26、10/17・24・31、
11/7・14、12/5 14:00~16:00

② 9/12、10/3 18:15~20:15(①、②ともに全て火曜日)

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回30名 参加料 各回 一般500円、中学生250円

持ち物 稽古着または運動着、なぎなた ※なぎなたのない方には貸出しをしております

申込 当日来館

弓道 (広域合同稽古)



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



日時 9/5・12・26、
10/3・17・24・31、
11/7・14・28(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~9/15(金)消印有効

弓道錬成講習会



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



日時 10/14・21・28、11/11・25、12/2、1/20・27、2/10・24
(全て土曜日) 13:30~17:00

対象・定員 四・五段の方(称号受有者含む)・40名
※申込者多数の場合は抽選

参加料 10,000円

持ち物 筆記用具、和服、弓具

申込 往復はがきに①「弓道錬成講習会」②氏名(ふりがな)③年齢・性別
④郵便番号・住所⑤電話番号⑥段位(取得年月日)
⑦称号(拝受年月日)⑧所属地連を明記の上、
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

合気道 (広域合同稽古)



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



日時 9/7、11/9(全て木曜日)
18:30~20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回40名 参加料 各回 一般500円、中学生250円

持ち物 稽古着または運動着 申込 当日来館

東京武道館のジムエリアは 面倒な手続きなしでご利用OK!!



初心者の方でも丁寧なサポートで安心!

有酸素系から筋トレ系まで最新マシンを導入したジムエリアは、利用したいときに、初めての方でも面倒な手続きなしですぐにご利用いただけます!!

1回 2時間半
利用料 450円

※写真はイメージです。



フィットネスクラブ
ティップネス

指定管理者：公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団グループ
ジムエリアは、(株)ティップネスが運営しています。

東京武道館 検索 http://www.tef.or.jp/tb/training_top.jsp

住所 千120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1
(東京武道館地下)
ご利用時間 月~土 / 9:00~21:45
日・祝日 / 9:00~20:45
(最終入場時間は、ご利用終了時間の30分前です)
休館日 不定休(月1~2回)、詳細は館内掲示板をご覧ください。

交通アクセスは
東京メトロ千代田線「綾瀬駅」より徒歩5分。
東口から、東綾瀬公園内歩道をお通りください。

東京武道館 ジムエリア

TEL.03-5682-3531



P 110円/60分
(3時間まで)

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

9月～12月の休館日

9/11(月)・25(月)、10/16(月)、11/20(月)～25(土)、12/18(月)・31(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

【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 10/14(土)～11/4(土)必着

飛び込み経験者コース



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

※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は保護者の送り迎えが必要です

日時 11/18・12/2・9・16・23(全て土曜日/全5回) 17:00～19:00

対象・定員 小学生以上の飛び込み経験者・36名 ※申込多数の場合は抽選

参加料 5,000円

持ち物 水着、タオル

申込 往復はがきに①飛び込み経験者コース
②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別
④郵便番号・住所・電話番号
⑤経験実績(例:東京辰巳国際水泳場の「飛び込み初心者コース」受講経験有等)を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛

申込期間 9/7(木)～9/28(木)必着

水球初心者体験教室 水球クラブ交流会



水球の基礎技術やルールを習得し、水球の楽しさを体験してください。最終日にはゲーム形式で水球を楽しみましょう。

※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は保護者の送り迎えが必要です



日時 10/12・19・26・11/9・16(全て木曜日/全5回) 19:20～20:50

対象・定員 小学3年生以上で25m以上の泳力がある方・50名
※申込多数の場合は抽選

参加料 5,000円

持ち物 水着、スイムキャップ、タオル

申込 往復はがきに①「水球教室」
②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別
④郵便番号・住所・電話番号⑤経験の有無を明記の上、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

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

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

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。



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

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・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育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

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。

NISSHO

生涯スポーツの創造

ISO 9001

認証取得



ニッショウ 日勝 スポーツ工業株式会社

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・プール保守サービス

本社 〒154-0005 東京都世田谷区三宿二丁目36番9号
TEL 03-6805-2106 FAX 03-3410-7314
URL <http://www.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

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。

申込開始日 【第2・3・4回】受付中 【第5・6回】10/10(火)～

地域スポーツクラブ マネジメントセミナー第2～6回



【第2回】知って得する！資金調達のコツ

講師：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）

【第3回】人が集まる！伝わるチラシの作り方

講師：坂田 静香氏（特定非営利活動法人男女共同参画おた理事長）

【第4回】クラブ認知度を高めよう！ 効果的な情報発信

講師：山田 泰久氏（特定非営利活動法人CANPANセンター代表理事、
一般財団法人非営利組織評価センター業務執行理事）

【第5・6回】組織の経営における 「人の集め方・育て方」

〈第5回〉ボランティアってどうやって集めるの？
～クラブの理念とお手伝い制度の活用～

〈第6回〉5年後・10年後を見据えた人材育成術×お悩み相談会
～成功事例からヒントを得よう！～

講師：松田 雅彦氏（大阪教育大学附属高等学校平野校舎 教諭、
公益財団法人日本体育協会地域スポーツクラブ育成専門委員）

| 日 時 | 第2回 | 9/15(金) | 18:30～20:30 |
|-----|-----|----------|-------------|
| | 第3回 | 10/22(日) | 9:30～12:30 |
| | 第4回 | 10/22(日) | 13:30～16:30 |
| | 第5回 | 12/9(土) | 9:30～12:30 |
| | 第6回 | 12/9(土) | 13:30～16:30 |

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
各回40名 ※定員になり次第締切

参加料 各回500円

会 場 東京体育館

持ち物 筆記用具

申 込 [\[電話・インターネット\]](http://kouiki-sports-tokyo.jp/) ▶ 巻末(P39)参照

申込開始日 9/19(火)～

スポーツクラブマネジャー 養成講習会<秋編>



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

※平成29年4月に実施した(春編)と同じ内容です



日 時 全2日間 11/18日(土)・19日(日) 9:30～17:30
※検定試験(アシスタントマネジャー資格の取得を希望する方)
11/19(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日現在、満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 [\[電話・インターネット\]](http://kouiki-sports-tokyo.jp/) ▶ 巻末(P39)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
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

第8回地域スポーツクラブ交流大運動会

— 2017.7.2 in 東京体育館 サブアリーナ —



クラちゃん

今年で8回目の開催となる地域スポーツクラブ交流大運動会。
 毎年お馴染みの風船運びや玉入れ、運動会名物の「マグロキャッチ」に加え、パラリンピック競技として話題となった「ポッチャ」や新種目「バスラグビー」など楽しい種目が続々登場！ワイワイにぎやかな楽しい一日を過ごすことができました。

- 【参加クラブ】**
- ★ 渋谷ほんまちクラブ (渋谷区)
 - ★ スポーツクラブ ホワイエ上石神井 (練馬区)
 - ★ 興本倶楽部 (足立区)
 - ★ NACKクラブ (足立区)
 - ★ f-エフ スポーツクラブ (府中市)
 - ★ 調和SHC倶楽部 (調布市)



あなたの楽しみをぎゅっと見つける
地域スポーツクラブ

（今年のプログラム）

- ★ 「風船運び」ふわふわ動く風船を落とさないように早く運べるかな？
- ★ 「玉入れ」今年の玉入れは動くカゴをめがけて玉を入れまくる！
- ★ 「ムカデ競争」リズムが大事！ムカデのように早く動けるかな？
- ★ 「ポッチャ」パラリンピック種目をみんなで体験しよう！
- ★ 「お宝探し」お宝探しは運試し！？お宝はどこにあるのかな？
- ★ 「バスラグビー」新種目バスラグビーはみんなでボールをつないでトライ！
- ★ 「出た目で勝負」足の速さより運の強さが決め手の勝負！
- ★ 「マグロキャッチ」空からマグロが降ってくる！？上手に捕まえられるかな？
- ★ 「大玉送り」コロコロ！ゴールに向かって大玉を運ぼう！
- ★ 「大縄跳び」気持ちを合わせてみんなでびよっ♪
- ★ 「綱引き」みんなで力を合わせて…引け！
- ★ 「年代別リレー」運動会の花形種目！バトンをつないでゴールを目指せ！！
- ★ チッキーも記録に挑戦！？



3館共通

女性バレーボール交流会

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



お申込みは
9/22(金)
まで

駒沢オリンピック公園総合運動場

日時／平成29年10月26日(木)・
27日(金)・30日(月)・
31日(火)、11月1日(水)
各日9:00～17:00

対象／18歳以上の9人制
女性バレーボールチーム

定員／各日12チーム(計60チーム)

参加費／6,000円(1チーム)

試合／4チームのリーグ戦
3セットマッチ

東京武道館

日時／平成29年12月5日(火)・
6日(水)・7日(木)
各日9:00～17:00

対象／18歳以上の9人制
女性バレーボールチーム

定員／各日12チーム(計36チーム)

参加費／6,000円(1チーム)

試合／4チームのリーグ戦
3セットマッチ

成績優良チーム

東京体育館

日時／平成30年1月31日(水) 9:00～17:00

対象／駒沢・武道館での成績優良チーム

定員／24チーム

参加費／4,500円(1チーム)

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

ファイナル

申込方法

- 電話・インターネット→巻末(P.39)参照
- はがき 通常はがき(9/22(金)必着)に
①～⑤を明記の上、
下記宛先までお送りください。

≫申込はがき記入例

- ①女性バレーボール交流会
- ②チーム名(ふりがな)
- ③希望日程 駒 沢 第1希望○月○日
第2希望○月○日
第3希望○月○日
武道館 第1希望○月○日
第2希望○月○日
第3希望○月○日
- ④代表者氏名(ふりがな)・住所・電話番号
- ⑤チームの活動地域

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

〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1(東京体育館内)
スマイルスポーツ事業センター

運営：東京都ママさんバレーボール連盟
協賛：株式会社モルテン

東京体育館

健康体力相談のご案内

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

1 全身持久力測定(運動負荷テスト)

A 運動負荷心電図

コース (間接法による最大酸素摂取量測定)

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

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。

9月～12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

ご招待 みるスポ

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



「第37回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権」

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

- 期日／10/8(日)
 - 定員／150組300名様
 - 会場／東京体育館
- 協力:公益社団法人
日本ダンススポーツ連盟



計
150組
300名様

応募締切

9/15(金)

※必着

「平成29年度 天皇杯・皇后杯 全日本バレーボール選手権大会 ファイナルラウンド」

天皇杯・皇后杯ファイナルラウンドに12/15と12/17それぞれ50組100名様をご招待します（自由席エリア）。全日本選手が多く在籍するVリーグ勢に加え、全国から勝ち上がった代表チームが日本一をめざし繰り広げる熱戦にご注目ください！

※詳細はWebでご確認ください
天皇杯・皇后杯 大会公式サイト <http://tk2017.jva.or.jp>

- 期日／12/15(金)、12/17(金)
 - 定員／各日50組100名様
 - 会場／東京体育館
- 協力:公益財団法人 日本バレーボール協会



計
100組
200名様

JVA2017-08-001

応募締切

11/10(金)

※必着

「柔道グランドスラム東京2017」

今年もオリンピックメダリストを含む世界の強豪選手が出場して12/2・3の2日間で開催されます。本大会の観戦に150組300名様をご招待します（自由席エリア）。



計
150組
300名様

写真提供:
全日本柔道連盟

- 期日／12/2(土)、12/3(日)
 - 定員／各日75組150名様
 - 会場／東京体育館
- 協力:公益財団法人 全日本柔道連盟

応募締切

11/3(金・祝)

※必着

「第45回全日本空手道選手権大会」

東京武道館で開催される第45回全日本空手道選手権大会を観戦いただけます。



30名様

- 招待日／12/9(土)
- 定員／30名様
- 会場／東京武道館

※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

協力:公益財団法人 全日本空手道連盟

申込期間

**10/16(月)～
11/15(水)**

※必着

応募方法

〈はがき〉

- ①大会名（希望日を選べるものは希望日も記入）②氏名（ふりがな）③年齢・性別
 - ④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
- 〒103-8482 東京都中央区日本橋浜町2-61-9TIE 浜町ビル
株式会社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持ってかえさせていただきます

※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・スマートフォン)〉

「ベースボール・マガジン社WEB」で検索
⇒応募フォームへアクセスしてください。
スマイルスポーツHPからも
アクセスできます。



ベースボール・マガジン社
WEBはこちらから



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」。今回はリンク栃木ブレックスをB.LEAGUE初代王者に導いた田臥勇太をクローズアップ。長きにわたって日本のバスケットボール界を牽引してきたレジェンドは、衰えることのないバスケットボールへの情熱を胸にB.LEAGUE 2年目のシーズンに挑む。

(文・水野光博/写真・Getty Images) ※本文中の記録は2017年8月時点のもの

YUTA TABUSE

田臥勇太

逆境に立ち向かい、逆境で輝く男

困難な道を選び、前を向く 衰えることがないバスケットへの情熱

Bリーグ初代王者・リンク栃木ブレックスがピンチだ。

5月27日、田臥勇太が牽引したリンク栃木ブレックスは、『B.LEAGUE FINAL 2016-17』で川崎ブレイブサンダースに85対79で勝利し、新リーグ初のチャンピオンに輝く。6月3日、宇都宮市内で優勝パレードを行うと、約3万人のファンが沿道に集まり歓声を上げた。

しかし、夏の間に続々と所属選手の去就が発表されると、ファンの歓声は悲鳴に変わっていった。急成長を遂げた須田侑太郎、熊谷尚也、さらにはプレーオフ最優秀選手(MVP)に選出された古川孝敏は移籍しチームを去った。田臥のバックアップとして躍動した渡邊裕規は引退。トーマス・ウィスマン監督も契約満了のため退任している。攻守の要だったジェフ・ギブスとの契約継続にこそ成功したものの、ギブスはファイナルで左アキレス腱を断裂し、現在もリハビリ中だ。

優勝時と比較するならば、今季のリンク栃木ブレックスは、額面上は明らかにチーム力が低下。王者は栄光から一転、逆境に立たされている。

チームの司令塔・田臥勇太は、この逆境を跳ね返せるだろうか？

改めて彼の経歴を紐解こう。小学2年生でバスケットを始め、秋田県立能代工業高校で史上初となる3年連続三冠を達成。2004年には日本人初にして唯一のNBAプレイヤーにもなった。そして昨季、Bリーグ初代王者に――。

田臥の経歴の表層だけをなぞれば、挫折や逆境とは無縁にすら思える。しかし、真実は真逆だ。彼には常に向かい風が吹いていた。そもそも、バスケットボールという競技の性質上、173cmしかない身長は、どう取り繕ってもデメリットでしかない。それでも田臥は、目前で道が別れた時、必ず困難な道を自ら選んできた。

横浜市立大道中学3年時に全国大会でベスト4に進出。小柄ながら、その卓越したバスケットセンスに注目が集まり、全国の強豪校から声がかかる。すでに将来プロになることを意識していた田臥は、「一番強いところに行きたい」と、進学先を決めた。それが、マンガ『SLAM DUNK』に登場する山王工業のモデルとなったと言われる能代工業。当時、「全国で優勝するよりも、能代でレギュラーになる方が難しい」と言われるほど、名門の練習は過酷だった。



「高校の練習って、こんなにきついのか」

まだ聞きなれない顧問の能代弁に叱責されながら、田臥は時に弱音を吐きつつも必死に練習に食らいついた。

NBAに挑戦するため、アメリカへ渡った時もそうだった。周囲から「その身長では無理だ」と何度言われても、「人に自分の限界を決めさせたくない」とあえて耳を塞ぎ、海を渡った。国内でプレーすれば保証されるはずの安定した生活をかなぐり捨てて。

もちろん自身の判断を悔いたこともある。しかし、夢を諦めそうになったこともある。しかし、田臥は、こう決めていた。

「後悔もする。弱音も吐く。だけど、必ず前を向く——」

そして、何度も何度も跳ね返され、それでも挑み続けた末にNBAの舞台に辿り着いた時、こう言っている。

「田臥ができたんだから、自分もできると思っほしい」

NBAのチームから解雇された後も、田臥はアメリカの下部リーグでプレーを続け、2008年から国内復帰。

驚くべきは、20年近く日本バスケットを牽引し続けるが、競技への情熱は弱まるどころか強まっていることだ。

「バスケットボールがバスケットに入る瞬間が、今も何より幸せですね。僕は、昔からずっとバスケットで絶対に負けたくないんです。それだけです。試合の勝敗はもちろん、ひとりの選手としても負けたくない。選手

個々の優劣や勝敗、それは誰かが決めることじゃなく、自分が判断することだと思っています。たとえば、僕より速い選手なんかいっぱいいる。でも、じゃあ僕の負けなのかと言ったら、そうじゃない。そういう表面的な部分じゃなく、選手の勝敗を決めるのは、バスケットボールに対する情熱なんじゃないかと思うんです。そこに関しては、絶対に誰にも負けたくない」

現在、田臥は練習開始の1時間半前から姿を現す。入念にストレッチを繰り返し、練習に臨み、練習後のケアも誰よりも時間をかける。つまり、誰よりも長く体育館にいる。

36歳の今もまだ旅の途中 「できることを探す楽しみがある」

現在、36歳となった田臥だが、今なお選手として完成したとは思っていない。そして、バスケットボールという競技だけでなく、自身のその年齢すらも楽しんでいる。「ケガや疲労の回復という部分は、間違いなく以前より衰えています。でも、そういった面はどう対応していくかもまた、自分のなかではチャレンジなので、『歳を取ったから、これがダメだ、あれもダメだ』じゃなくて、『歳を取ったから、こうなるんだ』という発見を楽しむというか。できないことを考えるんじゃなくて、やらなくてはいけないこと、できることを探す楽しみがある。だから、ほんと今、楽しいんです」

そして、約10年前にNBAのコートに立った男は、こう断言する。

「10年前の自分よりも、今の自分の方が絶対にバスケットがうまい。10年前の自分よりも、今の自分の方がバスケットが好きです」

最後に以前、田臥が出演したCMで使われた、彼のコメントを記しておきたい。

「何回も能代弁で叱られ、何回も英語でも怒鳴られ、そのうちの何回かは理解できなかったけれど、何回も小さいから無理だと言われ、何回も大男が落ちてきてケガをし、何日も眠れない夜を過ごし、何回も人の言う事に耳を塞ぎ、何回も逃げ出そうと思った。けれど、何万回もパスをし、何万キロもドリブルして、何万回も相手をフェイクし、何万回も速攻を出し、何万本もシュートを打って、何十足もバッシュを履きつぶし、僕はアメリカのコートに立った。でも、僕の旅は終わりじゃない。これは始まり——」

まだ、旅の途中。いつだって、今日という日は、残りの人生の最初の日だ。

今季も栃木でプレーすることが決まった田臥は、こうコメントを発表している。

「チームメイトをはじめこのチームに関わる全てのスタッフ、そして自分たちを応援してくれているファンの皆さんとともに、昨シーズン以上に力を合わせ、連覇という新たな目標に向かい全力でチャレンジしていきたいと思います。皆さん、来シーズンも僕らと一緒に戦ってください。よろしくお祈りします」

9月29日、2年目のBリーグが開幕する。

リンク栃木ブレックスが連覇するだろうなどと簡単には言えない。しかし、連覇できないと誰が決めた？

リンク栃木ブレックスには田臥勇太がいる。逆境に立ち向かうのが、そして逆境でこそ輝きを増すのが、田臥勇太というプロバスケットボールプレイヤーの生き方、そのものだ。



PROFILE

田臥勇太 (たぶせ・ゆうた)

1980年10月5日生、神奈川県横浜市出身。能代工業高校時代には3年連続でインターハイ、国体、全国選抜の三冠を獲得した。2004年にNBAのフェニックス・サンズと契約し、4試合に出場し、日本人初のNBAプレイヤーとなった。2016年に開幕したB.LEAGUEではリンク栃木ブレックスを初代王者に導いた。ポジションはポイントガード。

DVD & Blu-Ray
2017年12月25日発売決定!

かかし 案山子とラケット

亜季と珠子の夏休み

ソフトテニスを題材にした初の映画
ふたりの少女が巻き起こす
ピュアでハートフルな物語。



タイトル:「案山子とラケット～亜季と珠子の夏休み～」
予 価: DVD ¥3600 / Blu-Ray ¥4600 (ともに税別)
ディスク枚数: 各1枚
販売元: ベースボール・マガジン社
時 間: 100分

〈あらすじ・他〉
愛好者700万人とも言われる日本発祥のスポーツ“ソフトテニス”を初めて題材にした映画で、主人公の女子中学生と2人を取り巻く人々が様々な困難を乗り越えていくピュアでハートフルな物語です。今を時めく2人の女優、平祐奈と大友花恋の初主演映画としても知られ、また(公財)日本ソフトテニス連盟の創立90周年記念事業として制作された映画でもあります。

9月1日(金)より
先行予約開始!

「案山子とラケット～亜季と珠子の夏休み～」のDVD及びBlu-Rayの先行予約を9月1日からアマゾンとベースボール・マガジン社で開始します。先行予約者には豪華特典付き!(特典内容は下記を参照)で、さらに一般発売日(12月25日)よりも前に商品が手に入ります。申込方法の詳細は、カカラケHPに記載しています。ふるってご予約ください!



先行予約者のみの豪華特典

amazon

Amazon 購入者限定

オリジナル
フォトブック

劇場公開時に制作した電子オフィシャルパンフレットを特別に製本しました。撮影時の真剣な表情や貴重なオフショットなど、秘蔵写真が満載で、中でも見どころはキャリア初となる主演を飾った2人の初々しい容姿です。また主演2人のスペシャルインタビューなど読みごたえも十分!



特典その①

特典その②

BBM@BOOKCART

BBM@BOOK CART
or FAX 購入者限定

オリジナル
クリアファイル

主演2人の役名である亜季&珠子をイラスト化したオリジナルキャラクター「アキタマ」が入った特製クリアファイルです。もちろん非売品なので、ファンにとっては貴重なアイテムです。



※画像はイメージです

平祐奈 大友花恋
星田英利 小市慢太郎 関めぐみ 久保田磨希 佐藤正宏 齋藤隆成 駿河太郎 久松信美
斉木しげる 草村礼子 / 柳葉敏郎 (特別出演)

監督: 井上春生 原案: 古澤敏文 脚本: 村川康敏 音楽: 野崎美波 主題歌: さだまさし「青空背負って」(ユーキャン)

製作: 「案山子とラケット」製作委員会 (ベースボール・マガジン社 DNP / 大日本印刷) 制作プロダクション: ドラゴンフライ

協賛: YONEX 協賛: SRIXON 協力: (公財)日本ソフトテニス連盟 ©「案山子とラケット」製作委員会 2015年 / 100分 / ビスタサイズ / 5.1chデジタル

kakarake.com

申し込み方法は
kakarake.comへ

※先行予約は9月1日
からになります。



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)

(C) 堀田カ丸

各公演 無料ご招待

オーケストラを体験しよう!

11/3 (金・祝) 14:00
サントリーホール (溜池山王・六本木一丁目)

指揮 / ハンヌ・リントゥ
ヴァイオリン / ヴェロニカ・エーベルシ
ベートーヴェン: ヴァイオリン協奏曲 二長調 op.61
シベリウス: 交響曲第2番 二長調 op.43

2018年 1/20 (土) 14:00
東京芸術劇場コンサートホール (池袋)

指揮 / 大野和士 ピアノ / ヤン・ミヒールス*/**
オンドマルトン / 原田 節**
ミュライユ: 告別の鐘と微笑み
~オリヴィエ・メシアンの追憶に(ピアノ・ソロ)*
メシアン: トゥーランガリラ交響曲**



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

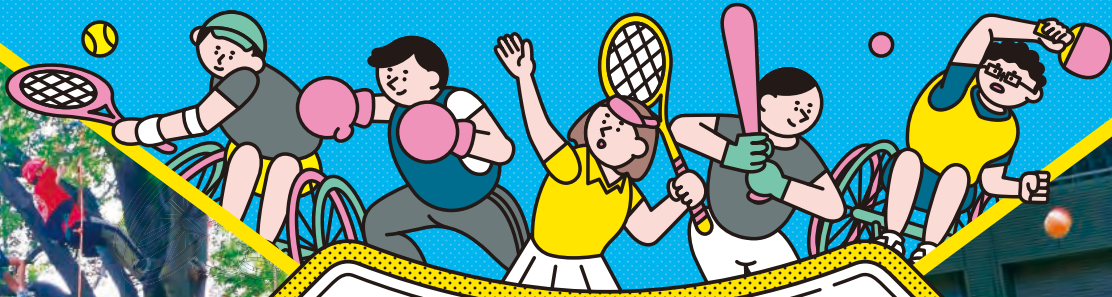
検索

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: 0570-056-057
(都響ガイド 月 - 金 10:00 ~ 18:00)

都響ウェブサイト <http://www.tmsso.or.jp/>



“楽しい”に挑戦しよう!

スポーツ博覧会

東京2017

TOKYO SPORTS
EXPO 2017

10/7 SAT ▶ 10/8 SUN
10:00 - 17:00

2日間2会場同時開催!

Komazawa Olympic Park
駒沢オリンピック公園
世田谷区駒沢公園1-1

Inokashira Park
井の頭恩賜公園 西園
三鷹市下連雀1-1

**入場
無料**

SPECIAL GUEST



小倉智昭
キャスター



釜本邦茂



前園真聖



高野万優



土子大輔



谷本歩実



齋田悟司



浪川大輔
声優
「ハイキュー!!」及川徹 役

SPECIAL EVENTS

7
(土)

ウルトラマンジードショー

参加無料 握手会開催!

場所

駒沢オリンピック公園



7
(土)

仮面ライダービルドショー

参加無料 握手会開催!

場所

井の頭恩賜公園 西園



©2017 石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

イベントの詳細は
WEBをご覧ください。

<http://www.sports-expo.jp/>

スポ博

検索



主催



協賛



事前申込プログラム

| | | | | | |
|-------------|------------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 駒沢 7(土) | 熱血指導でスキルアップ! 大人のための野球教室 | 駒沢 7(土) | オリンピックと一緒に楽しもう! ジョギング教室 | 駒沢 7(土) | 釜本邦茂サッカー教室 |
| 駒沢 7(土) | 弓矢を使ったサバイバルゲーム! アーチェリーハント | 駒沢 7(土) | 世界レベルの技を体感! バドミントン教室 | 駒沢 7(土) | 元日本代表の技を伝授! バスケットボール教室 |
| 井の頭 7(土) | 元プロが楽しく指導! 親子野球教室(初心者向け) | 駒沢 7(土)・8(日) | プロプリントコーチが教える かけっこ教室 | 駒沢 7(土)・8(日) | ツリークライミング® |
| 駒沢 8(日) | 憧れの元プロに教わる! 小学生限定野球教室 | 駒沢 8(日) | よしもと芸人と一緒に! 大人が楽しむ運動会 | 駒沢 8(日) | 混合ダブルスペア復活! 卓球教室 |
| 駒沢 8(日) | 元日本代表とアタック! バレーボール教室 | 駒沢 8(日) | 本気度MAX! テニス教室 | 井の頭 8(日) | 元プロが楽しく指導! 親子野球教室(経験者向け) |

申込受付締切 **9月11日(月)**

お申込み・詳細はこちら www.sports-expo.jp

※申込多数の場合は抽選にて決定させていただきます。※抽選の結果は当落に関わらず、皆様にご連絡します。



主な当日受付プログラム

駒沢オリンピック公園

- 7(土)
 - フットダーツ
 - 車いすバドミントン体験
 - 弓道体験
- 7(土)・8(日)
 - カヌー体験
 - 相撲体験
 - ボルダリング体験
 - ストライダー体験
 - ポッチャ体験
 - ヘディング卓球「ヘディス」
- 8(日)
 - スポーツ雪合戦
 - 車椅子バスケットボール体験
 - アーチェリー体験

井の頭恩賜公園 西園

- 7(土)
 - 柔道体験
 - アンパティサッカー体験
 - ヨガ体験
- 7(土)・8(日)
 - トランポリン体験
 - ボルダリング体験
 - ラグビー体験
 - テコンドー体験
 - ボクシング体験
 - スポーツ忍者体験
- 8(日)
 - 空手体験
 - ブラインドサッカー体験
 - 盲人マラソン体験

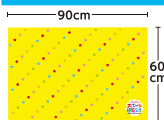
両会場イベント

- 7(土)・8(日)
 - アスリートトークショー
 - お笑い芸人ステージ
 - スポーツパフォーマンス
 - ふあふあアトラクション
 - グルメキッチンカー

Stamp Rally
Stamp Rally開催!

スタンプ2個で さらに スタンプ+1個で

レジャーシート
プレゼント!



ナップサック
プレゼント!



※当日は動きやすい服装でお越しください。※いずれのプログラムもグループ単位でのお申込みが可能です。※プログラム/出演者は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

同時開催
連携
イベント

8(日)
観戦自由

東京都少年少女サッカーフェスティバル

時間 9:00~17:00 場所 駒沢オリンピック公園 陸上競技場

主催 公益財団法人 東京都サッカー協会
TEL 03-6801-8001

お問い合わせ時間 10:00-18:00(13:00-14:00を除く)(土・日・祝日を除く)

8(日)
入場無料

2017みたかスポーツフェスティバル～あふれるえがお～

時間 10:00~15:00 場所 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ ～SUBARU総合スポーツセンター～

主催 三鷹市、三鷹市教育委員会、三鷹市体育協会、公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団
TEL 0422-45-1151 / 内線:2931~2933

お問い合わせ時間 9:00-17:00(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ

TEL

03-6272-4151 [受付時間] 10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

URL

www.sports-expo.jp

スポ博

検索



番外編
輝け!!
平昌2018の星

今号からは2月に行われる2018年平昌オリンピック・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。今回登場するのは女子スノーボード界のホープにしてエースの鬼塚雅選手。国際大会で数々の結果を残す彼女の原動力に迫った。

鬼塚 雅

Miyabi Onitsuka

「明日がオリンピックでも大丈夫です」

鬼塚雅はそう言って目を輝かせた。

スノーボード・スロープスタイルでメダル獲得の期待がかかる彼女が、スノーボードと出会ったのは5歳の時。その後、特定のコーチに師事することなく自ら技を磨き、16歳にして2015年の世界選手権を制覇するなど、着実にトップへの道を歩んできた。

今年3月、連覇を狙った世界選手権では1回目でトップに立ったものの、2回目で逆転を許し0.6ポイント差で3位に終わった。

「成績を残すために抑えにいてしまいました。3位という結果は、神様が『それじゃあダメだよ』と教えてくれたんだと思います」

オリンピックに出るためには派遣基準のクリアが必要。だから、チャレンジして予選落ちするよりも安定の技で成績を残す。これまで鬼塚は守りの滑りを選択してきた。しかし、攻めなければ世界のトップに立つことはできない。世界選手権ではそれを教えられた。

「これからオリンピックまでの大会では予選落ちしてもいいので新しい技にチャレンジしていきます。ずっとオリンピックに向けて頑張ってきたので、明日が本番だとしても心の準備はできています。『魔物が棲んでいる』って言いますが、スタート台に立っても、私は大丈夫じゃないかな」

一見強気ともとれる言葉の裏には、試行錯誤を積み重ねた日々がある。鬼塚は攻めの滑りでオリンピックの頂へと駆け上がる。

PROFILE

鬼塚雅 (おにつか・みやび)

1998年10月12日生。熊本県出身。早稲田大学所属。5歳からスノーボードを始め、2014年FIS第20回全日本スキー選手権大会スノーボードスロープスタイル優勝。2015年の世界選手権ではスロープスタイル女子において大会史上最年少、日本人二人目となる優勝を果たす。2016年テレビ朝日ビッグスポーツ賞新人賞。



YouTube 配信中!

鬼塚選手から
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5回 三鷹・武蔵野・杉並エリア 12/2 [土]
(事前申込受付中!)



第1回 港・品川エリア 6/10 **開催済み**



第2回 葛飾・足立エリア 7/8 [土]
開催済み



第4回 多摩川エリア 10/21 [土]
(事前申込受付中!)



第3回 青梅エリア 9/9 [土]
(当日申込もあります!)

昨年より参加人数を大幅に増員しました!

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。

親子で、家族で、 子どもウォーク

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)

特別編

11/25(土) 伊豆諸島ウォークin神津島を実施!

詳細はTOKYOウォーク2017 HPよりご覧ください。

写真は昨年度の様子です。

●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/
TOKYOウォーク2017 検索



主催 東京都

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団

一般社団法人 日本ウォーキング協会

共催 産経新聞社

特別協賛 LION 今日を愛する。

400m ハーフマラソンフェスティバル In 東京 2017

参加無料

走り好き、集まれ!
勝ち抜いて
トップアスリートに挑戦!

開催日:2017年10月9日(月・祝)
会場:東京体育館陸上競技場

トップアスリートも
多数参加!



つかはら なおき
塚原 直貴さん
北京オリンピック4×100mリレー
銅メダリスト



あさはら のぶはる
大会会長:朝原宣治さん
北京オリンピック4×100mリレー
銅メダリスト

募集定員

全部門合計70チーム

部門

- ①小学生以下の部(男女混合)
- ②小学1年生~3年生の部(男子)
- ③小学1年生~3年生の部(女子)
- ④小学4年生~6年生の部(男子)
- ⑤小学4年生~6年生の部(女子)
- ⑥一般の部(男子)
- ⑦一般の部(女子)
- ⑧家族・絆の部
(男女混合可、年齢不問、仮装・着ぐるみOK)

※①小学生以下の部は、50m×4人の200mリレーとなります。
※陸上競技場は200mトラックです。
※スパイクでの参加は禁止です。



先着順



↓参加お申し込みはスポーツドリーム2017HPから!↓

スポーツドリーム2017

検索

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 特定非営利活動法人 MIP スポーツ・プロジェクト

スポーツクワ BIG

スポーツ振興くじ助成事業

お問い合わせ先 スポーツドリーム2017 事務局 TEL03-3453-5501(平日10:00~17:00)

ご家族でも!
おひとりでも!

東京体育館

参加無料

スポーツドリーム 2017

10/9 体育の日

(月・祝) Start 10:00

アスリートと一緒に スポーツを楽しもう!



大運動会



車椅子
バスケットボール体験



卓球教室



走り方教室

無料開放
プール
トレーニングルーム
陸上競技場

合計20種類以上のスポーツが楽しめる!
●トランポリン体験 ●ポッチャ体験 ●スポーツライミング体験 など
※実施プログラムは予告なく変更となる場合がございます。

景品がもらえる! スタンプラリー
も実施!

おいしいグルメも登場!

豪華アスリートや芸人が
多数登場!



柳本 晶一さん
アテネ・北京オリンピック
バレーボール
全日本女子チーム監督

朝原 宣治さん
北京オリンピック
4×100mリレー
銅メダリスト

根木 慎志さん
シドニーパラリンピック
車椅子バスケットボール
日本代表チームキャプテン

平野 早矢香さん
ロンドンオリンピック
卓球女子団体
銀メダリスト

秋本 真吾さん
元陸上競技選手
200mハードルアジア最高記録保持者
プロスプリントコーチ

長崎 峻佑さん
元トランポリン選手
2008年世界選手権団体
銀メダリスト

小島 よしおさん
お笑い芸人

こにわさん
お笑い芸人

高田 紫帆さん
2017ミス日本
グランプリ

締切間近 事前申込は9/7(木)まで! 当日参加のプログラムもいっぱい!



スポーツドリーム2017 検索

※一部事前申込が必要な
プログラムがあります。
詳細はHPをご覧ください。

www.sports-dream2017.com

同時開催 **400m**
ハレーフェスティバル

お問い合わせ先 スポーツドリーム2017 事務局 TEL 03-3453-5501 (平日10:00~17:00)

主催:公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団、一般社団法人 日本アスリート会議、一般社団法人 日本トップリーグ連携機構
共催:株式会社ティップネス、株式会社オーエンス、特定非営利活動法人 MIP スポーツ・プロジェクト
後援:東京都
協賛:アシックスジャパン株式会社、コカ・コーライストジャパン株式会社、株式会社東芝、日本卓球株式会社、株式会社バルニバービ

Charming Komazawa

体育の日記念行事
2017

10/9 月祝
10:00~16:00

※一部プログラム除く

参加無料

in 駒沢オリンピック公園総合運動場



★スポーツいっぱい、魅力いっぱい★



トレーニングルーム無料開放!
緑化フェア開催!
おしゃもきキッチンカー登場!
弓道場無料開放!

※プログラム、出演者は予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

主催 公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

共催 公益財団法人
東京都公園協会

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



武道体験 武道稽古

柔道、剣道、弓道、
空手道、合気道 など

小学生向け
事前募集



はじめての 武道体験

「空手道・合気道コース」
「少林寺拳法・柔道コース」

こどもも、おとなも、
みんなのしい！
体育の日は、武道フェスで
あそぼう！

スポーツ体験

チャンバラ合戦、フライングディスク、
スポーツ吹き矢 など

東京武道館

武道・スポーツ

フェスティバル

BUDO-SPORTS FESTIVAL

2017

入場
無料

10/9[月・祝]

開館 9:00~

演武発表会

普段はなかなか観られない、
武道演武は必見！



トレーニングルーム 無料開放!!

スタジオプログラム
(ハワイアンフラ、ヒップホップ など)



ティラノサウルスと
猿飛忍者城の

ふあふあであそべるよ!



スペシャルゲスト

アイデンティティ

みんなで笑おう
お笑いライブ

スポーツ体験にも参加するよ!



スペシャルゲスト

谷本 歩実

2004年アテネオリンピック、
2008年北京オリンピック
柔道女子63kg級金メダリスト

2020年東京オリンピック・パラリンピック組織委員会
理事として活動中!



スペシャルゲスト

高野 万優

2020 KARATE アンバサダー
全日本少年少女空手道選手権大会/形競技の部
2013年~17年5連覇中!

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



スペシャルゲスト

武居 由樹

第2代 K-1 WORLD GP
(ワールドグランプリ)
スーパーバンタム級王者
サウスポーから繰り出す多
彩なパンチと蹴り技が強い



スペシャルゲスト

伊藤 佑介

けん玉全日本大会
通算10回優勝

世界初のプロけん玉師、
2つのギネス記録保持者
として、テレビ出演多数!



持ち物

室内用
運動靴

※予告なくプログラム内容は変更になる場合があります。※館内は土足厳禁です。

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

お問い
合わせ先

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

東京メトロ千代田線
「綾瀬駅」東口より徒歩5分



体育の日記念イベント2017

辰巳スポーツ

水着を着て、
みんなで遊ぼう!!

フェスティバル

スペシャルゲスト

10/9 月祝
開館時間 **9:00~21:00**
参加無料 [当日は、全てのプールを無料で一般公開]



まつもと やよい
松本 弥生さん
[2016年リオ五輪
競泳日本代表]

あおき あい
青木 愛さん
[シンクロナイズドスイミング
元日本代表]

やまだ けんや
保田 賢也さん
[2016年リオ五輪
水球日本代表]

ひげだんしゅく
髭男爵
[お笑い芸人]



スペシャルイベント盛りだくさん!

詳細はWEBにて随時更新中

辰巳水泳場 検索

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

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

事前募集

オリンピックによる競技体験



競泳



水球



シンクロナイズド
スイミング

オリンピック3名による競技体験を開催。
未来のオリンピック目指してスキルアップしよう!

Poolno(プールノ)体験会



プール専用エクササイズボード「Poolno」を使用したヨガやダイエットエクササイズに挑戦! 揺れる「Poolno」の上で陸上よりも短時間で効果的なトレーニングを体験しよう!

スイムチャレンジ記録会



競技大会用のタッチプレートを使用したタイム測定を実施!

ウォーターアトラクション



プールに浮かぶ巨大なウォーターパーク(右)と、プールの上を駆け回れるアクアチューブ(左)をお楽しみいただけます。

ワールドキッズプール



3歳以下のお子様にもプールで遊ぶ楽しさを感じて頂ける、かわいいプールが集まる広場を設置!

骨の健康チェック



専用の測定器を使って、骨の健康度をチェック! 結果に基づき、現在の骨の健康度をわかりやすくご説明します。

体のゆがみチェック



姿勢と筋肉を分析して、体のゆがみをチェック! 「理想の姿勢」を目指して、専用スタッフがアドバイスいたします。

行き方

電車

- 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

都バス

- コミュニティバス「しおかぜ」《京葉線浦見駅～東西線本郷駅～有楽町線辰巳駅を循環》
 - 錦13乙系統《錦糸町～東陽町～辰巳駅前～東雲～豊洲～晴海》
 - 門19系統《門前仲町～越中島～豊洲～辰巳駅前～東雲～深川車庫(～国際展示場)》
- ※いずれも「辰巳駅前」下車

シャトルバス

「辰巳号」がオススメ!!



無料巡回バス「辰巳号」を運行しています。
《新木場・辰巳・豊洲・潮見・有明テニスの森》を中心に、3ルートを設定しています。

車

隣接している有料駐車場をご利用ください。
【利用時間】8:30～22:00
【駐車料金】入庫から2時間までは200円/1時間(1時間超過ごとに100円加算)
詳細は右記にお問合せ下さい(東京都辰巳の森公園管理事務所(代表)TEL:03-5569-8672)

地図



住所: 〒135-0053 東京都江東区辰巳 2-8-10

会場

東京辰巳国際水泳場

TOKYO tatsumi INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

☎ 03-5569-5061
指定管理者/オーエンス・セントラル・都水協・事業団グループ

イベントお問合せ

☎ 03-6868-4688 (株式会社クワックス内・平日10:00～18:00)

オリジナル記念品
プレゼント

イベントのアンケートにご協力いただいた方には
オリジナル記念品をプレゼント!!

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・鳥賊智久
料理作成・佐久間志帆

スポーツの秋は全国各地で運動会が行われます。元気に運動するために必要なエネルギーをおいしい食事で摂りましょう!



お弁当にも最適!
鮭のホイル焼き レモンソース

【鮭】

多く含まれる栄養素

ビタミンB1、鉄、カルシウム

効果

ビタミンB1=緊張して食欲がない時の食欲不振の緩和、糖質をエネルギーに変える。鉄=長い時間運動をする時に必要な運筋に多く含まれる。不足すると集中力が低下し、それによってケガをしやすくなるので注意。

【サツマイモ】

多く含まれる栄養素

糖質、ビタミンC

効果

糖質=エネルギーの持続に効果的。サツマイモの糖質は消化吸収が比較的ゆっくりなのでエネルギー切れになりにくい。

ポイント

★旬な時期

鮭は秋が旬で脂が乗っていておいしく味わえます。アサリも春と秋が旬でタウリンがより豊富に含まれています。

★サツマイモのビタミンC

サツマイモに含まれるビタミンCは加熱に強く、ホイル焼きで加熱してもビタミンCをしっかり摂ることができます。

★お弁当にも使える

お弁当箱の大きさに合わせてホイルで形が作れて、またホイルを開ける時のワクワク感もあるので、お子様のお弁当にもぴったり!

【アサリ】

多く含まれる栄養素

鉄、ビタミンB12、タウリン

効果

ビタミンB12=貧血予防、持久力を養う。タウリン=疲労回復、肝機能を高める。

【マイタケ】

多く含まれる栄養素

ビタミンD

効果

カルシウムの吸収をよくする。

【つるむらさき】

多く含まれる栄養素

カルシウム、ビタミンC

効果

カルシウム=筋肉の収縮を維持し、動きをよくする。

【ミニトマト】

多く含まれる栄養素

ビタミンC

効果

鉄の吸収を高める。運動によるストレスでビタミンCの消費が増えるため免疫力が低下するので注意。

▶ 次回のテーマは「体が温まるスープレシピ」

【鮭のホイル焼き レモンソース】

エネルギー 316kcal(1人あたり)

〈材料〉2人分

- 鮭 …………… 2切れ
- マイタケ …………… 60g
- つるむらさき …… 1/2茎
- 食塩 …………… 小さじ1/2
- 有塩バター ……… 大さじ2
- 片栗粉 …………… 小さじ1/4
- 水 …………… 1/4カップ
- こしょう ……… 少々

- アサリ缶詰・水煮 …… 1/2缶
- サツマイモ …………… 40g
- ミニトマト ……… 6個
- 酒 …………… 大さじ1+1/3
- レモン果汁 ……… 小さじ2



作り方 RECIPE

- ① 鮭とアサリをビニール袋に入れて、酒、塩をかけて空気を抜く。10分置いて下味を付ける。
- ② マイタケは手で適当な大きさに裂き、ミニトマトはへたを取って半分に切る。つるむらさきは他の具材と合わせて切る。サツマイモは0.5cmほどの輪切りにして、電子レンジで800w 1分加熱する。
- ③ 25cm程度の長さでホイルを敷く。①の上に②を乗せてホイルで包み、両端をねじって封をする。
- ④ ホイルの切り目を上にしてフライパンまたはオーブンで中火5分、弱火20分程度加熱する。
- ⑤ レモンバターソースを作る。フライパンを火にかけてバターを溶かし、レモン果汁、塩、こしょうをかけて混ぜる。火を止めて少し置いてから水溶性片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑥ ④に火が通ったらホイルを開き、⑤をかけて完成。

2017クリスマスイベント in 駒沢
駒沢6時間耐久レース 開催決定!



イベント概要

- 件名 2017クリスマスイベント in 駒沢・駒沢6時間耐久レース
- 主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
- 日程 2017年12月23日(祝・土)
- コース 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場及び同公園内 ジョギングコース約2.5km
- 定員 500組/1組1人~10人
- 併設催事
 - ゲストトークショー
 - ランニング教室・スポーツ体験
 - お笑いトークショー
 - クリスマスコンサート

参加賞として
オリジナルTシャツが
もらえるよ!!

衣装特別賞も
あるよ!!

9月15日(金) 募集開始!

募集概要

- 募集期間 2017年9月15日(金)13:00~11月29日(水)23:59迄
- 募集形態 先着順
- 参加資格 小学生以上の独力で1周約2.5kmを完走できる男女。
- 募集サイト スポーツエントリー <https://www.sportsentry.ne.jp/>
スポーツワン <http://www.sportsone.jp/>



クリスマスウィークに
仲間と一緒にタスキを繋ごう!

事前イベント
クリスマスイルミネーション点灯式
11月26日 SUN
メインモニュメント(オリンピック記念塔)&地元小学生等による飾り付けされたツリー中央広場でイルミネーションの点灯式をスペシャルゲスト=夢眠ねむさん(でんぼ組.linc)と共にを行います。
クリスマスイルミネーション点灯期間
11月26日 SUN ▶ 12月25日 MON

最新情報はコチラ

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

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

問い合わせ 2017クリスマスイベント in 駒沢・駒沢6時間耐久レースエントリー事務局(スポーツエントリー内)
〒880-8691 宮崎中央郵便局私書箱33 TEL0120-711-951(フリーダイヤル) ※受付時間(平日10:00~17:30 ※土日祝を除く)



エナジーTシャツで パワーを引き出せ。

快適素材とリラックスのチカラが
パフォーマンスをサポート。
多くのアスリートからの支持が、
その機能性の証です。



アクアチタンとは、ファイテンの水溶性メタル技術により、チタンをナノレベルで水中に分散したものです。この技術を用いた製品を身に着けることにより、心身をリラックス状態へとサポートします。

詳しくは
特設サイトを
チェック！

RAKU Shirt SPORTS



RAKUシャツ SPORTS (吸汗速乾) ○サイズ/S・M・L・LL・3L・4L ○カラー/全11色 (ロゴ色/13タイプ) 各3,024円(税込)



商品のお求めはファイテンショップ、または下記フリーダイヤルへ。

ファイテンオフィシャルサイト お近くのファイテンショップは下記ホームページで検索いただけます

ご注文専用フリーダイヤル

ご注文は下記フリーダイヤルから

www.phiten.com/

ファイテン 検索



0120-524-976

受付時間/ AM9:00~PM6:00(土日祝休み)

ロンドンパラリンピックでは日本女子が金メダルを獲得

ゴールボール

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」。

今回は視覚障害者の球技として考案され、ロンドンパラリンピックで日本女子チームが金メダルを獲得したことでも知られる、ゴールボールの魅力を探っていきます。

写真提供・一般社団法人日本ゴールボール協会



ゴールボールは、第二次世界大戦で視覚に傷害を受けた傷痍軍人のリハビリテーションの効果を促進するために考案されたプログラムの一つだったものを、1946年にオーストリアのハインツ・ローレンツェン、ドイツのセット・ラインドルの両氏によって競技として紹介されたのが始まりとされている。パラリンピックでは、1972年のハイデルベルグ大会(当時・西ドイツ)で公開競技に、1976年のトロント大会(カナダ)では正式種目になった。日本は1994年5月に日本ゴールボール協会が発足。2012年のロンドン大会では、女子が金メダルを獲得している。

競技種目

鈴の入った重さ1.25kgのボールを転がし、相手ゴールにボールを入れる対戦型競技。アイシェード(目隠し)を着用した1チーム3人(ベンチ最大3人)で、鈴の音を頼りに交互に投げ合い、味方のゴールを防御しながら得点を競う。試合時間は前後半12分(ハーフタイム3分)。同点の場合は3分ハーフのゴールデンゴール方式(どちらかが先に得点した時点で終了)の延長戦。それでも勝敗が決しない場合は「エクストラスロー」と呼ばれる、サッカーのPKのような1対1の勝負が行われる。

〈投球のルール〉

ゴールボールでは攻撃時に投げた(転がした)ボールが、自陣のオリエンテーションまたはランディングエリア(チームエリア)とニュートラルエリアの両方でバウンドしなければ反則となる(下の図参照)。

〈主な反則〉

- **ハイボール**
攻撃側のチームエリアに触れずに守備側へ投球された場合。
- **10セカンズ**
防御側がボールに触れてから投げ返したボールが10秒以内にセンターラインを越えなかった場合。
- **ロングボール**
投球されたボールが、攻撃側のチームエリアに触れた後、ニュートラルエリアに触れなかった場合。
- **ノイズ**
攻撃側のチームが投球する際、守備側に不利になるような音を出したと見なされた場合。
- **アイシェードタッチ**
ゲーム中、選手がレフェリーの許可なくアイシェードに触れた場合。
※反則を犯した時はペナルティスローとなり、一人で幅9mを守らなければならない。

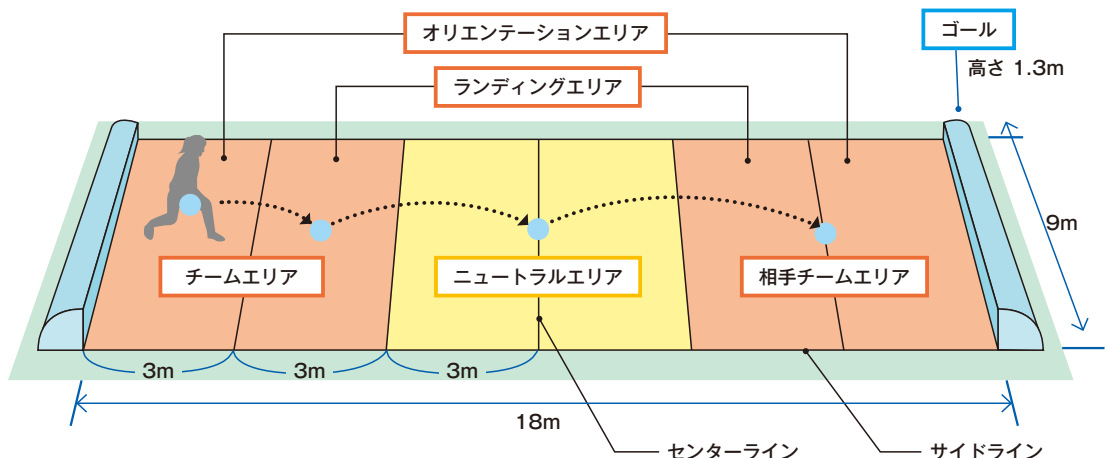


〔着衣〕

背番号は1〜9。半袖でも長袖でもOK。ズボンも短パンでも長ズボンでもOKだが、ディフェンスの際に滑らせやすいように長ズボンを着用する場合が多い。色の規定はないがユニフォームの中にプロテクターをつける場合、ふくらみは10cm以内。

コート

- **広さ**
18m×9m
(6人制バレーボールのコートと同じ)
- **ゴール**
幅9m×高さ1.3m
- **チームエリア**
オリエンテーションエリアとランディングエリアを合わせたこのエリア内で攻撃も守備も行う



ゴールボール の特徴

アイシェード



光りを完全に遮断したゴールボール専用のゴーグル。試合の時はアイパッチと呼ばれるガーゼで目を隠した上から着用する。

鈴の入ったボール



ボールはバスケットボール(7号)とほぼ同じ大きさで重さは1.25kg。中には鈴が2つ入っている。長く使用すると鈴がつぶれて音が悪くなるため、パラリンピックでは2~3試合しか同じボールは使用されない。

ライン



コート内のラインには床との間に3mm以下の糸を通してその上からテープが貼られている。選手はこの凸凹を手や足で触って自分の位置を確認している。

パス



お互いの位置を確認して床に転がしてパスをする場合もあるが、鈴の音でボールの位置が相手にバレないように手渡しでパスをするという戦術もある。



ゴールボール 雑学 1 相手チームと同じ配色の ユニフォームでもOK



サッカーやバスケットボールなどは、相手チームのユニフォームと色が重ならないようにルールで定められているが、ゴールボールには規定がない。写真のように上が赤、下が黒と対戦チームのユニフォームの配色が同じでもOK!

ゴールボール 雑学 2 アイシェードは手作りだった



現在、アイシェードはサングラス、ゴーグルなどを取り扱うレンズメーカーで作られていて、2,000円~3,000円で販売されている。しかし、以前は専門のものがなかったため、光を遮断する素材でスキーゴーグルを覆うなどして、手作りをしていた。

ゴールボール 雑学 3 国内大会は晴眼者も出場可能

パラリンピックには視覚障害者しか出場できないが、日本選手権など日本国内の大会は晴眼者の出場も認められている。アイシェードをつければ条件が同じになるため、競技の普及、選手の競技力アップのために幅広く参加を認めている。日本選手権では晴眼者のみのチームが優勝したこともある。

東京2020パラリンピック
競技大会でのゴールボールの
試合会場は、幕張メッセCホール

〈アクセス〉JR京葉線「海浜幕張」駅下車徒歩5分
京成バス幕01「幕張本郷」駅から乗車、
「幕張メッセ中央」下車徒歩1分



2020年の会場は
幕張メッセ

「ゴールボール」 魅力&見どころ

男子の試合は時速60~70kmのボールを投げ合うので、音を頼りにした格闘技といった迫力を楽しめるといいます。プレー中、観客は静かにしていないといけませんが、選手は喋ることができます。選手がどういう声をかけているかとか、音に対してどういうふうに関心が動いているかを観てもらおうと、より面白いと思います。各チームはそれぞれ戦術を持って攻撃をしています。作戦タイムの後の攻防を観るのも楽しみの一つです。

(増田徹・一般社団法人日本ゴールボール協会広報・女子強化スタッフ)



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!!



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

TEL.03-5474-2114

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

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

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?

障害のある方もない方も、誰でも参加できるスポーツ体験教室(事前申込制)を開催します。
詳細はホームページでご確認の上、お申込みください。

知的障害者ダンスレッスン

時間 ▶ 13:30~15:00

あきる野学園 9/9(土)、9/24(日)、
10/7(土)



ポッチャ

時間 ▶ 10:00~12:00

大泉特別支援学校 9/16(土)、10/1(日)
鹿本学園 9/16(土)、10/14(土)
城東特別支援学校 9/30(土)
村山特別支援学校 11/26(日)



フライングディスク

時間 ▶ 10:00~11:30

府中けやきの森学園 9/10(日)、12/10(日)
城東特別支援学校 11/5(日)、12/16(土)

ハンドサッカー

時間 ▶ 13:30~15:30

府中けやきの森学園 10/7(土)、10/14(土)
墨東特別支援学校 10/28(土)

スポーツレクリエーション(重度障害者向け)

時間 ▶ 10:00~12:00

小平特別支援学校 11/19(日)、12/2(土)

車いすテニス

時間 ▶ 10:00~12:00

墨東特別支援学校 11/26(日)、12/10(日)
村山特別支援学校 12/3(日)

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

ボランティア募集中

スポーツ体験教室を盛り上げていただけるボランティアを募集します。
準備や片付けをはじめ、参加者が楽しめるようお手伝いをさせていただきます。



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

①レリック ランニングウエアセット アルタイTシャツ&カリブーショートパンツ

価格：Tシャツ 5,800円+税
パンツ 9,200円+税
サイズ：S/M/L/XL
カラー：Tシャツ ダークグレー
パンツ ブルー

ご希望
のサイズを
1名様



もともと自転車競技から始まったレリックが昨年ランニング市場に参戦。とにかく素材にこだわり、上下とも伸縮性に富んでいて着心地抜群です。デザインも格好良いですよ！

暑かった季節もいよいよ終焉に近づいてきました。涼しくなる時期と言えば、そう。本格的なランニングシーズン到来！今回は、機能性はもちろん、デザイン性にも富んだ最新ギアをご紹介します。こんなオシャレなグッズを身に付けて街中を走ってみませんか？



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

③レリック ランニング ウエアセット アルタイTシャツ& カリブーショートパンツ

価格：Tシャツ 5,800円+税
パンツ 9,200円+税
サイズ：S/M/L/XL
カラー：Tシャツ パープル
パンツ グレー

ご希望
のサイズを
1名様



メンズ同様、レリックの上下セットです。入れた物が落ちにくい仕組みのお尻のポケットに加え、前にはジッパー付きのポケットも。色合いもオリジナリティがありオシャレです。

②ランニング 足周りセット ナイキ ズームフライ& ファイテン 足王ソッキング5本指& ファイテン メタックスローション

価格：シューズ 15,000円+税
ソックス 1,800円+税
ローション 1,200円+税
サイズ：シューズ 25.5cm~27.0cm
ソックス 25cm-27cm
カラー：シューズ グレー×ブラック
ソックス ブラック

ご希望
のサイズを
1名様



今回は「足周り」の3点セット。ランニング界で話題を呼んだスピードモデルのランニングシューズは売れ筋商品です。ファイテンのソックスとローションはいずれもケガの予防にオススメ！

④ランニング 足周りセット ナイキ ズームフライ& ファイテン 足王ソッキング5本指& ファイテン メタックスローション

価格：シューズ 15,000円+税
ソックス 1,800円+税
ローション 1,200円+税
サイズ：シューズ 23.5cm~25.0cm
ソックス 22cm-24cm
カラー：シューズ アイスブルー×グレー
ソックス ブラック

ご希望
のサイズを
1名様



ズームフライは機能性はもちろん、色使いもかわいいですよ。ファイテンのソックス&ローションで、初心者も上級者もフットケアを大切に！



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38ページを参照。
必ず商品番号とサイズを明記してください。

ほくもかっこよく
着こなしたいな!



たくさんのご応募
お待ちしております。

A

3名様

登坂絵莉選手
フォト付き
サイン色紙



B

2名様



プーマ
バックパック

幅約310mm×奥行約175mm×高さ約470mm
提供/日勝スポーツ工業株式会社

C

6名様



プロテインシェイカー

600ml
提供/日勝スポーツ工業株式会社
※ご希望のカラー
(ブラック・グリーン・パープル)も明記してください

D

10組
20名様
ご招待



第842回 定期演奏会Aシリーズ

日時:2017年11月8日(水) 19:00開演 場所:東京文化会館

指揮/ハンス・リントウ メゾソプラノ/ニーナ・ケイテル バリトン/トウオマス・ブルシオ
男声合唱/フィンランド・ポリテク男声合唱団 演奏曲目/ーフィンランド独立100周年ー シベリウス:クレルヴォ交響曲 op.7

E

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 パフォーマンス(ページュ)

提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会



F

3名様

スポーツで地域を活性化
することに成功した12の
実話を漫画で

まんが
スポーツで地域活性化
(全12巻)

提供/スポーツ庁



G

G①~G④
各1名
合計4名様

スポーツアイテム

(37ページ掲載の商品から
商品番号とサイズを明記)



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2-6 1-9 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。
「ベースボール・マガジン社WEB」で検索⇒ベースボール・マガジン社WEB内の
応募フォームへアクセスしてください。

応募締め切り

2017年10月1日(日)※はがきは消印有効

応募はお1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。

ベースボール・マガジン社WEB で 検索

スマイルスポーツ
SmileSports
生涯スポーツ愛好者宣言
「読者プレゼント」の応募はこちら!



⇒ベースボール・マガジン社WEB
内の応募フォームへアクセスして
ください。
スマイルスポーツHPからも
アクセスできます。

【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.72号は2017年12月1日発行予定です。 入手先▶P39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



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(区市町村郵便局の一部)●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。

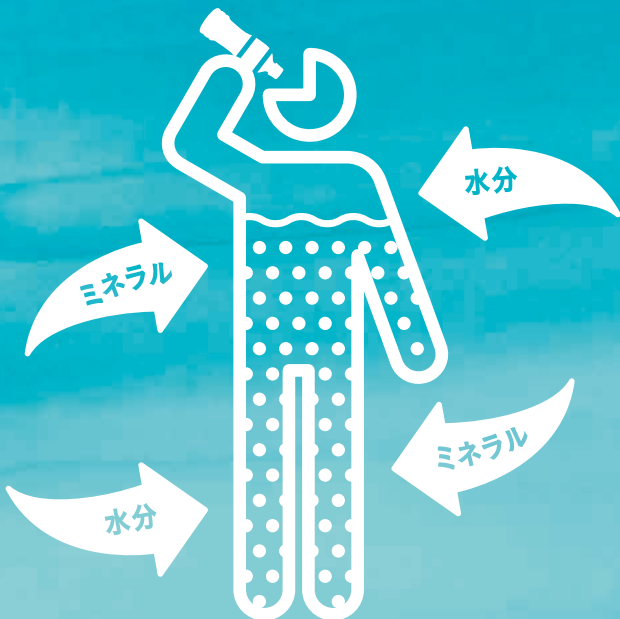
毎日に、アクエリアス。

毎日失う 水分とミネラル



アクエリアスで

渴きを チカラに



人はとっても渴くから。

※ミネラルとはナトリウムのことです。
AQUARIUSとアクエリアスはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。Yes! リサイクル! No! ポイ捨て