

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」

**浅田真央**

(フィギュアスケート)

「輝け！平昌2018の星」

**成田緑夢**

(パラスノーボード)

vol. **72**  
2017 December

豪華読者

プレゼント!!

伊藤有希選手の  
フォト付きサイン色紙  
スポーツグッズ  
ほか

Smile Interview  
スキージャンプ

土屋ホーム

**伊藤有希**

オリンピックの舞台でリベンジしたい

▼1・2・3月を中心に  
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

# スポーツのチカラ

## ～音でつながるチームプレー～

2018年1月28日(日) 13:30～16:00(開場 13:00)

東京体育館 第一会議室  
(東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)

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

### テーマ

- 音(声)を使ってのコミュニケーション  
(過去のオリンピック・パラリンピックを振り返って)
- 生涯にわたってスポーツを楽しむために
- 東京2020オリンピック・パラリンピックへの期待 など

抽選会開催!!  
ゲストお二人の連名の  
色紙を10名様に  
プレゼント



元シンクロナイズドスイミング日本代表

### 青木 愛 (あおき・あい)

1985年京都府生まれ。地元の名門クラブ・京都踏水会で水泳をはじめ、8歳からシンクロナイズドスイミングに転向。ジュニア五輪で優勝するなど頭角を現し、中学2年から井村雅代氏(現・代表監督)に師事。北京五輪では代表の座を獲得。引退後は、メディア出演を通じてシンクロに限らず、幅広いスポーツに携わっている。

### ゲスト

ブラインドサッカー日本代表

### 田中 章仁 (たなか・あきひと)

1978年静岡県生まれ。2005年にブラインドサッカーと出会い、08年日本代表初選出。危機察知能力の高さ的確なポジショニング、味方へのコーチングを武器に、日本代表のDFの要として活躍。たまハッサーズに所属し、日本選手権(12、17年)、クラブチーム選手権(12年)、地域リーグ(16年)などの大会優勝に貢献。



コーディネーター:鈴木遍理・東京新聞論説委員

聴講料  
**無料**

定員  
**150人**  
申込多数の場合は抽選

申込締切  
**2018年1月15日(月)**  
必着(はがきの場合)

### 申込方法

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

※はがき一枚につきお一人様のご応募とさせていただきます。

#### ●はがきでのお申込

はがきに ①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号をご記入の上、〒100-8505(住所は記入不要) 東京新聞 出版・社会事業部 「東京新聞フォーラム スポーツのチカラ」係まで  
**[締切] 2018年1月15日(月)必着**

#### ●インターネットでのお申込

東京新聞HP  
(<http://www.tokyo-np.co.jp/forum/sports2018/>)

**[締切] 2018年1月15日(月)**

[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.72 ..... P4  
 スキージャンプ

# 伊藤有希

Yuki Ito



伊藤有希



成田緑夢



浅田真央

[スポーツ教室情報]

- ▶ **東京体育館** ..... P8  
パフォーマンス向上のための戦略的リハビリー ほか
- ▶ **駒沢オリンピック公園総合運動場** ..... P10  
駒沢ジュニアテニスアカデミー 第3期 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  
ジュニア選手育成事業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 マネジメントセミナー 第5回・第6回 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  
～中央区地域スポーツクラブ大江戸月島 ..... P17
- スマイルノンフィクション～浅田真央(フィギュアスケート) ... P18
- 輝け! 平昌2018の星～成田緑夢(パラスノーボード) ... 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～スノーボード ハーフパイプ ... P26
- お役立ち栄養学 虎の巻 ..... P29  
体が温まるスープレシピ
- 読者プレゼント ..... P30  
伊藤有希選手のフォト付きサイン色紙ほか

PRESENT

**伊藤有希**選手の  
 フォト付きサイン色紙ほかGET  
**応募締切は2018年1月3日(水)**

※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。

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:1月3日(水)



⇒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。

オリンピックの舞台で  
リベンジしたい

伊藤有希選手の2016-2017シーズンの躍進は目を見張るものがあった。世界選手権のノーマルヒルで銀メダルを獲得し、ワールドカップで初優勝を含む5勝をマーク。総合では高梨沙羅選手に続く2位という好成績を残した。平昌オリンピックでのメダル獲得に期待がかかる伊藤選手を直撃した。

スキージャンプ

# 伊藤有希

Yuki Ito

## 嫌なのは寒いことだけ 飛ぶのは楽しくて仕方ない

——最初にスキーを履いた時の記憶はありますか？

「歩き始めたと同時に両親がスキーを履かせていたようなので、記憶にはありませんが、1歳くらいの時に初めてスキーを履いたそうです。4歳の時には地元の下川町にある一番小さい台を飛びました」

——4歳でもう飛んでいるんですか！

「はい。でも最初からジャンプ台は飛べないので、コブみたいな山を滑っていました」

——物心ついた時からスキーをやっていたわけですね。

「気づいたら飛んでいたという感じです」

——地元の下川町では子供はみんなそういう感じなのでしょうか？

「学校のスキーの授業でもジャンプを飛びます。意外とおとなしい女の子でも平気で飛んでいます」

——ジャンプを飛ぶのは怖そうなイメージもありますが、小さい頃からやっていると平気なものなのでしょうか。

「まったく怖くないです。他のジャンプの選手は、最初は怖かったという人がたくさんいます。でも、私は最初から怖いと思ったことがないので変わっているのだと思います。ケガをしたことがなく、怖い思いをしたことがないからそう思うのかもかもしれません」

——伊藤家をご両親もスキーをやっていて、弟さんもスキー選手と、スキー一家庭です。練習ではなくプライベートでもスキーには行ったりしたのですか？

「よく行きました。家族でスキーに行って、最初はヒモがついたベストを着せてもらって、後ろから引っ張られながら滑っていました。まだスキーを滑れないくらい小さい時は、スキーで滑っているお父さんに肩車してもらって遊んだりしていました。伊藤家はスキーに限らず、遊び方は激しかったかもしれません。スポーツ一家庭なので、やるのが普通ではなかったと思います」

——子供の頃はスキー以外ではどんな遊びをしていたのですか？

「一日中外で遊んでいました。男の子とキックベースをしたり、あとは“修行ごっこ”といって、遊具でいろいろな技をやる遊びをしていましたね。男の子と遊ぶこともありました。女の子と家の中でおままごとをして遊ぶこともありました。でもほとんど外で遊んでいた気がします」

——毎日外遊びをしていて、「勉強しなさい」と言われることはありませんでしたか？

「弟は言わないと勉強をしないタイプだったので、よく『勉強しなさい』と言われていました。でも私は宿題を先に終わらせてから遊ぶタイプだったので、両親から言われることはあまりなかったです。やることをやっていれば、何も言われなくていいし、そのほうが思い切り遊べるなと思っていました」

——スキーの他に、習い事はしていましたか？

「何もやったことがなく、スキーオンリーでできました。球技とかもすごく苦手です。体を動かすのは好きなのですが、体をうまく動かすのは苦手です」

——夏場もスキーをやっていたのですか？

「夏場も飛びに行っていました。陸上トレーニングもしていましたし、小学6年生くらいからは毎日ジャンプ台に行くようになりました」

——小学生の頃にはすでにラージヒルを飛んでいたのですよね？

「初めてラージヒルを飛んだのは小学5年生の秋です。試合で初めて飛んだのは小学6年生の時で、これは日本最年少記録でした。普通だったら危ないからと言って飛ばさないとと思うのですが、父がスポーツ少年団のコーチだったことも影響していると思います。父は『やりたい』と言ったら何でもやらせてくれる人なので、私が『飛びたい』と言ったら、やってみろという感じで飛ばせてくれたので、普通よりも早くそういう経験ができたのだと思います」

——自分から『飛びたい』と言ったのですね。

「そうです。やってみたかったので」

——スキーやジャンプをやっていて嫌だなと思ったことは今までないですか？

「嫌だなと思ったのは……寒い(笑)。下川町は年に2～3回は必ずマイナス30度を超えるんです。北海道弁で言うと、“しばれる”町で育ったので、寒いというよりも痛い。マイナス30度の日にジャンプの練習をしていた時は、足も手も痛くて泣きそうになりました」

——ジャンプやスキーが嫌なのではなくて、寒いのが一番嫌なのですね。

「寒いのは嫌ですけど、スキーはずっと大好きです」

——飛んでいる時はどんなことを考えていますか？

「いけ！いけ！と思っています。人によっては『ジャンプは落ちている』という人もいますが、自分は100%飛んでいるという感覚です。小学5～6年生の時は大きい台に次々と挑戦していた時期だったので、台が大きくなるにしたがってどんどん滞空時間も長くなっていきました。それが楽しくてたまらなかったです」

——ジャンプを楽しんでやっている中で、いつから選手として世界を意識するようになったのでしょうか？

「小学6年生の冬に、私が大倉山を飛んでいるところを全日本女子のコーチの方が見てくださって、同じ冬に開かれるコンチネンタルカップに出てみないかと推薦されました。その時は女子のワールドカップがなかったのですが、この大会が世界最高峰の試合でした。小学6年生でコンチネンタルカップに出場し、その後、中学1年生の夏から海外遠征にも行かせてもらいました。その頃から考え方が変わったと思います。海外遠征に行くまでは本当にジャンプが楽しいというだけでした。しかし、遠征に行ってみると、世界には強い選手がたくさんいて、自分がポイントを取れるかどうかかわからないという感じで、楽しいだけではジャンプは飛べないのだなと初めて感じました。その時から、楽しいからやるという気持ちから、競技としてやるという気持ちに変わったと思います」

——楽しいところから、競技として勝っていくというところに、気持ちはすぐに切り替えられましたか？

「自然ともっと練習して、さらに強くなりたいと思いましたね」

## 自らの姿勢で指導してくれる 高西監督は大きな存在です

——ジャンプは海外遠征がとて多いいと思います。遠征に行く時の必需品や、自分なりのリラックス法はありますか？

「特にはないです。海外は町の雰囲気も違うし、食べ物も違うので、行くこと自体がリフレッシュになります。だから環境が変わることは全然苦になりません」

——好きな国はありますか？

「フィンランドが好きですね。土屋ホームのコーチがフィンランドの方なのですが、北欧はすごくいいなと思いました」

——食べ物の好き嫌いはありますか？

「私は、食べ物の好き嫌いはありません。パンが大好きなので、どこに行っても生きていけると思います(笑)」



▼2017年の世界選手権では2015年に続き2大会連続でノーマルヒルで銀メダルに輝いた (© Getty Images)



## オリンピックを経験して 感謝の気持ちが大きくなりました

—どのようなパンが好きなのですか？

「日本に売っているような菓子パンとかではなく、ギシッと詰まったパン。フランスパンのようなものだったり、中に雑穀とか入ったものだったり、そういうパンが好きです。何かをつけるとかではなく、パンの生地そのものが好きです」

—ジャンプはウエイトコントロールも必要な競技ですが、何か気をつけていることはありますか？

「昨年までは体重が足りないほうだったので減らすことは気にしたことはありません。ジャンプはBMIが21以上ないと失格になってしまうので、体重が足りないと食べなければいけないということがありました。食べるのは好きなので増やすのは苦ではないのですが、お腹がいっぱいで胃も痛いのに食べなければいけない時は辛かったです」

—無理やり食べて増やすと飛ぶ時に影響も出ますよね？

「そうなんです。だから食べ物で調整が難しい時は水を飲んで増やしています。選手によって大変さは様々です。葛西（紀明）監督は減量がすごく大変で、断食しなければいけない時もあります。食べないのも大変ですし、食べなければいけないのも大変ですし、どちらにも違う大変さがありますね。体重調整で苦しむというのは、普段の自分の調整がうまくいっていないということなので、試合直前にガッと食べたり飲んだりするのはなくて、うまく調整できるようにしたいと思います」

—葛西さんのお話が出ましたが、その存在は土屋ホームに入る決め手の一つでも

あったのでしょうか？

「私は幼い頃から男子の中に女子が一人という環境でトレーニングをしてきました。男子の中で練習してきたというのが一つの自信でもありましたし、高校を卒業してからもそういう環境でトレーニングをしたかったので、男子チームに所属したいと思っていました。まさか土屋ホームに入るとは思っていませんでしたが、葛西監督から『一緒に世界一になろう』とお声をかけていただいた時に、土屋ホームに入ることを決めました」

—「一緒に世界一になろう」という言葉はグッときますね。

「そうですね。葛西監督の存在は大きいですね」

—間近で見ていて、どのようなところが葛西さんのすごさだと思いますか？

「やっぱり本番に合わせる力というのはすごく尊敬します。ここ数年、より近くでトレーニングをしています。ソチオリンピック以降は、講演やテレビ出演などがあり、すごく忙しい夏を過ごされています。しかし、冬にはしっかり成績を出す。夏は自分が思っているようなトレーニングができていないと思うのですが、時間がない中でも人知れずトレーニングをしているのだと思います。冬に合わせる調整力という部分は、葛西監督の今までの経験がないとできないことだと感じています」

—そういう人が近くにいるというのは頼もしいですね。

「そう思います。今私が感じているように、葛西監督は言葉ではなく自らの姿勢で指導してくださるので、そういう指導者は葛西

監督ぐらいではないかと思います。言葉でアドバイスをしてくださる方はいますが、姿や、背中で見せてくれるのはすごいと思いますね」

—葛西さんと一緒に出場したソチオリンピックを振り返ってみたいのですが、女子はこの大会から初めて正式種目になりました。結果は7位でしたが、オリンピックはどんな大会でしたか？

「自分自身、オリンピックという舞台が初めてでしたので、どういう舞台かもわからず、特別な舞台だろうと思っていました。その時のチームは私以外全員オリンピックを経験していましたし、葛西監督はギネス記録の7回目のオリンピックでした。何か秘訣を聞いておかないといけないと思っていたら、葛西監督からは『特別な準備をする必要はない。普段のワールドカップと同じように準備をして同じように臨めばいい』と教えてもらいました。もし、そのまま行っていたら必要以上にオリンピックを意識して失敗していたかもしれません。アドバイスをいただいて、監督に感謝しています。そのおかげで、平常心で臨むことができました。7位という結果は悔しかったのですが、オリンピックに出てからは今まで以上に感謝の気持ちが大きくなりました。会場には下川町の応援の方や、土屋ホームの方も来てくださっていました。テレビの前で見てくださっている方もいますし、本当にたくさんの方に支えてもらって、ここに立てているのだと思いました。そこが『オリンピックは違うな』と一番感じた部分です」

# 高梨選手がいるからモチベーションを高く持てた

## スキーと自分の体だけで空を飛ぶ それがジャンプの一番の魅力

—このオリンピックの後には世界選手権で個人、団体と2つのメダルを獲得しています。オリンピックを経て気持ちや練習に変化はありましたか？

「オリンピックという大きな舞台を経験したことで、ビックゲームに対しての調整の仕方や気持ちの持っていく方が変わったと思います。その経験が2回の世界選手権では生きたと思います」

—今年はワールドカップでも初優勝を経験して、総合でも2位となりました。自分ではどのあたりが成長したと思いますか？

「皆さんが『今年は良かったね』と言ってくさるのですが、自分の中ではいきなり調子が上がったとか、ここからジャンプが良くなったということはないんです。今まで積み重ねてきた結果が、少し出てくれたのかなと思っています。今年の冬がすごく絶好調で終わったという感じもないですし、まだまだ自分でやることはあります。この冬のシーズンに入る前に土屋ホームの元副会長の川本(謙)さんからもっと視野を広げてフレキシブルに競技に臨んだらいいのではないかと指導いただきました。意識して視野を広げることで、気持ちに余裕を持って臨むことができるようになったと思います」

—視野を広げるというのは具体的にはどういった部分でしょうか？

「今までは他の選手のジャンプを見たら緊張するのではないかと思います、見ていませんでした。しかし、昨シーズンからは、終わった試合でも映像で振り返って、自分を選手の中の一人として客観的に見るようにしました。他の選手と私のジャンプはどう違うのか？他の選手はどんなトレーニングをしているのか？こういう飛び方をする選手もいるんだとか、いろいろと見ているうちに自分が見えてくる部分もありました」

—女子のジャンプは高梨沙羅選手が引張ってきて、今季は伊藤選手と総合でワンツーフィニッシュでした。高梨選手は伊藤選手にとってどのような存在でしょうか？

「高梨選手がいないと、私はここまでモチベーションを高くは持てなかったと思います。私も含めて日本の女子の選手は、高梨選手がいることで日本にいながら世界レベルの試合を毎試合できるので、すごく恵ま

れているなと思います」

—目標にしていた部分もありますか？

「もちろん、そうです。ただ、私は世界のトップになることを目指してやってきたので、高梨選手だけを意識していたわけではありません」

—今年の夏は例年のフィンランド合宿ではなく、オーストリアやイタリアなどで合宿をおこなっているいろいろなジャンプ台を経験してきたそうですね。

「今回は13種類ぐらいのジャンプ台を飛んできました。シーズン中は毎週毎週ジャンプ台が変わります。行った場所で十分なトレーニングをしてから試合に臨むわけではないので、台への対応力が必要ですし、そこが自分の課題でした。今回、こうやっていろいろなジャンプ台を飛んだことで、対応力は鍛えられたのではないかと思います」

—場所によってジャンプ台は違うものですか？

「全然違います。同じジャンプ台は一つもないと思います」

—タイトなスケジュールだと思いますが、お休みの日は何をしていますか？

「掃除とか洗濯をして一日が終わる感じですよ。普通の日にはトレーニングなので、大掃除とかは休みの日にしています。意識しているわけではないのですが、家事をやっているとジャンプのことは考えないですし、家事が終わると家がスッキリしていたり洗濯物がキレイになっているので、逆にリフレッシュになっていると思います」

—過去のジャンプで一番印象に残っているジャンプはありますか？

「常にレベルアップをしたいと思っているので、過去のジャンプは過去として考えています。ただ、今シーズンで言えば世界選手権のジャンプは良かったと思います。いつも内容重視のジャンプをしていて、自分の納得のいくジャンプをしたいと思って試合に臨んでいます。内容も結果も満足できる試合というのは難しく、内容がうまくいっても勝てない時はありますし、勝ても内容に不満ということもあります。その中で今回の世界選手権は銀メダルでしたが、内容としては2本とも納得できるジャンプができました」

—ではジャンプの一番の魅力は何でしょうか？

「生身の人間がスキーと自分の体だけで空

を飛ぶことが一番だと思います。あの感覚は伝えることも難しいですし、自分だけにしか味わえないものです。誰でも簡単にできるものではないので、そういう特別感も魅力だなと思います」

—最後に平昌オリンピックに向けての目標をお願いします。

「ソチ大会が終わった瞬間から、もう一度同じオリンピックの舞台でリベンジしたいという思いを持ち続けてきた4年間でした。ジャンプの場合はギリギリまで代表が決まらないので、この冬から始まるワールドカップがオリンピックにつながると信じて集中して取り組んでいきたいです。代表に選ばれたらメダルを獲得するように頑張ります。いい準備をしてシーズンに臨みたいと思います」



### PROFILE

伊藤有希(いとう・ゆうき)

1994年5月10日生、北海道出身。土屋ホーム所属。2009年に世界選手権初出場。2013年に世界選手権混合団体で金メダルを獲得。2014年ソチオリンピックに出場。2015年と2017年の世界選手権ではともにノーマルヒルで銀メダル、混合団体で銅メダルを獲得した。2016-17シーズン第7戦の札幌で高梨選手に勝ってワールドカップ初優勝。このシーズン5勝をあげて総合2位となった。

※本文中の記録は2017年10月時点のもの



### PRESENT/

伊藤有希選手のフォト付き  
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!

伊藤選手から  
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

**12月~3月の休館日** 12/7(木)・30(土)・31(日)、1/1(月)・2(火)・10(水)、  
 2/14(水)・15(木)・16(金)、3/12(月)・13(火) ※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P20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



**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 12/4(月)~

## パフォーマンス向上のための戦略的リカバリー

スポーツにおいて、パフォーマンスを上げるにはトレーニングと同じようにリカバリーが重要になってきます。「パフォーマンス向上のためのリカバリーについて」をテーマに、専門家からリカバリーの考え方と方法を学びます。



**日時** 2/4(日) 10:00~12:00  
**対象・定員** 15歳以上の方(中学生を除く)・60名 ※定員になり次第締切  
**参加料** 1,000円  
**持ち物** 筆記用具  
**申込** [\[電話・インターネット\]→巻末\(P31\)参照](#)  
**講師:** 山本 利春氏(国際武道大学体育学部教授)

申込開始日 12/18(月)~

## スポーツ指導者スキルアップセミナー

今回のテーマは、「部活動指導員制度ってなに?」です。外部人材を活用し、専門的な指導者の指導による生徒の技術向上や教員の負担の軽減などを目的として、平成29年4月に施行された同制度の概要や現状の課題について学び、今後の在り方について考えます。



**日時** 2/17(土) 10:00~12:00  
**対象・定員** 15歳以上の方(中学生を除く)・60名 ※定員になり次第締切  
**参加料** 1,000円  
**持ち物** 筆記用具  
**申込** [\[電話・インターネット\]→巻末\(P31\)参照](#)  
**講師:** 嶋崎 雅規氏(国際武道大学体育学部准教授)

申込開始日 12/1(金)~

## アスリートと一緒に！ ブラインドサッカー体験

パラリンピック種目である5人制サッカー、通称「ブラインドサッカー」。ゴールキーパー以外は全盲の選手がプレーしています。アイマスクを付け、転がると音の出るボールの音を頼りに、プレーします。視覚に障害がある方もない方も一緒に楽しめるブラインドサッカーを、アスリートと一緒に体験してみませんか？



提供：日本ブラインドサッカー協会

**日時** 2/3(土)  
 ①14:00~15:30 ②15:45~17:15  
**対象・定員** 小学生以上の方(中学生を除く)・各回40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、室内用シューズ、飲料、タオル  
**申込** [\[電話・インターネット\]→巻末\(P31\)参照](#)  
**運営協力:** NPO法人日本ブラインドサッカー協会

申込開始日 1/15(月)~

## ジュニアスポーツ指導者育成セミナー ~女性とスポーツ~

ヒトの身体は、男女それぞれ異なった特徴を持っており、スポーツパフォーマンスの結果に性差を生むだけでなく、様々な影響を及ぼす要因ともなっています。今回は「女性とスポーツ」をテーマに、オリンピックの伊藤華英氏と女性アスリート外来医師の窪麻由美氏から、心身ともに繊細なジュニア期の身体的特徴から女性アスリートのコンディショニングについて学びます。



**日時** 3/18(日) 9:30~12:30  
**対象・定員** 中学、高校生のスポーツ指導者、保護者・60名 ※定員になり次第締切  
**参加料** 1,000円  
**持ち物** 筆記用具  
**申込** [\[電話・インターネット\]→巻末\(P31\)参照](#)  
**講師:** 伊藤 華英氏(競泳オリンピック)  
 窪 麻由美氏(順天堂大学医学部附属浦安病院女性アスリート外来産婦人科医師)



# 東京体育館冬季イルミネーション

## ★平成29年11月16日(木)～平成30年2月15日(木)

東京体育館のサブエントランス前を毎冬彩ってきたイルミネーションが、バージョンアップをして今年もスタート！東京体育館改修前最後のイルミネーションです。プールやトレーニングジムで体を動かした後に、学校やお勤め帰りに、ショッピングやお食事の前後に、同僚やお友達とイルミネーションを背景に思い出の写真を撮りませんか？

★点灯時間★  
17:00～24:00

★場所★  
東京体育館  
サブエントランス前



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、日本代表選手の栄養指導を行う上村香久子氏を講師にお迎えし、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伝えします。



日時 1/14(日) 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]…書来(IP31)参照

講師：上村 香久子氏(管理栄養士・平成29年度日本オリンピック委員会強化スタッフ)

申込期間 12/1(金)～1/31(水)

## 障害者スポーツ交流会 第6回アクアカップ in 東京体育館



障害のある方が各人の泳力に応じてご参加いただける水泳大会を実施します。あたたかい声援の中、日頃の練習の成果を発揮してみませんか？泳げない方でも出場可能です。介助者と一緒に入水し、対面での手つなぎや各種浮助具の利用など必要な介助をして泳ぎます。大会をサポートするボランティアも募集します。



日時 3/24(土) 11:30～13:30(ボランティア参加者は9:00～15:00)

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

参加料 無料

申込 [電話・インターネット]…書来(IP31)参照

運営協力：NPO法人ゆめけん

申込期間 12/1(金)～1/19(金)

## 第9回都民ソフトバレーボール 交流会 in 東京体育館



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



日時 2/11(日) 9:00～18:00

対象・定員 【団体】

- ①30歳以上の部(男女混合)・20チーム
- ②50歳以上の部(男女混合)・10チーム
- ③エンジョイの部(15歳以上(中学生を除く))・5チーム

※各チームとも4～8名で構成されていること

(①②は1チームに女性が2人以上でのお申込みが必要)

※男女混合チームについては、男性は2名までコート内でプレー可能で女性3名と男性1名

または女性4名でのプレーも可能

※お申込みは1人、1チーム1部門の参加に限る

【個人】

- ④エンジョイの部(15歳以上(中学生を除く))・20名

※団体・個人ともに定員になり次第締切

参加料 【団体】3,000円/1チーム 【個人】1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 [電話・インターネット]…書来(IP31)参照

運営協力：東京都ソフトバレーボール連盟

申込開始日 12/20(水)～

## シニアのための卓球クリニック



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



日時 2/27(火) 9:30～12:30

対象・定員 50歳以上の方・50名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット

申込 [電話・インターネット]…書来(IP31)参照

講師：近藤 欽司氏(株式会社サンリツ卓球部監督・元卓球女子日本代表監督)

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

**12月~3月の休館日** 12/18(月)・31(日)、1/1(月)・2(火)・15(月)、2/19(月)、3/19(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



**【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。

申込受付中

## 駒沢ジュニアテニスアカデミー 第3期

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



**日時** 1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13 (全て火曜日 / 全10回)

- ※天候等により実施回数が少なくなる可能性があります
- ① 幼児クラス 14:20~15:20
- ② 小学校低学年クラス 15:25~16:25

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

**参加料** 15,500円

**持ち物** テニスのできる服装、飲料、タオル、運動靴  
※ラケットは貸出し用があります

**申込** 株式会社エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局へ

電話 03-6906-9823 メール komazawa@eggball.jp

HP <http://tennis.eggball.jp/>

運営: 株式会社エッグボール

申込受付中

## 駒沢チャレンジ体操教室 第3期

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



**日時** 1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13 (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** ① 6,500円 ② 7,500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

## 遠藤雅大のインドアサッカー塾 第3期

子供たちの成長に応じた基礎からの一貫指導を行い、サッカーを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** 1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13 (全て火曜日 / 全10回)

- ① 小学1~3年生クラス 16:00~17:10
- ② 小学4~6年生クラス 17:15~18:25
- ③ 中学、高校生クラス 18:30~20:00

**対象・定員** 小学生~高校生・各クラス20名 ※定員になり次第締切

**参加料** 14,700円(別途保険料)

**持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

**申込** 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」係へ

電話 070-6448-6643(満田) 090-6566-0442(藤本)

メール endosoccerjuku@gmail.com

運営: 一般社団法人ESA事務局

申込期間 12/1(金)~1/19(金)

## 親子で楽しむフットサル

子供と一緒にフットサルを楽しもう! サッカー経験がなくても大丈夫です。どなたでも楽しめるプログラムを用意してお待ちしています!



※第一球技場(屋外)で実施します

**日時** 1/28(日)

- ① 年中・年長クラス 10:00~12:00
- ② 小学1年~3年生クラス 13:30~15:30
- ③ 小学4年~6年生クラス 13:30~15:30

**対象・定員** 年中~小学6年生とその保護者(保護者1名につき子供2名まで可)

- ① 年中・年長クラス 20組
- ② 小学1年~3年生クラス 15組
- ③ 小学4年~6年生クラス 15組

※応募者多数の場合は、定員を増やすことがあります

**参加料** 1,500円/1組 **持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴

**申込** [電話・インターネット] → 巻末(P31)参照

運営: 株式会社ファンルーツ

# 駒沢オリンピック公園総合運動場 クリスマスイルミネーション

- ★ 場所 駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館前・中央広場
- ★ 期間 平成29年11月26日(日) ~ 平成29年12月25日(月)
- ★ 点灯時間 17:00~21:00

クリスマスカラーにライトアップされたオリンピック記念塔や  
近隣の小学生などが飾り付けたツリーが、駒沢運動場を彩ります。ぜひご覧ください。



申込期間 12/4(月)~1/26(金)

## 高齢者指導のための指導者講習会

土日祝  
無料

イスに座ったままできる  
エクササイズの指導法に  
ついて学びます。講習会  
を受講いただくと「健康  
運動指導士」「健康運動  
実践指導者」の更新単位  
の登録が認められます。



日時 2/3(土) 10:30~15:30 (昼休憩60分あり)

対象・定員 高齢者向けスポーツや健康体力づくりの指導者・50名  
※定員になり次第締切

参加料 2,000円

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、運動靴

申込 [【電話・インターネット】](#)・[巻末\(P31\)参照](#)

講師: 草山 美佐子氏 (健康運動指導士・認知症予防ファシリテーター)

申込期間 12/18(月)~2/9(金)

## 障害者サッカークリニック

OK  
FREE  
土日祝  
無料

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



日時 2/17(土) 14:00~16:00

対象・定員 知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方、  
又は医師の診断のある方(小学1年生から20歳まで)  
※保護者または介助者同伴の上ご参加ください  
50名 ※定員になり次第締切

参加料 無料 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴

申込 [【電話・インターネット】](#)・[巻末\(P31\)参照](#)

協賛: 日勝スポーツ工業株式会社  
協力: 株式会社ファンルーツ

申込開始日 12/18(月)~

## 障害者指導のための指導者講習会

土日祝  
無料

障害者のリハビリや運動能力を保持・増進させるための指導力向上を図ります。  
ワンランク上の指導者を目指しましょう!



日時 2/18(日) 10:00~17:00 (昼休憩60分あり)

対象・定員 障害者向けスポーツや健康体力づくりの指導者・30名  
※定員になり次第締切

参加料 3,000円

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ

申込 [【電話・インターネット】](#)・[巻末\(P31\)参照](#)

講師: 野村 一路氏 (日本体育大学体育学部教授)

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)

**12月～3月の休館日** 12/11(月)～1/5(金) ※12/11(月)～1/5(金)は改修工事に伴う休館  
1/22(月)、2/19(月)、3/19(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】**

- ▶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総武線、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** 12/1・8、1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16(全て金曜日)  
17:00～18:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

**対象・定員** 小、中学生・各回20名 **参加料** 各回250円

**持ち物** 竹刀、剣道具、剣道着または運動着 ※竹刀、剣道具のない方には貸出しをしております

**申込** 当日来館

## 剣道 (広域合同稽古)



剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。

**日時** 12/10(日)、1/28(日)、3/4(日) 17:30～19:30  
2/15(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

## 古流剣道形研修会



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

**日時** 12/1・8、1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16(全て金曜日)  
19:00～20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

**対象・定員** 15歳以上の方(中学生を除く)・各回10名

**参加料** 各回500円 **持ち物** 稽古着または運動着

**申込** 当日来館

## 杖道 (広域合同稽古)



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

**日時** 1/25、3/15(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** 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

## 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** 12/6、1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14(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 ※柔道を始めなくてもいい方で、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

## 柔道 (広域合同稽古)



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

**日時** 12/6、1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14(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 ※柔道を始めなくてもいい方で、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

## なぎなた (広域合同稽古)



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

**日時** ①12/5、1/9・16・30、2/13、3/13 14:00～16:00  
②1/23、2/6・27、3/6 18:15～20:15

(①、②ともに全て火曜日) ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

**対象・定員** 中学生以上の方・各回30名 **参加料** 各回一般500円、中学生250円

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

**申込** 当日来館

## 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** 1/11、2/8、3/8(全て水曜日) 18:30～20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

**対象・定員** 中学生以上の方・各回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

## 合気道 (広域合同稽古)



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

日時 1/11, 3/8 (全て木曜日) 18:30~20:30  
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回40名  
参加料 各回 一般500円、中学生250円  
持ち物 稽古着または運動着  
申込 当日来館

申込受付中

## 杖道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を  
目的とした杖道の講習会です。



日時 1/20(土)  
10:00~17:00 (予定)

対象・定員 三段以上の方・40名 ※定員になり次第締切  
参加料 1,500円  
持ち物 杖、太刀、稽古着、全剣連杖道解説書、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 12/25(月)~

## 居合道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を  
目的とした居合道の講習会です。



日時 2/24(土)  
10:00~16:30 (予定)

対象・定員 四段以上の方・60名 ※定員になり次第締切  
参加料 1,500円  
持ち物 武道具、稽古着、教本、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 12/20(水)~

## シルバーのための太極拳体験



太極拳の素晴らしさや楽しさを体験してみ  
ませんか。



日時 2/25(日)  
9:30~12:30

対象・定員 中高年の方・30名 ※定員になり次第締切  
参加料 無料  
持ち物 動きやすい服装  
申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

## 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 2/6・13・27、3/6・13・20 (全て火曜日)  
18:15~20:15 ※初心者の方は月初めの回にご参加ください

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回60名  
参加料 各回500円  
持ち物 弓道衣または運動着、白足袋または白靴下  
申込 当日来館

申込開始日 12/4(月)~

## なぎなた錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上  
を目的としたなぎなたの講習会です。



日時 2/4(日)  
10:00~17:00 (予定)

対象・定員 二段以上の方・40名 ※定員になり次第締切  
参加料 1,500円  
持ち物 稽古着、なぎなた(形用・試合用)  
申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

申込開始日 12/20(水)~

## はじめての武道体験(小学生)



①少林寺拳法、②相撲、1種目のみでも  
2種目でも参加可能です。



日時 2/24(土)  
①少林寺拳法 13:30~15:00  
②相撲 15:10~16:40

対象・定員 小学生・各コース30名 ※定員になり次第締切  
参加料 無料  
持ち物 動きやすい服装  
申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

## 武道稽古はじめ(柔道・剣道・弓道)



初稽古は東京武道館で！  
稽古後は鏡開きも行います。



日時 1/6(土) 14:00~16:00  
対象・定員 柔道・剣道:小学生以上の方  
弓道:15歳以上(中学生を除く)の  
経験者・各20名

参加料 一般600円、小・中学生350円  
持ち物 柔道:柔道衣  
剣道:竹刀、剣道具、剣道着または運動着  
弓道:弓具、稽古着または運動着、  
白足袋または白靴下  
※柔道衣、武道具のない方には貸出しをしております  
申込 当日来館



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

## 12月~3月の休館日

12/18(月)・31(日)、1/2(火)・15(月)、2/13(火)・14(水)、3/5(月)・31(土)

※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 12/5(火)~12/26(火) 必着

## ジュニア選手育成事業 Bコース



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

※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は保護者の送り迎えが必要です

**日時** 1/11(木)・29(月)、2/8(木)・19(月)・26(月) (全5回)  
17:10~18:40

**対象・定員** 200mメドレーを無理なく完泳できる小学生から高校生・60名  
※申込者多数の場合は抽選

**参加料** 小・中学生5,000円、高校生7,500円

**持ち物** 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

**申込** 往復はがきに①「ジュニア育成事業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~中学生)初級・各曜日100名  
③児童(小~中学生)中、上級・各曜日100名  
※定員になった場合はHPに記載

**参加料** 5,040円/月(月曜コースは3,360円/月)

**持ち物** 水着、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

## 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(未就学児)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

## 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(未就学児)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。

# 東京辰巳国際水泳場杯開催!!

競技種目及び開催予定日は以下のとおりです。

競技種目：①ダイビング飛込競技  
②シンクロナイズドスイミング競技

開催日：平成30年3月11日(日)

開催要項及び申込方法等は1月上旬にホームページで周知する予定です。



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、脳の発達を活発な赤ちゃんの心身の発達を促します。



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

## 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歳以上で歩行が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

## 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  
※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

## 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

## 平成29年度地域スポーツクラブ マネジメントセミナー 第5回・第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～

クラブの運営補助スタッフの募集方法や、ボランティアとして参加しやすい組織づくり、心掛けておかなければならないポイント等について、画期的な事例を交えながらお話しいたします。

#### 【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！～

多くの人が継続的に活動に関わってもらうためにはどうすれば良いのでしょうか。自然とクラブに関わりたくなるような取組等をボランティアリーダー育成のスペシャリストが伝授します！また、運営や活動での「人材」に関する課題を共有し、解決へと導きます。

第5・6回講師：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  
NPO 法人しまもとパンブークラブ理事）

第6回ゲスト：但野 秀信氏（NPO 法人日本スポーツボランティアネットワーク事務局  
公益財団法人世川スポーツ財団 経営企画グループ）

日時 12/9(土) 第5回 9:30～12:30 第6回 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 第一会議室 持ち物 筆記用具

申込 [電話・インターネット] ▶ 巻末(P31)参照

申込受付中

## 平成29年度地域スポーツクラブ マネジメントセミナー 視察編



NPO 法人習志野ベイサイドスポーツクラブ（千葉県）を見学します。実際に地域スポーツクラブを見て、運営のノウハウを学びましょう。

日時 1/13(土) 12:00～17:00 ※移動時間含む

対象・定員 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、興味のある方  
20名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円 申込 [電話・インターネット] ▶ 巻末(P31)参照

申込開始日 12/25(月)～

## スポーツリーダー研修会



「オリンピック・パラリンピックに向けてのボランティア（仮）」について学びます。

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



日時 2/24(土) 13:00～16:00

対象・定員 地域スポーツクラブ関係者、公認スポーツ指導者、  
スポーツ推進委員、興味のある方・100名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円 会場 東京体育館 第一会議室 持ち物 筆記用具

申込 [電話・インターネット] ▶ 巻末(P31)参照

### 第13回

駒沢オリンピック公園総合運動場  
屋内球技場

## 地域スポーツクラブ交流会

平成30年3月10日(土)  
午前10時～午後3時(予定)

誰でも参加できるよ!!



**ステージ発表**

様々なクラブの発表が見られるよ。

**文化種目体験コーナー**

日頃、クラブで開催している文化種目を体験できるよ。

**パネル展示**

あなたの街のクラブを紹介しているよ。

**スポーツ体験コーナー**

誰でも気軽にスポーツが体験できるよ。

参加無料

ゲストも来るよ!!



※内容は変更になる場合があります





# 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島

— 2017.9.24 in 月島第三小学校プール —

## 【カヤック教室】



### 【クラブプロフィール】

#### ★設立年月日

平成25年2月17日

#### ★所在地

東京都中央区月島

#### ★活動内容

テニス、チアダンス、フットサル、野球、体操、水泳、バスケットボール、かけっこ、フラッグフット、ハワイアンフラ、貯筋体操、エンジョイフィットネス、ウクレレ、フラワーアレンジメント

#### ★特徴

- 人口増加に伴い子供を対象としたプログラムを中心に展開している。
- 街の特性を生かして隅田川・朝潮運河を利用したカヤック教室を開催している。
- 校庭開放の活性化、公園でできない遊びをやるとういう目的で、「すぼぐら」を実施。(補助なし自転車の乗り方教室、親子で水鉄砲大会、凧揚げ、野球、フットサルなど)
- アスリートのキャリアを生かした教室(野球、フットサル、バスケット、かけっこ)などを展開している。

#### ★連絡先

URL:<http://chuo-sports.com>  
E-mail:[info@chuo-sports.com](mailto:info@chuo-sports.com)

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島は2013年に設立され、現在の会員は約1000人。月島付近の小中学校を活動拠点に、フットサル、野球、バドミントン、ハワイアンフラ、ウクレレなど、幅広い活動を行っています。

また、クラブの活動エリアに東京2020オリンピック・パラリンピックの選手村が設置されることになっており、今後さらなるスポーツの普及が期待されています。

中央区は30~40代の子育て世代を中心に人口が増え、未就学児・小学生低学年の数も増えています。それに伴い、大江戸月島の子供の会員は全体の約80%にもなります。このような背景もあり、クラブ活動を通じて、親子のスキンシップや、世代を超えた交流を図ることが大きな狙いとしてあります。その中でも親子カヤックは親子が一緒になって楽しめる種目として高い人気を誇っています。

普段はなかなか体験できないカヤックですが、専門のインストラクターが、乗り方はもちろん、横転した時の戻り方も教えてくれるので安心、安全。カヤックは教わった通りにすれば、ボートに乗るような感覚で比較的早く乗り方をマスターできます。実際に、小さな子供も上手に乗りこなしていました。

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島では、今後も継続的に親子カヤック教室を開催していく予定。親子で楽しみながら運動不足も解消することができます。



▲まずはインストラクターによる説明を受けます。しっかりやり方を聞いていれば、比較的簡単に誰でも乗ることができます！



▲親子のスキンシップにも最適！



▲レースにも挑戦。焦らずにしっかりカヤックをコントロールすることが大事！



▲少し練習すると子供一人でもしっかり乗りこなせるようになります！

取組してほしい  
地域スポーツクラブ  
募集!

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

左:クラブマネジャー 山主さん  
中:理事兼カヤック指導者 菅さん  
右:事務局長 矢子さん





## 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“国民的ヒロイン”として多くのファンを魅了してきたフィギュアスケートの浅田真央さんをクローズアップ。  
4月に現役引退を表明してからも新たなチャレンジを続ける浅田さんの“今”に迫る。

(文・矢内由美子／写真・BBM) ※本文中の記録は2017年11月時点のもの

MAO ASADA

# 浅田真央

第二の人生でもチャレンジ!

## 座長を務めるアイスショーの『真央メドレー』で観客を魅了

第23回冬季オリンピックが近づき、さまざまな冬季競技のアスリートが話題に上がる季節になった。

中でも最も注目されるのは、やはりフィギュアスケートだろう。ただ、今回の冬季オリンピックはここ数回の大会とは異なることがある。冬季オリンピックのヒロインとして世界中から愛された浅田真央さんを見られないことだ。

現役引退から半年あまり。今なお、存在感を薄めない“国民的ヒロイン”の浅田さんは、競技の世界を離れてからどのように過ごしてきたのだろうか。

2017年4月12日、東京都内で浅田さんは会見を開いた。白いブラウス、同色のジャケット。清楚で気品を感じさせるいでたちは、今も記憶に鮮明だ。

「気持ちも体も気力も、全部出しきりました。悔いはありません」

潔さを感じさせる一言一言は見る者、聞く者の胸に深く染みいった。「凜とした」という形容がピッタリだった。

思えば2016年12月25日の全日本選手権女子フリースケーティングの後、取材エリアで最後に見た浅田さんも、凜としていた。悔しさは当然あるはず。しかし、そこにはすべてを超越したプライドが確かにあった。それを感じさせるように、背筋がピンと伸びていた。

引退会見の後、最初に公の場に姿を見せたのは、4月下旬に地元の名古屋で行われたウォーターサーバー会社の新商品発表イベントだった。このとき集まったマスコミは全国各地からなんと約100社。変わらぬ人気を強く印象づける中、壇上に上がった浅田さんは、純白のシャツとロングスカートに身をまとい、さわやかな笑顔を振りまいた。

しかし、早くも5月には再び氷の上へ戻っていったというのもまた浅田さんらしい。引退会見で「フィギュアスケートに恩返しができるような活動をしたい」と語っていたように、7月下旬から行われる、自らが座長を務めるアイスショー『THE ICE』の準備に没頭。カナダで新しいプログラムの練習に精を尽くした。

成果はショーで発揮された。7月29日から始まった大阪公演で、2016年12月の全日本選手権以来、約7カ月ぶりに銀盤の上に姿を現すと、割れんばかりの拍手が起きた。チケットは完売し、約8000席がファンで

ぎっしりと埋め尽くされていた。

ショーの内容はファンを大いに魅了するものだった。見どころは満載だったが、特に評判を呼んだのは、浅田さんが現役時代に滑ってきた競技会プログラムのナンバーを一挙に披露した『真央メドレー』だ。

このコーナーでは浅田さんゆかりのスケート仲間による、質の高いパフォーマンスがファンを楽しませた。

浅田さんと同じ時代を駆け抜け、バンクーバーオリンピックではともに表彰台に上がった男子シングル銅メダルの高橋大輔さんは、浅田さんがソチオリンピックで滑り、自身もトリノオリンピックで滑ったラフマニノフ作曲の『ピアノ協奏曲第2番』を演じた。

5歳のころ、遊びに行ったスケートリンクで7つ年上の浅田さんに「かわいい！スケートやりなよ！」と声を掛けられてフィギュアスケートを始めたという宇野昌磨選手は、浅田さんがかつて使用し、自らも使っている『ラベンダーの咲く庭で』の曲に乗って滑った。

年齢も2歳違いと近く、ともに佐藤信夫コーチに師事を仰いだ小塚崇彦さんは、浅田さんがバンクーバーオリンピックのフリースケーティングで演じた『鐘』のステップやスピンを完璧にコピーして滑りきり、喝采を浴びた。

そして、浅田さん。昨季のプログラムである『リチュアルダンス』を披露し、ファンに感謝のお辞儀をすると、その日の最高の拍手が会場を包んだ。カナダで作り上げた意欲作の新プログラムも公開。駆けつけた多くのファンの視線を釘付けにした。

### 栄誉ある賞を次々と受賞 新たな夢へと動き出す

アイスショーを終えた後には、それまで温めていたというマラソン挑戦の“夢”を実現させることを発表した。

現役の頃、浅田さんは「フィギュアスケート選手になっていなかったら何になっていたと思いますか？」という質問に対して「走るのが好きなので、陸上選手ですね」と答えていた。

かつて練習の虫と呼ばれるほど、毎日欠かさず、何時間も何時間も練習を行っていた浅田さん。それは時にコーチからストップがかかるほどだったというが、豊富な練習量を支えた要因のひとつは、「走るのが大好き」とサラッというように、優れた持久力を持って生まれていたからなのだろう。

6月20日には、愛知県が4月に新設した

『県民栄誉賞』の第1号を、また、名古屋市は6月に新設した『特別スポーツ功労賞』を浅田さんに授与すると発表し、8月に授与式が行われた。

10月には、『第65回菊池寛賞』（日本文学振興会主催）を受賞した。この賞は文学、映画・演劇、新聞、放送、雑誌などの文化活動で創造的業績をあげた個人・団体に贈られるもの。同会は選出理由について「世界選手権とグランプリファイナルで計7度の優勝、バンクーバーオリンピックでは3度トリプルアクセルを成功させ、銀メダルを獲得。その後も氷上での華麗な演技は、残した記録以上のものを人々の心に刻んだ」としている。

「決してあきらめない不屈の精神」「夢に向かってひたむきな努力」がいかにも多くの人々を勇気づけたことか。それが栄誉ある数々の賞を贈られた理由だ。

来年4月まで全国各地の高島屋を廻る形で開催されている『美しき氷上の妖精 浅田真央展』は、連日大変な賑わいを見せている。展示されているアイスショーの衣装や写真パネルなどは、20年に及ぶ競技生活を振り返りながら、浅田さん自身がセレクトしたもの。展示品の前では、さまざまな思いが去来するかのよう、静かに、じっと立って見つめる人が多くいる。

マラソン挑戦を表明した席での浅田さんのコメントは実に印象深いものだった。

「チャレンジすることが好きなんだとあらためて思います。チャレンジできることがうれしいです」

これからこそ、花開いていく。それが浅田真央さんのだろう。



#### PROFILE

##### 浅田真央（あさだ・まお）

1990年9月25日生。愛知県名古屋市出身。幼少期から活躍し、2006年の全日本選手権では16歳にして初優勝。グランプリファイナルは通算4度制覇。世界選手権では3度の優勝を飾っている。2010年のバンクーバーオリンピックでは銀メダルを獲得。2017年4月に現役引退を発表した。

# 都立学校活用促進モデル事業

特別支援学校で  
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うえ、お申込みください。

## ポッチャ

時間 10:00～12:00

大泉特別支援学校 12/17(日)、1/28(日)  
鹿本学園 1/13(土)

## フライングディスク

時間 10:00～11:30

府中けやきの森学園 12/10(日)、1/21(日)  
城東特別支援学校 12/16(土)、2/3(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 1/14(日)

## ふうせんバレーボール

時間 13:30～15:30

北特別支援学校 1/21(日)

## 聴覚障害者卓球

時間 10:00～12:00

大塚ろう学校 1/14(日)、2/4(日)

## 車いすテニス

時間 10:00～12:00

村山特別支援学校 1/28(日)  
墨東特別支援学校 2/4(日)

## ボールレクリエーション

時間 13:30～15:00

あきる野学園 1/8(月・祝)、2/10(土)

## 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していただきます。



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

## 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カ月前/個人1カ月前から受付)

電話: 東京体育館(03-5474-2116)

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

料金 1,650円

※栄養相談は健康体力相談室、トレーニングルーム、プール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。

1月～3月の実施日など詳細はWEBにてご確認ください。▶▶ URL: [http://www.tef.or.jp/tmg/consul\\_top.jsp](http://www.tef.or.jp/tmg/consul_top.jsp)



# 第16回 東京武道館杯

観覧無料

東京武道館を会場として、2月11日(日)に各種武道の競技大会と演武発表を行う総合武道大会を開催します。迫力ある武道の競技と演武を是非ご覧ください。

◆日時 2/11(日) 10:00~16:30

◆スケジュール 開会式 (10:00)

演武発表 (10:15~) ※種目:銃剣道、合気道、少林寺拳法、杖道、相撲、空手道(予定)

競技大会 (11:10~) ※種目:剣道(居合道含む)、柔道、弓道、なぎなた、空手道

閉会式 (16:00~) ※郷土芸能発表、競技大会表彰 ※予告なく時間や種目等を変更する場合があります

### ■競技大会の募集について

- 剣道
  - ① 小学校基本試合の部 ..... 16名
  - ② 小学校1・2・3年生の部 ..... 16名
  - ③ 小学校4・5・6年生の部 ..... 24名
  - ④ 一般男子(高校生以上)の部 ..... 16名
  - ⑤ 一般女子(高校生以上)の部 ..... 24名
  - ⑥ 居合道の部 ..... 32名
- 柔道
  - ① 小学校1年生の部 ..... 16名
  - ② 小学校2年生の部 ..... 16名
  - ③ 小学校3年生の部 ..... 各32名
  - ④ 小学校4年生の部 ..... 各32名
  - ⑤ 小学校5年生の部 ..... 各32名
  - ⑥ 小学校6年生の部 ..... 各32名
  - ⑦ 中学生男子の部 ..... 16名
  - ⑧ 中学生女子の部 ..... 16名
  - ⑨ 一般男子の部 ..... 24名

### ■申込

剣道・柔道→所定用紙(東京武道館ホームページ参照)に必要事項を記入し、東京武道館事務室へ参加料を添えてお申込みください。

[受付期間] 11/6(月)~12/9(土) 10:00~19:00

### ■推薦方式(一般募集はございません)

- 弓道 ..... 中学・高校(男女)計4部門
- なぎなた ..... 小・中・高校(女子)計3部門
- 空手道 ..... 小学校(学年別等)計7部門
- 居合道 ..... 1部門のみ

※剣道・柔道は、1団体の申込制限があります

詳細は東京武道館サービス担当までお問い合わせください

※受付は先着順になります ※お一人が複数の競技に申し込むことはできません

### ■参加料

- 一般 ..... 1,000円
  - 小・中学生・高校生 ..... 500円
- ※別途保険代必要(柔道・空手道100円、剣道・なぎなた50円、弓道30円)



## 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！

### 「天皇杯・皇后杯 平成29年度 全日本卓球選手権大会」

応募締切 12/22(金) 必着

東京体育館で開催される「天皇杯・皇后杯 平成29年度全日本卓球選手権大会」の観戦に25組50名様をご招待します。



写真提供:公益財団法人日本卓球協会

■ 期日 / 1/21(日)大会最終日男女シングルス決勝 ほか

■ 定員 / 25組50名様 ■ 会場 / 東京体育館

■ 席種 / 自由席(3階)

※応募はがきはお1人様1通のみ有効です

### 「東京都柔道選手権大会」

申込期間 1/16(火)~2/15(木) 必着

東京武道館で開催される東京都柔道選手権大会(男女)が観戦いただけます。



■ 期日 / 3/11(日)

■ 定員 / 30名 ■ 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:公益財団法人東京都柔道連盟

### 応募方法

- はがきに、①大会名
- 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、下記までご郵送ください。
- 〒103-8482
- 東京都中央区日本橋浜町
- 2-61-9 TIE 浜町ビル
- (株)ベースボール・マガジン社事業部
- スマイルスポーツ「みるスポ」係宛
- ※応募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

「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



番外編  
輝け!  
平昌2018の星

2月から行われる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このコーナー。今回は、平昌大会からパラリンピックの新競技として採用されるスノーボード（バンクドスラローム・スノーボードクロス）への出場を目指す成田緑夢選手を紹介！

# 成田緑夢

Grim Narita

スノーボードの成田兄弟の末っ子・成田緑夢。物心ついたときには「スノーボードをやるのが当たり前」だった彼だが、4年前に練習中の事故で腓骨神経麻痺の重症を負い、左足のヒザから下の自由を奪われてしまった。「『もう動かない』と聞いたときは、実はそこまで落ち込まなかったんです。でも、退院して、父に連れられてゲレンデに立ったら、当然ですけど全然滑れなくて。さすがにもうスポーツは嫌になったんです」

それを機に父親とも距離を置くことにしたのだが、その決断が人生の分岐点となった。

「少し経ってスポーツを再開したら、その姿を見て『勇気ありがとう』と言ってくれる人がいました。ケガをする前までは、成田兄弟の夢を追いかけていた成田緑夢。でも、ケガを機に、僕がスポーツをすることで与える周囲への影響を理解して、僕自身の夢に向かって突き進む“アスリート成田緑夢”の人生が始まりました」

直近の目標は、スノーボードでの平昌パラリンピックの出場。さらに陸上の走高跳で東京パラリンピック出場も目指しているが、「メダルがすべてではない」と彼は話す。「障害を持っている人などに夢、感動、希望、勇気を与える人になりたい。そのための一番の近道が、パラリンピック・オリンピックに出て、頑張っている姿を見てもらうことなんです」

10月には、Youtubeチャンネルを開設し、コミュニケーションの場を作ったのもその一環。新境地を開拓し続ける“アスリート成田緑夢”の挑戦は、まだ始まったばかりだ。

## PROFILE

成田緑夢(なりた・ぐりむ)

1994年2月1日生、大阪府出身。近畿医療専門学校所属。スノーボード選手として活躍した成田童夢、今井メロの弟。1歳から競技をはじめ、1998年長野オリンピックでは4歳にしてスノーボードのデモンストラターを務めた。2013年に練習中の事故で左足腓骨神経麻痺の重傷を負ったが、障害を克服して1年後にはウェイクボードの大会で優勝。競技に復帰し、2017年はスノーボードクロス北米選手権優勝、日本パラ陸上選手権走高跳(T44下肢障害)2位など、パラアスリートとして幅広い競技で活躍中。



YouTube 配信中!

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



# 「元旦初泳ぎ」無料公開

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

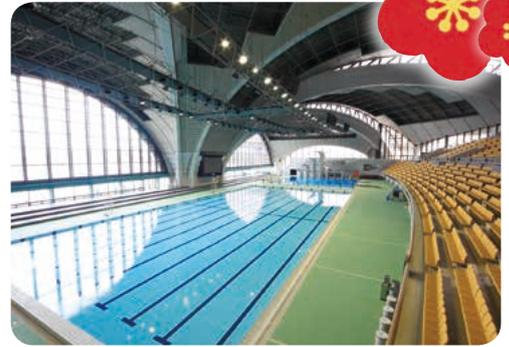
利用時間

10:00～16:00(最終入場時間15:00)

利用に際して

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

当日先着  
1000名様に  
オリジナルグッズ  
をプレゼント!



ポイントカード

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

詳しくは、東京辰巳国際水泳場  
ホームページをご確認ください。

東京辰巳国際水泳場

東京都江東区辰巳2-8-10  
電話：03-5569-5061

各公演 無料ご招待

オーケストラを体験しよう!

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\*/\*\*  
オンドマルトノ/原田 節\*\*  
ミュライユ:告別の鐘と微笑み  
～オリヴィエ・メシヤンの追憶に(ピアノ・ソロ)\*  
メシアン:トゥランガリラ交響曲\*\*

2/10(土) 14:00  
サントリーホール(溜池山王・六本木一丁目)

指揮/準・メルクル  
チェロ/エドガー・モロー  
メンデルスゾーン:序曲<フィンガルの洞窟>op.26  
ドヴォルザーク:チェロ協奏曲 口短調 op.104 B.191  
シューマン:交響曲第3番 変ホ長調 op.97<ライン>

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.tmsu.or.jp/>

# 東京体育館卓球フェスティバル2018

日程 2018年2月12日(月・振休)  
10:00~17:00(予定)

会場 東京体育館 メインアリーナ

12月1日  
募集開始

東京2020オリンピック・パラリンピックの卓球会場で、小学生からシニアまでどなたでも楽しめる卓球大会を開催！初心者の方も大歓迎です！  
アスリートによるデモンストレーション&ワンポイントレッスンも予定しています！

## 募集部門(男女別シングルス)

- エイジフリー(年齢制限なし)の部
- 小学生(1~6年)の部
- シニア(60歳以上)の部

小学生から大人までどなたでも！

## スケジュール

- 10:00~開会式
- 10:30~アスリートによるデモンストレーション&ワンポイントレッスン
- 13:00~部門別卓球大会

定員 合計300名 ※定員になり次第締切

参加料 500円(高校生以下)、1,000円(大人)

## 内容

### ▶アスリートによるデモンストレーション&ワンポイントレッスン

- 申込時に申告されたレベル別のレッスンです。
- アスリートが直接アドバイスします！

### ▶部門別卓球大会

- 申告されたレベル別に組み合わせを決定します。
- 部門別の各ブロック毎にリーグ戦で試合をします。
- 各部門の各ブロック毎に3位までを表彰します。

## 持ち物

動きやすい服装、室内用シューズ、ラケット、昼食、飲料、タオル  
(ラケットは貸出可、本数限定のため申込時に要申請)

## お申し込みお問い合わせ

インターネット、電話でスマイルスポーツ事業センターへ

▼フリーダイヤル

0120-612-001

▼携帯・PHSから

03-5474-2150

▶インターネット

スマイルスポーツ

検索

[電話]平日10:00~17:00  
[インターネット]24時間

主催:公益財団法人東京都スポーツ文化事業団、東京都 協力:東京都卓球連盟、日本卓球株式会社

# 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

開催日 2017年12月23日(祝・土) 場所 駒沢オリンピック公園総合運動場

どなたでも参加できる、楽しいイベントが盛りだくさん!!

## GUEST



タレント  
おの ののか

ゲストトークショー

ランニング教室

スポーツ体験コーナー

クリスマスパフォーマンス

クリスマスマーケット

スポーツ栄養学講演

## GUEST



シドニー・アテネ五輪  
陸上競技(長距離) 日本代表  
大島 めぐみ

## GUEST



リオデジャネイロパラリンピック  
男子マラソン(視覚障がい) 銅メダル  
岡村 正広

## GUEST



モノマネ芸人  
こにわ

## GUEST



ものまねアスリート芸人  
M 高史

## ファンラン 参加募集

## スペシャルゲストと仮装で楽しく走ろう!

ファンラン参加予定ゲスト 大島めぐみ 岡村正広 こにわ M高史

一番仮装を楽しんだファンラン参加者から、仮装特別賞(お楽しみ副賞付)が選ばれます。クリスマスグッズもファンラン参加者全員にプレゼント!

募集人数 200名(先着)

特別賞 仮装特別賞(副賞付)

参加賞 クリスマスグッズ全員にプレゼント

時間 14:00スタート 参加費 500円

内容 ジョギングコース1周(2.1km)+競技場トラック2周(400m×2周)

※未就学児の参加については保護者の方の伴走をお願いします。

当日参加OK!

当日受付/8:00~13:00

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/komazawamas6H/>

お問い合わせ先 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 TEL:0120-711-951 ※受付時間:10:00~17:30(土日祝を除く)

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



# 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ランニングウエアセット  
ナイキエレメントフラッシュ  
ロングスリーブランニングトップ&  
フィンチグラフィックショートパンツ

ご希望  
のサイズを  
1名様

価 格: トップ 8,000円+税  
          パンツ 3,500円+税  
サイズ: S/M/L/XL  
カラー: トップ サンダーブルー  
          パンツ ブラック



トップは、温度調節がしやすいハーフジップタイプ。ドライフィット仕様で着心地も良く、また両袖にはリフレクター付きで、暗くなってからのランニングにも最適です。



②ナイキ エア  
ズーム ストラクチャー21

価 格: 10,800円+税  
サイズ: 24.5cm ~ 29.0cm  
カラー: ブルー

ご希望  
のサイズを  
1名様

ナイキの中ではエントリー向けのシリーズ最新作。サポートに優れ、弾むような柔軟性がランナーの軽快な走りを助けます。かかとからつま先へのブラデーションが格好良い！



④ナイキ エア  
ズーム ストラクチャー21

価 格: 10,800円+税  
サイズ: 22.5cm ~ 26.0cm  
カラー: グレー

ご希望  
のサイズを  
1名様

こちらもメンズと同じ商品。エントリー向けですが、もちろん大会本番でもトレーニングでも着用可能です。ナイキならではのデザイン性の高さも女性から高評価を得ています！

冬本番、日増しに気温が下がってくるこの時期はまさにランニングシーズンも真っ只中です！  
気軽に始められるランニングは運動不足解消にも効果的。  
オシャレな最新ギアで、身も心も軽快になること間違いなし！



B&D渋谷店 店長 道林正樹さん

学生時代は何と演劇部！大学時代のアルバイトがきっかけで、この仕事にハマったそう。今ではランニングの虜となり、気候次第では十数キロの距離も「ランニング通勤」するそうです。

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ランニング ウエアセット  
ナイキエレメントフラッシュ  
リフレクティブロングスリーブ  
ランニングトップ&  
アンラインドショートパンツ

価 格: トップ 8,000円+税  
          パンツ 3,500円+税  
サイズ: S/M/L  
カラー: トップ ポートワイン  
          パンツ ブラック

ご希望  
のサイズを  
1名様



メンズと同じ商品のレディース版。落ち着いたカラーが最近のトレンドで、オスメカラーでコーディネートしてみてください。タイツとも組み合わせやすくオシャレに着こなせます。



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！



B&D東京都内  
9店舗  
スマイルスポーツを  
配布中!

- ▶ 浅草ROX・3G店
- ▶ 立川店
- ▶ 調布店
- ▶ 吉祥寺店
- ▶ ひばりヶ丘店
- ▶ 町田店
- ▶ 八王子店
- ▶ 上野店
- ▶ 渋谷店

詳細はこちら <http://bnd.co.jp/>

ソチオリンピックでメダル2つ獲得!

# スノーボード ハーフパイプ

様々なスポーツの魅力を紹介していく「スポーツ博士への道」。今回紹介するのは、1998年長野大会から冬季オリンピックの正式種目となったスノーボード ハーフパイプ。前回のソチ大会で日本勢は2つのメダルを獲得し、平昌オリンピックでも大きな期待がかかるこの競技の魅力を探っていきます。



スノーボードの発祥は1960年代と言われている。

競技としては1983年にアメリカのカリフォルニア州で「ワールド・スノーボーディング・チャンピオンシップ」

というハーフパイプの大会が世界で初めて行われた。そして1998年の長野大会から冬季オリンピックの正式種目として採用された。

## 競技種目

円柱を半分にカットしたような試合場（ハーフパイプ＝別枠参照）で、振り子のように行ったり来たりしながら技を披露し、その得点を競う。審判は6名のジャッジとそれを統括するヘッドジャッジの7名。6名のジャッジが100点満点で採点し、その中で一番高い点数と一番低い点数をカットして、残りの4名の点数の平均がスコアとなる。予選は2本、決勝は3本。一番点数の高い選手が優勝となる。

## 採点

技の高さ、難易度、完成度がベーシックな採点の観点となる。それに加えて技と技のつなぎのコンビネーションなどの演技構成も含めて、ジャッジの主観で採点される。一度の演技で行う技は4回の選手もいれば7回の選手もいて、回数に決まりはない。回数を多く行って、なおかつ高さも出せば高得点につながる。

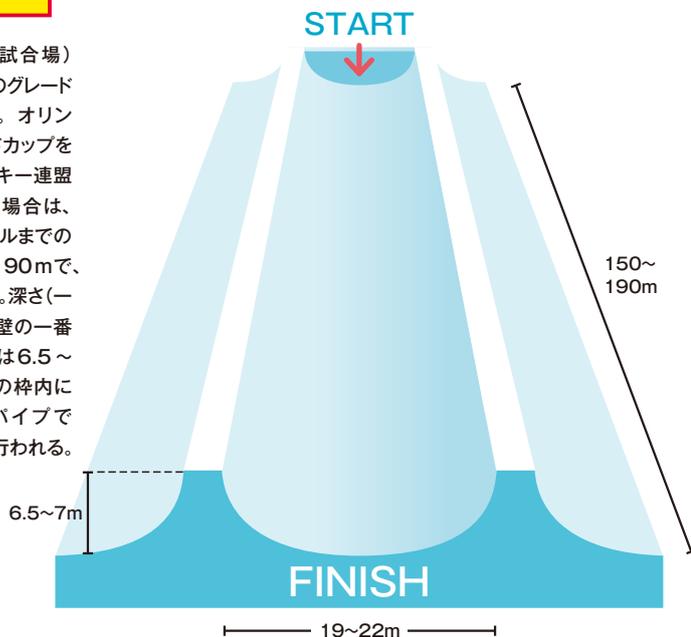


## 【着衣】

FIS主催大会ではヘルメットの着用が義務化されている。それ以外に着衣のルールはなく、ウェアは選手が自由に選ぶことができる。また、ボードのサイズにも決まりはない。一般的な男子選手は150～155cmくらいのボードを使用しているが、短くて長くてもルール上問題はない。

## 競技場

ハーフパイプ（試合場）の大きさは大会のグレードによって異なる。オリンピックやワールドカップを主催する国際スキー連盟（FIS）の大会の場合は、スタートからゴールまでの距離は150～190mで、幅は19～22m。深さ（一番低い底辺から壁の一番高いところまで）は6.5～7m。この数字の枠内に収まるハーフパイプでFIS主催大会は行われる。



## ハーフパイプ用語あれこれ!

レギュラースタンス	左足が前で右足が後ろのスタンス
デーフィースタンス	レギュラースタンスとは逆で右足が前で左足が後ろのスタンス
グラブ	空中でボードをつかむこと つかむ手や位置によって名称が異なる
ドロップイン	ハーフパイプに入ること
エア	ジャンプのこと
フロントサイド	斜面に胸が向いた状態の滑り
バックサイド	斜面に背中が向いた状態の滑り
ダブルコーク	ダブルコークスクリュアの略 縦回転と横回転が同時に入るジャンプ
トゥエッジ	スノーボードのつま先側の端のこと
ヒールエッジ	スノーボードのかかと側の端のこと
ボトム	ハーフパイプの底辺の水平部分
トランジション	ハーフパイプの円弧状の斜面
デッキ	ハーフパイプの頂上の水平部分
リップ	エアの飛びだし口。デッキの縁の部分

## ハーフパイプの華麗な技のポイント!

技は入り方(フロントサイドorバックサイド)、グラブ、回転数(別枠参照)によって名称が決まる。

### ★回転数の表現

半回転…180°(ワンエイティ) / 1回転…360°(スリーシックスティ) / 1回転半…540°(ファイブフォーティ) / 2回転…720°(セブントウエンティ) / 2回転半…900°(ナインハンドレッド) / 3回転…1080°(テンエイティ) / 3回転半…1260°(トゥエルブシックスティ) / 4回転…1440°(フォーティーンフォーティ)

現在は4回転が最高峰の回転数で、これが縦回転と横回転の複合の場合はダブルコークの1440°と呼ばれる



## グラブあれこれ

### ミュート グラブ

左手でトゥエッジを  
つかむグラブ



### メランコリー グラブ

左手でヒールエッジ  
をつかむグラブ



### インディ グラブ

右手でトゥエッジを  
つかむグラブ



### メソッド グラブ

右手でヒールエッジ  
をつかむグラブ



## 平昌オリンピック ここに注目 1 日本代表のウェアができる



着衣にルールはなく、前回のソチオリンピックの時は選手それぞれが自分の好きなウェアを着ていたが(写真)、今回の平昌オリンピックでは日本代表のウェアが用意されることが決定した。選手たちの勝負服に注目。

## 平昌オリンピック ここに注目 2 スーパースター、ショーン・ホワイト



2006年のトリノ、2010年のバンクーバーとオリンピック連覇を達成したハーフパイプ界の絶対王者。若年層の活躍が目立つ競技で30歳を超えてもなお、トップとして君臨している。

## 「スノーボード ハーフパイプ」 魅力&見どころ

ハーフパイプの一番の魅力はダイナミックな高さや技の華麗さ。縦回転と横回転が組み合わさった高難度の技をつないでいく難しさや派手に注目してみてください。一般の方には何回転したかというのはわかりにくいかもしれませんが、すごいことをやっているということはわかると思います。知識がなくてもすごさが伝わりやすいのも魅力だと思います。

(治部忠重・公益財団法人全日本スキー連盟スノーボード・ハーフパイプチームコーチ)

一生ものの、姿勢をつくる。



東京女子体育大学では、東京2020応援プログラム  
”特別講座”を開催しています！！  
～東京2020オリンピック・パラリンピックプロジェクト～

参加無料！  
見学自由！  
事前申込不要！

テーマ「ちょっとやってみる！」

※当日は、どなたでも体験が出来ますので、動きやすい服装でお越し下さい。

平成30年1月20日 (土)  
13:00～14:30 【柔道】

講師：佐藤 愛子  
(本学講師/08北京オリンピック 日本代表)  
半谷 静香 氏  
(12ロンドンパラリンピック7位  
16リオデジャネイロパラリンピック5位)

平成30年2月17日 (土)  
13:00～14:30 【テコンドー】

講師：高橋 美穂 氏  
(92バルセロナオリンピック  
女子日本代表)

**TWCPE** 東京女子体育大学  
東京女子体育短期大学

〒186-8668

東京都国立市富士見台四丁目30番地の1

TEL: 042-572-4131 (代)

<http://www.twcpe.ac.jp>

# 今回のテーマは、 体が温まるスープレシピ

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

すっかり寒くなってきました。  
冬はやっぱり暖かいものが恋しくなります。  
今回は体が芯から温まるスープレシピを紹介します。

## お役立ち 栄養学 虎の巻



カラダぼかぼか  
ポタージュ

### 【ジャガイモ・牛乳・ミックスビーンズ】

**多く含まれる成分** タンパク質・糖質  
**効果** 食事誘発性熱産生が高く、代謝を活性化する。脂質が多い食物はこれが低くなるため、タンパク質と糖質の多い食材のみを使用するのがポイント。

### 【生姜】

**多く含まれる成分** ショウガオール  
**効果** 体を深部から温める。生の生姜は表面の温度は一時的に上げる作用があるが持続性が無い。加熱することでショウガオールが多くなり、持続性が高くなる。

### 【ゴマ】

**多く含まれる成分** ビタミンE (γトコフェロール)・セサミン  
**効果** 強い抗酸化力で自律神経を整える。血液の流れが良くなり、体温調節に役立つ。

### ワンポイントアドバイス!

紹介したポタージュに合わせるおかずは、肉なら牛肉、魚ならブリがオススメ。冷え症の人は鉄分が不足しがちなので、鉄分を多く含む、牛肉やブリなどの赤身の魚と一緒に摂取することでより効果が期待できる。また、代謝による熱を継続できるような食材を多く使うため、夜に飲むと体が温かいまま眠ることができる。

### 【カラダぼかぼかポタージュ】

エネルギー  
400kcal(1人あたり)

- 〈材料〉2人分
- ジャガイモ ..... 1個
  - 固形コンソメ ..... 1個
  - 牛乳 ..... 1カップ
  - 生クリーム(乳脂肪) ..... 1パック
  - 生姜(おろし) ..... 小さじ2
  - ミックスビーンズ ..... 大さじ3
  - 塩 ..... 小さじ1/2
  - 白こしょう ..... 少々
  - 黒ごま ..... 小さじ1
  - 水 ..... 1カップ



### 作り方 RECIPE

- ①皮を剥いたジャガイモをすり金ですり(ミキサーでも可)、水、コンソメと一緒に鍋に入れる。
- ②鍋を中火にかけてコンソメを溶かす。
- ③牛乳、生クリームを加えて混ぜながら、表面に泡が立つまで加熱する。
- ④弱火にして10分、焦がさないように時々混ぜながら加熱を続ける。
- ⑤ミックスビーンズ、おろし生姜を加えてさらに5分加熱する。
- ⑥塩、白こしょうで味を整える。とろみが強い時は水、または牛乳で調整して盛りつける。
- ⑦上から黒ごまをふりかけて完成♪

▶ 次回のテーマは 「美肌作りにビタミンレシピ」

# 東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設!!

面倒な登録ナシ!!

充実施設が  
**600円/回**

6,000円からの  
月額プランも  
ございます。

「相談できる」スタッフが  
いるから安心!!



## TIPNESS 東京体育館ティップネス フィットネスエリア

TEL.03-5474-2114  
<http://www.totai-tip.jp> 東京体育館ティップネス 検索

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



たくさんのご応募  
お待ちしております。



## 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(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⇒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。

## 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

**2018年1月3日(水) ※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。

## 【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。

## A

3名様

伊藤有希選手  
フォト付き  
サイン色紙



## B

2名様

スキンス  
ユニセックス  
パワーカーフ

Mサイズ or Lサイズ  
提供/日勝スポーツ工業株式会社  
※ご希望のサイズも明記してください

## C

3名様

FlipBelt  
(スポーツポーチ)

Mサイズ or Lサイズ  
提供/日勝スポーツ工業株式会社  
※ご希望のサイズも明記してください

## D

10組  
20名様  
ご招待



プロムナードコンサートNo.376

日時:2018年2月10日(土) 14:00開演  
場所:サントリーホール  
指揮/笹・メルクル チェロ/エドガー・モロー  
演奏曲目/メンデルスゾーン:序曲(フィンガルの洞窟)op.26  
ドヴォルザーク:チェロ協奏曲op.104 B.191  
シューマン:交響曲第3番変ホ長調op.97(ライン)

## 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  
プラス ウェーブ(ページュ)  
提供/一般社団法人  
キネシオテーピング協会

## F

3名様

まんがが  
スポーツで地域  
活性化(全12巻)  
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  
提供/スポーツ庁



## G

3名様

逆上がりの練習に!  
鉄棒くるりん  
ベルト

提供/株式会社東京教育技術研究所

## H

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)

Smile Sports次号Vol.73号は2018年3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。

その感動を、わかちあう。

Asahi  
SOFT DRINKS

Smile  
Sports

スマイルスポーツ Vol.72 (平成29年12月1日) 発行/公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

制作/株式会社ベースボール・マガジン社 編集/有限会社ライトハウス 印刷/広研印刷株式会社  
〒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/>

PRINTED WITH  
SOY INK



# 16素材の健康ブレンド!

カフェイン  
ゼロ

## 十六茶

のんだあとはリサイクル アサヒ飲料株式会社