

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」

村田諒太

(ボクシング)

「輝け！東京2020の星」

田中美南

(女子サッカー)

vol. **73**
2018 March

豪華読者
プレゼント!!
村上茉愛選手の
フォト付きサイン色紙
スポーツグッズ
ほか

Smile Interview

体操女子・世界選手権種目別ゆか金メダリスト／日本体育大学

村上茉愛

黙々と練習を積み重ねて
東京オリンピックでメダルを

▼4・5・6月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター

入場・体験
無料!

ニュースポーツ EXPO in多摩2018

3/10日 | 国営昭和記念公園
9:30~16:00 | みどりの文化ゾーン ゆめひろば(無料エリア)

32種目の
スポーツ体験!

アスリートやお笑い芸人と一緒に
スポーツを楽しむ1日

どなたでも
参加OK!

東京都
スポーツ推進大使
ゆりーと



ちだ けんた
千田 健太

ロンドンオリンピックフェンシング
男子フルール団体銀メダル



みうら ひろし
三浦 浩

リオパラリンピック バラ・パワーリフティング
/男子49kg級 5位



こにわ

お笑い芸人



他にも若手芸人が
多数登場

美味しい
グルメも
盛りだくさん!!



ウルトラマンティガ ミニショー

ゆめひろば
特設ステージにて開催!

観覧無料



©円谷プロ

イベント詳細
ホームページ

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

ニュースポーツEXPO

検索



SNSでも情報配信中!



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
東京都レクリエーション協会

協賛: セントラルスポーツ

東海汽船

TOKYO
WINERY CRUISE

Tohato

HIGHTOWER
BIKE

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

【お問い合わせ】 ニュースポーツEXPO in 多摩2018 事務局 [TEL] 03-3457-0839(平日10:00~17:00)

[スマイルインタビュー]

Smile Interview vol.73 P4

体操女子・世界選手権種目別ゆか金メダリスト／日本体育大学

村上茉愛

Mai Murakami



村上茉愛



村田諒太



田中美南

[スポーツ教室情報]

▶ **東京体育館** P8

ボクシングエクササイズ体験 ほか

▶ **駒沢オリンピック公園総合運動場** P10

1964東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー ほか

▶ **東京武道館** P12

剣道(青少年広域武道稽古) ほか

▶ **東京辰巳国際水泳場** P14

スイムスキルアップ事業Aコース ほか

▶ **東京都広域スポーツセンター** P16

スポーツリーダー養成講習会 ほか

▶ **教室・イベントの申込方法** P31

[連載]

● **スマイルノンフィクション～村田諒太(ボクシング)** ... P18

● **輝け! 東京2020の星～田中美南(女子サッカー)** 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～ホッケー** P26

● **お役立ち栄養学 虎の巻** P29

美肌作りにビタミンレシピ

● **読者プレゼント** P30

村上茉愛選手のフォト付きサイン色紙ほか

PRESENT

村上茉愛選手の

フォト付きサイン色紙ほかGET

応募締切は2018年4月2日(月)

※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

「読者プレゼント」の応募はこちら!

※応募締切:4月2日(月)



⇒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。

黙々と練習を積み重ねて
東京オリンピックピックでメダルを

全日本選手権の個人総合連覇、NHK杯個人総合初優勝、
そして史上初の快挙となった世界選手権種目別ゆかでの
金メダルと、充実の2017年を送った村上茉愛選手。
リオデジャネイロオリンピックも経験し、東京オリンピック
でのメダルも期待される村上選手の素顔に迫った。

体操女子・世界選手権種目別ゆか金メダリスト／日本体育大学

村上茉愛

Mai Murakami

リオからの積み重ねが結実 あつという間に過ぎた昨年

——昨年は、世界選手権種目別ゆかでの金メダルが世間でも大きく報じられました。どのような1年でしたか？

「あつという間の1年で、時が過ぎるのがとにかく早く感じました。世界選手権は、自分でもメダルを取れる可能性が今までで一番高いと思っていました。でも、演技内容も試合に臨む姿勢も、特別に何かを変えたわけではなく、いつもどおりに臨んだ結果です。2016年から積み重ねてきた練習の成果が目に見えて表れた1年だったと思います」

——その2日前の個人総合では平均台での落下もあり、メダルを逃してしまいました。そこから切り替えられた要因は何だったのでしょうか。

「当日はかなり落ち込みました。でも、不思議とすぐに種目別のゆかに集中することができたんです。それも、意気込みすぎることなく、いつもどおりに大会に臨んだからだだと思います。もともと性格が引きずらないタイプというのもあるかもしれません(笑)」

——世界選手権でも成功させた、村上選手の代名詞とも言える技が、ゆかでの「シリバス(後方抱え込み2回宙返り2回ひねり)」です。世界でも成功できる人は少ない技です。

「シリバスは誰もが憧れる技ですが、怖さが勝って諦める人も多いみたいです。私は昔から怖いという感覚はなくて、『何が何でも会得してやろう』という気持ちで取り組んでいました。小学生のときには成功させて、10年近く飛び続けています(笑)」

——練習も含め、これまでシリバスを飛んだ回数というのは…。

「1日に何十回もできる技ではありませんが…もう数万回は飛んでいると思います」

——昨年の好成績は今までの積み重ねが結実したものだったのですね。大学に入学した2015年が一番苦しい年だったそうですね？

「その時よりは今のほうが断然調子がいいです。多くの選手は高校生から大学生になったときに、若くて体も元気で調子がいいと思うのですが、私はその時期はケガに苦しんでいたもので、今の方がむしろ若返ったかなと思うくらい元気です」

——ケガで入学当初は調子が上がらない時期もあったのですか？

「大学に入った頃は、調子のいい日と悪い日の差が激しく、本当に調子がいい日しか練習をしないような感じでした。調子の悪いときは真剣に練習に取り組みず、すぐに楽

なトレーニングに逃げていました。技が怖かったり、トレーニングが辛かったりすると、楽な方に逃げようとする自分がいたと思います。そんなときにコーチの瀬尾京子先生から『真剣に向き合いなさい』と言われて、自分が逃げていることに気づかされました」

——瀬尾コーチは村上選手の性格を見抜いていたのですね。

「はい。自分でも自分の弱い部分には気づいていたのですが、先生から『あなたが弱いのは、そういう続かないところ』と言われたときに、ハッとさせられました。このように言ってくれる先生がいるので、本気で自分を変えていかなければいけないと思いました」

——瀬尾コーチの言葉が大きな転機になったのですね。

「今まではあまりきつく言われることもなかったのですが、『体操に対する考え方、捉え方をすべて変えなさい』と言われて。それまでの自分は調子に左右されていて、無駄しかなかったなと思いました」

——指導者の言葉を素直に受け入れられるタイプですか？

「厳しいことを言ってくれるというのは、私に強くなってほしい、頑張ってもらいたいという気持ちがあるからだだと思います。そう思ったら、次は先生に喜んでもらったり、褒めてもらえるように頑張ろうと、ポジティブに考えることができるようになりました」

——尊敬する気持ちが大きいのですね。

「そうですね。リオデジャネイロオリンピックのときと、今回の世界選手権でより強く思いましたね」

——ご自身としては初めてのオリンピックとなった2016年のリオ大会はどんな大会でしたか？

「あのときは結果よりも、初めてのオリンピックという舞台を体験できたことに大きな意味があったと思います。あの舞台で演技をしたことで、今後どのように体操の構成や新しい技を考えるかなど、自分のしたい演技についてよく考えるようになりました。いろいろな選手の演技を見て、『早く日本に帰ってこの技をやってみよう』と思ったり、自分が自分ではないと思うくらい、ウキウキしている自分がありました。そのときに、『私は体操が本当に好きになったんだな』と思いました」

——団体戦で4位となり、メダルにあと一歩というところまで迫りましたね。

「リオのときは個人よりも団体に力を入れていたので、結果として団体で4位になることができて初めて、『本当に次は(メダルを)

狙える』とメダルを意識しました。メンバー全員が同じことを思ったと思います。振り返ってみると、自分ももう少しできることがあったのではないかと、ミスがなければもう少し点数を取れたのではと思う部分もあります。でも、それは後悔ではありません。次の試合ではこの技をやって、もっと点数を上げてチームに貢献したいという、前向きな考えでした。練習したいという気持ちでいっぱいになりました。オリンピックに出たことで、精神的な部分、気持ちの部分で大きな収穫があったと思います」

——オリンピックをきっかけに、よりモチベーションが高まったということですか。

「すごく高まりました。体操はずっと好きでしたが、これほどまでに自分から早く練習したいと強く思うようになるとは想像できませんでした。本当はオリンピックに出たら、大学であと2年やって、卒業と同時に競技を終わろうかなとも思っていました。ただ、オリンピックに出てみて、やはり心残りがあるというか、もっと体操をやりたいと思えたので、もっと頑張ろうと、気持ちは変わりました。そうした変化があった中での昨年の世界選手権だったので、大学に入って本当に正解だったとつくづく思いました」

朝型でマイペース 筋肉は私の武器

——3歳で体操を始めた頃のことは覚えていますか？

「ずっと楽しかったという記憶があります。最初の頃は、器具を飛び越えるなど簡単なことしかやらないのですが、それだけでも本当に楽しかったです。特にトランポリンが好きでした。家族がみんな体操をやっていたので、自然と体操競技場が遊び場になっていました」

——練習に行くのが嫌だったという経験はなかったのですか？

「それはありませんでした。強いて言うなら、柔軟をするのが嫌だったくらい(笑)。『何曜日は柔軟をする』というのがわかっていたので、『今日は柔軟の日だ、嫌だなー』と思うことはありましたね。でも幼い頃に柔らかくしておかないと、成長してからのケガにつながってしまいますから、嫌だと思ってもしっかりやっておいて良かったです」

——遊び感覚だった体操で、トップを目指すなど思ったのはいつぐらいからですか？

「大学1年生の時の世界選手権です」

——あの時は欠場選手が出て代表に選ばれた大会でしたね。

リオの後は練習がしたくて 涙が出るくらいでした

りをします」

——インドア派ですか？

「本当に遊びに行きたいと思うときは、一人でショッピングに行きます。私は誰かに合わせるのが苦手なんです。ゆっくり買い物をするタイプではなくて、すたすたと一人で歩いて行ってしまうタイプのマイペースなので、一人のほうが気が楽ですね」

——競技のこともお聞きしたいのですが、男子選手の演技を参考にしているそうですね。

「興味があるので自然と見てしまう感じです。国内の試合でも女子の技術よりも男子の技術に目がいきます。ああいう技ができたらいなとか、男子並みの筋力があたらいいなと思いつつ見えています（笑）」

——村上選手は女子選手の中では筋肉があるほうですよね？

「これが武器なので日々鍛えています。みんなトレーニングもやっていますが、嫌いではないので自主的にもやるようにしています」

——世界選手権で金メダルを獲得したゆかの演技がやはり注目されますが、演技の曲はご自身で選んでいるのですか？

「ジュニアの頃は自分で選んでいました。大学に入ってから先生が決めてくださることが多いです。曲のイメージと演技のイメージを相談して決めています。リオデジャネイロオリンピックも昨年の世界選手権も、曲は先生が決めてくれました」

——練習でも一番楽しいのはゆかですか？

「以前はゆかばかりを練習していたのですが、今はそこまではないと思います。ゆかは一番消耗する種目でもあるので、いろいろな種目を均等に練習するように心がけています」

——大学に入ってから練習のやり方も変わったのですか？

「そうですね。それまではゆかや跳馬という得意な種目ばかり練習して、苦手な種目は避けていた部分もあります。逆に今は平行棒や平均台という苦手種目に時間をかけるようにしています。嫌いでもないし、苦手意識があるわけでもないのですが、実力的に弱い種目なので、時間をかけて頑張るようにしています」

——今年は大学4年生、最上級生ですね。

「そうですね。早いです（笑）」

——村上選手が1年生の時は、オリンピックや世界選手権で活躍した鶴見虹子さんが4年生でした。

「はい。テレビで観ていた人なので、そういう選手が近くにいるというだけで、すごいなと思っていました」

▲世界選手権では華麗な演技をみせた
(© Getty Images)

「そうです。故障者が相次いで補欠から正選手になりました。世界選手権に出られるだけでも嬉しかったのに、個人総合にも選んでいただいて、6位に入賞できたことで、もっと上を目指せると思うようになりました」

——16年のリオデジャネイロオリンピック、そして昨年の世界選手権の活躍で、現在は体操日本女子の象徴的な存在になっていると思うのですが、どのようなモチベーションで自分をここまで高めてきたのでしょうか？

「モチベーションは、純粹にメダルを取りたいと思っていただけです。本当にそれしかありませんでした。上位に行きたい、海外に行きたいというようなことを考えるわけでもなく、とにかくメダルを取りたい。世界選手権やオリンピックでメダルを取りたいと思ってずっと練習を続けてきただけです」

——昨年末には『NHK紅白歌合戦』で審査員を務められました。認知度もまたさらに高まったと思いますが、生活に変化はありましたか？

「今のところ、それほどは変わらないです。普段は大学にいますし、電車で行くとしても違う場所に練習に行くくらいですから。私服を着ているときはあまりバレません。でもジャージだと目立つのか、すぐにバレてしまいます（笑）」

——普段の生活サイクルは、どのようなスケジュールか教えてください。

「学校がある日は、午前中に授業に出て、お昼に練習。午後また授業に出て、夕方から練習ということが多いです。寮に帰るのは夜9時過ぎなので、疲れて11時には寝てしまいます。遅くまで起きてられないんですよ（笑）。でも朝型人間なので、朝はしっかり起きられます。授業がなくてゆっくり寝ていられる日でも、7時に目が覚めてしまいます。それが悩みかもしれないですね。いつもより少し寝すぎて『遅刻する!』と思っても、時計を見たらまだ朝9時とかで（笑）」

——休日どのように過ごしていますか？

「何も予定がないときは、寝るかお菓子作

楽な方に逃げてしまう自分に勝っていききたい

——今年入学してくる1年生から見たら、村上選手がそういう存在になりますね。

「そうなるんですかね(笑)」

——下級生に練習に対する姿勢を見せていくことや、ご自身が最上級生として意識していることはありますか？

「主将を任せていただいたので、練習中でも普段の生活でも、大切なことはその場できちんと伝えていきたいなと思っています。それは意識してやっています」

——今は自分のことだけではなく、チームのことも考えてやっているのですね。

「周りを気にしないで自分一人で行ったほうが楽かなと思っていたこともあります。ただ、それでは後輩はわからないし、後でまとめて言われても覚えていないかもしれない。だから気づいたことがあれば技術の話にしても、練習に向かう姿勢にしても、その場、その場で言うようにしています。自分のことがしっかりできていないと後輩には言えないので、まずは自分のこと、その上で周りのことを見るようにしています」

——チームのことを考えていくのは結構なエネルギーが必要ですね？

「確かにそうかもしれません。今までは引っ張ってくれる先輩がいましたが、これからは自分たちの学年が引っ張っていかねばいけません。先輩たちがいなくなったばかりの時は変な感じがして、こんなにも頼っていた部分があったのかと思いました」

大切なのは日々の積み重ね 課題を見つけてやっていきたい

——世界選手権の金メダル獲得で、東京2020オリンピックへの期待も高まっています。その中で結果を出していくために、これからのご自身の課題はどういった部分だと思いますか？

「一番足りないのはもっと継続して練習していくこと。継続してやることは意外と難しいことだと思います。やはり辛いときには、簡単なことに逃げてしまったりすることが、まだあると感じています。もっとストイックになって目標設定をして、それを実現していくことが大事だと思います。『来年の世界選手権までにこういう構成をしたい』というように、自分で決めた目標に向かって、とにかく突き進んでいかないと成長していけない。『今日はこれができないけどいいか』とか、『ちょっと怖いから一個

▶笑顔で表彰台の中央に立った
(© Getty Images)



前に戻ろう』とか、寄り道してしまうところが自分にはまだあります。そういう弱さをなくしていききたいです」

——毎日の練習メニューは自分で考えているのですか？

「フリーと言われたときは自分で考えてやっています。大会の1~2カ月前くらいに出場選手たちで練習する“強化練”では、先生が課題をあげてくださるので必然的に練習メニューが決まっていきます。自分でいろいろ考えて練習をしていけるのは、冬季期間が一番多いですね」

——楽をしようとすればできてしまうという点で、逆に大変なのかもしれませんね。

「その通りだと思います。ですが普段から課題を考えながらやっていないと、一番困るのは自分です。『この日に“通し”で演技をするから』と急に言われても、普段からしっかり準備ができていれば困らない。目標とするところに到達できるよう、逆算して効率よくやっていくことが、自分にとっては足りない部分かなと思います」

——結果を出していくためには日々の積み重ねが何よりも大切になりますね。

「『これだけやる』とその日決めたことは確実にやっていきたいです。やるべきことはとことん追求してやれるようにする。そういうところを、さらに強くしていきたいなと思っています」

——目の前の試合に全力で取り組んでいくということを重ねて、2020年の東京大会を迎えたいという気持ちですか？

「はい。あとはケガをしないこと。それが一番大事ですね。どんなに強い選手でもケガをしてしまったら、試合も練習もできなくなってしまいますから。ケガをしないことを前提に、毎日きちんと、黙々と練習、

課題をこなすということをやっていけば、東京ではメダルを狙えるかなと思うので、そこに向けて頑張りたいです」



PROFILE

村上茉愛(むらかみ・まい)

1996年8月5日生、神奈川県出身。日本体育大学所属。3歳から体操を始める。2015年、大学1年で出場した世界選手権では、初出場の個人総合で6位入賞。2016年リオ五輪女子団体のメンバー。2017年には全日本選手権とNHK杯の個人総合で優勝。10月モントリオールで行われた世界選手権種目別ゆかで、女子では63年ぶりとなる金メダルを獲得。得意種目はゆかで、最高H難度の「シリバス」「チュンビチナ」を2つとも成功させた数少ない選手として知られる。

※本文中の記録は2018年2月時点のもの



PRESENT/

村上茉愛選手のフォト付き
サイン色紙をプレゼント！
詳しくはP.30をご覧ください。

YouTube 配信中!

村上選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちらから!



東京体育館

TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM

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

3月~6月の休館日 3/12(月)・3/13(火)・4/17(火)・18(水)・19(木)・5/21(月)・22(火)・6/6(水)

※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P20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



【アクセス】
 ▶ 都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅A4出口徒歩1分
 ▶ JR中央・総武線「千駄ヶ谷」駅より徒歩1分
 ▶ 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1
 ▶ TEL:03-5474-2112 FAX:03-5474-0145
 ▶ ホームページ http://www.tef.or.jp/tmg/

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

申込開始日 3/1(木)~ **ボクシングエクササイズ体験** 

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



日時 5/9(水) 19:00~20:30
対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・80名 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、軍手
申込 [【電話・インターネット】](#) ▶ 巻末(P31)参照

講師: 茂呂 一雄氏 (adidasボクシング教育ディレクター・元日本ライト級プロボクサー)
 佐藤 修氏 (第22代WBA世界スーパーバンダム級チャンピオン)

申込受付中 **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 4/24(火) 9:30~12:30
対象・定員 50歳以上の方・80名 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット
申込 [【電話・インターネット】](#) ▶ 巻末(P31)参照

運営: 東京都卓球連盟

申込期間 3/26(月)~5/7(月)必着 **サントリーサンバーズの親子バレーボール教室** 

サントリー「サンバーズ」の選手をお招きし、親子バレーボール教室を実施します。今回は、選手が実際に試合を行っているメインアリーナにて開催！男子トップレベルのプレーを生で見たり、直接ご指導いただけるチャンスです！お子様と一緒にバレーボールの楽しさや魅力を体験しませんか？



日時 6/7(木) 18:30~20:30
対象・定員 小学生(男女問わず)と保護者・80組160名 ※申込多数の場合は抽選
参加料 500円
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、健康保険証のコピー
申込 往復はがきに①「親子バレーボール教室」

②郵便番号・住所③保護者氏名(ふりがな)
 ④お子様の氏名(ふりがな)・性別・4月からの学年・バレーボール経験の有無
 ⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-17-1東京体育館内「スマイルスポーツ事業センター」宛
 講師: サントリーバレーボール部「サンバーズ」選手&スタッフ 他

申込開始日 3/12(月)~ **ジュニアスポーツ指導者育成セミナー** 

正しい動きの基礎となる、立ち方・歩き方等は、普段は意識しない習慣的な動作・姿勢から改善しますが、これは自分自身が気づいたからこそ再現でき、定着させることができます。このように、選手に「気づかせる」には指導者の「対話力」が重要です。学んだ翌日から生かせる「対話力」、楽しく学びませんか？



日時 5/13(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・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: 平岩 時雄氏 (平岩スポーツコンサルタント代表)

申込開始日 3/19(月)～

親子で一緒に！親子体操教室



運動(遊び)を通じて、親子のスキンシップを育む体操教室です。お子さんと一緒に楽しく運動不足を解消しましょう。



日時 5/30(水) ①1歳半～3歳児コース 13:30～14:30
②3歳児～5歳児コース 15:30～16:30

対象・定員 1歳半～5歳のお子様と保護者・各20組40名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料

申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

運営：一般社団法人日本親子体操協会

申込開始日 3/12(月)～

ジュニア選手のメンタルトレーニング



勝つためには「心・技・体」のバランスがとても大切です。本番で本来の力を発揮するためにメンタルトレーニングについて学んでみませんか？保護者の方、指導者の方の参加も大歓迎です。



日時 5/12(土) 9:30～12:00

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

参加料 中学・高校生500円 一般1,000円

持ち物 筆記用具

申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

講師：田中 誠忠氏(一般社団法人日本メンタルトレーナー協会公認メンタルトレーナー 株式会社アイディアヒューマンサポートサービス)

申込開始日 4/9(月)～

自重で行う抗重力体幹トレーニング



近年注目度が増している体幹トレーニング。今回は、その効果を最大限に活用しながら自宅でも簡単にできるエクササイズを、コアトレーニングの専門家として日本のみならず国際的なフィールドで活躍する講師に学びます。



日時 6/10(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：小林 敬和氏(中央学院大学教授・国際陸連CECS上級講師)

申込開始日 4/23(月)～

シニアのためのコンディショニングセミナー



50歳以上の方を対象に、ストレッチをテーマとしたセミナーを開催します。自宅で行えるストレッチやエクササイズの方法を学び、健康の維持・増進を目指しましょう。



日時 6/27(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 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\(P31\)参照](#)

講師：秦 ワタル氏(NESTA JAPAN理事)

申込開始日 3/19(月)～

ランニングフォームセミナー



体の仕組みや歩き方、走り方を基礎から学ぶことのできるセミナーです。日常生活の中でできるストレッチの方法もご紹介します。これからランニングを始めようとしている方やキレイに走りたいという方などは是非ご参加ください。平日の夜間開催ですのでお仕事帰りにもご参加いただけます。



日時 5/24(木) 19:00～21:00

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・80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\(P31\)参照](#)

講師：齊藤 太郎氏(NPO法人ニッポンランナース)他

申込開始日 4/2(月)～

障害者スポーツ入門セミナー



切実障害者アスリートを支える「義足・義手」の製作に携わり、アスリートの夢や希望を与え続けている義肢装具士の白井二美男氏をゲストにお招きします。今後の「義肢の未来像」や「東京2020パラリンピック大会」に向けた展望などを、ジャーナリスト・スポーツライターとして夏冬6回のオリンピックを現地取材した佐藤次郎氏と一緒にお話いただけます。障害者スポーツについて楽しく学びましょう！



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

日時 6/9(土) 10:00～12:00

対象・定員 小学生以上の方・80名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

持ち物 筆記用具

申込 [【電話・インターネット】…巻末\(P31\)参照](#)

講師：白井 二美男氏(義肢装具士・パラリンピック日本選手団メカニック)
佐藤 次郎氏(世川スポーツ財団評議員・スポーツライター・ジャーナリスト)

申込開始日 4/9(月)～

メンタルトレーニングスキルアップセミナー



トレーニングや試合に必要な「自分で自分の心をコントロールする方法」や「モチベーションの作り方」について、多くのアスリートを指導してきた大儀見浩介氏に学びます。自身でトレーニングされている方ももちろん、指導者の方にもおすすめです！



日時 6/17(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：大儀見 浩介氏(株式会社メンタリスト代表取締役)

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

3月~6月の休館日 3/19(月)、4/16(月)、5/28(月)、6/18(月)

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

【個人で使用できる施設】

- ▶ トレーニングルーム: 一般450円 / 2h
- ▶ 弓道場: 一般450円 / 2h 中学生以下190円 / 2h
- ※ 弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です
- ※ 屋外プールは、平成23年度より公開を休止いたしました

【専用で使用できる施設(事前申込)】

- ▶ 陸上競技場: 44,000円から ▶ 体育館 ▶ 屋内球技場 ▶ 第一・第二球技場
- ▶ 補助競技場 ▶ 軟式野球場 ▶ テニスコート ▶ 弓道場 ▶ 会議室
- ※ 硬式野球場は改修工事のため、平成30年3月より公開を休止いたしました
- 【東京オリンピックメモリアルギャラリー】▶ 体育館内 9:30~17:00 入場無料



【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。

申込開始日 5/1(火)~

1964 東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー



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



日時 6/30(土) 14:00~16:00

対象・定員 ①体験コース 小学生のレスリング初心者・30名
②親子体験コース 年少~小学6年生のレスリング初心者とその保護者・10組20名 ※定員になり次第締切

参加料 ①500円 ②1,000円/1組

持ち物 運動に適した服装、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(P31)参照

運営: NPO法人全国少年少女レスリング連盟

申込開始日 3/6(火)~

バレーボールコミュニティ ~春コース~



18歳以上の女性を対象に技術の向上と健康体力の維持向上を図ります。



日時 4/10・17・24、5/1・22・29、6/5・19、7/3・10
(全て火曜日/年間30回) 10:00~12:00

対象・定員 18歳以上の女性(高校生を除く)・60名 ※定員になり次第締切

参加料 19,000円/年間30回 8,000円/春コース10回 1,000円/1回

持ち物 運動に適した服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 FC東京バレーボールチーム事務局へ

電話 03-3635-8955 FAX 03-3635-8974

(受付時間/平日9:00~18:00)

申込受付中~3/10(土)必着

スキルアップバドミントン

バドミントンの実技指導を通して技術向上と健康体力の維持向上を図ります。



日時 4/11・18・25、5/2・23・30、6/6・20、7/4・11(全て水曜日/全10回) 10:00~12:00

対象・定員 30歳以上のバドミントン経験者・50名 ※申込多数の場合抽選

参加料 6,000円

持ち物 運動に適した服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット

申込 往復はがきに①「バドミントンコース」②氏名(ふりがな)

③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。

〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1
駒沢オリンピック公園総合運動場 サービス担当宛

申込受付中

遠藤雅大のインドアサッカー塾 第1期



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



日時 4/10・17・24、5/1・22・29、6/5・19、7/3・10
(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 運動に適した服装、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

申込開始日 5/1(火)～

ツリークライミング®体験



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



日時 6/30(土)

- ①10:00～11:00
- ②11:00～12:00
- ③13:30～14:30
- ④14:30～15:30

対象・定員 ①②④小学生・各回20名 ③小学生と保護者・10組20名
※定員になり次第締切

参加料 小学生1,200円 保護者2,400円

申込 [電話・インターネット]・書来(P31)参照

運営:ツリークライミング®ジャパン

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 5/18・25・6/8・29(全て金曜日)

- 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

申込開始日 3/9(金)～

駒沢ジュニアラグビースクール



駒沢軟式野球場で全10回の子供向けラグビー教室を開催します。ラグビーに興味があれば初心者でも大歓迎です！奮ってご参加ください！



日時 5/9・16・23・30・6/6・13・20・27・7/4・11

(全て水曜日/全10回) 16:30～18:30

対象・定員 小学5・6年生・30名、中学生・30名
※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 12,000円

持ち物 運動に適した服装、ヘッドキャップ、飲料

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

(受付時間/10:00～19:00)

[メール] mip@mip-sports.com

講師:明治大学ラグビー部

申込受付中

駒沢チャレンジ体操 第1期



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



日時 4/10・17・24・5/1・22・29・6/5・19・7/3・10

(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 運動に適した服装

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

駒沢ジュニアテニスアカデミー 第1期



最も才能が伸びる時期のジュニア世代を対象に、プロのテニスコーチが基本技術を指導し、選手を育成します。テニス初心者でも大丈夫。まずはテニスの基礎を楽しむことから始めます。



日時 4/10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12・19(全て火曜日/全10回)

- ①年中・年長児クラス 14:45～15:45
- ②小学校低学年クラス 16:00～17:00
- ③小学校高学年クラス 17:10～18:10

※天候等により実施回数が10回に満たない場合があります

対象・定員 ①年中・年長児 ②小学校低学年 ③小学校高学年
各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 15,500円

持ち物 運動に適した服装、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

NISSHO

生涯スポーツの創造

ISO 9001

認証取得



ニッショウ

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

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ！

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)

3月～6月の休館日 3/19(月)、4/16(月)、5/14(月)、6/18(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



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、4月からの新年度は、東京武道館で楽しく稽古をはじめませんか！剣道を通して、心と体を鍛えよう！



日時 3/2・9・16、4/13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22・29 (全て金曜日) 17:00～18:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小、中学生・各回20名

参加料 各回250円

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

申込 当日来館

柔道 (青少年広域武道稽古)



柔道をしてみたい！もっと上達したい小・中学生の皆さん、4月からの新年度は、東京武道館で楽しく稽古をはじめませんか！柔道を通して、心と体を鍛えよう！



日時 3/7・14、4/11・18・25、5/9・16・23・30、6/6・13・27 (全て水曜日) 17:00～18:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小、中学生・各回20名

参加料 各回250円

持ち物 柔道衣 ※柔道を始め間もない方で、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 3/4(日)、4/15(日)、
5/20(日) 17:30～19:30
6/21(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



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

日時 3/2・9・16、4/13・20・27、
5/11・18・25、6/1・8・15・22・29 (全て金曜日) 19:00～20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回10名

参加料 各回500円 **持ち物** 稽古着または運動着 **申込** 当日来館



柔道 (広域合同稽古)



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

日時 3/7・14、4/11・18・25、
5/9・16・23・30、
6/6・13・27(全て水曜日) 18:30～20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

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

持ち物 柔道衣 ※柔道を始め間もない方で、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



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

3月～6月の休館日

3/5(月)・31(土)、4/16(月)、5/28(月)・29(火)・30(水)・31(木)、6/1(金)・18(月)

※開館時間・休館日は変更となる場合があります。予めHP等でご確認ください

【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 3/1(木)～3/28(水) 必着

スイムスキルアップ事業 Aコース

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

日時 4/10、5/8、6/5(全て火曜日/全3回)

15:10～16:40

対象・定員 小学生以上で25m以上の泳力がある方

10名 ※申込多数の場合は抽選

参加料 10,500円

持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込 往復はがきに①「スイムスキルアップ事業Aコース」

②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所

⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。

〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛

申込期間 3/1(木)～3/28(水) 必着

飛込み初心者コース

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

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

日時 4/14・21、5/12・19、6/2・23、7/14・21

(全て土曜日/全8回) 17:00～19:00

対象・定員 小学生以上で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 小・中学生5,000円、高校生以上10,000円

持ち物 水着、タオル

申込 往復はがきに①「飛び込み初心者コース」②氏名(ふりがな)

③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号

⑥飛び込み経験の有無を明記の上、下記宛先までお送りください。

〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛

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

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。

申込期間 3/12(月)～4/9(月)必着

ジュニア選手育成事業 Aコース



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

※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は保護者の送り迎えが必要です

日時 4/23,5/14,6/11・25,7/2 (全て月曜日/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 ※申込多数の場合は抽選

参加料 小・中学生5,000円、高校生7,500円

持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込 往復はがきに①「ジュニア育成事業Aコース」
②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別
④郵便番号・住所・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

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

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。

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

フラダンススクール



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



日時 火曜日(月2回) 13:45～15:00

対象・定員 18歳以上の女性・30名 ※定員になった場合はHPに記載

参加料 3,150円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 HPからお申込みください。

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

HPよりインターネット予約後、月会費をご入金。

入金確認後必要書類を郵送致します。

東京都広域スポーツセンター

TOKYO WIDE AREA SPORTS CENTER

東京都広域スポーツセンターは、地域において子供から大人まで、年齢や性別及びスポーツ技能に関係なく様々なスポーツに参加できる地域スポーツクラブの育成を支援しています。

お問い合わせ ▶ TEL : 03-5474-2148 FAX : 03-5474-0145 E-mail : info@kouiki-sports-tokyo.jp

東京都地域スポーツクラブサポートネット ▶ URL : http://kouiki-sports-tokyo.jp/

※本ページでは、東京都広域スポーツセンターが開催する地域スポーツクラブの活動を支える運営スタッフや指導者を養成するための講習会（人材養成・指導者研修事業）のご案内をしています



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格
資格習得何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け
子供が参加できる教室です。



土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催
夜間も開催している教室です。

申込開始日 3/5(月)～

スポーツリーダー養成講習会



スポーツ栄養学やスポーツ文化論、トレーニング方法などスポーツに関する幅広い知識を学びます。

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



日時 全2日間 5/5(土・祝)・6(日) 9:30～17:40
※検定試験(スポーツリーダー資格の取得を希望される方) 5/6(日) 18:30～19:30

対象・定員 スポーツに興味・関心のある方、スポーツ推進委員
日本体育協会公認スポーツリーダー資格の取得を希望される方
(平成30年4月1日時点で満18歳以上)等・80名 ※定員になり次第締切

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

会場 東京体育館 第一会議室 **持ち物** 筆記用具

申込 [\[電話・インターネット\] ▶ 巻末\(P31\) 参照](#)

申込開始日 4/16(月)～

地域スポーツクラブシンポジウム



「地域スポーツクラブの“質的充実”を考える～2021年からの在り方とは～」をテーマに、神戸大学山口泰雄氏に基調講演をいただきます。

※本シンポジウムは、日本体育協会公認スポーツ指導者義務研修認定事業です



日時 6/17(日) 13:30～17:00

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

参加料 1,000円 **会場** 東京体育館 第一会議室 **持ち物** 筆記用具

申込 [\[電話・インターネット\] ▶ 巻末\(P31\) 参照](#)

申込開始日 第1回3/26(月)～、第2回4/2(月)～、第3回5/1(火)～

地域スポーツクラブ マネジメントセミナー第1・2・3回



【第1回】超入門！地域スポーツクラブのマネジメント

講師：作野 誠一氏（早稲田大学スポーツ科学学術院教授）

【第2回】SNSを活用した簡単広報のすすめ

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3回】いちから学ぶ会計処理

講師：内藤 純氏（公認会計士・税理士）



日時 第1回 5/23(水)、第2回 5/30(水)、第3回 6/27(水)
18:30～20:30

対象・定員 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、興味のある方
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 第二会議室 **持ち物** 筆記用具

申込 [\[電話・インターネット\] ▶ 巻末\(P31\) 参照](#)

申込開始日 5/1(火)～

スポーツクラブマネジャー 養成講習会〈春編〉



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

※平成29年11月に実施した(秋編)と同じ内容です



日時 全3日間 6/29(金)・30(土) 18:00～21:00
7/1(日) 9:30～18:30
※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) 7/1(日) 19:30～20:30

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、スポーツ推進委員など
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30年4月1日時点で満18歳以上)等・80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](#)

平成29年度

第13回

地域スポーツクラブ 交流会



3月10日(土)

10:00~15:00(予定)

駒沢オリンピック公園総合運動場
屋内球技場

(世田谷区駒沢公園1-1)

[アクセス] 東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分



駒沢オリンピック公園総合運動場屋内球技場は、1964年のオリンピック東京大会でバレーボール競技のメイン会場として使用され、2017年7月リニューアルオープンしました。

スポーツ体験コーナー

トランポリン、ボルダリング、ゴールボール体験など各種目を体験できます。



文化種目体験コーナー

絵手紙やフラワーアレンジメントなど楽しめます。



ステージ発表

クラブの日頃の発表会。フラダンス、新体操、和太鼓、よさこいなどの演技が見られます。



パネル展示

クラブの活動状況をパネルやポスター等で掲出し、来場者にPRできるコーナーです。



じゃんけん大会やスタンプラリー開催!!
チッキー&クラちゃんの
オリジナルグッズをたくさん
ご用意しています!!

中身は当日のお楽しみ!!

詳細は で ください。





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」。今回クローズアップするのは、WBA世界ミドル級王者に輝いた村田諒太。世界初挑戦での悔しい敗戦から見事な復活劇。世界チャンピオンとして次に見据えるものとは一体何なのだろうか？

(文・宮崎正博／写真・BBM) ※本文中の記録は2018年1月時点のもの

RYOTA MURATA

村田諒太

ナショナルスターとしての責務

不運な敗戦から再起して 世界チャンピオンに輝く

村田諒太は絶叫しながら泣いていた。2017年10月22日、東京・両国国技館で行われたWBA（世界ボクシング協会）世界ミドル級タイトルマッチ。それまで挑戦者、村田諒太の猛攻をかわらうじて耐えていたチャンピオン、アッサン・エンダム（フランス）が8ラウンドの開始を告げるゴングに
応ずることができずに棄権。意思表示を受けたレフェリーが両腕を頭上で交差させて試合終了を告げる。その直後のことである。31歳（2018年1月で32歳）、身長183cmの大男が、誰はばかることなく涙にくれた。

第48回衆議院議員総選挙の当日でもあり、さらには台風21号が直撃したこの夜、会場に集った観衆は8500人。テレビ視聴

率は26.7%。単純計算すると日本全国で2000万人以上が見守ったことになる。それだけの人々が村田の勝利を待ち望んだ。多くの注目を集めた背景には、当事者の村田だけでなく、応援する側にとっても苦い記憶があったからだ。

ちょうど5ヵ月前、空位となっていたWBA同王座をかけ、エンダムと対戦した。村田は痛烈なダウンを奪い、その後も圧倒したはずなのに、非情にも勝利の女神は微笑まなかった。12ラウンドを戦い終え、3人のジャッジのうち2人がエンダムの勝ちと採点。試合結果がコールされると、会場には驚嘆の声があふれた。リングサイドの記者たちはもちろん、欧米の“プロ観戦者”もこぞって不当な判定と批難した。それでも、村田は泣き言ひとつ言わなかった。「判定はあくまで第三者が下すもの。（エ

ングダムを勝ちとした）彼らを納得させられなかった自分が悪い」

判定に対し、疑問の声が続いたためか、再戦の道はすぐに拓かれた。だからといって安堵の気持ちなど、どこにもない。

「今度は簡単に勝てると誰もが思うのでしょ。だからこそ最初の戦い以上にプレッシャーがあります」

勝負の世界は何が起るかわからない。ましてや「今度こそ」の思いは新しい負担として、重くのしかかってくる。

それだけでなく、村田には「期待」という名の重圧があった。2012年、ロンドン五輪で優勝し、ボクシング競技としては48年ぶりの金メダルを日本にもたらした。その1年後、プロ入りを決めたときから、五輪の殊勲者はプロの世界でも日本のヒーローになるためのプロジェクトをスタートさせる。

名門・帝拳ジムに所属するとともに、共同で世界最強のボクシングプロモーションのひとつ、アメリカのトップランクとプロモーション契約をした。また、大手広告代理店が全面的にバックアップ。村田は世界チャンピオンになることを義務づけられていた。

そんな村田にとっては、たとえ不運で理不尽な判定であっても、最初のトライで“世界”奪取に失敗した事実は重く、敗戦を繰り返したら、これまでのような注目を集めるのは難しいということがわかっていった。再戦はボクサーとして生き残るためのラストチャンスでもあったのだ。

エンダムとの初戦はもっとも得意とする右ストレートだけに絞って打ち込んで戦ったが、同じ手法が通じるほど世界は甘くはない。そこで左フックの強化に取り組んだ。もちろんメンタルも万全にしなければならない。どうすれば強くなれるのか。いや、そもそも自分が戦う意味はどこにあるのか。以前から哲学や心理学の本を読みあさっていたが、自分自身の心の深層を知るために、アドラー、フランクフル、ニーチェの言葉をあらためて心に刻み込んだ。

迎えた再度の決戦。村田は鍛え抜いた右ストレートの他、ボディブローを中心にする左フックを次々に打ち込んでいく。攻防のすべてにわたって手立てを奪われたエンダムには、自ら戦いから身を引く決断しか残されていなかった。村田の鮮やかな復活劇に観客はどよめいた。

「目をつむったら、夢じゃないかと感じてしまう。目を開けて、そこでようやく今のとき手にした現実を確かめられました」

村田は喜びをかみしめるように言った。中学生で志したボクシングの道。究極の目標、夢の在りかが、世界チャンピオンだった。その夢をついに手にした。課せられた使命を達成させた安堵もそこにはあったはずだ。

世界進出？ 東京ドーム？ チャンピオンとして野心は大きい

勝利の満足はひとときでしかない。ボクサーであり続ける以上、それが宿命だ。リングを降りれば新しい戦いが始まる。エンダムに雪辱を果たしてからわずか30分後、会見場に現れた村田が高揚したコメントを連ねたのは最初の10分間だけだ。敗者エンダムが祝福にやってきて握手を交わし、報道者側に向き直ったときにはすでに表情は変わっていた。

「とくにボクシングはそうですが、相手選手の夢を奪い取って這い上がるスポーツです。自分がもっと強くなるのが責任でもあるんです」

いかなるスポーツでも勝利を手に入れた



アスリートの栄光は、おびただしい敗者の無念の上に成り立つ。勝利とは、新たな責任を背負うことだと知っている村田は、もう次なる目標へと歩き出している。すでにゴングは鳴り響いている。

「皆さんはご存知でしょう。今日、僕は世界チャンピオンになりましたが、もっと強い世界チャンピオンがいます」

世界戦18連続KO勝ちの記録を持つ中央アジアの鉄腕、ゲンナディ・ゴロフキン（カザフスタン=WBAスーパー、WBC、IBFチャンピオン）、サウスポーの技巧派、ピリー・ジョー・サンダース（イギリス=WBOチャンピオン）。世界チャンピオンのベルトこそないが、メキシコのスーパースター、サウル・アルバレスは高性能のオールラウンダーである。双子の弟ジャーメル・チャーロと初めて同一階級で同時世界チャンピオンとなったジャーモール・チャーロ（アメリカ）もきわめて危険な“拳”の持ち主だ。村田の行方には高い障壁がいくつもある。

オリンピックのゴールドメダリストからプロの世界チャンピオンになった村田には、海外からも熱視線が降り注いでいる。共同プロモーター、トップランクのボス、ボブ・アラムは夏にもアメリカで防衛戦をとけしかける。

アラムが唱える挑戦者候補の一番手はエスキバ・ファルカオ。ロンドン五輪決勝で村田と戦ったブラジル人だ。やはりトップランクと契約し、プロで不敗の19連勝（13KO）を続けている。ファルカオは僅差判定で敗れた五輪決勝を忘れていない。「あのときの判定は間違っている。不当な減点がなければ私が勝っていた」と公言してはばからない。「このふたりの対戦なら、五輪決勝での因縁の決着戦として、世界的な話題になる」とアラムは積極的だ。

さらにもうひとつ、2011年アマチュア世界選手権ミドル級決勝で猛烈な打撃戦の末に惜敗したイフゲン・ヒトロフ（ウクライナ）相手のカードもおもしろい。ニューヨークでプロに転向したヒトロフが高速回転させる強打の雨はいまだ脅威だ。

ビッグマッチをアメリカで実現するには、努力を重ね続け、次々と訪れる試練の一つも踏み外すことなく、進んでいかなければならない。少なくとも数億円の報酬が約束される夢のカードを実現するためには、本場での地歩をさらに固める必要がある。ゴロフキンやアルバレスはその先にいる。

「アメリカ進出もいいけれど、もっと日本のボクシングを盛り上げたい。アラムさんから東京ドームで戦わせたいというコメントもありましたが、実現できるならぜひやりたいものです。新国立競技場のこけら落とし？ それもいいですね」

本気とも冗談ともつかない口調でそう語った村田。本場での成功をあきらめたわけではないだろうが、日本ボクシング界が久々に生んだナショナルスターとしての責務も同時に背負っていく覚悟だ。その野心は果てしなく大きい。そして、世界チャンピオンとしての初仕事も迫っている。

4月15日、横浜アリーナで初防衛戦を行う。相手はエマヌエーレ・ブランダムラ（イタリア）。38歳のベテランだが、29戦27勝の実績を持ち、強豪ぞろいのヨーロッパチャンピオンである。油断はできない。

帝拳ジム代表の浜田剛史氏は、村田対ブランダムラ戦の発表会の席で言った。

「村田が本当の意味で世界のリングへと飛び立つため、これが最後にたたく扉になる」

近代ボクシング成立以前を加えれば、およそ200年の歴史を持つミドル級には、現代も魅惑のスターがひしめき合う。村田のサクセスストーリーは、まだ序章をなぞっただけに過ぎない。



PROFILE

村田諒太（むらた・りょうた）

1986年1月12日生、奈良県出身。南都高校時代には選抜、インターハイ、国体の各タイトルを獲得。2012年のロンドンオリンピックでは、日本人選手として48年ぶりに金メダルを獲得した。オリンピック後、プロに転向し、2017年10月22日、アッサン・エンダムを破り、WBA世界ミドル級王者に輝いた。

東京体育館 改修工事に伴う休館のお知らせ

東京体育館では、東京2020大会に向けた改修工事（老朽化対応工事・バリアフリー工事など）及び新国立競技場整備事業（歩行者デッキ1号整備工事）の実施に伴い、下記期間のとおり休館いたします。

利用者の皆さまには、ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、休館後の施設利用については、改めてご案内いたします。また、下記休館期間は、工事内容により変更となる可能性があります。

施設名	休館期間（予定）
サブアリーナ 会議室 第二駐車場（大型駐車場・壁打ちテニス可能場所含む）	平成30年4月1日～平成32年1月31日
屋内プール（50m・25m） トレーニングルーム（健康体力相談を含む） 多目的スタジオ 第一駐車場	平成30年7月1日～平成32年1月31日
メインアリーナ 陸上競技場及び多目的コート	平成30年7月2日～平成32年1月31日

★休館に関する問合せ先や詳細につきましては、ホームページ等でご確認ください。

東京体育館

検索

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。

3月～6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



①巨人



②日本ハム



③阪神



④ロッテ



⑤広島



⑥楽天



⑦中日



⑧西武



⑨DeNA



⑩オリックス



⑪ヤクルト



⑫ソフトバンク



創刊60周年記念企画「週べ」で よみがえる、あの感動と興奮!

1958-2017
球団別ベスト
セレクション

◆『週刊ベースボール』球団別ベストセレクション[全12巻]

◆各巻定価：685円＋税 ◆ラインナップ&発売予定 3月14日～12月下旬

①巨人 ②日本ハム ③阪神 ④ロッテ ⑤広島 ⑥楽天 ⑦中日 ⑧西武 ⑨DeNA ⑩オリックス ⑪ヤクルト ⑫ソフトバンク

※表紙は予定のもの、刊行順、内容も変更になる場合があります。

東京2020オリンピック・パラリンピックでの活躍が期待される若きアスリートをクローズアップする本連載。今回は、サッカー日本女子代表・なでしこジャパンでストライカーとして活躍中の田中美南選手（日テレ・ベレーザ）に迫った。

田中美南

Mina Tanaka

なでしこリーグ3連覇中の日テレ・ベレーザにおいて、2年連続得点王に輝く活躍でチームを牽引するのが田中美南だ。「ベレーザはとにかく仲が良く、どんな試合でも波がなく、全員が常に100%の力を発揮できる一体感があります。個人としても体幹などのトレーニングを取り入れたことで身体が変わり、これまで得意ではなかった“シュートへの過程”が改善されて、打ちたいところにシュートを打てるようになったのを実感しています」

日本を代表するストライカーとして、なでしこジャパンでは昨年14試合に出場し、「海外の選手を相手にしても、“やれる”という印象のほうが大きい」と話す。リオデジャネイロオリンピック出場を逃し、世代交代中のチームにおける期待の星だが、自身の課題も認識している。

「代表でも自信を持ってプレーできていますが、いかにシュートを打つか、いかに相手より早くボールに触れるか、身体も大きくリーチの長い選手たちを相手にするには、その一瞬の早さをより高めていく必要があると感じています」

東京オリンピックまで残り2年。来年のワールドカップも含め、結果が問われる試合が続く。

「大会の結果により普段のリーグ戦、なでしこジャパンへの注目度も変わってくる。やっぱり、もっとたくさんの観客の前でプレーしたい。東京オリンピックはまず主力として出場すること、そして目標はもちろん金メダル。そこを目指して、今できることを積み上げていくのみです」

なでしこジャパンが輝きを取り戻すその日に向け、田中は今日もその右足を磨き続ける。

PROFILE

田中美南（たなか・みな）

1994年4月28日生、タイ出身。日テレ・ベレーザ所属。神奈川県川崎市で育ち、中学生のときに下部組織である日テレ・メニーナに入団する。高校2年生の時にトップチームに2種登録されデビュー。ストライカーとして得点を積み重ね、2016、2017年には2年連続得点王に輝く活躍でチームのリーグ3連覇に大きく貢献。なでしこジャパンには2013年に初招集。2017年は14試合で5ゴールの結果を残し、主力に定着した。今シーズンはキャプテンを務める。

※本文中の記録は2018年2月時点のもの



YouTube 配信中!

田中選手から
スマイルスポーツ
読者への
メッセージは
こちらから。



東京都立埋蔵文化財調査センター

じょう も ん

縄文 ワクワク

2018

たい けん 体験まつり

縄文人にチャレンジ

5月3日・4日

午前10時から午後4時まで（9時30分受付開始）

当日受付
参加費無料

火おこし体験



縄文コレクション



勾玉作り体験



クルミ割り体験



弓矢体験

会場：遺跡庭園「縄文の村」

受付：東京都立埋蔵文化財調査センター展示ホール

※少雨決行 荒天中止 / 天候により内容が変更になる場合があります。

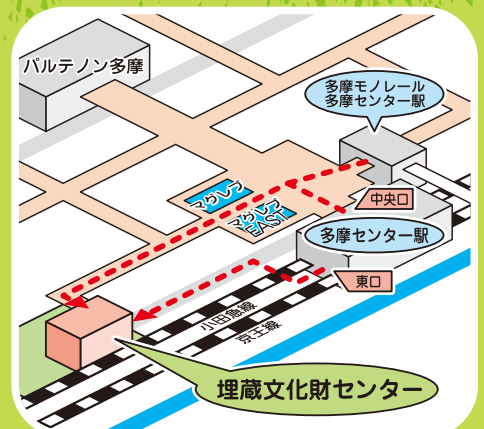
アクセス：京王線・小田急線 多摩センター駅東口 徒歩5分

多摩モノレール 多摩センター駅 徒歩7分

（お車でのご来所はご遠慮ください。）

お問合せ：東京都埋蔵文化財センター / 多摩市落合1-14-2

TEL042-373-5296 <http://www.tef.or.jp/maibun/>



防災フェスタ in 駒沢2018

入場無料
当日受付

【開催日】
2018年
3月10日(土)
10:00~15:00

【場所】
駒沢オリンピック公園総合運動場
陸上競技場プロムナード及び中央広場

いざ！という時に役立つ
防災についての知識を
楽しく学ぼう



煙中避難体験

人体に無害な煙を使用し、
火災時の避難方法を学ぼう！



高さ20mの
はしご車に
搭乗！

はしご車搭乗体験



放水体験

消火で使用するホースを使って、
放水を体験！

その他プログラム多数！

※各プログラムの詳細な受付時間・定員はお問い合わせください
※内容は中止・変更になる場合があります

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

平成 30 年度企画展示

「蒼海わたる人々 考古学から見たとうきょうの島々」 3月21日(祝・水)より公開!

※展示替えに伴い、3月12日~20日は休館します。



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 <https://www.tef.or.jp/maibun/>
開館案内 入館無料・年中無休(年末年始 2018/12/29 ~ 2019/1/3・3月の展示替え期間を除く)

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ニューバランス
サッカートレーニングウェアセット
NB KAKUSEI プラクティスシャツ&
プラクティス ウーブンショーツ

価 格: トップス 3,900円+税
パンツ 3,900円+税
サイズ: S / M / L / XL
カラー: トップス ハイライト
パンツ ネイビー

ご希望
のサイズを
1名様



ご希望
のサイズを
1名様

“サッカー選手の俊敏性を引き出す”がコンセプトの「KAKUSEI」シリーズのトレーニングウェアです。生地が薄くて軽いのにも耐久性もあり、デザインもインパクトがあって人気です。

上下ともに部分メッシュ加工が施され、ナイキのドライフィット機能による吸汗速乾性が抜群。明るめカラーのトップとパンツの黒の組み合わせもオシャレで、人気商品です。

ご希望
のサイズを
1名様



②ニューバランス
フューロン ディスパッチ TF

価 格: 7,900円+税
サイズ: 24.5cm ~ 28.0cm
カラー: ブルー×ピンク

ご希望
のサイズを
1名様

サッカーのトレーニングシューズ。ミッドソールにクッションが搭載され、足腰への負担を軽減。アッパー素材は柔らかいシンセティックレザーで、足なじみも良く、履き心地抜群です。

ウィメンズ

③ナイキ ランニングウェアセット
DRI-FITマイラーL/Sトップ&
DRI-FITテンポ アンラインド ショート

価 格: トップス 4,500円+税
パンツ 3,500円+税
サイズ: S / M / L / XL
カラー: トップス パラマウントブルー
パンツ ブラック

ご希望
のサイズを
1名様



④ライザップ
COMMIT 1000
ロングタイツ

価 格: 17,000円+税
サイズ: S / M / L / XL
カラー: ブラック×ピンク

「結果にコミットする」でおなじみのライザップブランドのコンプレッションウェア。部分負荷機能で筋肉に負荷を掛け、カロリー消費を促進します。B&D限定商品です。



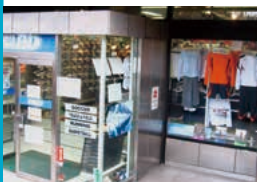
エキップメント



⑤FlipBelt FlipBelt ジッパー

価 格: 4,800円+税
カラー: カーボン
サイズ: XS / S / M / L / XL

ランニングに適したウエストポーチ。身体のラインに合わせた作りになっており、違和感ない付け心地です。スマホなどを入れてもかさばることなく快適なランニングをサポートします。



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
- ▶ 八王子子店
- ▶ 上野店
- ▶ 渋谷店

詳細はこちら <http://bnd.co.jp/>

PRESENT!

チッキー

こちらで紹介した商品を
合計5名様にプレゼントいたします。
宛先、応募方法は30ページを参照。
必ず希望商品名を明記してください。



ほくもかっこよく
着こなしたいな!

「さくらジャパン」が4大会連続オリンピック出場

≫ ホッケー

様々なスポーツの魅力を紹介していく「スポーツ博士への道」。

今回紹介するのは、女子日本代表

「さくらジャパン」の活躍が光るホッケー。

スピード感抜群のボール競技の魅力を紹介していきます。

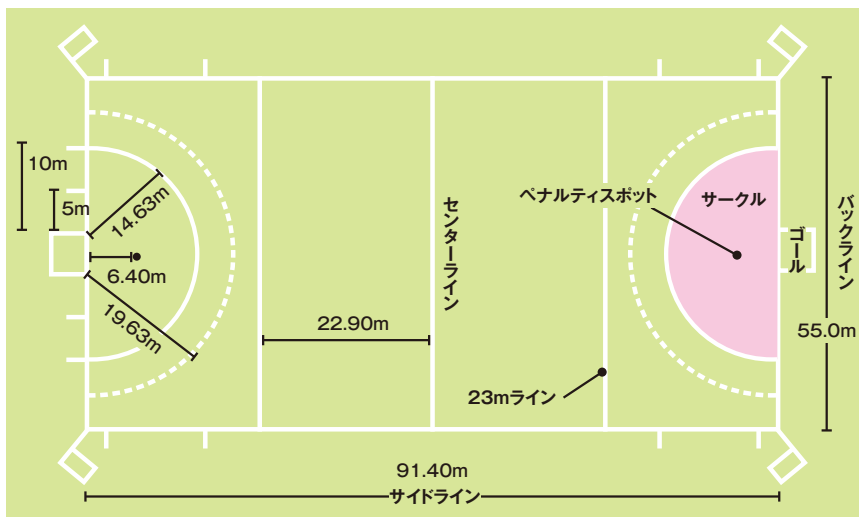
写真提供:公益社団法人日本ホッケー協会



近代ホッケーは19世紀半ば、イギリスのクリケット選手たちが試合のできない冬場に始めたのが起源とされている。1871年には最初のホッケークラブが結成され、1886年にはロンドンで協会が発足したのを機に、ルールも統一された。1908年のロンドン大会からオリンピック種目として採用され、1980年のモスクワ大会から女子も正式種目となった。日本は男子代表「サムライジャパン」が1932年のロサンゼルス大会で銀メダルを獲得しているが、1968年のメキシコ大会以来出場から遠ざかっている。女子代表「さくらジャパン」は、2004年アテネ大会から2016年リオデジャネイロ大会まで4大会連続で出場している。

競技

縦91.4m、横55mのフィールド上で、フィールドプレーヤー (FP) 10名とゴールキーパー (GK) 1名の1チーム11名の選手からなる2チームが対戦し、直径7.5cmのボールを相手チームのゴールに入れて得点を競う球技 (シュートはサークルと呼ばれる半円からのみ有効。ゴールは縦2.14m、横3.66mの大きさ)。試合時間は各15分の4クォーター制 (計60分)。より多く得点したチームの勝利となる。同点の場合はゴールキーパーと攻撃選手の1対1の8秒間の攻防を行う、シュートアウトにより勝者を決定する。選手交代は自由で何度でも出退場ができる。



【着衣】

ファーストおよびセカンドユニフォームのうちのどちらかは、シャツ、パンツ/スカート、ソックスそれぞれの80%以上が単色でなければならない、もう一方のセットは他のセットとは全く違う色でなくてはならない。袖の長さや襟の有無に規定はないが、FP全員が同じ仕様のユニフォームを着なければならない。GKはFPと全く違う色でなければならない、ポディプロテクター、レガード(すねあて)、ヘルメット、グローブなどの着用が可能。装具の色は何色でも良い。また、スパイクの色に規定はない。

用具



▲写真上のスティックがGK用で下がFP用

★スティック

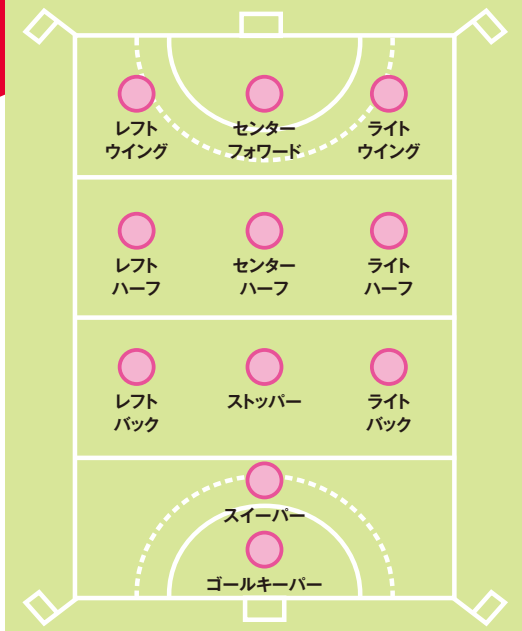
長さの上限は105cm。多くの選手が使用しているのは91cm (1ヤード) のもの。湾曲した先端部でボールを打つ。この部分には平な面と丸い面があり、平な面でしかボールを扱うことができない。この面の幅は2インチ以内で、試合前には2インチのリングを通して幅をチェックする。



★ボール

ボールの規定は「その材質を問わず、硬い球であること」。表面を硬化プラスチックで覆って、ゴルフボールのようなディンプルをつけたものが主流。重量は156g~163gで周囲は224mm~235mm。国際試合ではブルーの人工芝のピッチを使用するため、ボールの色はイエローと定められている。国内大会など緑の芝で行う時は白いボールを使用することが多い。

基本フォーメーション



基本フォーメーションとポジション

10名のFPと1名のGKの計11名がフィールドに立てる。GKは攻撃参加することはできないため、パワープレーの際はGKとFPを交代することもある。

(フォワード (FW))

センターフォワード、レフトウイング、ライトウイング。シュート、ラストパスなどで得点に絡むプレーをする。守備時にはファーストディフェンスの役割も担う。特に足の速い選手が多い。

(ミッドフィールダー (MF))

センターハーフ、レフトハーフ、ライトハーフ。パスをさばいて攻撃を組み立て、自らサークルに入ってシュートも打つ。守備では相手のMFをマークして自由にさせない。もっとも走力、運動量が求められるポジション。

(ディフェンダー (DF))

スイーパー、ストッパー、レフトバック、ライトバック。相手のFWをマークして仕事をさせない。攻撃時にはパスで起点となる。フィールドプレーヤーの最後尾に位置するスイーパーは、チームメイトに冷静に指示をしたり、落ち着いてプレーすることができる選手が適任。

(ゴールキーパー (GK))

ゴールマウスを守る最後の砦。サークル内であれば全身を使ってボールに触れることが許されている。

ホッケー 雑学 1 レインボーカラーのシャツを着た審判がいる



どんな競技も審判は地味な服装のことが多いが、ホッケーはレインボーのシャツを着用する審判がいる。ホッケーはプレイヤーズファーストでユニフォームの色を決めるので、審判は両チームのFP、GKと色がかぶらないようにするため、色がかぶる心配のないレインボーを用意しているのだ。ちなみに審判は二人で、どちらも主審を務める。

ホッケー 雑学 2 シュートスピードは200km!



現在、主な国際大会は人工芝で行われている。転倒した際、摩擦によるやけどを防ぐため、人工芝に散水してプレーをする。これによりボールスピードが増し、シュート時のボールスピードは男子のトッププレイヤーになると、時速200kmに達することもある。

ホッケー 雑学 3 サムライジャパンの元祖はホッケー



「サムライジャパン」と聞くと野球日本代表を思い浮かべる人もいるかもしれないが、この名称は男子ホッケー日本代表が元祖(2008年に命名)。後発の野球日本代表が「侍」と漢字を使用することで、同名の使用を許可している。

2020年の会場は 大井ホッケー競技場



※2016年6月時点でのイメージ図

ホッケー 雑学 4 レッド、イエロー、グリーン…カードは3種類

カードが3種類存在する。グリーンカードとイエローカードは一時退場を表し、グリーンは2分、イエローは5分もしくは10分の退場。その間は一人少ない状態で戦うことになる。レッドカードは即時退場で、その試合は出場できなくなる。

東京2020オリンピック競技大会でのホッケーの試合会場は、大井ホッケー競技場。大井ふ頭中央海浜公園に新しく整備される施設で、ホッケー競技に加え、フットサルなどにも使える多目的グラウンドとして活用される施設になると見込まれている。都内有数の多目的人工芝競技場として、ホッケーやその他の競技の拠点となる予定。

(アクセス) 東京モノレール「大井競馬場前」駅から徒歩8分

ホッケー | 魅力&見どころ

ホッケーはボールスピードがとても速いスポーツなので、スピード感が一番の魅力だと思います。初めて観る人でもスピーディーなゲーム展開を楽しめると思います。スティックワークも人によって得意な技が違います。テクニックで攻める選手、スピードで攻める選手と、一人ひとり特徴も違うので、個人に注目して観ても面白いと思います。さくらジャパンは東京オリンピックでの金メダルを目標としています。まずは今年のワールドカップで1位を狙っていきます。

(内藤夏紀・さくらジャパン主将)



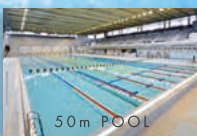
東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設!!

面倒な登録ナシ!!

充実施設が
600円/回

6,000円からの
月額プランも
ございます。

「相談できる」スタッフが
いるから安心!!



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

TEL.03-5474-2114

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

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



(C) 堀田カヲ

各公演 無料ご招待

オーケストラを体験しよう!

2018年 5/13 (日) 14:00
サントリーホール (溜池山王・六本木一丁目)

指揮/クラウス・マケラ
 ピアノ/ルーカス・ヴォンドラチェク
 シベリウス: レンミンカイネンの帰郷 op.22-4
 ベートーヴェン: ピアノ協奏曲第4番 ト長調 op.58
 シベリウス: 交響曲第1番 ホ短調 op.39

6/17 (日) 14:00
サントリーホール (溜池山王・六本木一丁目)

指揮/オレグ・カエターニ ピアノ/藤田真央
 チャイコフスキー: 歌劇『エフゲニー・オネーギン』
 より「ポロネーズ」
 チャイコフスキー: ピアノ協奏曲第1番 変ロ短調 op.23
 カリニコフ: 交響曲第1番 ト短調



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.tmsor.jp/>

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

冬は乾燥が気になり、春になると紫外線が気になります。そこで今回はダメージを受けた肌を食事で内側から美しくしていくためのレシピを紹介します。



※写真は4人分

内側から美しく!
ヘルシーラザニア風

[鶏ひき肉・ヨーグルト・チーズ]

多く含まれる成分

タンパク質(コラーゲン)

効果

美肌効果

ポイント

タンパク質はあらゆる細胞を作る栄養素。ポイントは「鶏」のひき肉を使うことで脂質を抑えること。コラーゲンは脂と肉の間に多く含まれるので、脂身を取り除かず、そのままの状態での具材と混ぜ合わせることで、より多くのコラーゲンを摂取できる。また、ヨーグルトとチーズからもタンパク質が摂取できる。

[焼きのり・ほうれん草]

多く含まれる成分

ビタミンB12、葉酸

効果

貧血抑制
肌のターンオーバー

ポイント

焼きのりに多く含まれるビタミンB12や、ほうれん草に多く含まれる葉酸が不足すると貧血になりやすくなる。貧血状態になると肌の隅々まで血液がうまくいかなくなってしまうため、それを抑えるために必要なビタミンB12や葉酸を摂取するとよい。また、ビタミンB12には肌の生まれ変わりを促す、ターンオーバー効果もある。ビタミンB群はハムにも含まれている。

[ニンジン]

多く含まれる成分

ベータカロテン

効果

抗酸化作用

ポイント

紫外線による肌の酸化を抑えて美肌を保つ。

[トマト]

多く含まれる成分

リコピン

効果

抗酸化作用

ポイント

肌のシミになるメラニン生成に関する酵素を抑える。

ワンポイントアドバイス!

料理作りのポイントはラザニアではなく、ぎょうざの皮を使うこと。ぎょうざの皮を使用すると油を使わずに作ることができるので、気になるカロリーを抑えられる。また、ヨーグルトを水切りすることも大事。そのまま使用しても栄養分に変化はないが、使用するヨーグルトによっては水分が出て仕上がりが崩れてしまう可能性もあるので、適度に水を切ることがオススメ。



▲ヨーグルト、ニンジンソース(具材)、ぎょうざの皮で層を作る



【内側から美しく!ヘルシーラザニア風】

〈材料〉2人分

エネルギー

★ニンジンソース

519kcal(1人あたり)

- 鶏ひき肉 80g
- ニンジン 1本
- にんにく(おろし) 小さじ2
- ウスターソース 大さじ1と2/3
- トマトケチャップ 大さじ2
- 黒こしょう 少々

- ロースハム 4枚
- ミニトマト 4個
- ほうれん草 1株
- 焼きのり 2枚
- ヨーグルト(全脂無糖) 240g
- ぎょうざの皮 12枚
- ゴーダチーズ 大さじ6

作り方 RECIPE

- ①食材を仕込む。ニンジンは皮をむいてすりおろす。ほうれん草は4cm程度に切って塩茹で(分量外)し、水にさらしたあと水気を切る。ミニトマトはへたを取って半分に切る。のりは適当な大きさにちぎり、ほうれん草と混ぜる。ロースハムは9等分に切り分ける。ぎょうざの皮は2等分する。
- ②ニンジンソースを作る。フライパンにひき肉を入れて火にかける。全体が白く火が通るまで加熱する。ニンジン・おろしにんにくを加えて均一に混ぜ、ウスターソース、トマトケチャップを加えて混ぜ合わせる。フツフツとしてきたら、こしょうで味を調える。
- ③ヨーグルトを水切りする。ざるにキッチンペーパーを3枚重ねておき、上からヨーグルトを入れる。水気が滴らなくなるように軽く絞ってボウルに移す。
※染み出た水分(ホエー)を使って好みの固さに伸ばす
- ④耐熱容器に③のヨーグルト、②のニンジンソース、ロースハム、のりを混ぜたほうれん草、ぎょうざの皮の順に3段重ねる。最後にミニトマトとチーズを散らすようにのせる。
- ⑤オーブンの下段に④をセットし、180℃で15分加熱する。焼き目が足りない場合は上段に移して200℃で5分加熱すれば完成♪



たくさんのご応募
お待ちしております。



A

3名様

村上菜愛選手
フォト付き
サイン色紙

B 2名様

ソーラス ランニングウォッチ
ブラック/パールホワイト
各1個ずつ
提供/日勝スポーツ工業株式会社
※ご希望のカラーも明記してください

C 2名様

モルテン フットサルボール
メタリックブルー×ブルー/
メタリックレッド×レッド 各1個ずつ
提供/日勝スポーツ工業株式会社
※ご希望のカラー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.377**
日時:2018年5月13日(日)
14:00開演 場所:サントリーホール
指揮/クラウス・マケラ ピアノ/ルーカス・ヴォンドラチュク 演奏曲目/シベリウス:レミンカイネンの帰郷 op.22-4
ベートーヴェン:ピアノ協奏曲第4番 ト長調 op.58 シベリウス:交響曲第1番 ホ短調 op.39
© Christiane_Hohne © Julien Mignot

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)**
提供/一般社団法人キネシオテーピング協会

F 3名様

**逆上りの練習に!
ワンタッチで取り外しが簡単
鉄棒くるりんベルト**
提供/株式会社東京教育技術研究所

G 各1名
合計5名様

スポーツアイテム
(25ページ掲載の商品から
商品番号とサイズを明記)

応募方法

郵便はがきに読者アンケートの答えを明記の上、下記宛先までお送りください。
〒103-8482 東京都中央区日本橋浜町2-6 1-9 TIE浜町ビル
(株)ベースボール・マガジン社 メディア事業部
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

2018年4月2日(月)※はがきは消印有効

応募はお一人様1口のみ有効です。
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

**プレゼントはインターネット(PC・スマートフォン)からも
ご応募いただけます。**

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。
スマイルスポーツHPからも
アクセスできます。

**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

【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。

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

●参加の取り直し

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。



TASTE THE FEELING®

