

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

Vol. **74**  
June 2018

新企画 2020輝きのFACE

サーフィン

大音凜太

陸上競技

高桑早生

新企画 DREAM TALK

マラソン

有森裕子

×  
松田瑞生

新企画 2020ニューエッジ

サーフィン

NEWS

6-9月を中心に  
スポーツ教室情報満載!

- 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

Smile  
Interview

# 山口茜

「世界中の人に応援してもらえる選手に」

バドミントン女子シングルス日本代表



公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団



# あした 未来への道

## 1000km

### 縦断リレー

みちのくから、つながろう。  
1000km Relay to Tokyo



Facebook・Twitterに  
応援メッセージを送ろう!!



「#1000kmリレー」

青森から東京まで、東日本大震災の被災地を  
ランニングと自転車をつなぐリレーを開催します。  
復興へ向けた取組等を発信することで、  
東日本大震災の記憶の風化を防ぐとともに、  
全国から集まる参加者と  
被災地の方々の絆を深めます。



開催期間 **2018.7.24(火) ▶ 8.7(火)** 全15日間

#### アンバサダー (五十音順)

<b>朝原 宣治さん</b> 陸上競技指導者・ スポーツ解説者 北京オリンピック 銅メダリスト	<b>高橋 尚子さん</b> 元陸上競技 マラソン選手 シドニーオリンピック 金メダリスト	<b>山本 篤さん</b> 陸上競技 走り幅跳び選手 北京オリンピック 銀メダリスト リオデジャネイロオリンピック 銀メダリスト	<b>山本 博さん</b> 公益財団法人東京都体育協会 会長 アーチェリー選手 ロサンゼルスオリンピック 銅メダリスト アテネオリンピック 銀メダリスト

他にもゲストが多数登場! 詳しくは公式ホームページをチェック!

公式ホームページはこちら  
<http://www.1000km.jp/>



8/7(火)に駒沢オリンピック公園で行われる  
グランドゴール式に出演!  
北島 康介さん 公益財団法人東京都水泳協会 理事  
アテネオリンピック 金メダリスト  
北京オリンピック 金メダリスト ロンドンオリンピック 銀メダリスト



■日程・コース概要 ※予定  
青森県⇒岩手県⇒宮城県⇒福島県⇒茨城県⇒千葉県⇒東京都の全長約1,300km

開催日程	スタート地点	ゴール地点
1日目 7/24(火)	青森県観光物産館「アスパム」(青森市)	八戸市役所(八戸市)
2日目 7/25(水)	八戸市役所	久慈市役所(久慈市)
3日目 7/26(木)	久慈市役所	宮古地区合同庁舎(宮古市)
4日目 7/27(金)	宮古地区合同庁舎	陸前高田市総合交流センター「夢アリーナたかた」(陸前高田市)
5日目 7/28(土)	陸前高田市総合交流センター「夢アリーナたかた」	南三陸さんさん商店街(南三陸町)
6日目 7/29(日)	南三陸さんさん商店街	松島町役場(松島町)
7日目 7/30(月)	松島町役場	宮城県庁(仙台市)
8日目 7/31(火)	宮城県庁	相馬市役所(相馬市)
9日目 8/1(水)	相馬市役所	福島県庁(福島市)
10日目 8/2(木)	福島県庁	開成山陸上競技場(郡山市)
11日目 8/3(金)	開成山陸上競技場	「スバリゾートハワイアンズ」(いわき市)
12日目 8/4(土)	「スバリゾートハワイアンズ」	大洗港区第4埠頭イベントパーク(大洗町)
13日目 8/5(日)	大洗港区第4埠頭イベントパーク	旭スポーツの森公園(旭市)
14日目 8/6(月)	旭スポーツの森公園	船橋市役所(船橋市)
15日目 8/7(火)	船橋市役所	駒沢オリンピック公園(世田谷区)

【主催】東京都、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 【共催】公益財団法人東京都体育協会、公益財団法人東京陸上競技協会 【後援】(予定)青森県、青森県教育委員会、公益財団法人青森県体育協会、一般財団法人青森陸上競技協会、岩手県、岩手県教育委員会、公益財団法人岩手県体育協会、一般財団法人岩手陸上競技協会、宮城県、宮城県教育委員会、公益財団法人宮城県スポーツ協会、一般財団法人宮城県陸上競技協会、福島県、福島県教育委員会、公益財団法人福島県体育協会、一般財団法人福島陸上競技協会、茨城県、茨城県教育委員会、公益財団法人茨城県体育協会、一般財団法人茨城県陸上競技協会、千葉県、千葉県教育委員会、公益財団法人千葉県体育協会、一般財団法人千葉県陸上競技協会、復興庁、国土交通省、観光庁、スポーツ庁、公益財団法人日本オリンピック委員会、公益財団法人日本パラリンピック委員会、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会、日本陸上競技連盟、一般財団法人東京マラソン財団、読売新聞社、朝日新聞社、日本経済新聞社、毎日新聞社、産経新聞社、東奥日報社、テレー東北新聞社、岩手日報社、河北新報社、福島民報社、福島民友新聞社、茨城新聞社、千葉日報社 【協力】(予定)コース沿道市区町村(79自治体)、公益財団法人日本サイクリング協会、青森県サイクリング協会、福島県サイクリング協会、茨城県サイクリング協会



P 04

[スマイルインタビュー]

バドミントン女子シングルス日本代表

山口 茜

「世界中の人に応援してもらえる選手に」

P 08

[スポーツ教室情報]

駒沢オリンピック公園総合運動場

ソサイチリーグ ほか

P 10

東京武道館

剣道(青少年広域武道稽古) ほか

P 12

東京辰巳国際水泳場

障害者水泳入門教室・障害者水泳ボランティア講座 ほか

P 14

東京都広域スポーツセンター

地域スポーツクラブシンポジウム ほか

P 15

[あなたの街の地域スポーツクラブ訪問・特別篇]

地域スポーツクラブって何?? / 第13回地域スポーツクラブ交流会レポート

P 16

[2020輝きのFACE]

サーフィン 大音 凜太 / 陸上競技 高桑 早生

P 21

[ユニコレ]

男子サッカー ● U-23日本代表(1996-2016)

P 22

[アスリート3minストレッチ]

ウォーミングアップに適したストレッチ

P 24

[DREAM TALK]

有森 裕子 × 松田 瑞生 陸上競技

P 26

[2020ニューエッジ]

サーフィン

P 29

[Smile Sports Cooking]

夏に負けない! 美味しい食事 ● 豚肉のバジル炒めかけごはん

P 30

[読者プレゼント]

山口 茜選手のフォト付きサイン色紙 ほか

P 31

教室、イベントの申込方法

表紙のアスリート/山口 茜 選手



PRESENT

山口 茜選手  
フォト付きサイン色紙  
プレゼント!

応募方法はP30をご覧ください

東京体育館  
改修工事に伴う  
休館のお知らせ

東京体育館は、東京2020大会に向けた改修工事及び新国立競技場整備事業の実施に伴い休館いたします。つきましては、7月1日(日)と2日(月)は、事務所移転に伴い、スマイルスポーツ事業センターの電話受付業務を休止いたします。この間、電話でのお問合せ・お申込み・事業のキャンセル手続きはできなくなりますのでご了承ください。なお、7月3日(火)から受付業務を再開するとともに、スマイルスポーツ教室のお申込み電話番号、FAX番号、はがきでのお申込み先が変更になります。詳しくはP20、P31をご覧ください。

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。

Smile  
Interview  
Vol. 74



バドミントン女子シングルス日本代表

山口



# “世界中の人に 応援してもらえる選手に”

東京2020オリンピック・パラリンピックでメダル獲得が期待される種目のひとつとして挙げられているのがバドミントン女子シングルスだ。そのトッププレイヤーである山口茜選手が世界ランキング1位になった。世界の頂から見た風景は、どんなものだったのか——。

## バドミントンを楽しむ それが自分らしさ

4月19日、嬉しいニュースが日本に飛び込んできた。山口茜選手が女子シングルス世界ランキング1位に浮上したのだ。シングルスの日本人選手が世界1位というのは男女通じて初めてであり、山口選手には多くの人から祝福のLINEやメールが届いたという。

——世界1位になって見えた風景は、2位とは違うものですか。「自分のイメージでは世界1位はクイーン(女王)ですし、非常に強い選手のイメージがあったのですが、いざ自分がなってみるととてもそういう選手になったとは思えないですね(苦笑)。もともとランキングも棚からぼた餅的なもので、『やった!』みたいな感動はありませんでした。みんなに『おめでとう』と言われたのは嬉しかったですが、世界1位になっても特に何も変わらなかったですね」

——現在(5月7日時点)は世界2位ですが、1度トップに立つと、またあの場所に戻りたいという気持ちになりましたか。

「自分は逆で、もうそこまで1位にこだわらなくてもいいかなと思っています。ランキングは年齢と同じで努力した結果が自然と数字を積み重ねてきたものだと思います。ただ、1位になって改めて感じたことがあります。ランキングとか、どの大会に勝たないといけないということをあ



BWFワールドスーパーシリーズファイナルズ2017 女子シングルス 決勝を制し、スーパーシリーズ年間王者となった  
写真:AFP/アフロ

まり考えず、選手としてより強くなりたいと思いました」

世界1位のランキングに執着するよりも質にこだわる。山口選手のプレイヤーとしての矜持(きょうじ)を垣間見ることができる。5月3日に2位になったが、その時、山口選手は「大事にしていきたい 山口茜らしさ。」と意味深な言葉を自身のTwitterでつぶやいていた。

——これは、どういう意味なのですか。

「昨年は、世界選手権(3回戦敗退)をはじめ、結果を意識してしまうと自分はいいプレーができないと痛感させられた1年でした。もちろん日本代表ですし、いろんな方に応援していただいているので、結果が大事だというのは理解していますが、その上でバドミントンを楽しみたいという気持ちがすごく強くなりました。実際、楽しくやるというプレーができて結果もついてきました。今もその気持ちでプレーしていますし、だからこそ世界1位になれたのだと思います。バドミントンを楽しむ。それが自分らしさであり、今の自分の強みだと思っています」

## 私は本能的なプレイヤー

「スロースターター」と称され、序盤は相手をよく見て戦うが、中盤から後半にかけて自分のペースで勝負に出る。ラリーでは粘り強く対応し、相手の体力を奪って攻めていく。

——山口選手のプレースタイルを一言でいうと。

「よくトリッキーなプレーをされると言われます。技術的にはあまり器用なタイプではないので。その代わりに頭を使って相手の裏を突いたり、相手を欺くようなショットを決める。見ている人の想像がつかないコースに打つなどそれが自分のプレーの特徴ですね」

——スロースターターと言われていますが。

「最初から頑張っているつもりなんですけどね(苦笑)。でも、自分は、相手の調子とか、相手がどんな戦略を立てているのかをじっくり見てしまいます。そういうところで時間をかけ過ぎてしまうのはあるのかなと思います」

——でも、スイッチが入った瞬間から強さが何倍にも増しているように見えますが、どうですか。

# 茜



全英オープンバドミントン2018では惜しくも準優勝に終わったが、この結果もあり世界ランキング1位に浮上する  
写真:アフロ

「ははは。いきなり強くなるということではなく、最初は粘って徐々に自分が攻撃できる態勢にもっていったから攻撃するので、そう見えるのかもしれないですね。自分は体が小さいので、パワーを使わずにすごいスマッシュを打つ攻撃をするタイプではありません。なので、試合では頭を使い、観察しながらプレーすることを大事にしています」

——**昨年のスーパーシリーズファイナルズ優勝の時、3ゲーム目は激闘でした。プサルラ・V・シンドゥ選手に21-19で勝ちますが、19-19になった時は強く印象に残っています。こういう時は何を考えていますか。**

「頭を使うと言いましたが、基本は本能でプレーする方なので、自分でも何を考えているのかよく分からないんです(笑)。例えばラリーが長くなった時は、次の1点が大事とかは思っています。けれども、その時のショットについてはその瞬間に聞いてもらえるかと答えられるんですが、後になると覚えていないです。スコアは、例えば6-6になった時は、『あっ私の誕生日だ』とか、12-4だとトリプルスコアだけど16-4はなんて言うのだろうとか、数字のことを考えているだけで特別なことは考えていないですね」

山口選手の体を張ったプレーには目を見張るものがある。頭から突っ込み、自ら「シャチホコ」というように後ろに反った体勢で拾い、すぐに立ち上がり、また体を投げ出す。肘、膝、脛すねなどは擦り傷、打

撲などが絶えず、絆創膏ばんそうこうは必需品だ。

——**試合で、あそこまで体を投げ出してプレーするシーンは女子選手ではなかなか見られません。**

「体をうまく使って転んで速く起き上がってプレーできるのは自分らしさだと思っています。飛び込んでも擦り傷とか打撲程度ですからね。靭帯を痛めたり骨折などの大きな怪我がないのも、自分の強みです。たまにあざになって痛すぎて飛び込むのを考える時がありますが、ここは点を取られるべきではないという時はいきます。海外での試合中は膝などから血が出ると大会関係者が絆創膏を貼ってくれるのですが、膝が曲がらないような貼り方をするんですよ。汗で剥がれるからいいんですけど、けっこう雑でビックリします(苦笑)」

あっけらかんとして語る山口選手だが、手足に薄く残る傷跡は、激闘を繰り広げてきた小さな勳章でもある。



世界のトップ選手が集うヨネックスオープンジャパン2013で最年少初優勝を飾る  
写真:日刊スポーツ/アフロ



# 12時間の睡眠が 元気の源

国内での試合に勝ち、山口選手がその名を広めたのは、2013年東京体育館で行われたヨネックスオープンジャパンで優勝した時だ。16歳の時だった。

——当時の会場や大会の記憶は、まだ鮮明に残っていますか。

「当時はまだ大会に出始めた頃で、ヨネックスの大会が東京体育館で毎年行われていたことも、その大会自体がどんな大会で、どんな選手が出場するのも分かりませんでした。試合の相手も強いのは分かるのですが、実際のどのくらい強いのかも分からず戦っていました。それがいい方向に転びましたね。恐いもの知らずで淡々と自分のプレーができたことが優勝につながったのだと思います。今も覚えているのは、日に日にメディアの方の数が増えていったことです。メディアの方に史上最年少ベスト8であることやこの大会はまだ日本人が優勝していないことなどを教えてもらいました。ただ、いろいろと知るにつれ、こんなに何も知らない高校生が優勝しているのかなとも思っていました」

山口選手も含めてトップレベルのバドミントン選手は1年の内、その多くを合宿や国内外の遠征に費やす。必然的に移動やホテル生活、合宿生活が長くなる。

——オフの時間をどう過ごしていますか。

「基本的には外に出ないインドア派です。先輩に『何してるの?』と聞かれて『何もしていないので暇です。本屋にいった塗り絵を買おうと思ったのですが、色鉛筆がないのでやめました』という話をしていたらクリスマスに先輩からドラゴンボールなどの塗り絵と、色鉛筆をいただきました(笑)。あとは、携帯でゲームをしているか、動画を見ているか、マンガを読んでいます。最近、読んでいるのは「ハイキュー!!」ですね。バレーボールのマンガがおもしろいです」

——元気の源はありますか。

「睡眠ですね。普段は6、7時間ですが、休みの日は12時間ぐらい寝ています。一度寝たら全く起きないですね」

アスリートにとって睡眠、休息は非常に重要だ。質のよい睡眠が山口選手のタフな肉体を作り上げているのだろう。

## 東京では笑って終わりたい

2年後には東京2020オリンピック・パラリンピックが開催される。山口選手は現在、世界ランキング2位で、現状のままいけば日本代表としてオリンピック出場は可能になる。だが、世界は強豪揃いでメダル獲得は決して容易ではない。

——現時点で世界ランキング1位はタイ・ツーイン選手(台湾)です。

他にも強い選手がありますが、世界トップとの差をどう見えていますか。

「現段階で1位のタイ・ツーイン選手との差はけっこう大きいと思っています。ランキングや試合でのスコア差以上に差があるかなと思いますね。でも、自分は東京2020オリンピックが最終的なゴールではないので、その時までには追い越したいというわけではないです。まずは対等に戦えるぐらいの力をつけられればいいかなと思っています」

——東京2020オリンピックは、あまり意識していない?

「特別、意識してはいないですね。これからも世界5位以内をずっとキープしていければ今よりも強くなれると思うんです。それが自分にとってはすごく大事なので、何がなんでもメダルという意識はないです。ただ、日本代表に選ばれ、オリンピックに出場したらもちろん勝ちたいです。リオデジャネイロオリンピックでは準々決勝で(奥原希望選手に)敗れ、泣いて終わってしまったので、もし出られたら東京では内容も結果も笑って終われるようにしたいですね」

——東京2020オリンピックが最終ゴールではないということですが、山口選手にとっての最終的な目標は何なのでしょう。

「究極の理想を言うと、世界のどこで試合をしてもあの人のプレーが好きだとか、あの人を応援したくなるとか言ってもらえるようになります。また、初めてバドミントンの試合を見に来てくれた人たちに、あの選手いいなと思ってもらえるプレーをしたり、そういう言動ができたり。そんな選手になることがバドミントン選手としての一番の目標であり、理想です」

### Profile



山口茜(やまぐち・あかね)

1997年6月6日生、福井県出身。3歳でラケットを握り、小学生の時、本格的にバドミントンに取り組む。16歳でヨネックスオープンジャパン優勝、最年少記録を達成した。その後、世界ジュニア選手権で金メダルを獲得するなど日本のトッププレイヤーに成長。2018年4月に世界ランキング1位になった。再春館製薬所所属。

## PRESENT

山口茜選手  
フォト付きサイン色紙  
プレゼント!

詳しくは、P30をご覧ください



YouTube 配信中

スマイルスポーツ読者のみなさんへ向けた、  
山口選手のメッセージを配信中!



■ 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

**開館時間** 8:30 ▶ 21:00  
※施設によって異なります

**6-9月の休館日**

6/18(月)、7/9(月)、8/20(月)、9/10(月)  
※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

個人で  
利用できる  
施設

- トレーニングルーム: 一般450円/2h 他
  - 弓道場: 一般450円/2h 中学生以下190円/2h 他
- ※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要で  
※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

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

申込受付中 サッカーとフットサルをうまく融合!

## 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名以上のチーム単位でお申し込みください。



- 日時** 6/8・29、8/31、9/14・21 (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** ① 15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
- ② 18歳以上8名以上で構成されるチーム
- 定員** 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】03-5809-5735 【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 10,000m 記録会を開催!

## 陸上記録会



陸上長距離の10,000m記録会を開催します。自分の限界に挑戦してみませんか? 自己ベストを目指して、駒沢陸上競技場を駆け抜けよう!



- 日時** 6/23(土) 17:15~18:45
- 対象** 高校生以上の10,000mを自力で走りきれる方
- 定員** 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、飲料、タオル、ランニングシューズ
- 申込** メールにて①「陸上記録会申込」②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。  
【メール】komazawa@tef.or.jp

申込開始日 6/1(金) AEDの正しい使い方を!

## AED(自動体外式除細動器)普及啓発講習



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



- 日時** 7/28(土) 13:00~17:00
- 対象** 15歳以上のスポーツ指導者や一般の方
- 定員** 40名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 無料(別途教材費1,400円)
- 持ち物** 動きやすい服装、飲料、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 6/1(金) 夏休みの特別企画!!

## 子供と楽しむランニングクリニック



走り方の基本、敏捷性、スムーズな体重移動など、幼少期~小学生の時期に取り組むべき練習方法をご紹介します!



- 日時** 8/5(日) ① 短距離走・敏捷性クラス 9:30~12:00
- ② ジョギングクラス 14:30~17:00
- 8/28(火) ① 短距離走・敏捷性クラス 9:30~12:00
- ② 短距離走・敏捷性クラス 14:30~17:00
- 対象** 小学生と保護者
- 定員** 各15組30名 ※定員になり次第締切
- 参加料** A:保護者1名、小学生1名の場合 1組 3,000円
- B:保護者1名、小学生2名の場合 1組 4,500円
- C:保護者2名、小学生1名の場合 1組 4,500円
- 持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、帽子、筆記用具
- 申込** 【電話・インターネット】巻末(P31)参照
- [ 講師 ] 齋藤 太郎氏(NPO法人ニッポンランナーズ・ヘッドコーチ)

**OK 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。

**無料 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 子供向け**  
子供が参加できる教室です。

**土日祝 土日祝開催**  
土・日・祝日に開催している教室です。

**夜間 夜間開催**  
夜間に開催している教室です。



## 駒沢ジュニアサッカースクール



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



- 日時** 6/6・13・20・27、7/4・11・18、9/5・12・19(全て水曜日) 17:15~18:25
- 追加募集クラス** 小学5・6年生 若干名 ※定員になり次第締切 ※他クラスについては下記までお問い合わせください
- 参加料** 年間30,000円(入会の時期により異なります)
- 持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル ※体育館利用時は室内用シューズをご用意ください
- 申込** 往復はがきに①「駒沢ジュニアサッカースクール申込」②お子様の氏名(ふりがな)③生年月日④学年⑤保護者氏名⑥郵便番号、住所⑦電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。  
〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1 駒沢オリンピック公園総合運動場 サービス担当宛  
【電話】03-3421-6299

[運営・指導] FC東京

申込受付中 遊びを通じてバランス感覚を養う!

## 駒沢チャレンジ体操教室 (第2期)



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



- 日時** 9/11・18・25、10/2・16・23、11/6・13・20、12/4(全て火曜日/全10回)  
① 15:30~16:10 ② 16:30~17:20
- 対象** ① 幼児(5・6歳) ② 小学1~3年生
- 定員** 各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 日本代表の経験を基に指導!

## 遠藤雅大のインドアサッカー塾 (第2期)



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



- 日時** 9/11・18・25、10/2・16・23、11/6・13・20、12/4(全て火曜日/全10回)  
① 小学1~3年生クラス 16:00~17:10  
② 小学4~6年生クラス 17:15~18:25  
③ 中学・高校生クラス 18:30~20:00
- 対象** ① 小学1~3年生 ② 小学4~6年生 ③ 中学・高校生
- 定員** 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
- [講師] 一般社団法人ESA事務局

申込受付中 駒沢で今年度新たにスタート!

## 駒沢ランニングクラブ (第2期)



「運動が苦手」「走るのが嫌い」「もっと速くなりたい!」そんな子供達が、楽しく成長出来るように指導します!



- 日時** 9/11・18・25、10/2・16・23、11/6・13・20、12/4(全て火曜日/全10回)  
① 16:30~18:00  
② 18:00~19:30
- 対象** ① 小学3・4年生 ② 小学5・6年生
- 定員** 各30名程度 ※定員になり次第締切
- 参加料** 10,000円
- 持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、屋内・屋外シューズ、着替え
- 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
- [講師] 新宅 雅也氏(1984年ロサンゼルス五輪・1988年ソウル五輪 陸上競技日本代表)

申込受付中 プロのテニスコーチが指導!

## 駒沢ジュニアテニスアカデミー (第2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ます。



- 日時** 9/18・25、10/2・9・16・23・30、11/6・13・20(全て火曜日/全10回)  
※天候等により実施回数を下回る可能性があります  
① 年中・年長児 14:20~15:20  
② 小学校低学年クラス 15:25~16:25
- 対象** ① 年中・年長児 ② 小学校低学年
- 定員** 各クラス20名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 15,500円
- 持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、スポーツシューズ ※ラケットは貸出用があります
- 申込** 株式会社エッグボール駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局へ  
【電話】03-6906-9823 【メール】komazawa@eggball.jp  
【HP】http://tennis.eggball.jp/
- [運営] 株式会社エッグボール

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ!

# 東京武道館

**開館時間** 9:00 ▶ 21:00 ※トレーニングルームは22:00まで(日曜・祝日を除く)

**6-9月の休館日** 6/18(月)、7/17(火)、8/6(月)、9/18(火)

※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

**個人で利用できる施設**

- 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



剣道で心と体を鍛えよう!

## 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はじめませんか。剣道を通して、心と体を鍛えよう!



**日時** 6/1・8・15・22・29、7/6・13、9/7・14・21・28(全て金曜日) 17:00~18:30  
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

**対象定員** 小・中学生・各回20名

**参加料** 各回250円

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

**申込** 当日来館

柔道で心と体を鍛えよう!

## 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はじめませんか。柔道を通して、心と体を鍛えよう!



**日時** 6/6・13・27、7/4・11、9/5・12・19・26(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 ※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣のない方には貸出ししております

**申込** 当日来館

剣道高段者が指導!

## 剣道(広域合同稽古)



剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。



**日時** 6/21(木)、7/12(木)、8/23(木)  
18:00~20:00  
9/30(日)  
17:30~19:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

**対象定員** 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者・各回100名

**参加料** 各回500円

**持ち物** 竹刀、剣道具、剣道着

**申込** 当日来館

初心者から有段者までOK!

## 柔道(広域合同稽古)



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



**日時** 6/6・13・27、7/4・11、9/5・12・19・26(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 ※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣のない方には貸出ししております

**申込** 当日来館

剣道のルーツを学ぶ!

## 古流剣道形研修会



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



**日時** 6/1・8・15・22・29、7/6・13、9/7・14・21・28(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

初心者から有段者までOK!

## なぎなた(広域合同稽古)



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



**日時** ①6/12・19・26、7/10、9/4・11 14:00~16:00  
②6/5、7/3、9/25 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しております

**申込** 当日来館

**OK 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。

**無料 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 子供向け**  
子供が参加できる教室です。

**土日祝 土日祝開催**  
土・日・祝日に開催している教室です。

**夜間 夜間開催**  
夜間に開催している教室です。



弓道の技術向上を!

## 弓道 (広域合同稽古)



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



- 日時 6/5・12・19・26、7/3・10、9/4・11・25 (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

初心者から有段者までOK!

## 合気道 (広域合同稽古)



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



- 日時 6/14、9/13(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

初心者から有段者までOK!

## 居合道 (広域合同稽古)



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



- 日時 6/7、7/5、8/30、9/13(全て木曜日) 18:30~20:30  
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 対象・定員 中学生以上の方・各回60名
- 参加料 各回 一般500円、中学生250円
- 持ち物 稽古着または運動着、模擬刀 ※模擬刀のない方には貸出しをしております
- 申込 当日来館

初心者から有段者までOK!

## 杖道 (広域合同稽古)



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



- 日時 6/28、9/20(全て木曜日) 18:30~20:30  
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回40名
- 参加料 各回500円
- 持ち物 稽古着または運動着、杖 ※杖のない方には貸出しをしております
- 申込 当日来館

申込受付中 これだけは知っておきたい!

## 女性のための護身術



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



- 日時 7/7(土) 15:00~17:30
- 対象・定員 一般女性(15歳以上・中学生を除く)・50名 ※定員になり次第締切
- 参加料 500円
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用運動靴
- 申込 [【電話・インターネット】巻末\(P31\)参照](#)
- [ 協力 ] 東京都少林寺拳法連盟

みるスポ 最高位選抜剣士の試合を観覧!

## 寛仁親王杯剣道八段選抜大会



剣道の最高段位八段保有者32名の選抜剣士による試合をご覧いただけます。

定員 **30**名



申込期間 **7/18(水)~8/15(水)** ※はがきは消印有効

日時 9/1(土) 13:45~ ※時間は変更になる場合があります

対象・定員 どなたでも・30名 参加料 無料

応募方法

はがきに、①「剣道」②氏名(ふりがな)③住所④電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒150-8549 東京都渋谷区東1-2-20 渋谷ファーストタワー

びあ(株)メディアクリエイティブ部「スマイルスポーツ」みるスポ係

※応募多数の場合は抽選となります

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

※応募はがき1通につき4名様までご応募いただけますので、複数名の場合は全員の名前をご記入ください

※応募はがきはお1人様1通のみ有効です

※インターネット(スマイルスポーツ)からもご応募いただけますので、応募フォームへアクセスしてください

協力 一般財団法人東京都剣道連盟

申込開始日 **7/23(月)** 太極拳を体験してみませんか!

## シルバーのための武道体験



ゆったりとした動きで運動不足解消! 太極拳の楽しさを体験してみませんか。



- 日時 9/22(土) 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、飲料、タオル、室内用運動靴
- 申込 [【電話・インターネット】巻末\(P31\)参照](#)
- [ 協力 ] NPO法人東京太極拳協会

電話・インターネット申込は

電話 **0120-612-001**

インターネット

スマイルスポーツ

詳しくは巻末P31をご参照ください。

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



**開館時間** 平日・土 8:45 ▶ 22:30 / 日・祝 8:45 ▶ 21:30  
※プール利用は9:00~22:00まで ※プール利用は9:00~21:00まで

**6-9月の休館日** 6/1(金)・18(月)、7/23(月)、8/27(月)、9/10(月)・25(火)  
※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

**個人で利用できる施設**

- 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)

**専用で利用できる施設 (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
- <http://www.tatsumi-swim.net/>

**申込期間** 6/12(火)~7/10(火) 必着 **水に親しむ!**

## 障害者水泳入門教室・障害者水泳ボランティア講座

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

**日時** 7/24(火)・26(木)・31(火)、8/1(水)・2(木) (全5回)  
 ①水泳教室 13:30~14:30  
 ②ボランティア講座 13:10~14:30

**対象** ①6歳以上の身体障害児・者/知的障害児・者  
※但し安全確保のため必ず介助者と一緒に参加してください  
 ②ボランティア希望者

**定員** ①30名  
 ②10名 ※応募者多数の場合は抽選

**参加料** 無料

**持ち物** 水着、タオル ※スイムキャップは水泳場で用意します

**申込** 往復はがきに  
 ①「障害者水泳入門教室・障害者水泳ボランティア講座」  
 ②氏名(ふりがな)  
 ③年齢・身長  
 ④郵便番号・住所・電話番号・FAX番号  
 を明記の上、下記宛先までお送りください。  
 〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛

**申込期間** 6/12(火)~7/10(火) 必着 **水辺の事故に備える!**

## 着衣泳講習会

子供から大人までを対象に、着衣泳の体験を行います。水辺での事故を想定した救助法を見る・聞く・体験することによって、事故発生時の対応を学びます。  
※未就学児は保護者の同伴を必要とします



**日時** 7/23(月) 14:00~16:00

**対象** 5歳以上の方 ※但し、未就学児のお子様は親子で参加ください

**定員** 60名 ※応募者多数の場合は抽選

**参加料** 中学生以下500円 高校生以上1,000円

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

**申込** 往復はがきに①「着衣泳講習会」②氏名(ふりがな) ※親子参加の場合は保護者氏名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

**申込期間** 7/25(水)~8/22(水) 必着 **経験者向け!**

## 飛込み経験者コース

高飛込みの施設を活かし、飛込み経験者を対象に、応用技術やトレーニング方法を学ぶ機会を提供します。  
※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** 9/15(土)・29(土)、10/14(日)・20(土)、11/3(土) (全5回) 17:00~19:00

**対象** 小学生以上の飛込み経験者

**定員** 36名 ※応募者多数の場合は抽選

**参加料** 5,000円

**持ち物** 水着、タオル

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

**申込期間** 8/3(金)~8/31(金) 必着 **初心者向け!**

## 初心者アーティスティックスイミング

初心者を対象にアーティスティックスイミング競技の基本動作・技術を習得する機会を提供します。日頃、体験したことのないアーティスティックスイミングの楽しさを学びましょう。アーティスティックスイミングを始めるきっかけづくりや継続していく意欲を高めます。  
※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は保護者の送り迎えが必要です



**日時** 9/17(月・祝)・22(土)・23(日・祝)、10/13(土) 17:30~19:30 9/17は12:30~14:30

**対象** クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる小学生以上の方

**定員** 80名 ※応募者多数の場合は抽選

**参加料** 4,000円

**持ち物** 水着、ゴーグル、タオル ※スイムキャップは水泳場で用意します

**申込** 往復はがきに  
 ①「初心者アーティスティックスイミング」  
 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

**OK 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。

**無料 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 子供向け** 子供が参加できる教室です。

**土日祝 土日祝開催** 土日・祝日に開催している教室です。

**夜間 夜間開催** 夜間に開催している教室です。



申込随時受付中 幼児・児童のレベルに合わせて指導!

## 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。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)
- 15:20～16:20
  - 16:20～17:20
  - 17:20～18:20
- 対象・定員 ① 幼児(未就学児)3～6歳・各曜日50名  
② 児童(小～中学)初級・各曜日100名  
③ 児童(小～中学)中、上級・各曜日100名 ※定員に達した場合は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、スイムキャップ、ゴーグル(水慣れクラスは使用しません)、タオル
- 申込 [【ホームページからお申込みください】P13下部参照](#)



申込随時受付中 基礎運動でスポーツに親しむ!

## 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います。

- 日時 火・水・金曜日(月3回を選択)
- 15:30～16:30
  - 16:30～17:30
  - 17:30～18:30
- 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 ※定員に達した場合は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 [【ホームページからお申込みください】P13下部参照](#)



申込随時受付中 リズム・柔軟性・体力の向上に!

## 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)
- 15:20～16:20
  - 16:20～17:20
  - 17:20～18:20
- 対象・定員 ① 幼児(未就学児)4～6歳・20名  
② 児童(小学1～3年生)・20名  
③ 児童(小学4～中学生)・20名 ※定員に達した場合は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 [【ホームページからお申込みください】P13下部参照](#)



申込随時受付中 赤ちゃんの心身の発育・発達に!

## 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 生後6ヶ月～4歳未満のお子様と保護者
- 定員 各140組280名 ※定員に達した場合は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、水遊び用おむつ
- 申込 [【ホームページからお申込みください】P13下部参照](#)



申込随時受付中 親子で運動感覚を養う!

## ベビー・リトル体育スクール



ベビーコースでは親子のスキンシッププログラムを中心に、身体を動かす楽しさや運動感覚を自然に身につけます。また、リトルコースでは基礎運動能力や心身の発育と発達を目指していきます。

- 日時・定員 水曜日(月3回)
- ベビーコース 11:10～11:50・20組
  - リトルコース 14:10～15:00・20名
- 対象 ① 1歳以上で歩行のできるお子様と保護者  
② 2～3歳のお子様 ※定員に達した場合は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 [【ホームページからお申込みください】P13下部参照](#)



申込随時受付中 タイム向上を目指す上級者向け!

## 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 4泳法をマスターしている小、中学生  
※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 30名 ※定員に達した場合は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 [【ホームページからお申込みください】P13下部参照](#)



申込随時受付中 親切・丁寧にフラダンスをレッスン♪

## 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!はじめてみたい!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  
※定員に達した場合は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 [【ホームページからお申込みください】P13下部参照](#)



申込期間 8/7(火)～9/4(火)必着 水球を楽しむ!

## 水球初心者体験教室 水球クラブ交流会



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

- ※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は保護者の送り迎えが必要です
- 日時 9/27、10/11・18、11/1・15(全て木曜/全5回) 19:20～20:50
- 対象・定員 小学3年生以上で25m以上泳げる方・50名 ※応募者多数の場合は抽選
- 参加料 5,000円
- 持ち物 水着、スイムキャップ、タオル
- 申込 往復はがきに①「水球教室」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所・電話番号⑤経験の有無を明記の上、下記宛先までお送りください。  
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛

東京辰巳国際水泳場ホームページからのお申込はこちら

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

検索 辰巳国際水泳場

ホームページ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。

あなたの楽しみきとみつかる 地域スポーツクラブ

# 東京都広域スポーツセンター

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  
 ※7月3日(火)以降はTEL:03-6380-4106 / FAX:03-6380-4877へ

東京都広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 資格取得**  
 何らかの資格が習得できる教室です。
- 
**無料 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 子供向け**  
 子供が参加できる教室です。
- 
**土日祝 土日祝開催**  
 土・日・祝日に開催している教室です。
- 
**夜間 夜間開催**  
 夜間に開催している教室です。

申込受付中 クラブの新しい“カタチ”を考える

## 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 山口泰雄氏の基調講演と各クラブ等の事例発表を踏まえてクラブの今とこれからについて議論を深めます。



※本シンポジウムは、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者義務研修認定事業です

[講師] 山口 泰雄氏(神戸大学大学院 人間発達環境学研究所 名誉教授)  
 [パネリスト] 増田 三枝子氏(NPO法人クラブしっくーず 理事長)  
 増田 康太氏(NPO法人クラブしっくーず クラブマネジャー)  
 茨田 忍氏(NPO法人コミュニティネットSSC大泉 理事長)  
 矢野 裕一氏(アウトスポーツ・ジャパン株式会社 義肢/モビリティソリューションズ事業部 事業部長)

- 日時 6/17(日) 13:30～17:00
- 対象 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
- 定員 80名 ※定員になり次第締切
- 参加料 1,000円 持ち物 筆記用具
- 会場 東京体育館 第一会議室
- 申込 [【電話・インターネット】巻末\(P31\)参照](#)

申込開始日 第3回:受付中/第4回:9/25(火) 運営の知識を学びクラブ発展の為に!

## 地域スポーツクラブ マネジメントセミナー 第3・4回



地域スポーツクラブの運営に役立つ内容が学べます。第3回「いちから学ぶ会計処理」、第4回「資金調達・補助金の活用について(仮)」詳細については、決まり次第東京都広域スポーツセンターホームページ「サポートネット」

(http://kouiki-sports-tokyo.jp/)に掲載します。



[講師] 【第3回】内藤 純氏(公認会計士・税理士)  
 【第4回】森 玲子氏(東京ボランティア・市民活動センター 相談担当専門員)

- 日時 【第3回】6/27(水) 【第4回】11/21(水) 各回18:30～20:30
- 対象 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
- 定員 各回40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 各回500円 持ち物 筆記用具
- 会場 【第3回】東京体育館 第二会議室  
 【第4回】国分寺市ひかりプラザ(JR中央線国立駅北口より徒歩約5分)
- 申込 [【電話・インターネット】巻末\(P31\)参照](#)

申込受付中 日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー資格も取得可能!

## スポーツクラブマネージャー 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、日本スポーツ協会公認アシスタントマネー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  
 ※資格取得及び検定試験に関するガイダンス 6/30(土) 17:45～  
 ※検定試験(アシスタントマネー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、学校関係者など、日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー資格の取得を希望する方(平成30年4月1日現在 満18歳以上)等・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 2,100円 ※別途テキスト代2,000円 持ち物 筆記用具
- 会場 東京体育館 第一会議室
- 申込 [【電話・インターネット】巻末\(P31\)参照](#)



- 営業内容
- 学校体育衣料販売
  - スポーツ用品全般販売
  - 学校部活用品販売
  - 運動場施設・設計施工修繕
  - 学校体育教材販売
  - 防球ネット・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・板橋支店・足立支店・町田支店

電話・インターネット申込は

電話 0120-612-001

インターネット

スマイルスポーツ

詳しくは巻末P31をご参照ください。





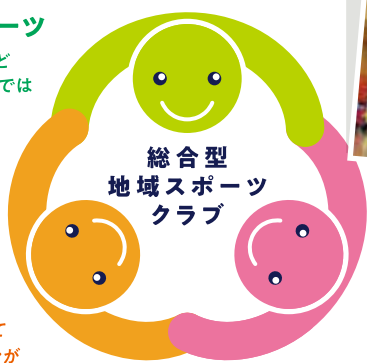
## 地域スポーツクラブって何??

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



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

**多世代** **子供からお年寄りまで**  
老若男女、年齢にかかわらずスポーツを通じて世代間のコミュニケーションが生まれます。



**楽しむ人も頑張る人も** **多志向**  
個人の競技レベルは問いません。みんなが純粋にスポーツを楽しむことが最も重要です。

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

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

サポートネット

募集中

取材してほしい地域スポーツクラブを募集中! 「スマイルスポーツ」では、ぜひ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。詳細は《東京都広域スポーツセンター》03-5474-2148 まで ※7月3日(火)以降は03-6380-4106へ



## 第13回地域スポーツクラブ交流会レポート

—2018.3.10 in 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場—



第13回目となる今回は、昨年リニューアルしたばかりの駒沢オリンピック公園総合運動場屋内球技場で実施しました。計11種目のスポーツ体験・文化種目体験コーナー、クラブによる演技発表、各クラブの活動紹介をするパネル展示を行いました。また、体験種目数に応じてグッズがもらえるスタンプラリーを実施しました。様々な種目を体験し、みなさま楽しんでいました。

次回は  
**2019年3月16日(土)**  
に開催します!

当日の様子  
(一部抜粋)



♪ボッチャ♪



♪トランポリン♪



♪フラワーアレンジメント♪



♪フラガフesta♪



♪ボルレグリング♪



大きな舞台へ  
人生が変わる

#### Rinta Ooto

おおとりんた≫2000年8月2日生、東京都出身。両親がサーフィンをしている影響で幼少期から波に乗り、小学3年で大会に出場し始める。「2017 ISA World Surfing Games」や「2017 VISSLA ISA 世界ジュニアサーフィン選手権」では日本代表として参戦。メイクした最大の波は14フィート。目標はワールドチャンピオンになること。趣味は映画観賞で、お気に入り「ワイルドスピード」シリーズ。



## メダル、ワールドチャンピオンの二兎を追う 若きサーファーの挑戦

サーフィンを正式にやり始めたのは小2の時。親の影響で幼少の頃から海に来ていて、サーフィンをするのが当たり前になっていました。ただその頃は、夏は友人と遊びたいですし、冬は寒いので嫌でした。半ばやらされていた感があったのですが、中学生の時、東京から鴨川に引っ越してからはサーフィンで生きていくと腹を決めました。

16歳でプロになって、世界で勝つために毎日、朝・昼・夕方にそれぞれ2時間半程度、海に入って練習をしています。

コーチから言われたメニューをこなして、それを離れたところにいるコーチにビデオで送り、チェックしてもらうのですが、「また、元に戻っている」とよく怒られます。他にも週2回、体幹などのトレーニングをしています。メンタル面も課題です。先に相手にいい波に乗られると焦ってしまうので。夜、貸切りになったプールで、サーフボードを浮かべて速く漕げるように、フォームや漕ぎ方などパドリングの練習をしています。一応、プールなので水泳帽を被りながら(笑)。

サーフィンが東京2020オリンピック競技になって、本当に嬉しかったです。やはり、まだサーフィンのことを知らない人が多いと思います。僕は中学生の時に、鴨川の海が目前にある学校に入学したのですが、全校生徒が700名いて、サーフィンをやっているのは自分だけ。しかも「サーフィン、何それ?」と言われて……。海の近くに住んでいる人でさえサーフィンについてその程度の認識なのだなと思いました。オリンピックでテレビ放映されると「サーフィンって何?」という人にも見てもらえると思うので、知名度が高まると思います。

だからこそ、オリンピックを通じてサーフィンの魅力を伝えていきたいですし、2020年はその場に自分がいたい。ライバルが多いですが地元開催ですし、人生が変わる大きな舞台に出場したいです。僕は注目されるのが好きなので、オリンピックで活躍してサーフィンも自分のことも多くの人に知ってもらいたいです。それが実現できるように、得意技のオフザリップを磨き、大好きなサーファーであるミック・ファニングのビデオを見て、毎日海に入って練習します。

輝きの

大音凜太  
[surfing] サーフィン

YouTube 配信中

スマイルスポーツ  
読者のみなさんへ  
に向けた、大音選手の  
メッセージを配信中!





# 高桑早生

[track and field]

陸上競技(100m、200m、走幅跳)

Saki Takakuwa

たかくわ・さき>>1992年5月26日生、埼玉県出身。13歳の時に、義足となり、高校から本格的に陸上競技を始める。2012年ロンドンパラリンピックでは100m7位、200mで7位。2016年リオデジャネイロパラリンピックでは100m8位、200m7位、走幅跳5位。3大会目となる東京2020パラリンピックでメダルを狙う。趣味はミュージカル鑑賞で、お気に入りには「コーラスライン」。

## 義足最速のアスリートが果たす 未来へのミッションとは

私は13歳の時に骨肉種という病気で右足が義足になりました。その頃はテニスをやりたかったのですが、私と同じ病気で義足になった方に「視野を広げてみたら」と陸上を勧められました。始めたけれど義足と体が思い通りに動かない、もっと自由に動けるようになりたいと思ったのが陸上に本気で取り組んだきっかけですね。

高校では陸上部で健常者と一緒に練習をしていました。北京パラリンピックで私と同じ障害の100m走を見た時、当時の金メダリストが13秒中盤ぐらいでした。その時、「この位のタイムで走っている人、高校にいる。その人達についていったら私も金メダルだ」と単純ですが、そう思ったのです。それは間違っていなかったですね。健常者とスピード感のある練習をできたことで成長できましたし、ス

ムーズに義足が動くことがどういうことなのか、自分の体で勉強できました。

レースに勝つための条件を3つ挙げると、挑戦すること。自分自身を分かっていること。力を出さないといけない時に全力を出せること。リオデジャネイロパラリンピックの時、200mは自信がなく決勝に行けないかもしれないとふて腐れていました。その時、コーチに「とりあえず死ぬ気で走ってみよう」と言われ、「そうか、死なないなら死ぬ

気で走ってみよう」と。するとここ数年の中で一番いいレースができて、決勝出場を果たせました。気持ちが変われば体も全力を出せる。それができれば結果がついてくるという経験ができたのは大きかったですね。

東京2020パラリンピックは、ロンドンやリオとは異なり、個人的にも障害者スポーツ界にとっても特別な大会になります。障害者スポーツ界としては、2020年が終わった後、急速に障害者スポーツへの関心が薄れてしまうことがないよう、日本人選手の活躍はアスリートのミッションになると考えます。個人的には陸上を始めた時、2020年のパラリンピックで何かひとつ完成させたいと思っていました。28歳を迎える東京大会で、その完成形がどうなるのか。今は完成度が50%ぐらいですが、2020年までに85%にして、100m、200m、走幅跳びの3種目全てでやり切った感を得たいです。そして、メダルを取って集大成の場にしたいですね。

2020  
FACE

更なる活躍に期待がかかる選手の今に迫る。



走る死ぬ気で



YouTube

配信中

スマイルスポーツ  
読者のみなさんへ  
に向けた、高桑選手の  
メッセージを配信中!





# 友達や 家族で 楽しく 走ってみよう!



仲間や家族、ランニングが初めてでも気軽に  
楽しめて、みんなで参加できるマラソン大会が  
たくさん!



ファンダフルリレーマラソン



大会情報

<http://fundorfulrun.jp/>

RUNET、スポーツエントリーの各サイトからお申し込みできます!

主催:ぴあ株式会社、ファンダフルラン実行委員会  
ファンダフルラン事務局 TEL.03-5774-5329(平日11時~17時)





参加  
無料

# 400mリレー フェスティバル in 東京2018



走り好き、  
駒沢オリンピック公園に集まれ！  
トップアスリートと一緒に思いっきり走ろう！！

ランナー大募集！

開催日 **2018年8月7日(火)**  
会場 **駒沢オリンピック公園総合運動場  
陸上競技場**

先着順  
全部門  
合計 **80** チーム

### 募集部門

- ① 3歳から6歳の部(男女混合)
  - ② 小学生1～3年生の部(男子)
  - ③ 小学生1～3年生の部(女子)
  - ④ 小学生4～6年生の部(男子)
  - ⑤ 小学生4～6年生の部(女子)
  - ⑥ 中学生の部(男子)
  - ⑦ 中学生の部(女子)
  - ⑧ 足自慢の部(高校生以上の男子)
  - ⑨ 足自慢の部(高校生以上の女子)
  - ⑩ 家族・絆の部  
(男女混合、年齢不問、仮装・着ぐるみOK)
- ※①3歳から6歳の部は、50m×4人の200mリレーとなります。  
※陸上競技場は400mトラックです。  
※1チーム4人での申込となります。

トップアスリートも  
チームを組んで参戦！！

勝ち抜いて  
トップアスリートに  
挑戦しよう！！

大会会長  
たかひら しんじ  
**高平 慎士**さん  
富士通株式会社  
北京オリンピック  
4×100mリレー銅メダリスト



参加申込は**400mリレーフェスティバル in 東京2018HP**から！

400mリレーフェスティバル in 東京2018 検索 <http://www.400m-tokyo.com/>

お問い合わせ先: 400mリレーフェスティバル in 東京2018 事務局  
TEL: 03-3457-0846 (平日10:00～17:00)  
Mail: info@400m-tokyo.com

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

# 東京体育館 改修工事に伴う休館のお知らせ

東京体育館は、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

事務所移転に伴い  
平成30年7月3日(火)から  
電話番号・FAX番号が変わります。

(新ご連絡先)

東京体育館(代表)

TEL: 03-6380-4955

FAX: 03-6380-4877

スマイルスポーツ事業センター

TEL: 03-6380-4243

FAX: 03-6380-4877

※フリーダイヤル(0120-612-001)は変更なく  
お使いいただけます

東京都広域スポーツセンター

TEL: 03-6380-4106

FAX: 03-6380-4877

都立学校活用促進担当

TEL: 03-6804-5636

FAX: 03-6380-4877

※電話番号に変更はありません

★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

## PLAY BACK 1964 TOKYO in 東京体育館 メモリアル写真展

1964年・東京オリンピック当時の東京体育館や日本人選手の活躍など、思い出深い写真を来場者の皆さまにご覧いただき、あの時の感動や2020年への期待を胸に東京2020大会を迎えるべく展示会を開催します。

無料

開催期間 6/17日▶30日

開催場所 東京体育館 サブアリーナエントランス

主催 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 企画・写真 フォート・キシモト

多くの皆さまのご来場をお待ちしております!

## TOKYO スポーツ施設 サポーターズ事業

大学・企業等(TOKYOスポーツ施設サポーターズ)のご協力により、各大学・企業等が所有する体育館やテニスコートなどのスポーツ施設を東京都民の皆様等に有償で利用いただく事業です。なお、大学等は授業・部活・サークル活動等で利用しない日、企業等は社員の福利厚生等で利用しない日について、ご利用をいただくことができます。

大学・企業等	貸出施設名
首都大学東京	南大沢キャンパス(八王子市) 日野キャンパス(日野市) 荒川キャンパス(荒川区)
東京大学	検見川総合運動場(千葉県千葉市)
東京健保組合大宮運動場	大宮けんぼグラウンド(埼玉県さいたま市)
出版健康保険組合	健康増進センターすこやかプラザ(板橋区)

今後もご協力いただく大学、企業等は、順次拡大していきます。  
事業に関する問合せ先や詳細は、ホームページ等でご確認ください。

東京 スポーツ施設サポーターズ事業



# ユニフォーム

オリンピック日本代表ユニフォームの  
変遷をご紹介します。

オリンピックに出場するU-23日本代表のユニフォームは、1996年アトランタオリンピックに出場した当時、アディダス、プーマ、アシックスの3社の持ち回りになっていたが、1998年フランスW杯後にアディダスが単独でサプライヤー契約を結んだ。2008年北京オリンピックから国際オリンピック委員会(IOC)によって商標表示のガイ

## 第1回 男子サッカー

### Case U-23日本代表\*(1996-2016)

\* U-23日本代表とは、オリンピック男子サッカー競技に出場するための23歳以下の選手を対象にした日本代表のこと(最大3名のオーバーエイジ枠を除く)。

ドラインが厳格化され、日本サッカー協会(JFA)のエンブレムの八咫鳥(太陽の象徴)、アディダスのスリーストライプスの使用ができなくなった。それ以降、U-23日本代表のユニフォームは、W杯やアジアカップなどで使用される日本代表のユニフォームとは異なり、日の丸とスポンサーロゴのみが置かれるシンプルなデザインになった。

#### 1996 アトランタオリンピック



Motif

#### 「炎」

袖に不動明王をイメージした炎のモチーフが描かれている。襟の合わせ部分のジャパンレッドは日本代表の情熱と世界で躍動する姿を表現している。98年フランスW杯に合わせてマイナーチェンジしたIIタイプは袖の炎が小さくなり襟元が改良されている。本大会ではキャプテンの前園真聖を軸にブラジルに1-0で勝ち、「マイアミの奇跡」と呼ばれた。ナイジェリアに敗れ、ハンガリーに勝ったが得失点差で決勝トーナメントに進出できず。中田英寿、城彰二、川口能活らは、この後98年フランスW杯の主力になっていく。

#### 2000 シドニーオリンピック



Concept

#### 「機能美」

98年フランスW杯以降、アディダスがユニフォームサプライヤー契約を結び、ユニフォームは「機能美」というコンセプトで誕生した。脇と袖に風を彷彿とさせる赤く縁取りされたホワイトラインが入り、衿もジャパンレッドが入っている。トルシエ監督の下、稲本潤一、高原直泰ら黄金世代と宮本恒靖、中村俊輔、中田英寿の若手世代が融合し、「史上最強」と言われたチームは2勝1敗で、68年メキシコオリンピック以来32年ぶりに決勝トーナメント進出。しかし、準々決勝でアメリカにPK戦で敗れた。

#### 2004 アテネオリンピック



Concept

#### 「Blue Pride」

コンセプトは「Blue Pride」。これまでのモデルよりも明るい青をベースに「経験」と「挑戦」を意味する深い青のシャドーで3本ラインを浮き立たせている。襟部分にはアクセントとして、日の丸の赤を配し、左袖には日の丸が配されている。オーバーエイジとして小野伸二が参戦し、田中マルクス闘莉王、阿部勇樹、大久保嘉人、松井大輔、今野泰幸らが主力となる個性の強いチームで臨んだ。2大会連続での決勝トーナメント進出に期待が高まったが、1勝2敗で予選リーグ敗退になった。

#### 2008 北京オリンピック



Concept

#### 「日本魂」

コンセプトは「日本魂」。明るめのブルーに襟元と袖のポイントカラーの黄色が映え、飛躍を表すラインが下から上に伸びている。この大会から規定により、JFAのエンブレムが使用禁止になり、左胸に日の丸が配された。日本はアメリカ、オランダ、ナイジェリアという厳しいグループに入り、3連敗で大会を終えた。その悔しさを噛みしめ成長したのが本田圭佑、岡崎慎司、長友佑都たちだ。彼らは、この2年後、2010年南アフリカW杯で活躍し、ベスト16進出に大きく貢献した。

#### 2012 ロンドンオリンピック



Concept

#### 「結束」

日本人すべての「結束」を表現する「結束の一本線」と「ジャパンDブルー」と名づけられた濃青を採用している。デザインで特徴的なのは、一本線の赤いラインと肩にある青の切り替えで、歴代の中でもかなり特異なユニフォームになった。キャプテンの吉田麻也を軸に初戦のスペインを破って勢いに乗ると、清武弘嗣、山口瑩、永井謙佑らの活躍により、2勝1分で決勝トーナメントに進出。3位決定戦で韓国に敗れて惜しくもメダル獲得はならなかった。

#### 2016 リオデジャネイロオリンピック



Concept

#### 「調和と個性」

コンセプトは「調和と個性」。最も濃い青を用いたボディの前面にイレブンの個性を表す11本の異なる青で構成されたボーダーを配している。中央の赤のラインは12人目のプレーヤーであるサポーターを表している。チームは「谷間の世代」と言われたが、今後の日本代表を担う浅野拓磨、井手口陽介、中島翔哉、植田直通が主力としてプレー。結果はグループ3位で、決勝トーナメントに進出できなかった。この悔しさをバネに、東京2020大会を見据えたチャレンジがスタートしている。

ストレッチと言っても目的によって様々な種類があります。この連載では、アスリートたちが実際に、試合や練習の前後に行うストレッチやクールダウンを紹介します。目的に合わせた正しいストレッチを行いましょ。

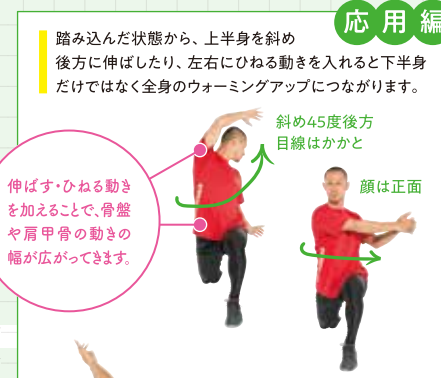
**YouTube**  
詳しい解説は動画でチェック!  
配信中

## Lesson 1 ウォーミングアップに適したストレッチ

### オーバーヘッドランジ

目安：左右各5回、しっかりゆっくりと

▶ 腸腰筋を活性化させるストレッチ



### グッドモーニング

▶ ももの裏側、お尻、腰、背中を伸ばすストレッチ

目安：10回～20回



どちらのストレッチも呼吸を忘れずに！ 血圧が高い方は軽めに、腰痛など故障を抱えている方は無理のない範囲で行いましょう。

講師 高橋純一  
株式会社 J.T. STRENGTH & CONDITIONING  
ストレngth&コンディショニングコーディネーター

常設展示  
多摩を  
発掘する

あの水平線の向こうに幸がある。

平成30年度企画展示  
うみ  
**蒼海わたる人々**  
考古学から見たとっつきょうの島々  
平成30年3月21日(祝) ▶ 平成31年3月10日(日)

東京都立埋蔵文化財調査センター

◆住所 〒206-0033 東京都多摩市落合 1-14-2 ◆電話 042-373-5296  
◆開館時間 9:30～17:00 (11月～2月は遺跡庭園のみ 16:30まで) ◆入館料 無料  
◆休館日 年末年始 2018/12/29～2019/1/3・3月の展示替え期間  
◆HP <https://www.tef.or.jp/maibun/>



さあ、東京を歩こう

10th

# TOKYOウォーク 2018

第1回

世田谷・  
狛江エリア

6/9

(土)

第2回

瑞穂・  
武蔵村山エリア

7/7

(土)

第3回

江東・  
臨海エリア

9/15

(土)

第4回

国分寺・  
立川エリア

10/27

(土)

第5回

練馬・  
中野エリア

12/8

(土)

5大会完歩で、金メダルと特製金バッジをゲットしよう!

5大会完歩  
金メダルと特製金バッジ



4大会完歩  
特製銀バッジ



3大会完歩  
特製銅バッジ



参加費  
(1大会当たり)

	事前申込	当日申込
大人	1,000円	1,500円
中学生・75歳以上	500円	1,000円
小学生以下	-	無料

小学生以下(参加費無料)は、当日申込のみの取扱となります。  
※Aコースは約20km、Bコースは約12km、Cコースは約8km、ガイドウォーク(全5回)・ネイチャーウォーク(第2・4・5回大会)は約4~5km、第1・3・5回大会では、ことごとくウォーク(約4~5km)もあります。  
※各コースのスタートは、皆様の安全のため、グループごとの時間差スタートとなります。

## 親子で、家族で、こどもとウォーク (第1・3・5回大会)

お子さんやお孫さんといっしょにゆっくり歩ける「こどもとウォーク」を、第1・3・5回大会で実施。お子さんへのお楽しみもあるかも!?(約4~5kmのコースを予定)

## ガイドウォーク (全5回とも先着200名)

各大会で、そのエリアの名所旧跡などをガイドの説明を聞きながら歩く「ガイドウォーク」を実施します。(約4~5kmのコースを予定)

※ガイドウォークに参加ご希望の方は、事前に大会事務局までご連絡の上、お申し込みください。

## ネイチャーウォーク (第2・4・5回大会、先着200名)

会場エリア周辺にある自然を観察しながら歩く「ネイチャーウォーク」を実施します。

※双眼鏡(オペラグラスは不可)、ルーペ(虫メガネでもOK)をご持参いただくこと自然観察の楽しさも増えますが、ご準備がなくても楽しめる設定となります。

※ネイチャーウォークに参加ご希望の方は、事前に大会事務局までご連絡の上、お申し込みください。

お問い合わせ

一般社団法人 日本ウオーキング協会内 TOKYOウォーク2018大会事務局

03-5256-7855

(受付時間:午前10時~午後5時、土曜、日曜、祝日を除く)

〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4 神田セントビル

[大会ホームページ]

<http://www.tokyo-walk.jp/>

TOKYOウォーク2018

検索



主催 東京都

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

一般社団法人  
日本ウオーキング協会

共催 産経新聞社

特別協賛

今日を愛する  
LION



東京は最後のレースという覚悟で

1番は目指さないと取れない

# DREAM TALK

「オリンピックメダリスト」と「未来のメダリスト」による夢の対談。

vol.1

## 有森裕子

女子マラソンオリンピックメダリスト

## 松田瑞生

陸上競技(マラソン・10000m)



## 1番が気持ちいい マスコミの注目を自分の力に変えて

**有森** なぜ、走るのが好きになったの？

**松田** 小学校でマラソンがあって、1年で3位、2年で4位、3年以降は全部1位でした。その頃はバスケット部に所属していて、練習しなくても800mぐらいしかないのでボンと走ったら勝てたんです。マラソンを軽々みていたのですが、勝っていたし、1番は気持ちいいのでマラソンを好きになりました。

**有森** 私が初めて見たのは高校駅伝の時かな。走りがガチンガチンで後半まで持つのかなって解説をしたんだよね。

**松田** そうです。その時は、まだ柔道とバスケをやっていた影響で下半身に筋肉がついていて、上半身もゴツゴツしていたせいかゴリラバイクと言われて。高2の時、全国高校駅伝や都道府県駅伝で区間賞を取ると、今度は爆走女って名前が付けられました。今は、腹筋女王。もう、よう分からないです(笑)。

**有森** 高校を出て、ダイハツを選んだのはどうして？

**松田** いろいろ候補はあったのですが、最終的に東のセキスイと西のダイハツで迷っていた時、占い師さんに『あなたは西に残った方がいい』と言われて。私も実家が大阪で家族が大好きで、母に『大阪生まれ、大阪育ち、大阪の実業団から世界に羽ばたこう』って言われて、ダイハツに決めました。

**有森** 今、マラソンを楽しめている？

**松田** 楽しくはないですね。マスコミにたくさん取り上げられるのが嫌なんです。それに責任感やチームの看板を背負っていることなど考えると、純粹に走ることが楽しくて陸上部に入った頃のピュアな気持ちが無くなって。私、潰れたくないですし、とりあえず今は走らなあかんっていう義務感で走っている感じです。

**有森** それ、予定どおりだよ。でも、それは変な流れじゃないの。潰れていく人はメディアが来たから潰れたわけではなく、それに対して反発し、イライラして走れなくなるから潰れてしまう。マスコミの注目を自分の力に変えていこうと思えば潰れることはない。そんなに意識せず、ドカンと構えて、また言ってるよぐらいの気持ちでいればいい。どうしても気持ちがおさまらない時、私は日記帳に書いていた。なんだよって。

**松田** 私も日記帳には、めっちゃ本音を書きます。

**有森** 書いたら自分の気持ちが分かるでしょ？ この思いを全部、自分の力にしてやるぞって思えば、それでOK。

**松田** そうですね。あと私、走る時は、食べ物のことばかり考えているんです。大阪国際女子マラソンの時も、前日に山かけうどん大盛に餅をプラスして、親子丼も食べたのですが、散歩したら消化してしまったので、母に追加でシュークリームを買ってきてもらい食べました。あと、ホテルにあるあまおう苺のショートケーキが3,000円するんですが、どうしても食べたかったので監督と3位以内、MGC(※注 マラソングランドチャンピオンシップ=2020年東京オリンピック代表選考レース)出場権を取ったらって約束したんです。やったーって思って、レース中は早く食べたいと思って走りました。私、食べ物につられるんです。本当に単純なんです。

**有森** もう大丈夫。十分に分かったから(苦笑)。

## MGC、そして東京オリンピックへの決意

**有森** マラソンで国際大会に出るの？

**松田** 9月のベルリン国際マラソンが初めて出場する国際大会になります。大阪国際はスローペースだったので、ベルリンでは早いタイムのレースでどこまでいけるか挑戦したいです。タイム的には2時間20分30秒を切

るのが目標です。世界ではまだまだだなど感じるレースになると思うのですが、そこで少しでも前で戦えたらいいと思います。その前に全日本選手権があって10000mを走るの、そこに1回ピークを持っていく予定です。

**有森** 今年の大きな目標はベルリンでいいと思う。言い方が適切かどうか分からないけれど、日本選手権にピークを持っていく必要はないんじゃないかな。だって10000mでオリンピックに行きたいわけじゃないでしょ。だとしたら10000mはスピードレースのひとつ、ベルリンのための練習のプロセスでいいかなと思うけれど。

**松田** 昨年、優勝しているのでメディアに今年も取り上げられると思います。私は、負けず嫌いなのでレースに出るなら勝ちたいです。

**有森** 私は4年に一度、オリンピックの時だけ遡上していく鮭みたいと言われたけれど、正直MGCで勝って、オリンピックで勝てばいい。そういう意識でいいと思う。だから、ベルリンを通過点という位置づけで一喜一憂する必要はない。そんなことをしていたら本番前に疲れてしまうからね。オリンピックで勝つのが目標でしょ？

**松田** はい。小6でまだバスケと柔道しかしていない時、動画を撮ってタイムカプセルを埋めたんです。その時、『私はマラソンのオリンピック選手になります。オリンピックに出て活躍するのが夢です』と言っていたらしく、当時の担任の先生がLINEで送ってきてくれました。夢に向かって着々と進んでいますし、東京でメダルを狙えたらと思います。その前にMGCを1番で通過したいですね。やっぱり1番が輝いているし、持ち上げられるじゃないですか(笑)。

**有森** そうね。2番を狙う人はいないからね。私はバルセロナの時は1番を狙っていなかったから銀だったし、アトランタは何色でもいいって言っていたので銅だった。でも、金は狙わないと取れないし、イメージできないと取れない。

**松田** 私、東京で自分に納得できたらやめます。注目されていた選手が悔しいのもうちょっと頑張りますと言って、逆に気持ちも肉体も保てず消えていくことがあるじゃないですか。私はそうはなりたくないです。みんなの記憶に残る選手で、輝いた状態でやめたい。東京オリンピックは自分にとって最後のレースになるかもしれないという覚悟を持って走ります。



### 有森 裕子(ありもり ゆうこ)

1966年12月17日生、岡山県出身。1990年大阪国際女子マラソンでは初レースで当時の初マラソン日本女子最高記録を出す。1992年バルセロナオリンピックで銀、1996年アトランタオリンピックで銅メダルを獲得。2007年現役を引退し、現在は日本陸上競技連盟理事などを務める。

### 松田 瑞生(まつだ みずき)

1995年5月31日生、大阪府出身。小・中時代、柔道とバスケに夢中だったが大阪薫英女学院高校で陸上を始める。3年連続で全国高校駅伝を走り、2年時は区間賞。高校卒業後、ダイハツ工業(株)に所属。2018年大阪国際女子マラソンで優勝。ブランド品より甘いケーキが好き。



スマイルスポーツ読者のみなさんへ向けた、  
有森さん・松田選手のメッセージを配信中!



# サーフィン Surfing



**東** 京2020オリンピックで正式種目になったサーフィン。  
大自然が作り出す波に乗り、

そこで感じる波との一体感はサーフィンの魅力のひとつです。

その他にもサーフィンの魅力は多様です。

時間とともに変化する海の景色を見ることができたり、

仲間との楽しい時間を共有することができたりと、

様々な楽しみ方があります。

サーフィンは年齢・性別を問わず多くの人に愛され、

音楽、芸術、ファッション、ライフスタイルなど

文化にも影響を与えてきたスポーツなのです。



## 競技方法は?

2~4人が同時に競技をスタートし、1ヒート(20~25分)の間に、各選手10本前後の波に乗ります。それぞれのライディングには点数がつき、点数の高いライディング上位2本分の合計点で勝敗が決まります。それぞれのライディングの点数は、審判(4~5人)がつけたスコアから最高点と最低点を除いた平均となります。

## 採点基準は?

① マニューバーの難易度 いい波をとらえて難しいマニューバーをクリティカルセクションで行っているか。テイクオフしてから最初のボトムターンで波のパワーのあるリップに積極的なアプローチが取れているか。

② メジャーマニューバーの組み合わせ 波に合わせて流れを止めないマニューバーを描けているか。

③ マニューバーの多様性 単調なライディングではなく、いろいろな種類のアクションを取り入れられているか。

④ 革新的なマニューバー 誰もが真似できないオリジナルの技や新しい技など革新的なサーフィンをしているか。

⑤ スピード、パワー、流れの美しさ ライディングのスピード、スプレーの量(技をかけた時の飛沫の量)、波に合ったマニューバーをしているかなど。

## Point!

サーフィン競技の難しさは、波のコンディションによって審査のポイントが変わるところです。巻いた波ならチューブライドに、そうでない波ならエアリアルやカービング(リップ付近で行う鋭く弧を描くターン)などに高評価がつきます。そのため選手は、その時の波に合わせて最大限評価されるライディングをする必要があります。

## 基本のルールは?

波に優先的に乗ることができることを「優先権」といいます。これは波の頂上に最も近い選手がその波に乗る権利を有するということです。選手は、試合が始まる前に波の状況をチェックして、いい波を取るために優先権を得られるポジションを確保していきます。この優先権を持った選手のライディングを邪魔すると減点が課せられます。優先権があるにもかかわらず、波に乗らなかったり、選んだ波に乗ろうとしてパドリングを開始したのに途中でやめると優先権を失ってしまいます。

## 観戦のポイント

### 「相手、そして自然との勝負」

サーフィンの一番の特徴は、相手選手だけでなく、自然との勝負でもあるという点です。選手は相手と駆け引きをしながら、良い波がいつ来るかわからない状況下で、瞬時に乗る波に合わせたテクニックを選択します。そして、それが独創的な判断であったかというのが一番の注目ポイントになります。



# サーフィンをもっと知ろう!

## 語句一覧

マニューバー	選手が波の中で見せる技・動きの流れ
ヒート	試合
パドリング	サーフボードの上に横ばいになって水泳のクロールのように漕ぐこと
テイクオフ	パドリングの状態から波に乗ってサーフボードの上に立ちあがること
クリティカルセクション	波の角度があり最もパワーのある場所
トップ	波の上部
ボトム	波の下部
リップ	波の上部の崩れてくる場所

## 主なマニューバー

### ボトムターン



波のボトムで行うターン

### リエントリー

(オフザリップ、オフザトップ、カービング)



クリティカルセクションで行うターン

### カットバック



ボードを波の進行方向と反対の向きで行うターン

### チューブライド



巻いた波の中に乗る技

### エアリアル



スピードをつけてリップの崩れるタイミングに合わせて、空中に飛び出す技

## Point!

東京2020オリンピックのサーフィンは、長さ6フィート(約183cm)前後のショートボードで行われます。ロングボード(274.3cm以上)よりボードが短いので、細かく素早いターンやエアリアルなど、3次元のダイナミックなサーフィンを可能にしています。

## 五輪出場枠って?

競技は男女各20人で争われ、各国・地域とも最大で2枠ずつ。出場を目指す選手は、国際サーフィン連盟 (ISA) の主要国際大会で世界選手権に相当するワールドゲームズの2019、2020年の両大会への出場が必要になります。その上で、まずプロ最高峰の世界チャンピオンシップツアーの2019年シーズン年間ランキングで、男子は上位10人、女子は上位8人が出場権を獲得します。残りの出場権は、2019、2020年のワールドゲームズの大会成績で選ばれます。

## 2020 NEW EDGE 注目のプレイヤーズ

(一社)日本サーフィン連盟を軸に81名(2018年度)の強化指定選手を選出しています。世界大会で上位に入れば、日本人選手の出場が可能になります。ただし、日本人の出場資格を得なかった場合は、開催国枠で男女1名ずつの選手が出場できます。



大音 凜太 / 2000年8月2日生  
東京都出身 [インタビューP16へ](#)



安室 丈 / 2001年2月20日生  
徳島県出身



新井 洋人 / 1995年3月24日生  
神奈川県出身



五十嵐 カノア / 1997年10月1日生  
アメリカ合衆国カリフォルニア州出身



大原 洋人 / 1996年11月14日生  
千葉県出身



上山・キアヌ・久里朱 / 2001年1月6日生  
大阪府出身



仲村 拓久未 / 1996年4月8日生  
奈良県出身



村上 舜 / 1997年3月3日生  
神奈川県出身



大村 奈央 / 1992年11月27日生  
神奈川県出身



川合 美乃里 / 2000年12月14日生  
徳島県出身



黒川 日菜子 / 1996年6月4日生  
大阪府出身



中塩 佳那 / 2004年1月29日生  
宮城県出身



橋本 恋 / 1998年6月7日生  
大阪府出身



# 都立学校 活用促進モデル事業



障害がある人もない人も  
特別支援学校で  
仲間と楽しく汗を  
流しませんか？

## 実施校が15校に増えました！

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

### 1 体育施設の貸出

実施校の体育施設を貸し出し、  
スポーツ活動の場を拡充していきます！

学校名	施設名	住所
NEW 永福学園	体育館/グラウンド	杉並区永福一丁目7-28
NEW 高島特別支援学校	体育館	板橋区高島平三丁目7-2
NEW 水元小学園	体育館	葛飾区水元一丁目24-1
NEW 八王子東特別支援学校	体育館	八王子市石川町3246-1
NEW 武蔵台学園	体育館/グラウンド	府中市武蔵台二丁目8-28
城東特別支援学校	体育館	江東区大島六丁目7-3
北特別支援学校	体育館	北区十条台一丁目1-1
鹿本学園	体育館/グラウンド	江戸川区本一色二丁目24-11
小平特別支援学校	体育館	小平市小川西町二丁目33-1
あきる野学園	体育館/グラウンド	あきる野市上代継123-1
墨東特別支援学校	体育館	江東区猿江二丁目16-18
大塚ろう学校	体育館/グラウンド	豊島区巣鴨四丁目20-8
大泉特別支援学校	体育館	練馬区大泉学園町九丁目3-1
府中げやきの森学園	体育館/グラウンド	府中市朝日町三丁目14-1
村山特別支援学校	体育館/テニスコート	武蔵村山市学園四丁目8

### 2 体験教室の開催

実施校において、障害者  
スポーツ及びレクリエ  
ーションスポーツの体験を  
通じて、参加者同士の交流や親睦を深  
める体験教室を開催していきます。詳  
細が決まり次第、ホームページでお知  
らせいたします。



**お問い合わせ** お気軽にお問い合わせください！  
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**  
※7月3日(火)以降はFAX:03-6380-4877  
ホームページ/<http://www.tef.or.jp/school/>

東京都

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団



各公演 無料ご招待

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。

東京都交響楽団

オーケストラを体験しよう！



2018年7/21(土) 14:00  
東京芸術劇場コンサートホール(池袋)  
指揮/アラン・ギルバート

ドヴォルザーク：交響曲第9番 木短調《新世界より》  
バーンスタイン：『ウエスト・サイド・ストーリー』より  
「シンフォニック・ダンス」 他

2018年8/25(土) 14:00  
サントリーホール(溜池山王・六本木一丁目)  
指揮/ハンス・グラーフ  
ピアノ/カティア・スカナヴィ

サン＝サーンス：ピアノ協奏曲第2番 ト短調  
ドヴォルザーク：交響曲第8番 ト長調 他

2018年9/22(土) 14:00  
東京芸術劇場コンサートホール(池袋)  
指揮/オリヴァー・ナッセン

チェロ/ジャン＝ギャン・ケラス  
女声合唱/ヴォクスマーナ\*  
武満 徹：オリオンとプレアデスー  
チェロとオーケストラのための(1984)  
ホルスト：組曲《惑星》\* 他

対象▶小学4年生～高校生まで  
公演の詳細や応募方法・応募締切など  
都響ホームページをご覧ください。

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.tmsr.or.jp/>



暑い時期は、体温調節の難しさから疲れを感じやすく、食欲が低下しがちですが、トレーニングの充実のためには、消費したエネルギーの再補充が重要です!  
今回は、日ごろから偏りのない美味しい食事をとる工夫と献立をご紹介します。

食欲増進に

まず「彩り」、そして「香り」が食欲をわかせます。彩りは、茶の中の赤や緑、緑に添えたオレンジと白、など、アクセント色の食材の使い方がポイントです。香りは、にんにく・しょうが、醤油、カレー粉などの定番に加えて、オリーブオイルとローズマリーやバジルなら洋風に、魚醤とバジルや香葉ならアジア風になります。

疲労回復に

スポーツをしている人の「疲労」は、筋肉中のエネルギー、グリコーゲンが枯渇した状態とも定義できます。したがって、まずはグリコーゲンの再補充に努めましょう。それには、炭水化物(糖質)を摂ることです。井ものようにごはんとおかずと一緒に盛ることで、たくさんの量を食べやすくなります。

作り方

- 1 たけのこはさいの目に切る。いんげんは下茹でして、斜めに切る。赤ピーマンは種を取って千切りにする。調味料を合わせておく。
- 2 フライパンに油とにんにく、唐辛子をいれて火をつける。温まったところで豚ひき肉を加え、炒める。
- 3 豚肉に火が通ったら、1で切った野菜を加えてひと炒めし、合わせ調味料で味付けをする。
- 4 火を止め、バジルの葉をちぎり入れて、合わせる。ごはんを盛った上にかけて、目玉焼きを添える。

豚肉のバジル炒め  
かけごはん 材料(2人分)

胚芽ごはん……………適量  
豚ひき肉(赤身)……………150g  
たけのこ水煮……………50g  
いんげん……………2本  
赤ピーマン……………1/4個  
サラダ油……………小さじ1  
刻みにんにく……………小さじ1/2  
唐辛子……………少々

《合わせ調味料》

ナンプラー……………大さじ1/2  
(薄口醤油 小さじ2で代用可)  
オイスターソース……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2  
バジル……………葉3~4枚  
卵……………1個

POINT

サラダやピクルスもワンプレートに盛り付けて、食べやすさを考えました。胚芽米を使ったり、サラダにナッツを使ったりして、栄養密度を上げる工夫も。フルーツはビタミンCが摂れるように組み合わせています。



献立

豚肉のバジル炒めかけごはん / グリーンサラダ(ナッツ・カッテージチーズトッピング) / きのこのマリネ / 豆苗と豆もやしのスープ / ヨーグルト / フルーツ(キウイ・パイナップル)

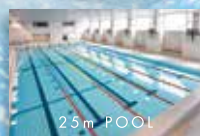
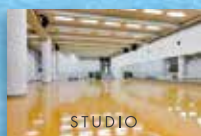
東京体育館ティップネスは  
みんなが使える運動施設!!

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

※平成30年7月1日(日)より東京2020大会に向けた改修工事の為、東京体育館ティップネスは長期休館に入ります。

TEL.03-5474-2114

http://www.totai-tip.jp

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



アンケートに答えて  
プレゼントをゲット!

# PRESENT

たくさんのご応募  
お待ちしております♪

**A** 3名様


山口 茜選手  
フォト付き  
サイン色紙



**B** 9月4日(火)  
東京ヤクルトスワローズvs中日ドラゴンズ  
神宮球場内野指定席

15組30名様

提供/東京ヤクルトスワローズ



**C** ゼット  
フッシュアップバー

2名様

提供/日勝スポーツ工業株式会社



**D** ファイテン RAKUWAプレス  
DUOタイプ  
(内周17cm)

2名様

提供/日勝スポーツ工業株式会社



**E** HATAS  
携帯用10折  
エクササイズマット

2名様

提供/日勝スポーツ工業株式会社




**F** 東京都交響楽団  
「プロムナードコンサート No.379」  
コンサートチケット

10組20名様

日時:2018年8月25日(土)  
14:00開演(13:20開場)  
場所:サントリーホール  
《出演者》  
指揮/ハンス・グラーフ ピアノ/カティア・スカナヴィ  
《曲目》  
モーツァルト:交響曲第34番 ハ長調 K.338  
サン=サーンス:ピアノ協奏曲第2番 ト短調 op.22  
ドヴォルザーク:交響曲第8番 ト長調 op.88 B.163


©Bruce Bennett



**G** キネシオテーピング 書籍  
「キネシオテーピング法(日常生活編)」  
&キネシオテックスプラス  
ウェーブ(ブルー)

3名様

提供/一般社団法人キネシオテーピング協会



**H** 鉄棒くりんベルト

3名様

提供/株式会社東京教育技術研究所



## 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。

〒150-8549 東京都渋谷区東1-2-20 渋谷ファーストタワー  
ぴあ(株)メディア・クリエイティブ部  
「スマイルスポーツ」プレゼント係

プレゼントはインターネット(スマイルスポーツホームページ)からもご応募いただけます。  
<https://goo.gl/UJ2HHL>



## 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。

- ご希望のプレゼント記号(一つ) ※A・B・C・D・E・F・G・H
- スマイルスポーツの入手場所
- 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
- その理由をご記入ください
- 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)
- 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
- スマイルスポーツへのご意見・ご感想

## 応募締切

2018年7月1日(日) ※はがきは消印有効

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

## 【個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送及びアンケート集計の目的で利用いたします。また、個人情報の取り扱いに関しては、機密保持契約を締結し厳密な管理を約束した後、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。

## 読者限定

「Smile Sports Vol.74」

電子版が読める!

powered by



### 1 「空飛ぶ本棚」アプリをインストール

お持ちの端末に合わせてインストールできます。  
iOS 端末の方は [AppStore](#)、Android 端末の方は [Playストア](#) で  
「空飛ぶ本棚」を検索 ※PCでのご利用は <http://www.sky.co.jp>

### 2 会員登録(無料)

アプリを立ち上げたら簡単な会員登録をしましょう。  
一度登録したらクラウドにあなただけの本棚が無料で作られます。  
※登録にあたっては、運営サイト「空飛ぶ本棚」の利用規約をご確認ください。

### 3 クーポンコード 0948-9306-5348-1404 を入力して電子版を入手

会員登録したら早速ログイン! 「ホーム」メニューから「コード入力」画面に行き、会員専用の本棚に本が入っていきます。  
※2018年8月31日まで有効

### 4 どこでも電子版を楽しめる

「ホーム」メニューから「本棚」へ行けば、3で入力した本が入っています。  
いつでもどこでも簡単に電子版をお楽しみいただけます。

お問合せ先:「空飛ぶ本棚」サポートセンターメール:sky@jbook.co.jp

Smile Sports次号Vol.75号は2018年9月1日発行予定です。



## 「東京ヤクルトスワローズからのお知らせ」 EVENT INFORMATION

### ・イベント情報・

皆様の  
多くのご来場を  
心よりお待ち  
しております!

### ・EVENT 01・

6/5(火) >> 6/7(木) ソフトバンク戦

6/8(金) オリックス戦

## 神宮呑みシリーズ第一弾 神宮からあげ祭

昨年大好評だった「神宮からあげ祭」  
を今年も開催! なんと今年は店舗数が6店  
舗から12店舗へと倍増! もちろんビールも  
昨年に引き続きワンコインです!!



### ・EVENT 02・

6/9(土) >> 6/10(日) オリックス戦

## Swallows LADIES DAY 2018

スワローズファンの女性のための2  
日間! 女性限定でレディースユニホームを  
プレゼント! 2年目の今年は女性に楽しんで  
いただけるイベントをさらに充実させて  
皆様の来場をお待ちしています!



レディース  
ユニホーム  
プレゼント!!

### ・EVENT 03・

6/26(火) >> 6/28(木) 中日戦

6/29(金) 阪神戦

## 神宮呑みシリーズ第二弾 ご当地グルメ祭

神宮呑みシリーズ第二弾は選手の出  
身地ゆかりの『おいしい』を集めた「神宮  
ご当地グルメ祭」! もちろんビールはワン  
コイン! ビール片手においしいご当地グル  
メをご堪能ください!



公式チケット販売サイト  
[スワッチェ]に関する  
お問い合わせ

明治神宮  
野球場

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町3-1  
TEL : 03-3404-8999 《窓口オープン時間》9:00~17:00(土曜・日曜・祝日も営業)

チケット発売中

スワッチェ 検索





# 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

### インターネットでの申込み

下記のURLからインターネットでのご予約が可能です。

<http://smilesports.jp/>

もしくは



### 電話での申込み

受付時間／平日10:00～17:00

1



0120-612-001

聴覚障害者の方は、FAX申込みをご利用ください

● 携帯電話・PHS 03-5474-2150 ● FAX 03-5474-0145

※7月3日(火)以降はTEL:03-6380-4243/FAX:03-6380-4877へ、フリーダイヤルは変更なくお使いいただけます

### 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 ※7月3日(火)以降はFAX:03-6380-4877へ

2

教室のご案内(参加通知)をお届けします。

3

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。

1

『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。



2

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。



3

当日 参加料を  
実施会場にて  
お支払いください。



## スポーツ教室への参加

### ◀ お申込みにあたっての留意点 ▶

- **参加料**  
参加料は教室案内ごとに記載されています。障害者手帳をお持ちの方は参加料が免除となる場合がありますので、申込み時にお申し出ください。なお、「テキスト代」「教材費」等が記載されている場合は、参加料のほかに別途費用が必要となります。
- **参加通知の郵送について**  
「教室のご案内」を郵送いたしますので、ご確認ください。
- **参加料の納入方法**  
教室により、払込方法が異なります。「教室のご案内」にてご確認ください。事前払込が必要な教室の場合は、スマイルスポーツ事業センターから送付される払込取扱票で、指定期日までにお近くの郵便局で払い込みください(払込手数料は参加者のご負担です)。払込取扱票兼領収証は大切に保管してください。参加料の納入で、受講手続き完了です。
- **教室の変更または中止**  
都合により、やむを得ず内容(開催日、期日、講師等)を変更させていただく場合があります。参加者が一定数に達しない場合は教室を中止することがありますのであらかじめご了承ください。 ※中止の場合はあらかじめお知らせの上、参加料を全額お返しします
- **参加の取り消し**  
参加を取り消す際は、必ずお申込み先へお電話でご連絡ください。教室開始日の1週間前までにご連絡があった場合は、事務手数料1,000円と返金に必要な費用(振込手数料)を除いた額をお返しします。1週間前を過ぎてからのご返金はできません。
- **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 ● 都内びあステーション・チケットぴあ

### 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 **《ご注意》お申込み時期により郵送先が異なります**

6月末日までにお申込みの方 〒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

7月以降にお申込みの方 〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4  
(公財)東京都スポーツ文化事業団  
スマイルスポーツ事業センター宛

### SNSでも情報を配信しています



「いいね!」を押していただくと、スポーツ教室情報やイベントレポートなどをリアルタイムでお楽しみいただけます。 [スマイルスポーツ編集部 facebook](#)



《東京体育館》 @tokyo\_gymnasium  
《駒沢オリンピック公園総合運動場》 @komazawa\_park  
《東京武道館》 @tokyo\_budokan  
《東京辰巳国際水泳場》 @tatsumiswim  
《東京都広域スポーツセンター》 @support\_net



TASTE THE FEELING®