

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. **75**
September. 2018

2020輝きのFACE

レスリング

高橋侑希

パラ
サイクリング

藤井美穂

DREAM TALK

水泳

坂井聖人
×
山田拓朗

2020ニューエッジ

パラリンピック競技

バドミントン

NEWS

9-12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

ラグビー15人制男子日本代表

田中史朗

「W杯で勝って、再びラグビー人気を」

16th ジュニアサッカーフェスティバル

in 味の素スタジアム 西競技場

サッカー・フットサル クリニック

参加者募集!



FC東京
©F.C.TOKYO



立川・府中アスレティックFC



東京ヴェルディ
©TOKYO VERDY



ペスカドーラ町田

2018. **11.4** 日

FC東京、東京ヴェルディのサッカークリニック

4歳(2018年4月1日時点)～小学3年生…各100名

立川・府中アスレティックFC、ペスカドーラ町田のフットサルクリニック

小学1年生～6年生……………各60名

参加料

300円(1名)

申込期限

2018年9月28日(金)消印有効

申込方法

往復はがきに希望チーム名・代表者の住所・電話(当日に連絡が付く番号)・
全員の氏名(1枚10名まで)・年齢(学年)・性別を記入の上、
〒102-0074 九段郵便局留
「JSFサッカー・フットサルクリニック」係
までご郵送ください。応募多数の場合は抽選となります。

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



ゲストが大勢来場!楽しいトークショーなどを開催します!



特別ゲスト
北澤豪さん
©馬場道浩



開会式に来場!!
会場を盛り上げます!



ゲスト
日テレ・ベレーザ現役選手
※現役選手の中から1名が来場します。 ©TOKYO VERDY



ゲスト
石川直宏さん
元サッカー日本代表 / FC東京クラブコミュニケーター ©JSP

会場には、その他にも楽しいイベントが盛りだくさん!

天然芝体験
サッカー選手と同じ
ピッチに立てる!

**ゲストによるサッカー
テクニック披露**
一流のサッカー選手の
テクニックを間近で見られる!

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

**参加者には
味の素商品を
プレゼント!**

Eat Well, Live Well.

詳しくは公式ホームページへ <http://junior-soccer-fes.com/> | ジュニアサッカーフェスティバル | 検索



お問い合わせ
スマイルスポーツ事業センター
(平日10:00~17:00)

[フリーダイヤル]
0120-612-001

[携帯電話・PHSからは]
03-6380-4243



P04

[スマイルインタビュー]

ラグビー15人制男子日本代表

田中 史朗

「W杯で勝って、再びラグビー人気を」

P08

[スポーツ教室情報]

駒沢オリンピック公園総合運動場

P10

東京武道館

P12

東京辰巳国際水泳場

P14

東京都広域スポーツセンター

P15

[あなたの街の地域スポーツクラブ訪問]

しろやま倶楽部

P16

[2020輝きのFACE]

レスリング **高橋 侑希** / パラサイクリング **藤井 美穂**

P21

[DREAM TALK]

水泳 **坂井 聖人** × パラ水泳 **山田 拓朗**

P31

[ユニコレ]

女子バレーボール ● 全日本女子バレーボールチーム(1996-2016)

P32

[2020ニューエッジ]

パラリンピック競技 バドミントン

P35

[アスリート3minストレッチ]

筋肉痛になりにくくするストレッチ

P37

[SmileSports Cooking]

持久力を維持するためのメニュー ● 納豆明太和風パスタ ほか

P38

[読者プレゼント]

P39

[教室、イベントの申込方法]

表紙のアスリート/田中 史朗 選手



PRESENT

田中 史朗選手
フォト付きサイン色紙
プレゼント!

応募方法はP38をご覧ください

東京体育館・東京辰巳国際水泳場 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の実施に伴い、平成30年7月1日～平成32年1月31日(予定)まで休館いたします。休館に関する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

東京辰巳国際水泳場は、東京2020大会に向けた改修工事の実施に伴い、平成30年11月26日～平成31年3月24日(予定)まで休館いたします。休館に関するお問合せ先や詳細につきましては、P29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. 75



ラグビー15人制男子日本代表

田中

“ラグビーワールドカップ2019™で勝って、再びラグビー人気を”

2015年W杯イングランド大会で日本代表が南アフリカに勝つなど歴史的な快進撃を見せ、日本は空前のラグビーブームに沸いた。

あれから3年が経ち、ラグビー熱が一段落した今、2019年に日本で開催されるW杯は多くの人にラグビーを知ってもらい日本にラグビー文化を定着させる最大のチャンスになるだろう。

日本代表、サンウルブズ、パナソニックと3チームでプレーする田中史朗選手は、W杯をどんな大会にしたいと考えているのか。そして、W杯をどのように東京2020オリンピック・パラリンピックに繋げていくのだろうか。

南アフリカ戦の遺産

どんなスポーツにも鳥肌が立ち、震えるような感動をする試合がある。近年、ラグビーで思い浮かぶのは、2015年W杯イングランド大会で日本が強豪の南アフリカに34-32で逆転勝ちした試合だろう。

「今でも試合の映像を見ると、僕は泣いてしまいます」

田中選手は、ニコニコしてそう語る。

——南アフリカ戦は、今も田中選手にとって特別なものですか。

「一番印象に残っている試合ですね。日本が南アフリカに勝つとは世界中の誰も思っていなかったと思います。W杯後にハイランダーズ（当時、田中選手が所属していたラグビーの国際リーグ「スーパーラグビー」のチーム）に合流した時、みんなが喜んでくれて自分たちが成し遂げたことが大きなことだったのだと改めて実感しました」

——エディー・ジョーンズ監督は厳しい監督だったと聞いています。

「エディーとの4年間はほんまにしんどかったです。主将のリーチ マイケルが、『もう代表合宿に行きたくない』と言うくらいでしたから。宮崎で行う日本代表合宿も2011年のW杯までは宮崎の街に出ておいしいものを食べるのが当たり前だったのですが、エディーの時は一度も行けませんでした。1日5部の練習があり、タクシーに乗って外に行く時間があるならしんどいから寝ていたという感じでした。ただエディーは厳しさと同時に、日本人の良さを認めてくれました。『他国の選手は100mを100本走れと言ったらそんなもんで帰る。でも、日本人は愚痴をこぼしながらも最後までやり切る。それが日本人の良さだ』と言ってくれたのは励みになりました」

——2015年W杯の後、ラグビー界に何か変化が生じたのでしょうか。

「日本代表選手の意識がすごく高くなりました。2011年W杯の頃は、僕が日本代表に行くと言われてもチームメイトから「頑張って来いよ」と言われなかったんですよ。勝てないですし、ただプライドだけでラグビーをする感じだったので、みんな代表には行きたがらなかったんです。でも、2015年のW杯

が終わってからは代表に行きたいという選手が増えて、「世界に勝つ」という意識を持ってトレーニングをするようになりました。2011年まではトップリーグ（ジャパントップリーグ=日本における社会人ラグビーの全国リーグ）のチームがピラミッドのトップにあって次に日本代表だったのですが、今はトップが日本代表で、次にサンウルブズ（スーパーラグビーに出場する日本で唯一のチーム）、トップリーグのチームというピラミッドになっています」

3チーム、自分の居場所

田中選手は現在、日本代表、スーパーラグビーのサンウルブズ、日本のトップリーグのパナソニックワイルドナイツの3チームでプレーしている。それぞれのチームは田中選手にとって、どういう場所なのだろうか。

——日本代表とは田中選手にとって、どういう位置づけですか。

「代表は、みんなの目指す場所であってほしいですし、僕にとっては大事な場所です。年々、選手が入れ替わっていきますが、国の代表として戦う誇りや高い意識は常に必要です。2015年のW杯を知っているメンバーがだいぶ少なくなっているので、今後は僕がリーダーシップを執って、代表やW杯がどういう場なのかを伝えていきたいですね」

——サンウルブズはスーパーリーグのチームで、田中選手は2017年からのプレーですね。

「ニュージーランド、オーストラリア、南アフリカ、アルゼンチンなど世界のトップレベルのチーム（選手）と戦えますし、彼らのプレーを間近で見学できるので、サンウルブズは自分をレベルアップさせてくれる場所です。ただ、日本人はなかなか試合に出られません。10番（バックスの攻撃陣をリードする司令塔）の田村（優）でさえも、ヘイデン・パーカーという世界を驚かすキックを持つ選手がいるので出番が少ないんです。でも、そこで腐るのではなく、パーカーのいいところを学んで日本代表に還元していく。最終的にパーカーとの競争に勝ってサンウルブズで試合

史朗



に出る。田村に限らず、日本人選手がそうになっていくのが理想ですね」

——**トップリーグのパナソニックという場所は。**

「日本代表やサンウルブズに比べるとまだまだ伸びしろがあるチームですね。以前はみんな楽しく、クラブチームのような感覚でプレーして、それでも勝っていたので楽しかった。でも最近はリーグのレベルが上がって、楽しい感じでプレーしていると勝てなくなってきました。パナソニックは、やはり自分のベースとなる場所ですので、これからは日本代表と同じような意識を持って、トップリーグから世界で戦える選手やサンウルブズでプレーできる選手が育つ場所にしていきたいですね」

スクラムハーフは第2の司令塔

田中選手のポジションはスクラムハーフ。スクラムを組み、そこから出たボールを展開し、トライに繋いでいくポジションだ。

——**スクラムハーフの面白さはどこですか。**

「まず、スクラムを組んでいる1番から8番の選手に声をかけて、ボールを出してもらい、自分がスペースを見つけてそこにフォワードの選手に走り込んでもらったり、相手のラインの裏にボールを蹴ってトライを取ってもらったり、瞬時に状況を判断しながら周囲を操ってトライを取ってもらおうためのパスを放るのがすごく楽しいですね」

——**食事の量も多そうですが、好き嫌いがありますか。**

「あまりないです。苦手なのはパクチーぐらいですね。好きなのはラーメンです。豚骨系が好きで、替え玉を2つ、3つしますね。先日も大盛りを2杯食べました。夜は炭水化物の多い食事を取らないようにしているので、ラーメンは昼だけです。それでも動くし、トレーニングをするので体脂肪率は7%、体重は75キログラムをキープしています」

——**田中選手の趣味はUFOキャッチャーとお伺いしました。**

「そうですね。子供の頃は自分のお小遣いで1、2回しかできなかったのですが、大人になったら好きなだけやろうと決めていました。そして社会人になり、入社当時の話なのですが、給料のほとんどを使ってしまってお金がなくなってごはんが食べられなくなり、先輩にお金を借りて生活したこともありましたが(苦笑)。取るのはぬいぐるみやバッグですね。チームメイトのロッカールームに置いておくと子供がいる選手は喜んでくれるのですが、それ以外の選手には『いらん』と言われることが多くて……(笑)。でも、楽しいですよ。今も子供たちとたまにやります」

ラグビー人気を高めるために

2019年には日本でラグビーW杯が開催される。既に組み合わせが発表になり、日本はアイルランド、スコットランドなどと対戦することが決まっている。

——**日本で開催されるW杯、どんな大会にしたいと思っていますか。**

2015年W杯イングランド大会初戦の南アフリカ戦で日本代表は歴史に残る逆転勝利を収めた



「やっぱり勝って、ファンみなさんに喜んでもらうのが一番ですが、僕個人としては観た人が世界のラグビーに触れてラグビーの面白さ、素晴らしさを知ってもらおう大会にしたいです。あと試合を観た子供たちが、将来あの場所に立ってみたいと思えるような戦いをして、夢と希望を与えられる大会にしたいですね。そのためには勝たないといけないと思います」

——やはり勝って結果を残すことが重要ですか。

「2011年のW杯では1勝もできず、ニュースでも10秒もないぐらいで終わりでした。このままだとラグビーが終わると危機感を持ちましたし、同時にラグビーを辞めようとも思いました。ファンを失望させて申し訳なかったですし、ラグビー人気を落としてしまった。気持ち的に辛くなり実家に帰って農家を継いでもいいかなと思いました」

日本の中心選手としての責任感からそういう思いに達したようだが、田中選手がラグビーを辞めようと思ったのは、この時が最初ではない。「伏見工業高校2年の時、先輩が大学入試で京都予選に出場できなくなり、僕が代わりに出ました。でも、決勝で負けて全国大会に行けなくなり、その責任を感じてラグビーを辞めようと考えました。しかし負けた後も先輩が練習を見に来てくれて「頑張れよ」って声をかけてくれたのです。この時、先輩に恩返しをしなくてはい、気持ちが変わりました。それまではやらされているだけでしたが、自分からラグビーが上手になりたいと思い、フィジカルを強化したり、スーパー12(スーパーラグビーの前身。1995～2006)のビデオを見て研究したんです。それからラグビーが楽しくなりました」

2015年、南アフリカ戦の勝利などでラグビー人気が高まったが、最近ではサンウルブズの観客数も減り、トップリーグでも空席が目立っている。そんな今ラグビー人気回復の起爆剤としてもラグビーワールドカップ2019™日

本大会は期待されている。そこでラグビー日本代表が輝くことができれば、東京2020オリンピック・パラリンピックにうまく繋げることができるだろう。

ただ、オリンピック競技のラグビーは15人制ではなく、7人制だ。

——7人制の面白さはどういうところですか。

「早い展開でプレーが進みますし、トライも多いので観ていて面白いと思います。基本的にスピード、フィットネスが高い選手が向いている競技で、体の当たりなどは15人制の選手の方が強いですが、両方をこなす選手にはすごくタフな選手が多いですね。僕は足が遅いので、出たら負けてしまいます(苦笑)。7人制ですがラグビーで世界一を決めることができる大会なので、頑張っってメダルを獲ってほしいですね」

——田中選手の、これからの未来予想図は？

「選手としてはまだまだレベルアップしたいですし、代表では経験を若い選手に伝えていきたい。あと、ラグビーの普及活動にも力を入れていきたいですね。普段ラグビーに親しむ機会が少ない地域に行って、ラグビーを子供たちに教えたり、グッズの提供を通じてラグビーの面白さ、楽しさを伝えていきたい。そうして少しでもラグビーの人気を高めていきたいですね。昔のようになってしまうのは嫌なので」

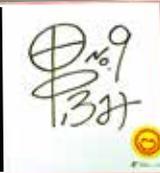
※本文中の記録は2018年8月時点のものです



たなか・ふみあき>>1985年1月3日生、京都府出身。近所の人に誘われて中学からラグビーを始め、伏見工業高校1年時は全国高等学校ラグビーフットボール大会で優勝。京都産業大学から三洋電機(現パナソニック ワイルドナイツ)に進み、2008年5月に日本代表として初出場。W杯は2011年・2015年の2大会連続で出場。2015年ハイランダーズでスーパーラグビープレーオフ優勝。無類のラーメン好き。

PRESENT

田中 史朗 選手
サインボールと
フォト付きサイン色紙
プレゼント!



➡ 詳しくは、P38をご覧ください

YouTube

配信中

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
田中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

9-12月の休館日 9/10(月)、10/15(月)、11/19(月)、12/17(月)・31(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
- 補助競技場
- 弓道場
- 屋内球技場
- 軟式野球場
- テニスコート
- 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

INFORMATION

- 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

申込受付中 FC東京のコーチが指導!

バレーボールコミュニティ 秋コース

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



日時 9/11・18・25、10/2・16・23、11/6・13・20、12/4 (全て火曜日/全10回) 10:00~12:00

対象 18歳以上の女性(高校生を除く)

定員 60名 ※定員になり次第締切

参加料 19,000円/年間30回、8,000円/秋コース(10回)、1,000円/1回

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 FC東京バレーボールチーム事務局へ
【電話】03-3635-8955 【FAX】03-3635-8974 (受付時間/平日9:00~18:00)

[運営・指導] FC東京バレーボールチーム

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した指導を行います。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 小学生~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)/第2期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 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] 遠藤 雅大氏(一般社団法人ESA事務局)

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 各クラス20名程度 ※定員になり次第締切

参加料 ① 6,500円 ② 7,500円/第2期(全10回)

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 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込みください。



日時 9/14・21、10/19・26、11/9・16・30、12/7・14(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

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。

申込期間 11/1(木)~11/23(金祝)必着 参加者のレベルに合わせてスキルアップ!

スキルアップ卓球

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



- 日時 平成31年1/9・16・23・30、2/6・20・27、3/6・13・20(全て水曜日/全10回) 10:00~12:00
- 対象 30歳以上の卓球経験者
- 定員 各回50名
- 参加料 6,000円/10回
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、卓球ラケット
- 申込 往復はがきに①「卓球コース」②氏名(ふりがな)③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒154-0013 東京都世田谷区駒沢公園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 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(全て水曜日/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/第2期(全10回)
- 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)

申込開始日 9/10(月) サッカーを通じて国際感覚を養う!

インターナショナルミニサッカー交流会



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



- 日時 11/24(土)
①年長、小学3・4年生 9:30~13:00
②小学1・2年生 13:30~18:30

- 対象 年長~小学4年生
- 定員 年長20チーム、小学生26チーム
※定員になり次第締切
- 参加料 年長5,000円/1チーム、小学生7,000円/1チーム
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル
- 申込 株式会社ファンルーツへ
【電話】03-6379-8905
【メール】info@funroots.net
- [運営] 株式会社ファンルーツ

申込開始日 ①10/22(月)②11/13(火) ランニング初心者におすすめ!

ウォーキング・ランニング ビギナーズセミナー



「これから運動をはじめたい」そんな方におすすめ!スロージョギング®を取り入れたランニングセミナーを開催します。ジョギングは息が上がりがきついと思われ敬遠されがちですが、そんな思い込みを覆す、スロージョギング®を体験してみませんか。



- 日時 ①12/22(土) 10:00~12:00
②平成31年1/13(日) 10:00~12:00

- 対象 18歳以上の方
- 定員 各日30名 ※定員になり次第締切
- 参加料 1,000円/各日
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル
- 申込 【電話・インターネット】巻末(P39)参照
- [講師] 讃井 里佳子氏(一般社団法人日本スロージョギング協会認定アドバイザー)



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・ボール保守サービス

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

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ!

東京武道館



INFORMATION

● JR常磐線、東京メトロ千代田線
「綾瀬」駅東口より徒歩5分

〒120-0005
東京都足立区綾瀬3-20-1
TEL/03-5697-2111
FAX/03-5697-2117

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

9-12月の休館日 9/18(火)、10/15(月)、11/19(月)、12/17(月)、12/31(月)~1/2(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

- 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

専用で利用できる施設(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 9/7・14・21・28、10/19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21(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 9/5・12・19・26、10/3・17・24・31、11/7・14・21、12/5・12・19(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をしております

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 9/30(日)、11/11(日)、12/9(日) 17:30~19:30
10/25(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

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 9/5・12・19・26、10/3・17・24・31、11/7・14・21、12/5・12・19(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をしております

申込 当日来館

剣道のルーツを学ぶ!

古流剣道形研修会



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



日時 9/7・14・21・28、10/19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21(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)



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。競技レベルに応じて指導します。



日時 ①9/4・11、10/16・23、11/6・13、12/4・18 14:00~16:00
②9/25、10/2、11/20、12/11 18:15~20:15
(①、②ともに全て火曜日)
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回30名

参加料 各回 一般500円、中学生250円

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

申込 当日来館

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。

弓道の技術向上を目指す!

弓道 (広域合同稽古)



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



日時 9/4・11・25、10/2・16・23・30、
11/6・13・20、12/4・11・18
(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!

居合道 (広域合同稽古)



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



日時 9/13、10/4、11/8、12/20
(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 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、帯 ※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!

合気道 (広域合同稽古)



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



日時 9/13、11/15(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!

杖道 (広域合同稽古)



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



日時 9/20、11/15(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

申込期間 受付中~9/14(金)消印有効 弓道の技術向上を目指す!

弓道錬成講習会



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



日時 10/20、11/17・24、12/1・15、
平成31年1/19・26、2/23、3/9・23
(全て土曜日) 13:30~17:00

対象・定員 四・五段の方(称号受有者含む)・40名
※応募者多数の場合は初めての方を優先とし、それ以外の方は抽選とさせていただきます

参加料 10,000円(前納)/全10回
持ち物 弓具、和服、筆記用具

申込 はがきに①事業名「弓道錬成講習会」②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤住所⑥電話番号⑦段位(取得年月日)⑧称号(拝受年月日)⑨所属地連を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒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
※応募はがきはお1人様1通のみです ※お申込みは必ずご本人様が行ってください
●スマイルスポーツホームページからお申込可能です
<http://smilesports.jp/>

みるスポ まもなく半世紀を迎える日本空手道の最高峰を観覧!

第46回全日本空手道選手権大会



東京武道館で開催される第46回全日本空手道選手権大会を観戦いただけます。

定員 30名



申込期間 10/16(火)~11/15(木) ※はがきは消印有効

期日 12/8(土)

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「空手」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通のみです
※インターネット(スマイルスポーツ)からも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 公益財団法人全日本空手道連盟

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P39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



INFORMATION

- 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

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

9月以降の休館日 9/10(月)・25(火)、10/15(月)、11/12(月)・13(火)・14(水)・26(月)~3/24(日)
※11/26(月)~3/24(日)は、東京2020大会に向けた改修工事の為、休館いたします。詳しくはP29をご覧ください
 ※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

SmileSports

申込期間 受付中~9/21(金)必着 **スイムフォームを撮影してチェック!**

スイムスキルアップ事業 D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・水上の3方向からスイムフォームを撮影・解析します。動きの改善方法や、トレーニング方法などを指導します。



※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は、保護者の送迎が必要です

- 日時** 10/9・23、11/6(全て火曜日/全3回) 19:10~20:40
- 対象・定員** 小学生以上で25m以上の泳力がある方・10名 ※応募者多数の場合は抽選
- 参加料** 10,500円/全3回
- 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D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

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 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。鉄棒や跳び箱をはじめ、ボール運動やマット運動等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)
① 15:30~16:30
② 16:30~17:30
③ 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年生~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

申込期間 受付中~9/18(火)必着 **レベルアップにチャレンジ!**

ジュニア選手育成事業 Bコース



ジュニア層を対象に、スイムフォームの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、保護者の送迎が必要です

- 日時** 9/27(木)、10/22(月)・29(月)、11/5(月)・19(月)(全5回) 17:10~18:40
- 対象・定員** 200mメドレーを無理なく完泳できる小学生から高校生・60名 ※応募者多数の場合は抽選
- 参加料** 小・中学生5,000円、高校生7,500円/全5回
- 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「ジュニア選手育成事業Bコース」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所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



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・祝日に開催している教室です。



夜間開催
夜間に開催している教室です。

申込随時受付中 リズム・柔軟性・体力の向上!

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
 - 幼児(未就学児)4~6歳・20名
 - 児童(小学1~3年生)・20名
 - 児童(小学4年生~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 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。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(曜日固定) ※練習回数:月3回(月曜日のみ月2回)
 - 15:20~16:20
 - 16:20~17:20
 - 17:20~18:20
- 対象・定員
 - 幼児(未就学児)3~6歳・各曜日50名
 - 児童(小・中学生)初級・各曜日100名
 - 児童(小・中学生)中級・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(月曜日コースは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 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
- 定員 各回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ます。(※)



- 日時 水曜日(月3回)
 - ベビーコース 11:10~11:50
 - リトルコース 14:10~15:00
- 対象・定員
 - 1歳以上で歩行のできるお子様と保護者・20組
 - 2~3歳のお子様・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
- 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](#)

※…平成30年11月~平成31年3月は工事休館のため休講となります

東京辰巳国際水泳場ホームページからのお申込みはこちら

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 きっとみつける 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 : 03-6380-4106 / FAX : 03-6380-4877 / 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/

※サポートネットでは、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

申込開始日 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4回



「クラブ運営に有効な資金調達・助成金の活用について」

日時 11/21(水) 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、
興味のある方等

定員 40名※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 筆記用具

会場 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(P39)参照



申込開始日 9/3(月) 地域スポーツクラブの基礎知識を学ぶ!資格取得も!

スポーツクラブマネジャー 養成講習会<秋編>



地域スポーツクラブの創設や運営に関する基礎的知識、現状、課題等を、国や東京都のスポーツ施策の動向とともに学びます。本講習会は、日本スポーツ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30年6月に実施した<春編>と同じ内容です



日時 全2日間 11/3(土・祝)・4(日) 9:30~17:40

※検定試験(アシスタントマネジャー資格の取得を希望する方) 11/4(日) 18:30~19:30

対象 地域スポーツクラブに携わっている方や興味のある方、
スポーツ推進委員、地域スポーツ行政担当者、学校関係者等
日本スポーツ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
(満18歳以上)

定員 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 東京辰巳国際水泳場 会議室(東京メトロ有楽町線「辰巳」駅出口2より徒歩約10分)

申込 【電話・インターネット】巻末(P39)参照

申込開始日 10/1(月) クラブ運営の幅を広げる種目のご紹介!

地域スポーツクラブ マネジメントセミナー 第5回



「スポーツで共生社会を目指そう~ウォーキングサッカープログラムの活用~」

日時 12/5(水) 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、
興味のある方等

定員 40名※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 運動靴、動きやすい服装、筆記用具

会場 JFAハウス(公益財団法人日本サッカー協会)
(JR中央線/総武線「御茶ノ水」駅御茶ノ水橋口より徒歩約7分)

申込 【電話・インターネット】巻末(P39)参照



いつもの地域で“いつもと違う”体験を!

地域スポーツクラブに参加しませんか?

都内には **137** (平成30年6月1日現在)の地域スポーツクラブがあるよ!
あなたのまちの地域スポーツクラブで
いろんな”できる”を見つけよう!!

ここが違う!

地域スポーツクラブ

一つの種目だけじゃない
いろんなスポーツ・文化活動ができる!!

世代の壁がない
子供からお年寄りまでみんなが参加できる!!

いろんなレベルに対応している
楽しみたい人も頑張りたい人も参加できる!!

参加者みんなでクラブを創っていく
みんなが運営するから地域の輪が広がる!!

★ 詳しくは「東京都地域スポーツクラブサポートネット」へ! <https://kouiki-sports-tokyo.jp> サポートネット 🔍

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。

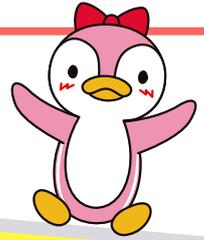
夜間 夜間開催
夜間に開催している教室です。

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P39をご参照ください。



「しろやま倶楽部」

2018.7.14 in 城山小学校



DATA

- 設立 / 2007年3月10日
- 事務局 / 世田谷区立城山小学校内
- 活動種目 /
ソフトバレーボール、ショートテニス、
卓球、太極拳、フットサル、
バスケットボール、健康体操、親子体操、
YOGA、HIP HOP DANCE、
スポーツ吹矢、空手道、手作りサロン、
筆と紙で楽しむ会、お花クラブ、
英語クラス、コーラス

408人の全会員が主役に

12年目を迎える「しろやま倶楽部」は、自分たちの力でクラブライフを充実させ、クラブを地域の財産に育てるといふ、「欧州型クラブ」を目指しています。定期総会で16歳以上の全会員が議決権を持つという徹底した自主運営は、数多い地域スポーツクラブの中でも珍しいものです。

そうした運営に加え、町会・自治会や行政と関係団体、さらには近接する国士館大学の教授や学生たちの積極的な協力もあり、しろやま倶楽部は、「地域になくてはならないクラブ」へと着実に近づいています。

いつでも どこでも だれでも いつまでも

しろやま倶楽部では現在、運動系・文化系合わせて17の自主クラブが活動しています。この日、体育館で練習が行われていたソフトバレーボールは、大きく柔らかな当たっても痛くないボールを使ったバレーボール型のニュースポーツです。コートはバレーボールに比べて一回り小さく、ネットも低いバドミントンと同じコートを使います。練習は参加者全員での準備体操から始まります。小学校低学年から70代のシニアまで、大きな円を作って入念にストレッチを行います。それが終わると、シニア、成人、ジュニアと3つのコートに分かれてのパス練習、アタック練習と続きます。



年齢も性別もまちまち、初心者も経験者もいます。参加目的も様々ですが、一様に楽しそうな歓声をあげながら一つのボールを追います。その練習風景には、しろやま倶楽部の理念と特徴がよく表れているように見えました。



改築時に新設されたミーティングルームは念願のクラブハウスとして機能



集中して書に取り組む「筆と紙で楽しむ会」

多世代 多種目

2階の教室では、「筆と紙で楽しむ会」の活動が行われていました。筆を持ち半紙に向かっていている会員の中には、卓球やショートテニスなど、ほかの自主クラブにも所属する人もいます。スポーツと文化、それぞれの活動を楽しむ様子もみられます。



(左) 廣川哲副会長 (右) 篠崎律子事務局長 / クラブマネジャー

10月28日開催!

「しろやま倶楽部フェスティバル」



しろやま倶楽部フェスティバルは、倶楽部の活動を紹介するお祭りとして、クラブ設立以来、毎年開催されています。近年は、社会福祉協議会・消防署・商店街・PTAなどが、体験コーナーや模擬店などを企画。すっかり恒例行事となり、昨年は約800人が参加し大盛況でした。今年は10月28日(日)城山小学校にて開催予定です。どなたでも参加可能ですので、ぜひお越しください!

詳しくはWEBでチェック!!
<http://shiroyama-club.org>

しろやま倶楽部



輝きの

“東京2020大会が現役最後の挑戦”

レスリングを始めたのは小3の時、体験教室に行ったのがきっかけです。サッカーや野球、柔道などには興味がなく、レスリングだけは「行く」と親に言っていたらしいです。当時は背が高く、試合に勝てたので楽しかったですし、もっと勝ちたいと思って競技を続けました。

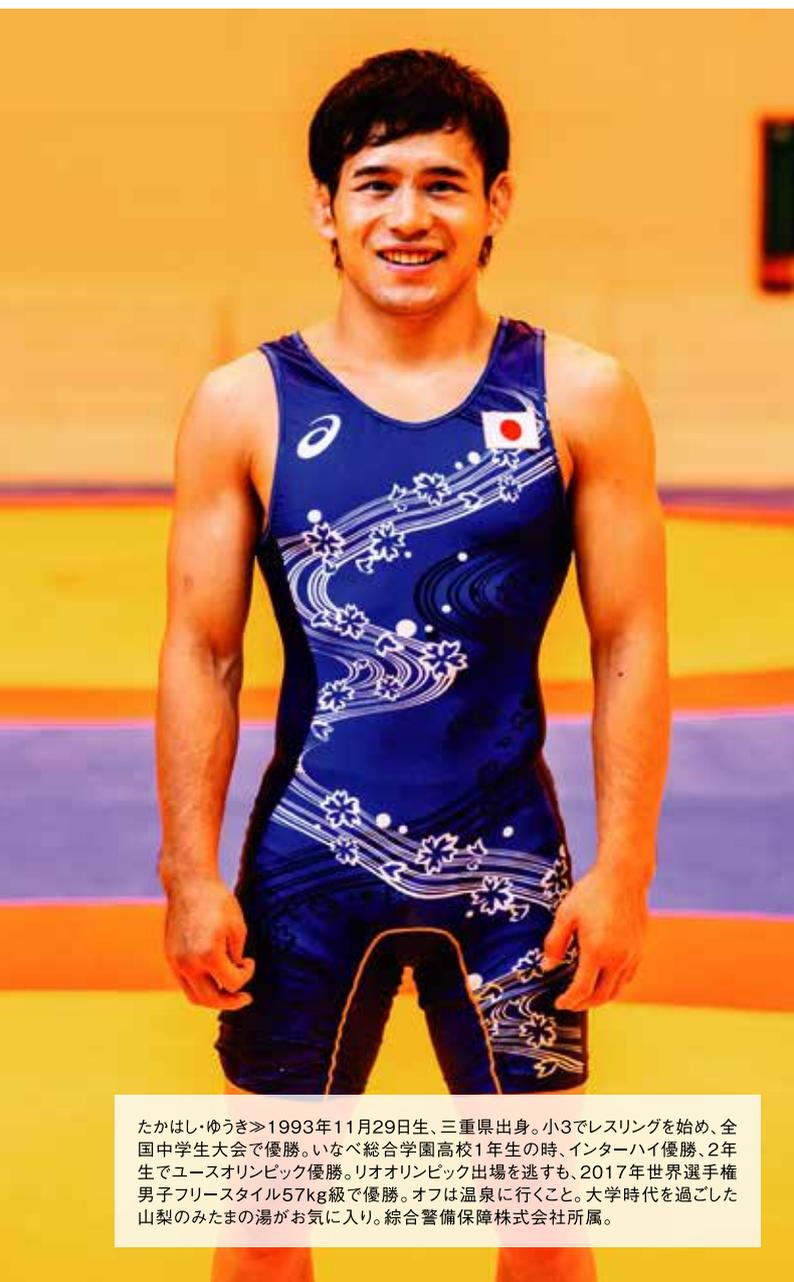
オリンピックを意識し出したのは高2の時に、ユースオリンピックで優勝してからです。オリンピックで金メダルを獲ることが、夢から目標へ変わりました。当時、周囲からは「強い!」と言われていましたが、自分はそうは思わなかったです。大学生と練習しても勝てないですし、「もっと練習しないと」と冷静に自分の実力を判断していましたね。

リオオリンピック出場を逃したのは、目先の試合をおろそかにして、先を見すぎてしまったからです。もちろん悔しかったです。個人的には「別に死ぬわけじゃない」と思っていて、そこまで落ち込むことはなかったです。でも、僕を応援してくれる家族や周囲の人がすごく落ち込んでいて……。このままではダメだ。4年後は今悲しんでいるみんなを喜ばせたいと思いました。

2017年の世界選手権で優勝した時は、「やった!」という感覚がなく、ガッツポーズも出なかったです。もちろん嬉しかったのですが、すぐに「連覇しないといけない」と思いました。1回はまぐれでも勝てます。でも、連覇は本当に力がないとできない。そのためには先制点を取られないこと、受け身に回らないこと。そして、オフェンスを磨くことが必要ですね。この時はカウンタータックルで点を取っていたのですが、より自分から攻めて、主導権を握って戦うことができれば、戦術的な幅が広がり勝つ確率が高くなると思います。

10月の世界選手権で連覇したらガッツポーズします。自分の真価が問われる大会ですし、沙保里(吉田)さんや伊調(馨)さんもオリンピックの前々年度の世界選手権で優勝しています。僕もオリンピックで金メダルを獲りたいですし、金メダル以外は1回戦負けと同じだと思います。そのためにはまずは世界選手権で勝ちたいと思っています。それ以降の大会もひとつも負けるつもりはありません。2020年までが現役だと思っているので、東京2020大会を悔いなくやりたいです。

※本文中の記録は2018年7月時点のもので



たかはし・ゆうき>>1993年11月29日生、三重県出身。小3でレスリングを始め、全国中学生大会で優勝。いなべ総合学園高校1年生の時、インターハイ優勝、2年生でユースオリンピック優勝。リオオリンピック出場を逃すも、2017年世界選手権男子フリースタイル57kg級で優勝。オフは温泉に行くこと。大学時代を過ごした山梨のみたまの湯がお気に入り。総合警備保障株式会社所属。

「金メダル以外は1回戦負けと同じ」

高橋侑希

Yuki Takahashi

レスリング

YouTube 配信中

スマイルスポーツ
公式チャンネルにて、
高橋選手の
メッセージを配信中!



2020 FACE

更なる活躍に期待がかかる選手の今に迫る。



JPCF+AYAKO KOITABASHI

“ 全ての時間を競技のために、 ——スピードへの挑戦 ”

私が自転車競技を始めたのは、2014年の5月です。それまでは陸上競技で走り高跳びをやっており、アジアチャンピオンになったこともありました。パラリンピックにはその種目がなかったので2020年に出場できる競技を探していました。そんな時、知り合いに「自転車競技があるよ」と言われて伊豆の競技会場に行ったら、20分ぐらいで乗ることができるようになりました。「そこで乗れたら世界のどこでもいける」とコーチに言われ、「やるしかない」と思ったのが始めたきっかけです。

トラック競技の自転車はブレーキがないですし、バンク(※注=走路)の斜度もすごいです。ロード競技では先日、砂利道で転倒して血だらけになりましたし、スピードを出しすぎてガードレールを飛び越えてしまいそうな事もありました。危ない競技をしている自覚はありますが、「死ぬかもしれない」と恐れる気持ちよりも、「もっとスピードを出したらどうなるのか」というワクワク感の方が強いですね。そのくらいに思っていないとスピードは出せませんし、そういう恐怖心がないのが自分の強みだと思っています。

私はトラックの500m、3000m、ロードを専門にしています。その中でも私は3000mが得意です。練習は、平日は仕事の合間に2時間ほど。土日は1日中、自転車に乗っています。姿勢をキープしたり、まっすぐにペダルを踏むことなど課題が多く、右足がないので下りの右カーブが苦手です。筋肉をつけて、体幹も鍛え、体のケアもしないといけないので、全ての時間を競技のために使っています。私はまだまだ足りないものだらけなので、オフはないです。日本で片足の女子選手は私しかいないので、どういうトレーニングをすれば良いのか、自分で正解を作るしかありません。私が成功例になるしかないと思っています。

東京2020パラリンピックでは金メダルを獲るのが目標です。2年前のリオパラリンピックの時、日本には出場枠があったのですが、世界と戦えるレベルになかったので派遣されず、悔しい思いをしました。でもその時、「東京で金を獲った方がカッコいい!」と気持ちを切り替えました。私は注目されると頑張れるタイプです。多くの人に応援されると最後の一踏みが違うし、タイムも良くなるので、たくさん応援してもらえると嬉しいですね。

※本文中の記録は2018年7月時点のものです



ふじいみほ>>1994年10月31日生、茨城県出身。700gの未熟児で生まれる。生後10日で壊死した右足を切断。小学校時代は片足で飛び跳ねながら鬼ごっこを楽しむ。2014年、天性のバネと足の長さを活かして自転車競技を始める。2018年世界選手権個人バシュート(3000m)は7位。調子が悪くても気合で走るタイプ。楽天ソシオビジネス株式会社所属。

「私が、成功例になる」

藤井美穂

Miho Fujii

パラ
サイクリング

YouTube

配信中

スマイルスポーツ
公式チャンネルにて、
藤井選手の
メッセージを配信中!



トップチームの熱気を感じてみよう!



平成**30**年**11**月**10**日(土) 11:00~16:00(予定)
会場 味の素スタジアム

◎京王線「飛田給」駅より徒歩約5分 ※現地集合・解散予定

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

申込期間 9月3日(月)~10月26日(金) **申込** [電話・インターネット]巻末(P39)参照

■対象・定員：小学4年生~中学生(小学生は保護者又は引率者同伴)・50名 ※定員になり次第締切
 ■参加料：小・中学生1,000円、保護者又は引率者2,000円 ■持ち物：筆記用具、飲料、お弁当(必要な方) ※施設内売店は混雑が予想されます

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 運営協力 東京フットボール株式会社

女性バレーボール交流会

駒沢オリンピック公園総合運動場と東京武道館で女性バレーボール交流会を行い、各館の成績優良チームでファイナル大会を開催します。日頃の練習の成果を発揮し、チーム間での親睦・交流を深めましょう!

駒沢オリンピック公園総合運動場

- 日時/平成30年10月25日(木)、26日(金)、29日(月)、30日(火)、31日(水) 各日9:00~17:00予定
- 対象/18歳以上の9人制 女性バレーボールチーム
- 定員/各日12チーム(計60チーム)
- 参加費/6,000円(1チーム)
- 試合/4チームのリーグ戦 3セットマッチ



東京武道館

- 日時/平成30年12月4日(火)、5日(水)、6日(木) 各日9:00~17:00予定
- 対象/18歳以上の9人制 女性バレーボールチーム
- 定員/各日12チーム(計36チーム)
- 参加費/6,000円(1チーム)
- 試合/4チームのリーグ戦 3セットマッチ



ファイナル概要

- 会場/駒沢オリンピック公園総合運動場体育館・屋内球技場
- 日時/平成31年1月31日(木)9:00~17:00 ■参加費/4,500円(1チーム)
- 試合/交流会予選で成績優秀な24チームが4コートに分かれ、コート毎に優勝チームを決定・3セットマッチ(予定)

申込方法

駒沢オリンピック公園総合運動場・東京武道館とも9月19日(水)必着でスマイルスポーツ事業センターへ

お申込み・お問い合わせはスマイルスポーツ事業センターへ(右記①~⑤の情報が必要です)

- 電話・インターネット・FAX→巻末(P39)参照 ●はがきは下記宛先までお送りください

〒160-0007東京都新宿区荒木町13-4 公益財団法人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

※申込み多数の場合は抽選いたします※1チーム1回のお申込みをお願いします
 ※9月末頃に当落通知及び当日のご案内を発送予定です
 ※当選されたチームの代表者へは各会場で実施される代表者会議(駒沢10/3(水)10:00~、武道館11/7(水)10:00~)にて詳細をご案内します

申込はがき記入例

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

お申込みは
9/19(水)
必着まで

主催:公益財団法人東京都スポーツ文化事業団/東京都 運営:東京都ママさんバレーボール連盟 協賛:株式会社モルテン

10th

さあ、東京を歩こう

TOKYOウォーク 2018

第1回

世田谷・
狛江エリア

開催済み

(土)

第2回

瑞穂・
武蔵村山エリア

開催済み

(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)

1大会だけでも参加可能! 完歩大会数に応じて記念品もゲット!

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、こどもウォーク(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 LION

今日を愛する。



OPEN CAMPUS

一生ものの、姿勢をつくる。

平成30年度 オープンキャンパス日程

2018年 9月30日(日) 10:00~15:00

2018年 11月18日(日) 10:00~15:00

2019年 3月17日(日) 10:00~15:00

※本学では、
東京2020応援プログラム“特別講座”
～オリンピック・パラリンピックプロジェクト～
を開催しています。
詳しくは、本学ホームページをご覧ください。
<https://www.twcpe.ac.jp/tokyo2020/index.html>



東京女子体育大学
東京女子体育短期大学

予約不要

大学／体育学部体育学科 短大／保健体育学科・児童教育学科

お問い合わせ

〒186-8668
東京都国立市富士見台四丁目30番地の1

広報課 Tel:042-572-4131 (代) <http://www.twcpe.ac.jp>

勝ちにこだわる

納得できる記録を



DREAM TALK

「オリンピックメダリスト」と「パラリンピックメダリスト」による夢の対談。

vol.2

坂井聖人

リオデジャネイロオリンピック 水泳200mバタフライ 銀メダリスト

山田拓朗

リオデジャネイロパラリンピック 水泳50m自由形(S9クラス) 銅メダリスト

さかい・まさと>>1995年6月6日生、福岡県出身。3歳の時、兄の影響で水泳を始める。小6でバタフライを始め、柳川高校を経て憧れの先輩・瀬戸大也選手のいる早稲田大学に進学。リオオリンピック200mバタフライで銀メダル。オフは買い物。海外でショッピングモールに行くのが好き。



坂井聖人

来年、復活してやろう
と思っています

燃え尽き症候群から脱出

山田 坂井選手とはリオ2016オリンピック・パラリンピック後のバレーや、JISS(国立スポーツ科学センター)などでお会いすることはあったのですが、こうして話をするのは初めてですね。

坂井 パラ水泳の選手とはほとんど交流はないですからね。以前、JISSで視覚障害のある方の練習を見た際、ターンの時にコーチが棒(※注 タッピングバー=合図棒)で頭をタッチして「壁が近づいている」という合図を送っているのを目にしました。そうやって知らせているのかと興味深かったです。今日は山田選手にいろいろな話を聞けるとして楽しみにして来ました。

山田 僕は、リオオリンピックの2バタ(200mバタフライ)で坂井選手がマイケル・フェルプス選手に迫ったレースがすごく印象に残っています。あのレースで、ラストは周囲は見えていたんですか？

坂井 周囲は見えていなかったですね。実はゴーグルを拭くの忘れていて視界が曇っていたんです(笑)。うっすらこの辺に誰かいるなあっていう感じで必死に泳いでいました。タッチしてゴーグルを外したらフェルプス選手がいて、『ええー、こんなに近くで泳いでいたんだ』と驚きました。自分がそこまで競っているとは思ってなかったのです。

山田 周りが見えていなかったけれど、感覚的に良かったのですか？

坂井 感覚的にはすごく良かったです。ラスト50mは絶対に負けたくないと思って気合いで泳ぎました。ラストスパートでタイムを上げられたので記録もいだろうなと思って電光掲示板で確認したら0.04秒差で2位。『おっー』と感じました。

山田 僕はメインが50m自由形なので、あっという間にレースが終わってしまいます。リオパラリンピックの時も横は見えていたのですが、

あまり意識はしないですね。50mはラストスパートというよりもスタートが重要です。リオの時は銅メダルが獲れて最初は喜びと悔しさが半々でしたが、徐々に悔しさが増してきて……。

坂井 全く同じですね。僕も徐々に悔しさが出てきました。そしてスランプというか、水泳に前向きに取り組めない時期もありました。

山田 そうなんですか。僕はパラリンピックに4回出場していますが、パラリンピックにかけている部分が多いので、大会が終わると燃え尽き症候群みたいなものが少なからず出ます。そうすると、モチベーションが上がらないのできつい練習ができない。1か月ぐらい水泳から離れた時もありました。そうなるのは仕方ないですし、4年後の大事な1本で結果を出せばいいぐらいの気持ちで、その間は焦らずに好きにやればいかなと思っています。

坂井 そうですね。でも、気持ちの立て直しは考える以上に難しいです。僕は1回落ち込むと時間がかかるタイプなので(笑)。最近、代表落ちを経験して本当に落ち込みましたし、どん底の底まで落ちた感じですが、でも、東京2020オリンピックもありますし、2021年には地元の福岡で世界水泳もあります。そこまでは現役でやっていきたいです。一度銀メダルを獲ったので自分にはメダルを獲る力はあると信じて、今年は来年復活するための準備期間と思っています。

山田 それで全然いいと思いますよ(笑)。

東京2020オリンピック・パラリンピックへのそれぞれの決意

山田 1週間の練習は土日が休みで、平日週3日は朝から14時まで仕事をして、その後に2時間ほどスイムの練習。残りの2日間は午前中にウ

山田拓朗

大事な一本で
結果を出せばいい

やまだたくろう≫1991年4月12日生、兵庫県出身。生まれつき左腕のひじから先がない。3歳で水泳を始める。13歳でアテネパラリンピックに日本最年少で出場し、以来、北京、ロンドン、リオに出演。リオパラリンピックでは50m自由形S9で銅メダル。オフは基本インドア派だが、最近はゴルフでリフレッシュしている。



エイトトレーニングをして午後はスイム。1回で、だいたい4000mぐらい泳ぎます。ウエイトトレーニングは、2016年にウエイト用の義手を作ってから始めました。単純に腕の重さで左右差があるし、手があるとなどでは水を掻く力も違うし、他にも差があってバランスを取らないといけないので、そこが崩れないように筋力をつけてコントロールしやすい体に近づけています。

坂井 僕もバランスがすごく大事で、左右のバランスが悪いとどんどん左側に寄っていってしまいます。そういう時はバランスを整えるようにウエイトトレーニングをしています。練習は、日曜日がオフで、それ以外は毎日練習をしています。内容としてはスイムの練習と曜日によってウエイトトレーニングが入る感じで、1回に泳ぐ距離は6000mぐらいですね。

山田 食事で気にしていることはありますか？僕はあまり気にしていなくて、そこを管理するよりはトレーニングをしっかり行い、食事はストレスなく好きなものを食べるようにしています。

坂井 僕は、リオオリンピックの時までは、食事や栄養にまったく関心がなくて、実はジャンクフードを始め、こってりとしたラーメンなどもよく食べていました。それでも調子は良かったですし、いいタイムも出ていました。逆に栄養を意識し始めてから調子が悪くなったりして(苦笑)。でも食事は重要だと思いますし、年齢を重ねるごとに疲労の溜まり具合が変わってくるので、栄養の本を見て自分で料理をしています。

山田 ロンドンパラリンピックの時、予選でベストタイムが出て3番手の選手と0.1秒差だったんです。ここまで来たら絶対メダルを獲りたいと思って、決勝前は食べ物に気を付けようと、選手村でパスタなどをバランス良く食べていたんです。そうしたら3番だった選手は栄養のバランスを意識した食事というよりは好きなものを食べていて、『これは勝った』と思ったのですが、その選手が決勝で自己ベストを出して

……。その時、食事はあまり関係ないのかなと思いました(笑)。

坂井 (笑)。東京ではリオの銅メダルだった時の悔しさを晴らす感じですか？

山田 順位は大事ですし、自分の競技人生で最高のパフォーマンスを出して金メダルを目指していきますが、それ以上に自分が納得できる記録を出すことに重点を置きたいですね。

坂井 記録ですか？

山田 僕の考えではオリンピックとパラリンピックは微妙に違うと思っています。オリンピックは同じ括りの中で世界一を決める大会ですが、パラリンピックはクラス分けされ、中でも有利不利があると思います。メダルの価値は大きいですが、順位よりもその障害部門でどれだけのものを自分が出せるのかに僕は価値を感じています。その限界を目指してやっていきたいです。

坂井 僕は勝ちにこだわっていきます。リオオリンピックの時は0.04秒差で悔しい思いをしたので、次こそはという気持ちで金メダルを目指します。2020年はお互いに金メダルを獲って気持ちよく東京を終えられるようにしたいですね。

山田 坂井選手はリオのようなパフォーマンスを発揮できる選手です。まずはオリンピックで輝いている姿を見せてもらって、次に僕がパラリンピックで良い成績を収められるように頑張りたいと思います。

※本文中の記録は2018年7月時点のものです



配信中

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
坂井選手・山田選手のメッセージを配信中!



TOKYO
SPORTS EXPO
2018

新たな楽しさ、見つけよう!

スポーツ 博覧会 東京 2018

入場・体験
無料

— 10.6 SAT - 7 SUN —
10:00-17:00

駒沢オリンピック
公園

国営昭和記念公園 (予定)
みどりの文化ゾーン

2日間2会場同時開催!



スペシャルゲスト



稲村亜美
タレント

浪川大輔
声優

アスリートゲスト



釜本邦茂

杉本美香

廣道純

前園真聖

四元奈生美

今泉清

スペシャルイベント

6
(土)



ウルトラマンR/Bショー

参加無料 握手会開催※小学生以下対象

駒沢オリンピック公園



©円谷プロ 超ウルトラマンRの制作委員会・テレビ東京

6
(土)



仮面ライダージオウショー

参加無料 握手会開催※小学生以下対象

国営昭和記念公園
みどりの文化ゾーン(予定)



©2018 円谷プロ・テレビ東京・AEK

イベントの詳細は
WEBをご覧ください。

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

スポ博

検索

主催

東京都

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

協賛

一般社団法人
東京都レクリエーション協会

共催

国営昭和記念公園(予定)

協賛

株式会社シンエネコーポレーション/東海汽船株式会社/東京ヴァンテアンクルーズ株式会社

後援

世田谷区/立川市/立川市教育委員会

事前申込プログラム

駒沢 駒沢オリンピック公園
立川 国営昭和記念公園
みどりの文化ゾーン(予定)

駒沢
6(土) 元プロが楽しく指導!
はじめての親子野球教室

駒沢
6(土) 日本の伝説的ストライカーに学ぶ!
釜本邦茂サッカー教室

駒沢
6(土) オリンピアンと楽しく走ろう!
ジョギング教室

駒沢
6(土) 華麗な技を学ぶ!
卓球教室

駒沢
6(土) 世界クラスの技を体感!
バドミントン教室

立川
6(土) 元日本代表選手が指導!
ラグビー教室

駒沢
6(土)・7(日) プロスプリントコーチが教える!
かけっこ教室

駒沢
6(土)・7(日) 自然との一体感を味わう!
ツリークライミング®

立川
6(土)・7(日) 昭和記念公園を満喫!
ウォーキング教室

駒沢
7(日) 憧れの元プロに教わる!
小学生限定野球教室

駒沢
7(日) よしもと芸人と一緒に!
大人が楽しむ運動会

立川
7(日) 元日本代表選手のテクニックを学ぶ!
サッカー教室

駒沢
7(日) 熱血指導!
テニス教室

駒沢
7(日) 元日本代表選手の技を伝授!
バスケットボール教室



申込受付締切

9月10日(月) ※当日消印有効

お申込・詳細はこちら <http://www.sports-expo.jp/>

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



主な当日受付プログラム

その他にも
体験コーナーがたくさん!

駒沢オリンピック公園

- 6(土)
 - ホッケー体験
 - フォークダンス体験
 - 車いすテニス体験
- 6(土)・7(日)
 - カヌー体験
 - ボルダリング体験
 - スポーツチャンバラ体験
 - ポッチャ体験
 - フットゴルフ体験
 - ストライダー体験
- 7(日)
 - アーチェリー体験
 - 3B体操体験
 - 車いすバスケットボール体験

国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーン(予定)

- 6(土)
 - ブラインドマラソン体験
 - 柔道体験
 - グラウンド・ゴルフ体験
- 6(土)・7(日)
 - スポーツクライミング体験
 - トランポリン体験
 - 車いすレーサー体験
 - カーレット体験
 - 馬術(ポニー)乗馬体験
 - スポーツ吹矢体験
- 7(日)
 - ブラインドサッカー体験
 - 空手体験
 - ネオホッケー体験

両会場イベント

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

スタンプラリー開催!

スタンプを集めて
スポ博オリジナル
グッズをGETしよう!



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

同時開催
イベント

駒沢オリンピック公園

10/7(日) 東京都少年少女
サッカーフェスティバル

時間 9:00~17:00 観戦自由

主催:公益財団法人 東京都サッカー協会 TEL:03-6801-8001
お問い合わせ時間:10:00~18:00(13:00~14:00を除く)(土・日・祝日を除く)

国営昭和記念公園

コスモスマつり2018 ※入園料が必要です

開園時間 9:30~17:00 (9月中の土・日・祝日は~18:00)

<http://www.showakinen-koen.jp> 昭和記念 検索

お問い
合わせ

TEL 03-6261-6866 [受付時間]10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

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

info@sports-expo.jp

スポ博 検索



FUN! FUN! FUN!

体育の日記念イベント2018

スポーツの楽しさを

バスケットボール
アトラクション



ふわふわ
アトラクション



BMX体験



ストライダー
体験



みんなと一緒に体験しよう!

10/8 月祝 開催時間 10:00~16:00
in 駒沢オリンピック公園総合運動場

参加
無料

車いす
バスケット
ボール体験



ダンス
ワークショップ



フットサル
(個サル)体験
& PKコーナー



SPECIAL GUEST



さんみゆ〜
(アイドル)

ものまねJAPAN
(お笑い芸人)

にしむら げんき
西村 元樹 さん
(車いすバスケットボール選手)

おおの あいち
大野 愛地 さん
(ヘッドスピンのギネス世界記録保持者)

- ▶ トレーニングルーム 無料開放!
- ▶ ホッケー体験会!
- ▶ フリーマーケット!
- ▶ キッチンカー集合!
- ▶ 頭入スポーツ オセロコーナー! 名人と対戦!!

※体育館・屋内球技場プログラムにご参加の方は室内用シューズをお持ちください。

※プログラム、出演者は予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

主催 ▶ 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
共催 ▶ 公益財団法人東京都公園協会

詳細 ▶ 駒沢オリンピック公園総合運動場HPにて随時更新中!
<http://www.tef.or.jp/kopgp/>

お問合せ ▶ 駒沢オリンピック公園総合運動場
[サービス担当] ☎ 03-3421-6299

武道演武 発表会

普段はなかなか観られない、
武道演武は必見!

観覧自由

はじめての 武道体験

【小学生】空手道・柔道
【大人】なぎなた・太極拳
(中学生以上)

事前募集

ココロとカラダが踊る体験をしよう!!

東京武道館 体育の日記念イベント 2018

武道・スポーツ

BUDO・SPORTS FESTIVAL

フェスティバル

10/8 月 祝

開館 9:00~

入場無料

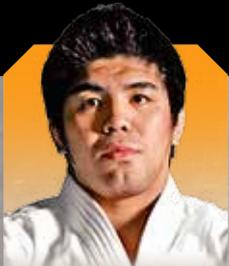
柔道、剣道、弓道、
空手道、合気道 など

武道体験
武道稽古

スポーツ吹矢、スラックライン、
手のひら健康バレー、ポッチャ、
車いす陸上競技体験コーナー、
アキュラシーにチャレンジ!

スポーツ体験

SPECIAL GUEST



いずみ ひろし
泉 浩

柔道家

アテネオリンピック
90kg 超級 銀メダリスト

株式会社ヴィレッジ柔道部監督
として柔道教室、マナーキッズ
柔道、警察署で柔道の指導、指導
者派遣、講演等を行っている



ひろみち じゅん
廣道 純

プロ車いすランナー

シドニーパラリンピック
800m 銀メダリスト

選手育成や車いすレース普及の
為、大会運営にも取り組み、健常
者マラソンと車いすレースの融
合できる大会を目指して活動中



たかの まひろ
高野万優

2020 KARATE アンバサダー

全日本少年少女空手道
選手権大会【形競技の部】
2013~18年 6連覇!

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



たけい よしき
武居由樹

足立区出身 K-1 ファイター

第2代 K-1 WORLD GP
(ワールドグランプリ)

スーパー・パンタム級王者
K-1 JAPAN GROUP の年間
表彰式 [K-1 AWARDS
2017] でMVPを受賞



じゅんいち
ダビッドソン

お笑い芸人

みんなで笑おう
お笑いライブ

スポーツ体験にも
参加するよ!

トレーニングルーム
無料開放

~スタジオプログラム~
・親子で楽しむ運動あそび
・ボクシング体験
・ZUMBA など



ウルトラマン フック

高さ7.1mのド迫力!
ビッグウルトラマン
登場!!



©円谷プロ

持ち物

室内用
運動靴

※館内土足厳禁

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

主催/会場

東京武道館

詳しくはこちら▶

〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1

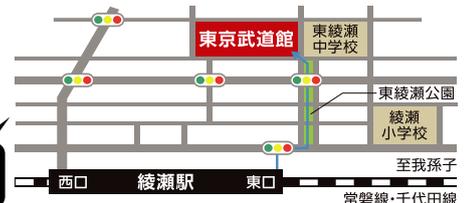
<http://www.tef.or.jp/tb/>

お問い合わせ

東京武道館 ☎03-5697-2111

スタジオプログラム ☎03-5682-3531

東京メトロ千代田線
「綾瀬駅」東口より徒歩5分



体育の日記念イベント2018

辰巳スポーツフェスティバル



水球ミニゲーム

アーティスティックスイミングレッスン

競泳スタートレッスン
ワンポイントレッスン

10/8 月祝

営業時間 9:00~21:30 ※最終入場 20:00
イベント開催時間 10:00~17:00



キッズじゃぶじゃぶ広場

スイムチャレンジ記録会

キッズボート

クロコダイルスライダー

水中写真撮影会

新体カテスト

血管年齢チェック

参加無料 [当日は全てのプールを無料で一般公開!]

スペシャルゲスト



星 奈津美さん 2016年リオ五輪 競泳日本代表
まつもと なつ希さん 2016年リオ五輪 競泳日本代表
さかい まり子さん 2012年ロンドン五輪 アーティスティックスイミング 日本代表
かどの ゆうきさん 2016年リオ五輪 水球日本代表

当日受付 スペシャルイベント盛りだくさん!



たくさんの、楽しい泳ぐと出会える!!

行き方 電車
■東京メトロ有楽町線「辰巳駅」(出口2)より徒歩10分
■東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線「新木場駅」より徒歩12分

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

シャトルバス 「辰巳号」がオススメです!!
無料巡回バス「辰巳号」を運行しています。
《新木場・辰巳・豊洲・海見・有明テニスの森》を中心に、3ルートを設定しています。
※路線図・時刻表は水泳場(ホームページ)をご覧ください。

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



会場 東京辰巳国際水泳場 TOKYO tatsumi INTERNATIONAL SWIMMING CENTER ☎ 03-5569-5061
指定管理者/オーエンス・セントラル・都水協・事業団グループ

住所: 〒135-0053 東京都江東区辰巳 2-8-10

東京辰巳国際水泳場 改修工事に伴う休館のお知らせ

東京辰巳国際水泳場では、東京2020大会に向けた改修工事(誰でもトイレの設置ほかトイレ改修、手すりの設置改修、外壁等の改修)の実施に伴い、下記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よろしく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。

休館期間(予定) 平成30年11月26日(月)～平成31年3月24日(日)

メインプール・サブプール・ダイビングプール・会議室及びレストランを含むすべての施設が休館となります。

- 下記のスクールは11月～3月まで休講となります。
(ベビースイミングスクール、こども体育スクール、キッズダンススクール、こども水泳スクール、上級者ジュニアスイミングスクール、ベビー・リトル体育スクール、フラダンススクール)
- プリペイドカードは改修工事後も引き続きご利用いただけます。

○ 休館に関するお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。

東京辰巳国際水泳場

オーケストラを 体験しよう!

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。

2018年10月13日(土)
第862回 定期演奏会 C シリーズ
東京芸術劇場コンサートホール(池袋)
14:00 開演

指揮/大野和士
ピアノ/リーズ・ドゥ・ラ・サール
ベルリオーズ: 序曲《ローマの謝肉祭》
ラヴェル: ピアノ協奏曲 ト長調
ドビュッシー: 管弦楽のための《映像》より『イペリア』
ラヴェル: バレエ音楽《ダフニスとクロエ》第2組曲

★フランス音楽の色彩、粋なリズムをぜひとも堪能してください!

2018年11月25日(日)
ブロムナードコンサート No.380
サントリーホール(溜池山王/六本木一丁目)
14:00 開演

指揮/ミヒヤエル・ザンデルリンク
ウェーバー: 歌劇『オイリアンテ』序曲
ヒンデミット: ウェーバーの主題による交響的変容
ベートーヴェン: 交響曲第7番 イ長調

★ドイツ・プログラム。オーケストラ・コンサートの楽しさをストレートに伝えてくれるでしょう!

各公演50名様ご招待

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。

東京都交響楽団

ヤングシート

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/>



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？

障害の有無を問わず、誰でも参加できるスポーツ体験教室(事前申込制)を開催します。
お申込みの際は、詳細をホームページでご確認の上、お申込みください。

フライングディスク 10:00~11:30

- 高島特別支援学校
9/8(土)、9/15(土)、12/8(土)
- 府中けやきの森学園
9/9(日)、9/16(日)、9/23(日・祝)、
11/24(土)、12/2(日)

聴覚障害者卓球 10:00~12:00

- 大塚ろう学校 9/9(日)

ポッチャ 10:00~12:00

- 大泉特別支援学校
9/15(土)、10/6(土)、10/20(土)、
10/28(日)
- 鹿本学園
9/15(土)、9/23(日・祝)、10/27(土)、
11/23(金・祝)
- 高島特別支援学校 10/27(土)、11/10(土)

ポッチャ・玉入れ・リードテニス 15:30~17:30

- 府中けやきの森学園
9/17(月・祝)、10/7(日)、10/21(日)

スポーツ・レクリエーション 10:30~12:30

- 村山特別支援学校 9/30(日)
- 小平特別支援学校 11/25(日)

知的障害者ダンスレッスン 13:30~15:30

- あきる野学園 9/30(日)、10/14(日)

ブラインドサッカー 13:30~15:30

- 水元小学園 10/7(日)、10/14(日)

ハンドサッカー 13:30~15:30

- 墨東特別支援学校 10/13(土)、10/27(土)

ふうせんバレーボール 13:30~15:00

- 北特別支援学校 10/20(土)、12/2(日)

重いテニス

- 墨東特別支援学校
13:30~15:30 10/21(日)
- 八王子東特別支援学校
13:30~15:30 11/4(日)、11/25(日)
- 村山特別支援学校
10:00~12:00 11/11(日)、11/18(日)

誰もが楽しめるスポーツ 13:00~15:00

- 城東特別支援学校
11/10(土)、11/24(土)、12/2(日)



聴覚障害者卓球

ポッチャ

フライングディスク

お問い合わせ・体験教室のお申込み
 (公財)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 03-6380-4877
 WEB <http://www.tef.or.jp/school/>



ボランティア募集のご案内

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



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きよりの島々

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/>

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全日本女子バレーボールチームのユニフォームは、1989年からミズノがオフィシャルサプライヤー契約を結び、数度の契約更新をして現在も継続中である。1992年、ユニ

第2回 女子バレーボール

Case 全日本女子バレーボールチーム
(1996-2016)

フォームカラーは3色のエントリーに限定され、また1998年からはシャツは半袖かノースリーブになるなどの規程変更がなされてきた。近年ユニフォームデザインは世界選手権、W杯、オリンピックなどに合わせてほぼ1年毎に変わり、軽量化、速乾性などの機能や工法も進化したし、ユニフォームはより戦闘服化してきている。

1996 アトランタオリンピック



Concept

本大会のユニフォームは1995年モデルを使用。長袖と大きな襟、襟の左側には桜の絵が入り、胸には「NIPPON」の大きな文字、腕の付け根からはグラデーションになっているなど特徴のあるデザインである。パンツはブルマタイプ。チームには大林素子を筆頭に佐伯美香、吉原知子らがいるが、日本は予選リーグでウクライナに勝ったものの韓国、オランダ、アメリカ、中国から1セットも取れずに1勝4敗の5位敗退。この後女子バレーボールはシドニーオリンピック出場を逸し、低迷期を迎えることになる。

2004 アテネオリンピック



Concept

襟付き最後のモデル。デザインはギリシャの神殿と鎧をモチーフにして、全ての差し色にグレーを採用している。肩にはオリジナルの反射材を使用し、光の当たり方によってはオーロラ(虹色)に変化している。前年にキャプテンとして復帰した吉原知子、竹下佳江のベテラン勢に加え、大山加奈、栗原恵らの若手が融合したチームは、シドニーオリンピック出場を逃した雪辱を果たして、本大会出場権を獲得。準々決勝で中国に敗れたものの、ベスト8という結果を残した。

2008 北京オリンピック



Concept

日の丸カラーの赤と白を基調として、燃え上がる闘志を金色のグラデーションで表し、左胸には日の丸と「JPN」の文字が置かれている。襟なし、ノースリーブになってデザイン的にも機能的にも大きな変化を遂げた。日本は、キューバ、アメリカ、中国らの強豪国と同じ予選A組に入り、2勝3敗で決勝トーナメントに進出。B組首位のブラジルと対戦し0-3で完敗するも、2大会連続でベスト8に入った。木村沙織ら若手の台頭はあったが、世界との距離はまだ遠く離れていた。

2012 ロンドンオリンピック



Concept

背中にはメッシュ生地を使用し、軽量化と通気性の向上を実現。背番号と名前は立体的に美しく見えるようにデザインされている。肩のラインは金メダルを目標としたゴールドラインになっており、サイドラインにもゴールドが使用されている。首回りのラインが従来のVラインからUラインになっているのも特徴的だ。チームは予選リーグでロシア、イタリアに敗れたものの、ドミニカ共和国、イギリス、アルジェリアに勝ち、3勝2敗で突破。準々決勝では強豪中国をフルセットの末に破り、ベスト4に進出した。準決勝でブラジルに0-3で敗れるも、3位決定戦の韓国戦では迫田さおり、木村沙織らが活躍。韓国を3-0のストレートで撃破し、1984年のロサンゼルスオリンピック以来28年ぶりのメダルとなる銅メダルを獲得。“日本女子バレーボールの復活”を印象付けた。

2016 リオデジャネイロオリンピック



Concept

青色ユニフォームは「火の鳥NIPPON」という愛称にちなんだアイデアとして2014年は赤、15年はオレンジ、16年は青と温度の上昇とともに炎の色が変化するのをイメージし、リオオリンピックで完全燃焼してほしいという願いが込められている。木村沙織が主将になり、ロンドン組が4名健在で2大会連続のメダルを期待されたが、予選リーグA組でブラジル、ロシアに完敗し、4位通過。準々決勝でアメリカに敗れ、ベスト8に終わったが世代交代が進み、2020年に繋がる大会になった。

東京2020パラリンピックで
新たに正式採用された競技を紹介

競技会場



●所在地/東京都渋谷区神南二丁目1-1

NO.02

パラリンピック競技

バドミントン

Badminton

日本選手の活躍で
人気急上昇中の
パラスポーツ

バドミントンは、激しい動きと戦略性の高さが魅力で、競技人口はアジアやヨーロッパを中心に世界で5000万人以上といわれています。パラバドミントンは、そんなバドミントンの魅力をそのままに、さまざまな障害を持つ方にもプレーできるよう工夫された障害者スポーツです。



▲鈴木亜弥子 (SU5)

技術、戦略、パワー クラスごとに異なる特徴

日本伝統の「羽根つき」にも似たバドミントンは、長らく障害者にも「遊び」として親しまれてきましたが、本格的なパラスポーツとしての歴史はまだ浅く、第1回世界選手権が開催されたのは1998年のことでした。その後、競技人口は急速に増加し、2015年にイギリスのストーク・マンデビルで行われた第10回大会では、35カ国から230人を超える選手たちが集結しました。さらにその後も拡大を続け、現在は5大陸60カ国以上で競技が行われています。

パラバドミントンは、障害別に2つのカテゴリーと6つのクラスに分かれて競技を行い、クラスごとにプレーの特徴が異なるのが面白いところです。狭いコートで行う車いすカテゴリーでは、機動性や相手の裏をつく戦略、より厳しいコースを狙う技術力が要求されます。下肢障害、上肢障害、低身長クラスに分かれる立位カテゴリーでは、左右のバランスが取りにくいなど、それぞれが抱えるハンディキャップを克服するための工夫を凝らしたステップワークや、トレーニングで鍛えられたパワフルな攻撃が特徴です。



▲(左)豊田まみ子 (SU5) (右)藤原大輔 (SL3)

前哨戦で金メダル3個! 「本番」も日本代表に期待が集まる

選手たちは、世界バドミントン連盟 (BWF) 公認の国際大会を転戦し、その成績をもとに算出された世界ランキングを競い合っています。当初はバドミントン人気が高いアジア勢、ヨーロッパ勢が圧倒的に強く、ランキング上位を占めています。現在、日本人選手も各クラスで上位にランクインしています。

東京2020パラリンピックでは、男子7、女子6、混合1の14種目が行われ、全世界で男子44人、女子46人の合わせて90人の選手に出場資格が与えられます。まずはその枠を確保しなくてはなりません。パラバドミントン初代金メダリストを目指して、熱い戦いは既に始まっているのです。

2017年9月東京都町田市で、日本で初めてとなる国際大会が行われ、29の国と地域から188人の選手が参加しました。この大会で日本人選手たちは大活躍。立位上肢障害 (SU5) 女子シングルスで鈴木亜弥子、車いす (WH2) 女子シングルスで山崎悠麻、下肢障害 (SL3) 男子シングルスで藤原大輔の合計3選手が金メダルを獲得し、大歓声に応えました。東京2020パラリンピックでも日本代表の活躍が大いに期待されます。



▲山崎悠麻 (WH2)

パラバドミントンを もっと知ろう!

ルール

ルールはオリンピック競技のバドミントンと同様に、21点制・2ゲーム先取のラリーポイント方式を採用しています。ネットの高さは155cmで全クラス共通ですが、コートの大きさはクラスによって違います。車いすカテゴリーとSL3のシングルの種目では、通常のコートの半面だけを使います。

車いすカテゴリーでは、ネットとショートサービスラインの間に落ちた場合はアウトになります。また、シャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすと接していなければならないなど、安全性や公平性に配慮した独自ルールがあります。

東京2020パラリンピック バドミントン種目

- シングルス WH1(男子/女子)
- シングルス WH2(男子/女子)
- シングルス SL3 (男子)
- シングルス SL4 (男子/女子)
- シングルス SU5 (男子/女子)
- シングルス SS6 (男子)
- ダブルス WH (男子/女子)
- ダブルス SL/SU(女子/混合)

クラス分け (世界バドミントン連盟の基準に基づく)

パラバドミントンには、大きく分けて車いすと立位の2カテゴリーがあり、障害により6つのクラスに分かれます。

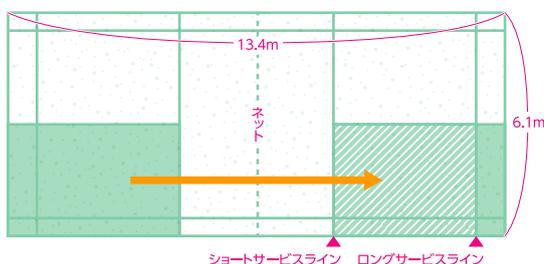
車いすカテゴリー	WH1	車いす(腹筋・背筋がほぼもしくは全くできない、両足ともほとんど動かさない、大腿部の切断部分が半分以上)
	WH2	車いす(腹筋・背筋ができる、片足が自由に動かさない、片大腿切断のうち切断部分が半分以上、片側が膝上切断でもう片側が膝下切断)
立位カテゴリー	SL3	下肢障害(膝がなく義足を使用、片足・両足麻痺) ※義足、松葉杖の使用可
	SL4	下肢障害(膝があって義足を使用、軽度の片足麻痺) ※義足、松葉杖の使用可
	SU5	上肢障害(腕・指の切断、片腕・両腕の麻痺) ※義手の使用不可
	SS6	低身長

※医師や専門のスタッフのメディカルチェックによってクラス分けが行われます

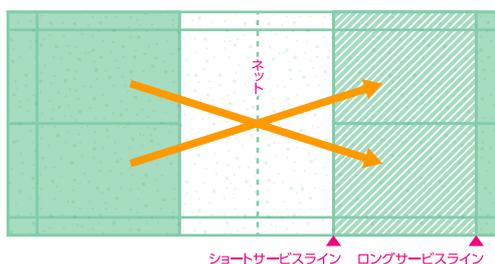
Court

競技区域 サービス区域 サーブ方向

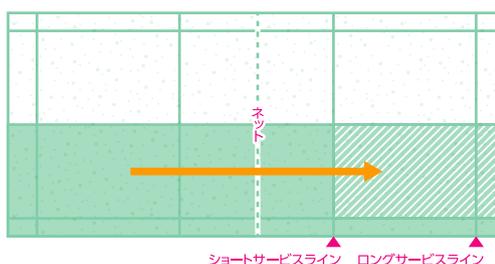
● 車いすシングルコートとサービスコート



● 車いすダブルスコートとサービスコート



● 立体シングルス(SL3のみ)ハーフコートとサービスコート



目指せ!
東京2020
パラリンピック

パラリンピック出場権 をめぐる熾烈な争い

東京2020パラリンピックに向けて、2018年夏の時点で29人のトッププレーヤーが「強化指定選手」、若手選手が「次世代アスリート」に選抜されています。特にSU5女子シングルスやSL3男子シングルスは、世界ランキング上位に複数の日本人選手が名を連ねる激戦種目。2020年のパラリンピック出場と初代メダリストを目標に、切磋琢磨の日々が続きます。

観戦の ポイント

激しい動きにビックリ!

ラリーを楽しむ——そんな感覚でパラバドミントンを見ると驚愕すること間違いなし。立位の選手のスピード&パワー抜群の動きはもちろん、車いすの選手の激しさにビックリです。特に圧巻なのが背後への攻撃に対応するショット。車いすを素早く移動させると、ほぼ水平になるくらい上体をのけぞらせ、そこから強靱な腹筋・背筋を使って打ち返します。車いすには特注の補助輪がついているので選手の激しい動きにもしっかりサポートします。想像を超える選手の激しい動きにも注目してみてください!

渡辺敦也(WH2) ▶





第14回 U-18 将棋スタジアム

※U-18:18歳以下



プログラム

1 将棋大会

- 中・高校生の部
- 小学生の部
- ガールズ大会

2 プロ棋士指導対局

(午前の部)

3 入門教室

※ 1 2 3 は事前申込

4 その他

- 詰め将棋・次の一手コーナー
- 将棋モバイル体験コーナー
- グッズ販売、サイン会等



- 日 時 / 12月22日(土) 10:00~16:00
- 会 場 / 東京武道館 大武道場
東京都足立区綾瀬3-20-1
JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅下車徒歩5分
- 対 象 / 小学生、中学生、高校生
- 参 加 料 / 500円(当日支払)
- 主 催 / (公財)東京都スポーツ文化事業団
- 後 援 / (公社)日本将棋連盟
- 申込方法 / 11月から申込みを開始(予定)です。
詳細は10月以降に事務局がホームページにてお確かめください。
U-18将棋スタジアム事務局 03-3408-6165
(公社)日本将棋連盟 <http://www.shogi.or.jp>
東京武道館 <http://www.tef.or.jp/tb/>

東京武道館のジムエリアは面倒な手続きなしでご利用OK!!



初心者の方でも丁寧なサポートで安心!

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

1回利用料 2時間半 **450円**



※写真はイメージです。



フィットネスクラブ
ティップネス

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

東京武道館 ジムエリア
TEL.03-5682-3531

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

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

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



1時間毎に配信! 東京武道館トレーニングルーム で検索!

P 110円/60分 (3時間まで)



アスリート/ 30min ストレッチ

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 2 筋肉痛になりにくくするストレッチ

クロスオーバー

目安: 左右各30秒程度

▶ 上半身と下半身が別々の方向へ引っ張り合う筋膜のストレッチ

仰向けの状態から、片足の膝を曲げて反対側にクロスさせる。クロスした足の膝が地面に着くように、しっかり体を捻る。また、肩も地面にしっかり着け、クロスさせた足と同じ側の上半身が引っ張り合う状態にする。



解説

上半身と下半身をしっかりと捻ることで、腰・脇腹・臀部へのストレッチ効果が期待されます。

応用編

腕や肩を回す動きをプラスすることで、体幹や体のバランスを整える全身のストレッチにもつながる。

▶ 肩を回す



▶ 手を合わせた状態から逆サイドをタッチする



▶ 手を上下に動かして肩甲骨を伸ばす



臀筋ストレッチ

目安: 左右各30秒から1分

▶ お尻の筋肉を伸ばすストレッチ

1 右のお尻を伸ばす時は、右足を曲げて体の正面に置き、反対側の足は後ろに伸ばす。上半身は左右にぶれずに真っ直ぐにする。



2 手を前に伸ばしてお尻の筋肉を伸ばす。手を置く位置によって強度が変わり、前に置くほど強くなるのでご自身に合う強度に調整する。



Front

解説

お尻の筋肉は、体の中で一番大きく、運動する際にも多く使われる筋肉です。しっかり伸ばして柔らかくすることで、股関節の柔軟性が向上し、怪我予防につながります。



Side

スコープオン

目安: 左右各30秒程度

▶ 背中の筋肉を伸ばすストレッチ

1 うつ伏せの状態、両手を横に広げる。



2 胸を地面に着けたまま片足の膝を90度に曲げた状態にし、反対側にクロスさせる。



解説

背中の筋肉が固くなると姿勢が悪くなります。右脚と左脚とで動きに違いがあれば、動かしにくい側のストレッチをしっかり行って体のバランスを整えましょう。

！ ストレッチを行うときは呼吸を忘れずに！ 血圧が高い方は軽めに、腰痛などの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
ストレンクス&コンディショニングコーディネーター



もっと素敵な♪ もっと楽しい♪ 駒沢のクリスマス



アイドルグループ
さんみゆ〜

SPECIAL GUEST



シドニー・アテネ五輪
陸上競技(長距離)日本代表
大島めぐみ

事前イベント
クリスマスイルミネーション点灯式
オリンピック記念塔のライトアップ& 地元キッズ装飾のクリスマスツリー
公園を彩るイルミネーションの点灯式をスペシャルゲストのさんみゆ〜と共に行います。
音と光の共演! 心躍るイルミネーション点灯式
11/25 SUN
クリスマスイルミネーション点灯期間
11/25 SUN ▶ 12/25 TUE



仮装特別賞
もあるよ!!

走る喜び♪
つなぐ想い♪
駒沢6耐!

9/14 FRI
募集開始!

駒沢6時間
2018クリスマスイベント in 駒沢
耐久レース

開催日 **12/16 SUN**

- さんみゆ〜ミニライブ・トークショー
- ランニング教室・スポーツ体験
- お笑いトークショー

ファンラン
同時開催!

募集内容

チーム対抗・6時間でコースを何周走ったかを競う耐久レース。1人参加もOK!

エントリー期間 2018年9月14日(金)13:00~11月27日(火)23:59迄

コース 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場及び同公園内ジョギングコース約2.5km

参加資格 小学生以上の独力で1周約2.5kmを完走できる男女。

定員 500組 / 1組1人~10人

料 金	1人 5,000円	2人 10,000円	3人 12,000円	4人 14,000円	5人 17,500円
	6人 21,000円	7人 21,000円	8人 24,000円	9人 27,000円	10人 30,000円

募集サイト

スポーツエントリー
<https://www.sportsentry.ne.jp/>

ランネット
<https://runnet.jp/>

参加賞として
オリジナルTシャツが
もらえるよ!!

問い合わせ
2018クリスマスイベント in 駒沢・駒沢6時間耐久レースエントリー事務局 (スポーツエントリー内)
TEL:0120-711-951 (フリーダイヤル) 受付時間10:00~17:30(土日祝を除く)

最新情報はコチラ
駒沢オリンピック公園総合運動場 HP
<http://www.tef.or.jp/kopgp/>
公式SNS (Facebook)
<https://www.facebook.com/komazawaxmas6H/>

※詳細は、駒沢オリンピック公園総合運動場HPもしくは公式SNS、各募集サイトにてご確認ください。 ※プログラム出演者は予告なく変更となる場合があります。

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

{ 持久力を維持するためのメニュー }

秋は全国的にマラソンや運動会などのスポーツに親しむ機会が増える季節です。負荷のある運動を長く続けるためには、糖質(グリコーゲン)の摂取が必要とされています。今回は、“糖質の重要性”や“糖質・糖類・炭水化物の違い”、効果的に糖質を摂れる献立をご紹介します。

監修

関根豊子

株式会社 LEOC
公認スポーツ栄養士
管理栄養士

糖質は運動する上で重要な栄養素

運動強度(負荷)が高いほど、脳・神経系、筋肉を動かすために必要なエネルギー源として糖質を使います。また、持久力を維持するためには、筋グリコーゲン(筋肉中に含まれる糖質)濃度が高い状態を作ることが必要とされています。つまり、運動をする上で、糖質は重要な栄養素なのです。

納豆明太和風パスタ

材料 (2人分)

- スパゲッティ(細めのもの).....200g
- バター.....8g
- 明太子.....1/2腹
- ひきわり納豆 2パック.....40~50g×2
- めんつゆ(希釈後のもの).....大さじ4
- 《トッピング》
- 万能ねぎ(小口切り)・きざみ海苔.....適宜

作り方

1. スパゲッティは表示どおりに茹でる。茹で上がったら風味付けにバターを絡ませておく。
2. 明太子は薄皮を除いて、粒を取り出す。
3. ひきわり納豆に、めんつゆと2を混ぜておく。
4. 1と3を和え、皿に盛りつける。トッピングに、小口切りにした万能ねぎときざみ海苔を散らす。

温野菜と蒸しささみ

~アンチョビ風味のポテトソース添え~

アンチョビポテトソース 材料 (作りやすい分量)

- じゃがいも.....2個
- 牛乳.....50ml
- んにく.....1/2かけ
- アンチョビ フィレ.....2枚
- 塩・こしょう.....適宜

アンチョビポテトソース 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、薄くちょう切りにする。
2. 1を含め、全ての材量を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして、焦げないように注意しながら、じゃがいもに火を通す。
3. 2をフォークやマッシャーでつぶして、ペースト状にする。塩・こしょうで味を調べて出来上がり。(やや濃い目に調味すると良い)

ミルク汁粉

材料 (2人分)

- 切り餅.....2個
- あん(こしあん、つぶあんは好みで).....80g
- 牛乳.....100ml

作り方

1. 餅は半分に切って、軽く膨らむまでトースターなどで焼く。
2. あんに少しずつ牛乳を加えて溶き、鍋で温める。(電子レンジでもOK)
3. 2に1を入れて出来上がり。

糖類と糖質と炭水化物

糖質というと砂糖のような甘いものを連想したり、炭水化物と同じものとして扱われることがありますが、実際には少し内容が異なります。

毎日の練習で、練習時間の最後までしっかり動くためには炭水化物(糖質+食物繊維)を摂りましょう。

数時間後に必要なエネルギーを補給したい人は、糖質(糖類+多糖類+糖アルコールなど)を摂りましょう。

今すぐエネルギーが必要な人は、糖類を中心とした糖質を摂りましょう。

炭水化物

ごはん、パン、麺、いも類

糖質

バナナ、カステラ、大福、餅

糖類

ゼリー飲料、スポーツドリンクなど

食物繊維を含む

食物繊維をあまり含まない

献立

納豆明太和風パスタ / 温野菜と蒸しささみ~アンチョビ風味のポテトソース添え~/ ミルク汁粉 / フルーツ(バナナ・ぶどう)

★=糖質を多く含む食品



POINT

持久力を発揮したい運動の前は、低脂肪の食事で消化の負担を軽くします。パスタは、油の代わりに納豆を使い、食べやすさと低脂肪を両立させました。納豆と明太子は、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が摂れるように組み合わせています。

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 田中史朗選手 フォト付きサイン色紙
3名様



B 田中史朗選手 サイン入りラグビーボール
1名様



C ラグビー「キャノン プレディスローカップ2018」
ニュージーランド代表vsオーストラリア代表
カテゴリ4 指定席チケット
2組4名様
日時:10月27日(土) 15:00~
会場:日産スタジアム
提供/公益財団法人日本ラグビーフットボール協会

D ラグビー「リポビタンDチャレンジカップ2018」
日本代表vsニュージーランド代表
カテゴリ4 指定席チケット
2組4名様
日時:11月3日(土) 14:45~
会場:味の素スタジアム
提供/公益財団法人日本ラグビーフットボール協会

E Real Stone ヨガマット(オレンジブルー)
※色は選べません
2名様
提供/日勝スポーツ工業株式会社



F ハタ バランストレーニング用品
(バランスディスクポンプ付セット)
1名様
提供/日勝スポーツ工業株式会社



G ナイキ バックパック
1名様
提供/日勝スポーツ工業株式会社



H [書籍] キネシオテーピング応急マニュアル [テープ] キネシオテックスパフォー マンスプラス(ページュ)
3名様
提供/一般社団法人キネシオテーピング協会



I 東京都交響楽団 「第867回 定期演奏会Aシリーズ」
コンサートチケット
10組20名様
日時:2018年11月21日(水)
19:00開演(18:20開場)
場所:東京文化会館
《出演者》
指揮/ミハエル・ザンデルリク
ピアノ/河村尚子
《曲目》
ワイル:交響曲第2番
プロコフィエフ:ピアノ協奏曲第1番 変ニ長調 op.10
ショスタコーヴィチ:交響曲第6番 口短調 op.54



J 鉄棒ぐるりんベルト
逆上りの練習に!
ワンタッチで
取り外しが簡単
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)からも応募いただけます。
<https://goo.gl/i6SpVR>



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-I-J
- 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10月1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。

【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.75」

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 0572-0696-6410-7381 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きます。
※2018年11月30日まで有効

4 どこでも電子版を楽しむ

「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

TOKYO
スポーツ施設
サポーターズ事業

ご自宅や職場の近隣施設を利用して、 スポーツを楽しみませんか?

大学・企業等が所有する体育館やテニスコート等のスポーツ施設を、都民の皆様にご利用いただけます(有償)。お友達やご近所の方とスポーツを通じて楽しく健康体力づくりを行いましょう。ご利用いただける大学・企業等は、下記の6団体です。



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)

ご利用可能施設
テニスコート、屋外球技場、体育館、陸上競技場 等

TEL
042-677-2372(南大沢)
042-585-8609(日野) / 03-3819-1211(荒川)

東京大学

検見川総合運動場
(千葉県千葉市)

ご利用可能施設
サッカー場、野球場、ホッケー場、体育館、
アメリカンフットボール場、ラグビー場、
テニスコート、クロスカントリーコース

TEL
043-273-8071(日帰り利用) / 03-5841-2511(合宿利用)

日本郵政株式会社

高井戸レクリエーションセンター
(杉並区)

ご利用可能施設
テニスコート、野球場、弓道場

TEL
03-3302-9620

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)

ご利用可能施設
テニスコート、野球場、サッカー場、
ラグビー場、陸上競技場、フットサルコート

TEL
048-623-2186

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)

ご利用可能施設
体育館

TEL
03-3559-5181(施設に関するお問い合わせ)
※お申込みについては、下記公益財団法人東京都スポーツ文化事業団へお問い合わせください。

東京都職員共済組合

清瀬運動場
(清瀬市)

ご利用可能施設
テニスコート、野球場

TEL
042-492-5445

お問い合わせ先 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 03-6804-5693

詳細は本事業HPをご覧ください。

東京 サポーターズ事業



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

0120-612-001

●携帯電話・PHS 03-6380-4243

聴覚障害者の方は、FAX申込みをご利用ください

●FAX 03-6380-4877

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 03-6380-4877

1

2

3

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。

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、指定期日までに近隣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 ●区役所広報課・情報コーナー・出張所 ●都立図書館・区市町村立図書館
- 区市町村生涯学習センター・文化センター・博物館・市民センター・教育会館・コミュニティセンター ●区市町村勤労福祉会館
- 郵便局(区市町村郵便局の一部) ●献血ルーム(一部)
- 都営浅草線・都営三田線・都営新宿線・都営大江戸線の指定の駅構内
- JRの指定の駅構内 ●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

〒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

スマイルスポーツホームページは、スマートフォンやタブレット端末など各種画面サイズに合わせてコンテンツの見え方を最適化する、レスポンシブデザインに対応しました。使いやすくなったスマイルスポーツホームページを、今後ともよろしく願います。



TASTE THE FEELING®