

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. **76**
December 2018

2020輝きのFACE

空手

飯作雄太郎

パラカヌー

瀬立モニカ

DREAM INTERVIEW

フィギュア
スケート

小塚崇彦

2020ニューエッジ

空手

NEWS

12-3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
- 東京都広域スポーツセンター

Smile
Interview

バスケットボール男子日本代表 / アルバルク東京

田中大貴

「日本代表の活躍が、Bリーグの成長に」



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

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

東京海上日動火災保険株式会社

多摩テニスコート

(八王子市)

ご利用可能施設

テニスコート

TEL

03-6804-5693

(公益財団法人東京都スポーツ文化事業団)

TOKYO
スポーツ施設
サポーターズ
事業

企業や大学が所有するスポーツ施設を、 あなたもご利用できること、 ご存知ですか？

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、健康な身体づくりをしましょう。ご利用いただける大学・企業等は、7団体9施設です。ご利用いただける施設は順次拡大してまいりますので、HPをご確認ください。

東京健保組合大宮運動場

大宮けんぽグラウンド

(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

TEL **03-6804-5693**

詳細は本事業HPをご覧ください。

サポーターズ事業



スマイル
スポーツ
とは

東京都の4つの体育施設と東京都広域スポーツセンターを中心に実施される、スポーツ教室の愛称です。「これからスポーツを始めたい」「仲間と楽しくスポーツしたい」「スポーツの指導者を目指したい」など、みなさんのニーズに合わせ、バラエティに富んだ様々な教室をご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。

P04

[スマイルインタビュー]

バスケットボール男子日本代表 / アルバルク東京

田中 大貴

Daiki Tanaka

「日本代表の活躍が、Bリーグの成長に」

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

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 (番外編)]

第9回地域スポーツクラブ交流大運動会

P16

[2020輝きのFACE]

空手 飯作 雄太郎 / パラカヌー 瀬立 モニカ

Yutaro Iisaku

Monika Seryu

P19

[DREAM INTERVIEW]

フィギュアスケート 小塚 崇彦

Takahiko Kozuka

P23

[ユニコレ]

陸上競技 ● 男子4×100mリレー(2000-2016)

P24

[2020ニューエッジ]

空手

P27

[アスリート3minストレッチ]

体を温めるストレッチ

P29

[Smile Sports Cooking]

筋量アップのためのメニュー ● 鮭とじゃが芋のソテーまいたけソース ほか

P30

[読者プレゼント]

P31

[教室、イベントの申込方法]

表紙のアスリート/田中 大貴 選手



応募方法はP30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。休館に関するお問い合わ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

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. 76



バスケットボール男子日本代表
アルバルク東京

田中

Daiki Tanaka

“日本代表の活躍が、Bリーグの成長に”

Bリーグの3シーズン目がスタートした。

日本代表は東京2020オリンピックへの出場権を賭けてW杯予選を戦っている。

日本代表の活躍がBリーグの人気向上につながると言われている中、

東京2020オリンピック出場は必須だが、その道程は厳しい。

日本バスケットボール界の未来を左右する勝負が2018-19シーズン、続いていく――。

Bリーグ連覇は簡単ではない

2017-18シーズン、Bリーグのファイナルで千葉ジェッツを85-60と圧倒し、優勝を果たしたアルバルク東京。攻守両面においてチームを勝利に導いた田中大貴選手はチャンピオンシップMVPに輝いた。

10月に開幕した2018-19シーズンは、チャンピオンチームとして2連覇を目指す。

優勝という経験を得て、パヴィチェヴィッチヘッドコーチが2年目の指揮を執る中、チームにヘッドコーチの戦術が浸透。さらにスケールアップして強みを見せてくれそうだ。

しかし、田中選手は「危機感の方が大きい」という。

——今シーズン、連覇には慎重ですね。

「昨シーズンの優勝はチームメイトがどう思っているのか分かりませんが、個人的にはヘッドコーチの力がすごく大きいと思っています。ヘッドコーチのシステムがチームにフィットして優勝することができました。でも、今シーズンは相手が自分達のチームを研究し、対策を考えてくる。それを上回るためには自分達の力がすごく試されるシーズンになるので、ある意味厳しいシーズンになると思います」

——優勝するためには何が必要ですか。

「個人的なスキルやフィジカルを含めて、個々のクオリティを昨シーズンよりもどのくらい上げていけるか、ですね。自分達がどのようにして初タイトルを掴んだのかをもう1回思い出して、そのハンタリーさを失わずにチャレンジャーとしてやっていかないとけないと思っています」

——3年目のシーズンとなるBリーグですが、1年目の盛り上がりから少し落ち着いてきた感があります。

「毎年、少しずつですけど、Bリーグの認知度が高まり、見に来てくれるお客さんの数も増えていると思います。さらに人気を高めるためには日本代表の活躍が必要ですね。代表が強くなり、代表の露出を増やして国内のバスケットボールの人気を上げていく。あとは、自分のチームで結果を出し続け、見に来てくれたファンの心を動かせるようなプレーを自分達がコートの上で見せていくことです」



▲ Bリーグファイナル2017-18にてMVPの活躍でチャンピオンに導く

アルバルク東京の演出はチームスタッフが主に考えることなので、選手の考えが及ぶことはなかなかないが、ファン層を広げ、増やすための個人的な活動は可能だ。田中選手は優勝時の公約を果たし、240名のファンを募集した田中選手主催のスペシャルイベントを開催した。

——スペシャルイベント、好評だったと聞いています。

「多くのファンの方が応援してくれたので、すぐに定員いっぱいになって。試合以外のところでもファンのみなさんと交流を深めることができるのはいいなと思いましたし、こういうことを続けることも大事だと思います。優勝したらまたやりたいですし、個人のイベントとして恒例化できたらと考えています」

2WAYプレイヤーが理想

スペシャルイベントには多くの子供達が参加したという。その子供達のように田中選手は小学2年の時にバスケットボールを始め、夢中になっていった。

——バスケットボールは自分の意志で始めたのですか。

「いや、バスケットボールをやりたいわけではなくて、よく遊んでいた友人がバスケットボールを始めたので、その友人達と一緒にいたがために始めました。でもすぐにのめり込んで、試合で負けると悔しくて泣いていましたね(笑)。漫画「スラムダンク」にも夢中になりました。うちの母も好きになり、家に31巻全部揃っていたので学校から帰ったらスラムダンクを読むのが楽しみでした」

大貴



▲ FIBAバスケットボールW杯2019アジア地区2次予選



▲ Bリーグファイナル2017-18ではアルバルク東京が千葉ジェッツを下し優勝

——長崎西高校、東海大学を経てアルバルク東京の前身であるトヨタ自動車アルバルク東京に入るわけですが、その間、バスケットボールを辞めようと思ったことはありましたか。

「1回だけありました。長崎西高校3年の時、自分は大学に行ってバスケットボールを頑張りたいと思っていたのですが、進学学校だったので他のメンバーは最初からバスケットボールへのモチベーションに差がありました。自分の下の代はスポーツ推薦で入ってくる選手も少なく、県大会で負けてしまい、インターハイに出られませんでした。その時、自分は高校2年の時に全国大会に出て既に大学からオファーをもらっていたので、高校3年で全国大会に出られなくなったらオファーが

無くなるんじゃないかって思ってしまったのです。それで凄く落ち込んで、自分も高校でバスケットボールを辞めようと考えました」

——そこからどうやってやる気を取り戻したのですか。

「高校の大会はインターハイとウインターカップという2大大会があるのですが、『ウインターカップに絶対に連れていくから』とバスケットボール部の後藤(慶太)先生に言われて……。その声に救われましたね。後藤先生には、いろんな面でお世話になりました。自分が高校に入った時、『お前は日本代表になれる』と声をかけていただきました。中学時代は無名で現実味がなかったのですが、その言葉はずっと自分の胸の中に残っていました。いつか後藤先生のために日本代表に入って、活躍したいなって」

田中選手が後藤先生の存在の大きさを語るのには、単に自分の力を認めてくれたからだけではない。現在の田中選手のプレースタイルのベースを作ったことも大きな要因と言える。

「長崎西高校はディフェンス中心の学校で、練習も8対2の割合でディフェンス練習が多くを占めていました。3年間でディフェンスを徹底的に叩きこまれて、ディフェンスをしっかりしないといけないという意識が身に付きました。Bリーグでプレーしている今もそれが生きていますし、周囲の選手からも『ディフェンスいいよね』と評価されるので、それが自分の強みになっています」

——攻守両面を高い次元でプレーできるところがストロングポイントだと。

「そうですね。NBAには2WAYプレイヤーという言葉があります。オフェンスとディフェンスの両面をやる選手のことです。自分の目指すところはそこなのかなと思いますね。それが理想のプレイヤー像です」

日本代表の課題

田中選手は現在、東京2020オリンピックの出場権を獲得するために日本代表として2019年W杯予選を戦っている最中だ。本来であれば開催国枠で出場権を確保できるはずだが、FIBA(国際バスケットボール連盟)は開催国枠を保証せず、日本に対して世界で戦える実力を示すことを条件としていた。世界ランキング49位(9月時点)の日本代表はこのW杯予選で強豪国から勝利を収めているが、引き続き負けられない戦いが続いている。

——W杯2次予選では強豪のオーストラリアやイランに勝ち、勢いがついてきたように見えます。

「W杯予選1次リーグの4連敗から始まって、その時はドン底でした。その後帰化した選手や海外組の選手が戻ってきて風向きが変わり、最近は勝ち星をあげられているのでいい流れにはなっています。大学生の頃から日本代表でプレーさせてもらっていますが、日本代表は今一番力があるとされていますし、自分もそう思いますね。ただ、余裕はないです。正直、みんな勝つために必死です。目の前の試合をなんとしても勝つ。それを続けていくという感覚です」

——海外のチームと対戦して感じることは。

「国によってフィジカルが強いとか、個人能力に長けているなどの特徴があり、そういうチームと対戦することが国内ではできない経験です。日本の負けパターンとして、出鼻を挫かれてズルズルいってしまう傾向がありますが、それは多様な特徴をもつチームにアジャスト(ゲームの必要性に応じてポジションを変えたり、進行によってプレーを適応させる)するまで時間がかかるからです。そこは日本の課題でもあります」

日本代表として勝ちたい

日本代表チームがそのスポーツの普及、発展に果たす役割は非常に大きい。サッカーしかり、野球、バレーも同じだ。そのためにはバスケットボールの日本代表が東京2020オリンピックの出場権を獲得し、その舞台で結果を残すことが求められる。

——田中選手にとって東京2020オリンピックとは？

「絶対に立ちたい舞台ですね。自分はまだそこに立ったことがないので、テレビでオリンピックに出場している選手を見てると、いつも羨ましいなと思います。それに自分の大学時代のアスリート仲間である羽賀龍之介選手(リオオリンピック柔道100kg級銅メダリスト)がオリンピックに出て、メダルを獲得しており、悔しい思いと、自分も負けたくないという気持ちが強くなりました。なんとか東京2020オリンピックに出て、活躍したいですね」

——東京2020オリンピックに出場しないと今後のBリーグにも影響しますか。

「すると思います。Bリーグを盛り上げる一番の近道は日本代表が強くなることです。2015年ラグビーW杯で日本代表が南アフリカを破った時はすごく盛り上がりましたよね。あの試合のように代表の試合は注目度も影響力も高いですし、そこで代表が活躍するとBリーグも観にいいかなと思います。オリンピックという舞台で日本代表がどれだけの結果を残せるかで、これから先のBリーグは大きく変わると思います」

——土日に加えて水曜日はBリーグ、さらに日本代表のスケジュールもあり、忙しい日が続きますね。

「今、オフはほとんどないです。たまにあるオフも疲れていますし、基本的にインドア派なので家で録り溜めしたビデオを見たり、スーパー銭湯でゆっくりするぐらいです。趣味に没頭できるぐらいの自由な時間がほしいですね(苦笑)」

——渡邊雄太選手がグリズリーズでプレーし、田臥勇太選手以来の14年ぶり2人目の日本人NBAプレイヤーになりました。今後、海外でのプレーは想定されていますか。

「自分は海外よりも日本代表として海外の国を倒していきたい気持ちが強いです」

田中選手は、迷わずストレートにそう言った。

「NBAという、世界で一番レベルが高くていい選手が集まるリーグに憧れはありますが、簡単にいける世界ではないですからね。自分はアルバルク東京のコーチの下でもっとスキルを磨いて、日本代表として東京2020オリンピックに出て、どれだけやれるか、そこに重きを置いてやっていきたいと思っています」



たなか・だいき>>1991年9月3日生、長崎県出身。身長192cm。小学2年でバスケットボールを始め、高校時に背が伸びる。長崎西高校2年時にインターハイとウインターカップでベスト16。東海大学4年時には関東大学リーグと全日本大学選手権大会で優勝、ともにMVPを獲得した。2014年トヨタ自動車アルバルク東京に入団。日本代表は2012年からプレー。ポジションはシューティングガード。大の温泉好き。

PRESENT

田中大貴選手
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

12-3月の休館日 12/17(月)・31(月)、1/1(火)・2(水)・21(月)、2/18(月)、3/18(月)
※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

個人で利用できる施設

- 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

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
- 会議室
- 第一・第二球技場
- テニスコート

※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 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3期)

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



- 日時** 1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、3/5・12(全て火曜日/全10回)
※天候等により実施回数が10回に満たない場合があります
① 14:20~15:20 ② 15:25~16:25
- 対象** ① 年中・年長児(4歳~6歳) ② 小学校低学年
- 定員** 各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、テニスラケット、スポーツシューズ
※テニス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/
- [指導]** 株式会社エッグボール プロコーチ

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 冬コース

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** 1/8・15・22・29、2/5・19・26、3/5・12・19(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名程度 ※定員になり次第締切
- 参加料** 19,000円/年間30回、8,000円/冬コース(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]** 東京フットボールクラブ株式会社
- [指導]** FC東京バレーボールチーム

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3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、楽しく成長できるように指導します!



- 日時** 1/8・15・22・29、2/5・19・26、3/5・12・19(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/第3期(全10回)
- 持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、室内・屋外用シューズ、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 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3期)

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



- 日時** 1/8・15・22・29、2/5・19・26、3/5・12・19(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名程度 ※定員になり次第締切
- 参加料** ① 6,500円 ② 7,500円/第3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

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 1/18(金)・28(月)・2/8(金)・3/1(金)・8(金)・29(金)
①学生の部 17:00~19:00 ②一般の部 19:00~21:00
- 対象 ①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム
②18歳以上8名以上で構成されるチーム
- 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 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3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 1/8・15・22・29、2/5・19・26、3/5・19・26(全て火曜日/全10回)
①16:00~17:10 ②17:15~18:25 ③18:30~20:00
- 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20名 ※定員になり次第締切
- 参加料 14,700円(別途保険料)/第3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)

申込開始日 12/17(月)~ 子供と一緒にフットサル!

親子で楽しむフットサル



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



- 日時 2/24(日)
①年中・年長児クラス 10:00~11:40
②小学1年~3年生クラス 13:30~15:10
③小学4年~6年生クラス 13:30~15:10
- 対象 年中児~小学6年生とその保護者 ※保護者1名につき子供2名まで可
- 定員 ①30組 ②20組 ③20組 ※定員になり次第締切
- 参加料 1,500円/1組
- 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(P31)参照
- [運営] 株式会社ファンルーツ

申込開始日 12/3(月)~ スポーツを楽しむきっかけを!

障害者サッカークリニック



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



- 日時 2/3(日) 14:00~15:30
- 対象 知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方、又は医師の診断のある方(小学1年生から20歳まで)
※保護者または介助者同伴の上ご参加ください
- 定員 50名 ※定員になり次第締切
- 参加料 無料
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル
- 申込 【電話・インターネット】巻末(P31)参照
- [協力] 株式会社ファンルーツ

申込受付中 高齢者を対象とする方向けの指導者講習!

高齢者指導のための指導者講習会



高齢者の体力づくりの指導法について学びます。講習会を受講いただくと「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」の更新単位の登録が認められます。



- 日時 1/26(土) 10:00~17:00(昼休憩60分あり)
- 対象 高齢者向けスポーツや健康体力づくりの指導者
- 定員 50名 ※定員になり次第締切
- 参加料 3,000円
- 持ち物 動きやすい服装、運動靴、筆記用具
- 申込 【電話・インターネット】巻末(P31)参照
- [講師] 福島 多香恵氏(日本チャロピクス協会)

申込開始日 12/17(月)~ 障害者を対象とする方向けの指導者講習!

障害者指導のための指導者講習会



障害者のリハビリや運動能力の保持、増進させるための指導力向上を図ります。ワンランク上の指導者を目指しましょう!講習会を受講いただくと「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」の更新単位の登録が認められます。



- 日時 3/9(土) 10:00~17:00(昼休憩60分あり)
- 対象 障害者向けスポーツや健康体力づくりの指導者
- 定員 30名 ※定員になり次第締切
- 参加料 3,000円
- 持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、筆記用具
- 申込 【電話・インターネット】巻末(P31)参照
- [講師] 野村 一路氏(日本体育大学教授)

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)

12-3月の休館日 12/17(月)・31(月)、1/1(火)・2(水)・28(月)・29(火)、2/18(月)、3/18(月)
※開館時間・休館日は変更となる場合があるため、予めHP等でご確認ください

個人で利用できる施設

- 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。

日時 12/7・14・21、1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・8・15(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。

日時 12/5・12・19、1/9・16・23・30、2/6・20・27、3/6・13(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、柔道衣をお持ちで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 12/9(日)、1/27(日)、2/21(木)、3/3(日)、3/21(木・祝)
17:30~19:30(日曜日・祝日) 18:00~20:00(木曜日)
※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 15歳以上の方(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 12/5・12・19、1/9・16・23・30、2/6・20・27、3/6・13(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、柔道衣をお持ちでない方には貸出しをしております

申込 当日来館

剣道のルーツを学びます!

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 12/7・14・21、1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・8・15(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!

杖道(広域合同稽古)



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

日時 1/24、2/28(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

初心者から有段者まで!

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 12/4・11・18、2/5・19、3/5・19(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



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。

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** 12/20、1/17、2/14、3/7(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** 1/17、3/14(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!

なぎなた(広域合同稽古)



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

- 日時** ①12/4・18、1/22、2/5・26、3/5 14:00~16:00
②12/11、1/15、2/19、3/12 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

新年の稽古は東京武道館で!

武道稽古はじめ(柔道・剣道・弓道)



初稽古は東京武道館で!初心者から経験者までご参加いただける内容となっています。稽古後には鏡開きも行います。

- 日時** 1/6(日) 14:00~16:00
- 対象・定員** 柔道・剣道・小学生以上の方・各20名
弓道 :15才以上(中学生を除く)経験者・20名
- 参加料** 一般600円、小・中学生350円
- 持ち物** 柔道:柔道衣
剣道:竹刀、剣道具、剣道着または運動着
弓道:弓具、稽古着または運動着、白足袋または白靴下
※柔道衣、武道具のない方には貸出しをしております
- 申込** 当日来館

申込受付中 居合道の技術向上を目指します!

居合道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。



- 日時** 1/26(土) 9:30~16:30
- 対象・定員** 居合道四段以上の方・50名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 1,500円
- 持ち物** 武道具、稽古着、教本、筆記用具
- 申込** 【電話・インターネット】巻末(P31)参照

申込開始日 12/3(月)~ 合気道の技術向上を目指します!

合気道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。



- 日時** 2/2(土) 10:00~17:00
- 対象・定員** 合気道初段以上の方・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 1,500円
- 持ち物** 稽古着、筆記用具
- 申込** 【電話・インターネット】巻末(P31)参照

申込開始日 12/3(月)~ なぎなたの技術向上を目指します!

なぎなた錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。



- 日時** 2/3(日) 10:00~17:00(予定)
- 対象・定員** なぎなた二段以上の方・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 1,500円
- 持ち物** 稽古着、なぎなた(形用・試合用)、筆記用具
- 申込** 【電話・インターネット】巻末(P31)参照

申込開始日 12/3(月)~ 武道を通して心と体を鍛えよう!

はじめての武道体験(小学生)



空手道と相撲の体験をしてみませんか。
①空手道②相撲、1種目でも2種目でも参加可能です。



- 日時** 1/26(土)
①空手道 13:30~15:00
②相撲 15:10~16:40
- 対象・定員** 小学生・各コース30名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 無料
- 持ち物** 動きやすい服装
- 申込** 【電話・インターネット】巻末(P31)参照

第
16回

ジュニア囲碁パーク

日程 2019年1月7日月

時間 午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:30~16:00

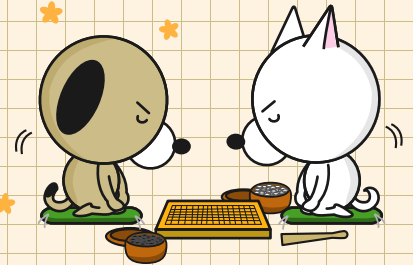
※チャンピオンクラスは9:30~16:00

会場 東京武道館(足立区綾瀬3-20-1) 【アクセス】JR常磐線・東京メトロ千代田線
「綾瀬」駅東口より、徒歩約5分

対象 小学生~高校生(入門クラスは保護者・1人で対局できる幼児も参加可)

費用 1人1,000円(当日現金)

持ち物 ①対局カード(お申込み完了の方に日本棋院からご郵送します) / ②参加費1,000円
③上履き / ④下足入れ / ⑤お弁当(チャンピオンクラス参加者の方)



高尾神路 九段

ジュニア囲碁パークはみんなのための囲碁大会! 囲碁を知っている人も知らない人も大歓迎! 入門クラス、認定クラス、チャンピオンクラスを開講。抽選会では素敵な囲碁グッズが当たるかも!? 特別ゲストとしてみんなの憧れのスター高尾九段が登場!

1

対局

入門、認定、チャンピオンクラスのいずれかで対局を楽しもう!

2

指導碁

認定クラスはプロ棋士との指導碁も打てる!

3

売店

日本棋院が選んだ特選囲碁グッズを販売!

4

ネット対局体験

世界中の人とネット対局でお友達になれるかな!?

5

抽選会

囲碁グッズなど豪華景品を当てちゃおう!

対局クラスの紹介

1

入門クラス

囲碁を知らない人でも大丈夫!
1から囲碁のやり方が覚えられるよ!
保護者も参加可。
午前と午後の2回開催。
(入れ替え制)

2

認定クラス

「もっと強くなりたい!」「私って、今何級?」
そんなあなたのためのクラスへようこそ!
30級~三段の人集まれ!お友だちとたくさん打ってどんどん強くなろう!
9路、13路、19路クラスを実施。希望者はプロとの指導碁も打てるよ!
午前と午後の2回開催。(入れ替え制)

3

チャンピオンクラス

四段以上の腕自慢は
真剣勝負にいざ出陣!
優勝を目指そう!
午前から午後まで通しの開催。
(お弁当持参)

申込方法

1.インターネット

ジュニア囲碁パーク申込みページからお申込み

https://www.nihonkiin.or.jp/event/area/other/jr_park2019.html



申込先

公益財団法人日本棋院「ジュニア囲碁パーク」係

〒102-0076 東京都千代田区五番町7-2

電話 / 03-3288-8729

FAX / 050-3737-1703 または 03-3261-5841

申込期間

2018年12月27日(木)必着(先着順)

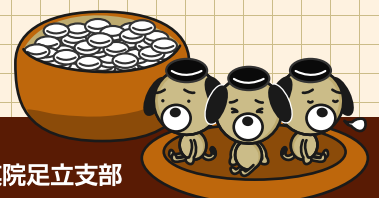
※お申込み後、2週間以内に対局カードを送付します

問合せ先

申込先と同様

2.郵送またはFAX

住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・年齢・学校名・学年・現在の棋力、希望クラス(午前・午後)、所属囲碁教室、入門希望の保護者の氏名・続柄をご記入の上、郵送またはFAXにて右記までお申込みください。





第17回 東京武道館杯

観覧無料

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

日時 2/11(月・祝) 10:00~16:45

スケジュール
 ≪開会式≫ 10:00
 ≪演武発表≫ 10:15~
 ≪競技大会≫ 11:25~
 ≪閉会式≫ 16:15~

※種目:銃剣道、合気道、少林寺拳法、杖道、相撲、空手道(予定)

※種目:剣道(居合道含む)、柔道、弓道、なぎなた、空手道

※郷土芸能発表、競技大会表彰

※予告なく時間や種目等を変更する場合があります

競技大会の募集について

- 剣道**
- ①小学校基本試合の部 16名
 - ②小学校1・2・3年生の部 16名
 - ③小学校4・5・6年生の部 24名
 - ④一般男子(高校生以上)の部 16名
 - ⑤一般女子(高校生以上)の部 24名
 - ⑥居合道の部 32名

- 柔道**
- ①小学校1年生の部 16名
 - ②小学校2年生の部 16名
 - ③小学校3年生の部 各32名
 - ④小学校4年生の部 各32名
 - ⑤小学校5年生の部 各32名
 - ⑥小学校6年生の部 各32名
 - ⑦中学生男子の部 16名
 - ⑧中学生女子の部 16名
 - ⑨一般男子の部 24名

申込

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

[受付期間] 11/5(月)~12/8(土) 10:00~19:00

推薦方式(一般募集はございません)

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

※剣道柔道は、1団体の申込制限があります。詳細は東京武道館サービス担当(03-5697-2111)までお問い合わせください
 ※受付は先着順になります ※お一人が複数の競技に申込みすることはできません

参加料

- 一般..... 1,000円
- 小・中学生・高校生..... 500円

※別途保険料必要(柔道:空手道100円、剣道・なぎなた50円、弓道30円)



みるスポ 積極果敢に技を出し合う柔道を観覧!

東京都柔道選手権大会

無料 土日祝

定員 **30名**

東京武道館で開催される東京都柔道選手権大会(男女)を観戦いただけます。

申込期間 1/15(火)~2/14(木) ※はがきは消印有効 **会場** 東京武道館 大武道場
期日 3/10(日) **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「柔道」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
 ぴあ(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通のみです
 ※インターネット(スマイルスポーツホームページ)からご応募いただけます

協力 公益財団法人東京都柔道連盟



あなたの楽しみ きっとみつかる 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: 03-6380-4106 / 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: https://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)等のご案内をしています

申込受付中 人気上昇中の「歩くサッカー」を体験!

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す!
～ウォーキングサッカープログラムの活用～」
年齢や性別、障害の有無関係なく誰もが楽しめる注目の
ニュースポーツ、ウォーキングサッカーを取り上げます。



- 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、行政関係者、興味のある方
- 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(P31)参照

[講師] 松田 薫二氏(公益財団法人日本サッカー協会技術部副部長兼クラスーツ推進グループ長・一般社団法人日本障がい者サッカー連盟 専務理事兼事務総長) 他

申込開始日 12/17(月)~ **スポーツに関する最新トピックスをチェック!**

スポーツリーダー研修会

[日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新義務研修]



「青少年のスポーツ環境のこれまでとこれから
～地域スポーツクラブと部活動の連携の可能性について～」
をテーマに、基調講演とシンポジウムを行います。



- 日時** 3/3(日) 13:30~16:30
- 対象** 地域スポーツクラブ関係者、公認スポーツ指導者、スポーツ推進委員、行政関係者、学校関係者、興味のある方
- 定員** 100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** 御茶ノ水ソラシティ(JR中央線・総武線「御茶ノ水」駅聖橋口より徒歩約1分)
- 申込** 【電話・インターネット】巻末(P31)参照

[基調講演] 松尾 哲矢氏(立教大学副総長 コミュニティ福祉学部教授)

[シンポジスト] 石塚 大輔氏
(スポーツデータバンク株式会社取締役
スポーツ庁運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン作成検討会議委員)
中塚 義実氏
(筑波大学附属高校教諭・全国高体連研究部活性化委員長・
NPO法人サロン2002理事長)
高岸 祐幸氏
(一般社団法人あきる野総合スポーツクラブASport(アスポルト)理事長・
東京都地域スポーツクラブ設立支援協議会委員)

第14回

地域スポーツクラブ交流会

参加無料

誰でも参加できるよ!



日時 平成31年3月16日(土) 10:00~15:00(予定) **会場** 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

ステージ発表



いろいろなクラブの発表を見てみよう!

文化種目体験コーナー



クラブで開催している文化種目を体験しちやおう!

パネル展示



あなたの街のクラブはどれかな?

スポーツ体験コーナー



誰でも楽しめるスポーツがいっぱい!

楽しいイベントが盛りだくさん! 体験に参加してくれたみなさまには、スペシャルグッズをプレゼント!!



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。

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。

第9回 地域スポーツクラブ交流大運動会

— 2018.9.24 in 足立区梅田地域学習センター体育館 —

今年で9回目の開催となる「地域スポーツクラブ交流大運動会」は、足立区にある梅田地域学習センター体育館で行われ、7つの地域スポーツクラブが参加しました。定番の「玉入れ」「リレー」やパラリンピック種目「ゴールボール」のほか、足立区発祥の「あだっちボール」では、ボール代わりに枕が当たるたびに大歓声! 笑顔あふれる、とても楽しい一日になりました。

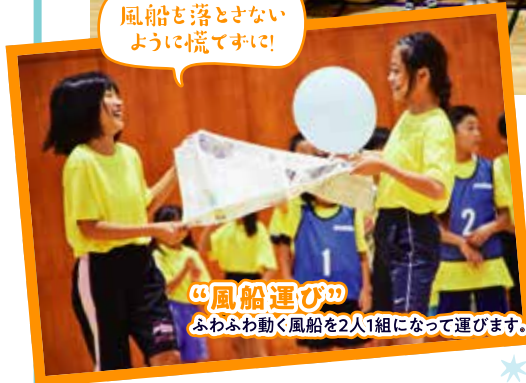
参加クラブ

- 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島(中央区)
- スポーカル高松(港区)
- 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ(新宿区)
- U&Uクラブ(足立区)
- NACKクラブ(足立区)
- SSKクラブ(足立区)
- 調和SHC倶楽部(調布市)



♪ みんな、
集合〜♪

風船も落とさないように慌てずに!



「風船運び」

ふわふわ動く風船を2人1組になって運びます。

「玉入れ」



運動会といえば玉入れ! カゴに狙いも定めて一生懸命多くの玉を投げました。

「お宝探し」



たくさんの宝箱の中からお宝を探し出します。



「あだっちボール」

足立区発祥のオリジナルスポーツで、枕投げとドッジボールが融合したスポーツです。先に相手の大将に枕を当てたチームの勝利になります。

「ゴールボール」

視力に障害のある方を対象に考案された競技です。



鈴の入ったボールを転がして相手ゴールに入れて得点を競います!

「ファミリーターゲットボール」

床に敷いた的の中にボールを転がし得点を競う競技です。



「バスラグビー」

一列になってラグビーボールを投げつつなぎます。



「出た目で勝負」

サイコロで出た目のコングまで走り、回って帰ってくる「運」まかせのリレー競技。



「大縄跳び」

「せーの」の掛け声にみんなの動きを合わせて挑戦!



チームで協力してゴールを目指します!

「大玉送り」

「マグロキャッチ」

見えない所から急に飛び出してくるマグロをキャッチ!



「年代別リレー」

運動会の最終種目! 子供から大人まで参加して、最後まで一生懸命バトンをつなぎました!





輝きの

“空手を続けて良かった 東京2020オリンピックを目指す”

空手を始めたのは5歳の時。やんちゃだったことから、親に勧められて空手道場に入ったのがきっかけです。中学までの空手は週2回の習い事感覚だったのでよくサボることもあり、部活でやっていたバスケットボールとの二刀流でした。

空手の楽しさに気が付いたのは、大学2年の時です。高校時代は2年生の時まで補欠でインターハイにも出られませんでした。もう辞めようかなと思うこともありましたが、大学で他大学の選手や先生と出会ううちに、自分で考えて練習することの大切さや、もっと自由にやっていいということが分かってからは、練習が楽しくなり、試合にも勝てるようになりました。空手を続けていて良かったなと思いましたね。

ただ一度、大学生の時に本気で空手を辞めることを考えたことがあります。4年の時に、両目を大怪我してしまったんです。現役で続けることはもう無理かなと思ったのですが、眼の専門の先生に眼球を支える筋肉をほぐしてもらうなどの治療してもらい、競技復帰をすることができました。目へのダメージを防ぐために守備もうまくなり、ひとつ成長することができたと思っています。

自分は組手を得意としています。得意技は、刻み突き。前に突くシンプルな技ですが、身長(191cm)があり、手足が長い分、小さな相手とやる場合は優位ですし、カウンターも狙いやすいです。ただ外国人選手には少々手こずっています。階級は84kg超級なので自分よりも大きな120kgの選手と対戦することもあるのですが、圧力がすごいですし、動きも日本人と違います。もっと海外に出て対戦経験を積んでいかないとはいけませんし、何よりも覚悟を決めて試合に臨んでいきたいと思っています。

東京2020オリンピックまで2年弱しかありませんが、1%でも可能性があるならば、出場したいです。勝つためにはメンタルが課題です。試合前は誰もが不安になると思いますが、自分はそれが大きく膨らみません。今はメンタルを整えるために1週間のスケジュールを立てて、規則正しく生活するようにしています。

もうひとつ実践していることは、試合前にウォーミングアップ会場の端で15分ぐらい仮眠を取るようにしています。これがルーティンになっていて、仮眠すると気持ちが落ち着いた状態で試合に挑めます。東アジア大会で優勝するなど結果も出ています。

東京2020オリンピックでも同じように仮眠を取り、メダルを獲得したいですね。

※本文中の記録は2018年10月時点のもので



いさく・ゆうたろう>>1994年12月1日生、大阪府出身。5歳の時に空手を始める。大阪商業大学に入学後、才能が開花し、大学3年の時に初めて日本代表になる。2017年東アジア空手道選手権大会84kg超級優勝、東京都空手道選手権大会は重量級で2017年、2018年と連覇。刻み突きが得意技。俳優との二足のわらじを履く。オフは家で映画鑑賞などして過ごすインドア派。

●東京アスリート認定選手 <https://www.sports-tokyo.info/athlete/>

「覚悟を決めて世界に勝つ」

飯作雄太郎

Yutaro Iisaku

空手

YouTube

配信中

スマイルスポーツ
公式チャンネルにて、
飯作選手の
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。



写真/アフロ



せりゅうもにか>>1997年11月17日生、東京都出身。中学の時に江東区でカヌーを始める。高校1年の時に怪我をするも、1年で競技に復帰。パラカヌーを始めて2年でリオパラリンピック女子スプリント・カヤックシングル200m(KL1)に出場し、8位。今年8月の世界選手権は極度に緊張し、7位。メンタル面を鍛え東京2020パラリンピックでは地元でメダル獲得を目指す。趣味は囲碁。携帯には囲碁アプリが4個入っている。

●東京アスリート認定選手 <https://www.sports-tokyo.info/athlete/>

“スタートダッシュでメダルを目指す”

カヌーを始めたのは中学の時、地元の江東区がカヌー部を設立し、その初期メンバーになって部活のバスケットボールと二足のわらじで楽しんでやっていた。

怪我をしたのは高校1年の6月です。両足が動かないと聞いた時は、他人事のように思っていました。あえてそのことに目を向けないことで自分の気持ちを整理しようとしていました。ショックを分割していたみたいなき感じです。

カヌーに戻ったのは、怪我をしてから1年後です。

リハビリをしている最中、東京2020オリンピック・パラリンピックのカヌー競技が江東区で開催されることになり、地元からカヌーの選手を出そうというプロジェクトが発足しました。そこから声をかけられたのですが、勉強に集中していたので最初はやる気がありませんでした。何度も誘われて断りにくくなって行くと、すごく安定したカヌーに乗せられて……。無理なくスッと漕げたので、これならいけるかもと思いパラカヌーを始めることになりました。

パラカヌーを始めて2か月で日本選手権に出場し、その2年後にはリオパラリンピックに出場することができました。決勝まで進出した喜びの半面、8位、しかもダントツのビリで悔しかったですね。この時はまだアスリートになり切れていなかったため、このままではダメだと思い、帰国してすぐにトップレベルのアスリートに話を聞いて、自分を律し、練習環境の整備を進めました。すると自然といろいろな人が応援してくれるようになって、本当に感謝しています。

リオパラリンピックの時は世界のトップと12秒差がありましたが、今年のハンガリーのW杯では3秒差まで縮めることができて、ようやく対等に戦えるようになりました。今後の課題は、後半の伸びです。スタートダッシュから75mまでは自信がありますが、後半150mを越えてからどうスピードを落とさずに走り切るか。

リオパラリンピックでは、スタート前にモニカコールしてもらいました。ブラジルの人にはモニカと言いやすかったみたいで、テンションが上がりました。東京2020パラリンピックは地元でたくさんの人が応援に来てくれるので、試合前にモニカコールでいい流れを作ってもらえたら嬉しいですね。そして、地元のみなさんや、一番苦勞をかけてきた母と最高の瞬間を共有したいです。それが今の私の最大のモチベーションになっています。

※パラカヌーは200mのスプリントタイムを競う競技です
※本文中の記録は2018年10月時点のものです

「地元で最高の瞬間を共有する」

瀬立モニカ

Monika Seryu

パラ
カヌー

YouTube

配信中

スマイルスポーツ
公式チャンネルにて、
瀬立選手の
メッセージを配信中!





2019年3月23日(土)開催! 第2回 神宮球場リレーマラソン

春の休日に、明治神宮野球場を走ろう!



職場の同僚、友人、親子で神宮球場を走って楽しもう!
1周1kmなので楽しく走れます。

【種目】

- ① チームメイトでタスキを繋ぐ
フルリレー&ハーフリレーマラソン
- ② 親子で楽しめる親子マラソン

【インターネットでのお申し込み】

ランネット、チケットぴあ、スポーツエントリー、MSPO、スポナビDOで受付中!

神宮球場リレーマラソン
大会公式サイト <http://jingu-run.jp/>



[主催] ぴあ株式会社
[問合せ] 神宮球場リレーマラソン大会事務局
(営業時間 平日11:00~17:00/土日祝休)
TEL:03-5774-5329 e-mail: fundorful@pia.co.jp

首都大学東京 健康福祉学部主催事業
車いすバスケ体験

車いすバスケのパラリンピアンが講師となり特別教室を実施します!

開催日時 2019年1月14日(月祝)
10:00~12:00

参加対象者 小中学生とその保護者
※安全のため身長130cm以上の方に限らせていただきます。

詳しくは、HP(<https://tmu2020.jp/>)をご覧ください。
TMU2020 で検索!!

ポッチャ教室

| 開催日時 |
|-------------------------------|
| 2018年12月21日(金) 14:00~16:00 |
| 2019年1月18日(金) 14:00~16:00 |
| 2019年2月22日(金) 14:00~16:00 |
| 2019年3月29日(金) 14:00~16:00 |

どの回からでも参加可能です

パラスポ体験教室

| 開催日時 |
|--------------------------------|
| 2018年12月22日(土) 種目: ゴールボール |
| 2019年1月19日(土) 種目: プラインドサッカー |
| 2019年2月23日(土) 種目: リズム体操 |
| 2019年3月30日(土) 種目: ふうせんぱー |

各日とも14:00~16:00
※どの回からでも参加可能です。

【お問い合わせ先】
首都大学東京荒川キャンパス
管理部管理課庶務係企画担当

TEL:03-3819-7108
e-mail: adm_jig@tmu.ac.jp



- 営業内容
- 学校体育衣料販売
 - 学校部活用品販売
 - 学校体育教材販売
 - スポーツ用品全般販売
 - 運動場施設・設計施工修繕
 - 防球ネット・プール保守サービス

本社 〒154-0005 東京都世田谷区三宿二丁目36番9号
TEL 03-6805-2106 FAX 03-3410-7314
URL <http://www.nissho-sports.com/>
支店 世田谷支店・多摩支店・板橋支店・足立支店・町田支店

ほく達は地域スポーツクラブを応援しているペンギン兄妹だよ!
ゆるキャラ®グランプリ2018
企業・その他の部門で230位でした♪
たくさんの応援ありがとうございました!



まちがいが3か所あります。探してね! ※答えはP30

小塚崇彦が語る フィギュアスケートの世界

DREAM 
INTERVIEW

フィギュアスケートデモンストレーター

小塚崇彦

Takahiko Kozuka

こづか たかひこ≫1989年2月27日生、愛知県出身。父は元フィギュアスケート選手でグルノーブルオリンピックに出場、母も元フィギュアスケート選手。スケート一家に生まれ、5歳でスケートを始める。華麗なスケートでジュニア時代から脚光を浴び、バンクーバーオリンピック8位入賞、世界選手権2位などの成績を残し、2016年現役引退。一時期フィギュアスケート界から離れるも復帰、現在はフィギュアスケートのデモンストレーターとして全国を行脚している。



現 役時代は、華麗な滑りで多くのファンを魅了し、バンクーバーオリンピックでは8位入賞、2011年世界選手権では銀メダルを獲得するなどの活躍を見せ、2016年に現役を引退。それから時間を置いて氷上の世界に戻ってきた。フィギュアスケートの歴史に何かを上積みし、さらにフィギュアスケートを発展させるために小塚崇彦さんは新たなスタートを切った。

デモンストレーターという道

小塚崇彦さんは、2016年3月に現役を引退した。

その後はスケート界には残らず、所属先であるトヨタ自動車のスポーツ関連部署で社業に励んでいた。だが、彼は今、氷上の世界に戻ってきて、精力的に活動を続けている。

——現役を引退し、しばらくスケート界から離れていましたが、またフィギュアスケートの世界に復帰したのはなぜですか。

「結論から言うと、フィギュアスケートが好きだったということです。僕は引退した後、トヨタのスポーツ関連部署でいろいろなスポーツ選手と交流させていただいて一緒にイベントを行うなど、裏方の活動をしていました。その中で、例えばラグビーはこんな風に普及活動しているとか、いろいろと見せてもらいましたが、競技を支える裏方のみんなも楽しそうにやっていました。フィギュアスケートは楽しんでやったらいけないもの、やるなら選手にならないといけないものみたいに思われがちですが、もっと誰もが楽しんでやってもいいのではないかと感じています。そのように、フィギュアスケートではどうしたらいいのかとか、考える視点がフィギュアスケート中心になり、まだまだやる必要があると思ったのがこの世界に戻ってきたきっかけです」

——具体的には、どのような活動をしているのですか。

「今は自分で勝手に名乗っているだけなのですが、『デモンストレーター』をやりたいと思っています。スキーにはそういう資格があるのでフィギュアスケートにもあっていいかなと。子供たちに自分の滑りを見せて、それをマネしたり、覚えてもらったりするために全国を回っています。」

「昨年は年間3、4回で不定期に開催していましたが、今年は「目標を持ってスケートを楽しんでもらうために」というテーマを掲げ、二子玉川で水曜日と日曜日にスケート教室を始めます。子供から大人まで楽しめるスケート教室にしたいと思っています」

フィギュアスケートをDOスポーツへ

さらに小塚さんはオリンピズムの大切さを伝えていく活動のためにJOCのオリンピック・ムーブメントアンバサダーとなり、学校で授業をしたりと参加者と直接ふれあひながら活動している。

「オリンピック・パラリンピックのことを知っているようで実は知らないことがあります。例えばオリンピックの旗はなぜ5つの輪なのかとか。これは5大陸を表しているわけです。また、その色が赤、青、黒、緑、黄の5色なのは、それに旗の色の白を加えると世界のほとんどの国旗を描くことができるからです。そうしたことを話すと『おお』と意外と反応があります。こうしたことを知ることで平和の祭典と呼ばれる意味が分かるわけです」

——知識だけではなく、自身の経験談もお話されるのですか。

「そうですね、例えば、氷上に出ていく時、僕はコーチの佐藤信夫先生にポンと背中を叩かれてから出て行きました。何も関係ない人に背中を叩かれても何も起きませんが、佐藤先生に叩かれると勇気が湧いて、『よしやってみよう』と思うわけです。そこに信頼関係があるからこそ生じるおまじないなのです。そういう話を絡めながら『オリンピック・パラリンピックはフレンドシップ(友情)、リスペクト(敬意)、エクセレンス(卓越性)という3つのバリューを目指している』という話をしています」

——今後、フィギュアスケートをどのように普及、発展させていきたいと思っていますか。

「普及という意味では、競技を見てもらいフィギュアスケートを楽しんでもらうことが一番ですが、見て楽しむだけでなくとどまらずその次のステップにいかないとすぐに関心が薄れて離れていってしまうと思います。実際にやることでその世界をより知ることができたり、その魅力も理解できていると思います。実際、僕も今、モータースポーツにも取り組んでいるのですが、やってみるとすごく面白いです。このように、より深くフィギュアスケートを好きになってもらうためには1人でも多くの方に見るよりも実際にやってもらう。『SEEスポーツよりDOスポーツ』をキーワードにして今後も活動していきたいと思っています」





スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
小塚崇彦さんのメッセージを配信中!



小塚崇彦
が語る

2018-2019シーズンの新ルール

今年は採点方法が『質の高い演技を評価する、そして質の低い(ミスをした)演技を評価しないシステム』へと変わりました。全体的にみると、日本人に有利なルール改正かなと思います。演技の質を問うという点でフィギュアスケートの本質なところに戻ってきた感があります。日本人はもともと流れがある中で難しいジャンプに入り、跳び、空中の姿勢も含めてしっかりやってきているので戸惑うような選手はいないと思います。

その一方で、男子・ペアのフリー演技時間が4分30秒から4分になりました。30秒短くなったのでラクになったのかなと思いがちですが、実はその逆で非常に厳しくなりました。30秒短くなったのはジャンプがひとつ減るだけなのですが、ジャンプはひとつ15秒から20秒ぐらいで、残りの10秒ぐらいは空白時間になります。以前はその10秒を呼吸を整え次の要素に向かっていくための時間に使う選手もいました。今回の改正でその時間がなくなったので、最初から最後までずっと動き続けなければいけません。ですので、体力がないと難しい新ルールだと思います。



羽生結弦 / 写真:アフロ

2018-2019シーズンの見どころ

羽生結弦選手のプログラムは、ショートやフリーを見ていると最初から最後まで技術が詰め込まれ、かつつながっているプログラムだと思いました。これからますます精度が上がっていくと思いますので、もっとすごい演技を見られると期待しています。

女子は紀平梨花選手や山下真瑚選手など、新しい世代の選手たちが出てきました。彼女たちは浅田真央さんがトリプルアクセルを跳び、他の選手たちも跳び始めて、女子でも跳ぶのが可能だという意識を持って生まれた世代です。ですから、難しいとされていたジャンプも簡単に跳んでいます。技術がさらに進歩していると思うので、今後がすごく楽しみです。



紀平梨花 / 写真:アフロ

フィギュアスケート トリビア

＊ シューズ&ブレード ＊

今、スケート靴は片方で800グラムほど。樹脂を取り入れるなど、より軽量化、耐久性が増えています。しかし、フィギュアスケートのブレードは人の手で溶接すると品質にばらつきがでたり、曲がることもあります。1.5ミリとか1.5度の角度とかの誤差が発生し、それを調整するので練習がうまくいかなかったり、怪我をする恐れが出てきます。僕は現在、こうした誤差をなくし、選手に少しでも長くスケートをしてもらい、より高いパフォーマンスを発揮してもらうために国内の高精度金属加工メーカーと協力して新しいブレード作りをしています。

＊ 音楽 ＊

音楽は、①自分の好みの曲を選択、②振付師に3曲程選曲してもらった中から選択、③多く曲を聴いて振付師とともに決める、という3つの決め方があります。僕の場合は、3曲から選ぶことが多いです。自分だけで選ぶと自分だけのイメージになってしまうので、そうならないように、振付師さんに客観的に見てもらっていました。ジュニアの時はアレンジも自分でやっていました。音を大きくしたり、かぶせたり、けっこう没頭してやっていましたね。シニア時代は、プロの人が持っているスタジオに行って自分が滑っているのをイメージしつつ、ここをこういう感じでやってくださいとか相談しながら作っていました。

＊ 衣装 ＊

音楽が決まると次は衣装作りに入ります。デザイナーさんには音楽と自分の動画を送って絵コンテを書いてもらいます。それが良ければ仮縫いをしてもらい、細かい箇所を修正していきます。この辺りが動きにくいとか、手が上がりやすいようにとか、ラインストーンが多いとジャンプした時に振られてしまうとか。自分の衣装のデザインをする選手もいますが、僕は絵のセンスがないので(笑)基本的にお任せしていました。印象的な衣装は、「イオ・チ・サロ」や「ファンタジア・フォー・ナウシカ」ですね。ナウシカは白と黒で背中が開いたデザインですがそこから赤が見える衣装だったので、ファンの人に「丹頂鶴」と呼ばれていました。

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 どうきょうの島々

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/>

| 募集期間：18年11/6(火) ~ 19年1/21(月) | | 1/22(火) ~ 3/4(月) |
|---|--|---|
| <p style="color: red; font-weight: bold;">2019年2月2日(土)</p> <p>14:00開演(13:20開場) 東京芸術劇場コンサートホール(池袋)</p> <p>指揮/ニコラス・コロン <small>コンサートがもっと楽しくなる!</small> ピアノ/キット・アームストロング</p> <p>ストラヴィンスキー:バレエ組曲《プルチネルラ》 ハイドン:ピアノ協奏曲 二長調 Hob.XVIII:11 ストラヴィンスキー: バレエ組曲《火の鳥》(1945年版)</p> <p>★イギリスの俊英ニコラス・コロンが都響初登場。才気煥発な企画と演奏で話題を撒くコロンが、ストラヴィンスキーの名曲を鮮やかに聴かせます。その間には作曲家としても活躍するキット・アームストロングが得意のハイドンを披露します。また今年度最後となるホール探索ツアーを実施!ツアー詳細はWEBにて。</p> | <p style="color: green; font-weight: bold;">2019年2月9日(土)</p> <p>14:00開演(13:20開場) サントリーホール(六本木一丁目/溜池山王)</p> <p>指揮/小泉和裕 ヴァイオリン/川久保賜紀</p> <p>シベリウス:ヴァイオリン協奏曲 二短調 チャイコフスキー:交響曲第1番 短調 《冬の日の幻想》</p> <p>★高い人気を誇る終身名誉指揮者、小泉和裕のチャイコフスキーから、ロシア民謡風の調べも美しい第1交響曲《冬の日の幻想》が、季節を彩ります。シベリウスのヴァイオリン協奏曲も、北欧の風景を彷彿させる名曲。こちらはデビュー20周年を迎える川久保賜紀が独奏を務めるのも大きな魅力です。</p> | <p style="color: blue; font-weight: bold;">2019年3月31日(日)</p> <p>14:00開演(13:20開場) 東京芸術劇場コンサートホール(池袋)</p> <p>指揮/エリアフ・インバル ピアノ/サリーム・アシュカール</p> <p>ベートーヴェン:ピアノ協奏曲第1番 八長調 チャイコフスキー:交響曲第5番 ホ短調</p> <p>★桂冠指揮者、エリアフ・インバルが得意とするチャイコフスキー5番!ピアノ協奏曲第1番で独奏を務めるのは、マエストロと同じイスラエル出身の名ピアニスト、サリーム・アシュカールです。</p> |
| <h1 style="color: red; font-size: 2em;">オーケストラを体験しよう!</h1> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 40%;"> <p>対象▶小学4年生~高校生まで</p> <p>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。</p> <p>東京都交響楽団</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <p>ヤングシート <input type="text"/> 検索</p> <p>ヤングシートメルマガの登録もこちらから</p> <p>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.tms.or.jp/</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p style="color: pink; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">各公演50名様ご招待</p> </div> | | |

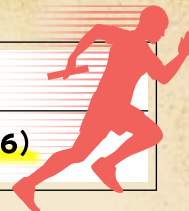
ユニフォーム

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。

アテネオリンピックまではランニング系トップスが主流だったが、銅メダルを獲得した北京オリンピックからリオデジャネイロオリンピックまではハーフジップショートスリーブのトップスが採用されている。体をタイトに締めて運動パフォーマンスを最大限に発揮

第3回 陸上競技

Case 男子4×100mリレー (2000-2016)



できるように設計されている。従来のデザインは、日の丸を意識した赤と白が多かったが、リオデジャネイロオリンピックで衝撃的な蛍光カラーのサンライズレッドが採用されて以降、2017年のロンドン世界選手権でもその蛍光カラーをベースに黒と赤のカラーを活かし、三角形をモチーフにしてデザインされるなど、より先鋭的で斬新なものになった。また、ユニフォームは従来の陸上選手だけのものではなく、広く一般ユーザーを意識したものになってきている。

2000 シドニーオリンピック



Concept

本大会はアシックスがオフィシャルサプライヤー契約を結んでおり、ユニフォームデザインは白地に赤の襷のラインが入ったランニング系トップスで非常にシンプルなものだった。右胸に日の丸が入り、下にJAPANの文字が置かれている。

リレーメンバーは1走が小島茂之、2走が伊東浩司、3走が末續慎吾、アンカーが朝原宣治。当時、アジア最速のエース伊東を2走に置くオーダーで100m金メダルのモーリス・グリーンをアンカーに置く王者アメリカに挑んだ。アンカーの朝原が一人を抜いて38秒66で6位入賞を果たした。

2004 アテネオリンピック



Concept

ユニフォームサプライヤーがミズノに代わり、デザインも一新された。武士の「勝ち色の藍」であるネイビーと白を基調にしており、胸にはネイビーのJAPANの文字が大きく踊る。肩口からのグラデーションが特徴的で、全体的に迫力のあるデザインになっている。

リレーメンバーは土江寛裕、末續慎吾、高平慎士、朝原宣治。序盤粘ったがイギリス、アメリカ、ナイジェリアにかなわず、38秒49で4位入賞。総合的に日本の力が上がり、北京オリンピックでのメダル獲得が現実的になってきた。

2008 北京オリンピック



Concept

日本全体で日本代表を応援する気持ちが高まるよう願いを込めて赤と白の日の丸カラーが採用された。肩口と脇にかかるレッドグラデーションでは力強さが表現され、左胸のJAPANには勝ち色のネイビーが配色された。北京での猛暑対策として、背面はメッシュ加工になっている。

リレーメンバーは塚原直貴、末續慎吾、高平慎士、朝原宣治。バトンパスの技術を高め、スピードをテクニックで補ってきた。陸上男子トラック競技では初のメダルという快挙。朝原は3大会連続でアンカーをつとめ、悲願の銅メダルを獲得し、歓喜の涙に濡れた。

2012 ロンドンオリンピック



Concept

ハーフジップショートスリーブの肩口から袖にかけて赤を施し、襷のデザインが復活し、鮮烈なインパクトを与えている。また、胸には大きくネイビーのJAPANの文字を置き、ゼッケンをつけていても認識しやすいようになっている。

リレーメンバーは、山縣亮太、江里口匡史、高平慎士、飯塚翔太。朝原が引退し、経験者は高平のみ。大学生の山縣、飯塚が入る若い編成で期待されたが5位(その後4位に繰り上げ)に終わった。レースはウサイン・ボルト率いるジャマイカが36秒84の世界新記録で金メダルを獲得した。

2016 リオデジャネイロオリンピック



Concept

デザインのテーマは「CONNECT(コネクト)」。心と体をつなぐ、過去と未来をつなぐという意味が込められている。これまでの赤と白のデザインを一新し、サンライズレッドという赤とオレンジの中間色の蛍光カラーを取り入れた。発色が良く、上下ともにワントーンカラーのデザインでどこを走っていても目立つようになっている。胸からJAPANの文字は消えたが右胸に日の丸が入っている。

リレーメンバーは、山縣亮太、飯塚翔太、桐生祥秀、ケンブリッジ飛鳥。2大会ぶりのメダル獲得のために選抜された当時の日本最速のメンバー。北京オリンピックでメダル獲得の一因となり、得意としてきたアンダーハンドパスの改良と、バトンパスのスタートを予選より約7cm伸ばす判断が好走を生み、2位でゴール。各国の並みいるスプリンターと渡り合い、銀メダルを獲得した。決勝タイム37秒60はアジア記録であった。

東京2020オリンピックで
新たに正式採用された競技を紹介



空手

Karate



競技会場



●所在地 / 東京都千代田区北の丸公園2-3

沖縄武術に起源を持ち 世界中に愛好者を 持つ格闘技

空手は、琉球王朝時代の沖縄を発祥とし、1920年代頃に沖縄から日本全国へ、そして第二次世界大戦後に世界中へと伝えられた格闘技です。世界空手連盟(WKF)には2018年5月時点で194の国と地域が加盟し、世界の愛好者数は1億3000万人以上といわれています。競技には、演武を採点する「形」と、1対1の対戦で自由に攻め合い、技の攻防によるポイントを争う「組手」があります。



▲ 清水希容

静寂を切り裂く「形」と 瞬きする間もない「組手」

空手は全世界でテニスにも匹敵する愛好者数を誇る人気競技。第2のオリンピックとも言われる国際総合競技大会のワールドゲームズで、1981年サンタクララ大会から継続して開催されるなど国際的な競技です。特別な道具や競技場の有無に左右されず心身を鍛えられることや、礼節を重んじる日本武道の心が青少年の育成に役立つと認められたことが、世界中に広まった理由だと考えられます。寝たがために男女一緒に練習ができることは、女子の競技人口拡大につながっています。東京2020オリンピックで正式採用となりました。

「形」では張り詰めた静寂を打ち破る鋭い技、あるいは体の中心軸を微動だにさせぬまま一瞬にして繰り出す蹴りや突き。その静と動の対比が見るものを惹きつけます。「組手」においては、一撃必殺の技が、瞬きするほどの間に繰り出され、場内は緊張感に包まれます。

東京2020オリンピックでは、「形」が男女の2種目、「組手」は男女それぞれ3階級で6種目、合わせて8種目でメダルが争われる予定です。

強豪は全世界に散在 日本は全種目金メダルを目指す

東京2020オリンピックに出場できるのは、8種目それぞれ10人で計80人の予定。出場者は国際大会の成績から算出される世界ランキングなどをもとに選ばれますが、各種目とも1つの国・地域から1人しか出場できません。

現在、空手の強豪国は、ヨーロッパでは、フランス、スペイン、イタリア、ドイツ、トルコなど、中東ではイランやエジプトなど、東アジアでは中国、台湾、香港などが実力伯仲。2018年の世界選手権では、27の国と地域でメダルを分け合う群雄割拠の状態です。

空手発祥の地・日本ですが、一時は世界から遅れをとっていた時代もありました。しかし、近年の国際大会ではメダルを量産するまでに復活。2018年の世界選手権でも個人団体合わせて10個のメダルを獲得しました。とくに「形」は日本のお家芸で、男子の喜友名諒は世界選手権3大会連続の金メダル。女子の清水希容は惜しくも銀メダルで3連覇を逃しましたが、東京での雪辱を期します。「組手」では、宮原美穂(女子50kg級)が金メダル。2017年ワールドゲームズで金メダルの香川幸允が出場する男子84kg超級を含めた重量級の選手層は厚く、東京2020オリンピック出場権をかけた争いは熾烈を極めていきます。

空手をもっと知ろう!



形-Kata

▼ 喜友名諒

形は、相手の動きを想定し、攻撃と防御の技を一連の動作として組み合わせた演技(演武)。7人の審判が採点し勝敗を決めます。試合は1対1の勝ち抜き戦形式で行われ、演技は1人ずつ行います。世界空手連盟(WKF)が認定する98種類の形リストから選択し、演技開始の直前に選んだ形の名前を呼称します。1回戦から決勝戦まですべて違う演武を選択しなければならないため、自分が最も得意とする形をいつ出すか、相手によってどの形を選ぶかといった駆け引きがあります。

また、難易度や構えなどの技術面と、力強さやスピードなどの運動能力面に分配して採点します。気迫あふれる、ドラマチックな演技には圧倒的な魅力があります。



※2018年11月WKFにて取り入れられる新ルールを記載。2019年1月の国際大会から採用予定、国内大会採用時期は未定。

組手-Kumite

組手は、相対する2人の選手が1対1で自由に攻め合う種目。攻撃に使える技は「突き」「蹴り」「打ち」の3種類。攻撃できる部位は上段(頭部、顔面、頸部)と中段(腹部、胸部、背部、脇腹)と定められています。競技場は8メートル四方。空手着は双方白で、帯の色(赤帯と青帯)によって、選手を識別しやすくします。

攻撃が決まるとポイントが加算されますが、悪い姿勢から出された技、威力がない技、適切にコントロールされていない技などはポイントになりません。ポイントには「一本(3ポイント)」「技あり(2ポイント)」「有効(1ポイント)」があります。一本は、上段への蹴り、および相手を倒しての突きが決まったときにポイントになります。技ありは、中段への蹴り。有効は、上段への突きまたは打ち、および中段への突きに加算されます。

競技時間は男子・女子ともに3分で、競技時間内に8ポイント差をつければ勝ち。競技時間が終了した場合は、ポイントが多い方が勝ちとなります。同点の場合は、先取(先にポイントを取ること)した選手が勝ちとなります。もし先取がないまたは0-0で終了した場合は5人の審判による判定となります。柔道とは異なり一本で即試合終了にはなりません。

過度の接触(コントロールしない攻撃を故意に当てる)、禁止部位への攻撃(腕や脚、関節、股間、足の甲などへの攻撃)、無防備(自己防衛をしない)、負傷を装ったり誇張したりする、繰り返し場外へ逃げる、頭部・肘・膝での攻撃などが反則とされ、これにより勝敗が決することもあります。

技の種類

| 手技 | | 足技 | |
|------|---|--------|----------------------------------|
| 空突き | 握った拳をまっすぐ突き出すと同時に、突いた手と反対の腕を素早く引く技 | 前蹴り | 蹴り足の膝を上げ、そこから足の裏で相手を蹴る技 |
| 逆突き | 腰を回転させて前足と反対の手で突く技 | 横蹴り | 相手に対して自分の体を真横にし、側面から足刀で相手を蹴る技 |
| 追い突き | 前に出す足と同じ手で突く技 | 回し蹴り | 膝を支点に、足先で蹴り出す技 |
| 裏拳 | 肘を突き出し、その突き出した肘を支点に、腕をしならせ拳の甲で相手を打つ技 | 内回し蹴り | 蹴り足を軸足の方に回して蹴り出す技 |
| 手刀打ち | 掌を広げて力を入れた状態(手刀)を作り、小指側で相手の首筋などを打つ技 | 裏回し蹴り | 横蹴りよりも軸足に対して蹴り足の巻き込みが大きく相手を蹴り出す技 |
| 猿臂 | "肘打ち"のこと。相手と接近戦となった際、腕を伸ばす突き技が有効に使えない場合に使用する技 | 後ろ蹴り | 自分の体が真後ろの状態から蹴りを真っ直ぐに突き出す技 |
| 貫手 | 手刀の形にした手を縦にし、まっすぐ相手に突き出す技 | 後ろ回し蹴り | 蹴り足を相手に回し込むように蹴る技 |
| 背刀技 | 手刀打ちとはほぼ同じで親指側の側面で相手を打つ技 | | |

攻撃部位

上段
● 頭部
● 顔面
● 頸部



※攻撃部位以外を
ねらうことは禁止

中段
● 胸部
● 腹部
● 背部
● 脇腹

▲ 飯作雄太郎

観戦のポイント

研ぎ澄まされた技に酔う

勝負は一瞬で決まる——形にも組手にも共通するこの「緊張感」が空手の魅力です。武術の究極は「戦わずして勝つ」といわれます。本当の強さとは、鍛錬を重ねて敵を寄せつけないことだという心得です。しかし、ひとたび戦いが始まれば、完成された技を繰り出し、一瞬にして勝負を決する。武術からスポーツ競技へと変化した空手競技でも精神は同じ。観戦者はその独特の世界に惹き込まれていくことでしょう。



(右) 植草歩 ▶

今後の試合日程

12/8
(土)

内閣総理大臣杯
第46回全日本空手道選手権大会(団体戦)
東京武道館

12/9
(日)

天皇盃・皇后盃
第46回全日本空手道選手権大会(個人戦)
日本武道館

都立学校活用促進モデル事業

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(参加無料・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。

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?

誰もが楽しめるスポーツ 13:00~15:00

- 城東特別支援学校 12/15(土)

ふうせんバレーボール 13:30~15:30

- 北特別支援学校
1/12(土)、2/2(土)

ポッチャ

- 大泉特別支援学校
12/16(日) 10:00~12:00
- 鹿本学園
1/12(土) 10:00~12:00
- 水元小合学園
1/20(日) 10:00~12:00
- 永福学園
1/13(日) 14:30~16:30



Tボール 13:30~15:00

- あきる野学園
1/14(月・祝)、2/10(日)

聴覚障害者卓球 10:00~12:00

- 大塚ろう学校
1/20(日)、1/27(日)、2/3(日)

スポーツ・レクリエーション 10:30~12:30

- 小平特別支援学校 12/16(日)、1/13(日)
- 村山特別支援学校 1/26(土)

ポッチャ・カローリング 10:00~12:00

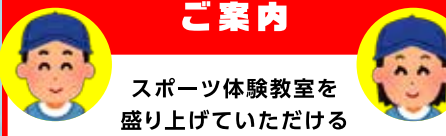
- 墨東特別支援学校 1/27(日)



ふうせんバレーボール

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。




聴覚障害者卓球



ポッチャ

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/>




東京武道館のトレーニングルームは面倒な手続きなしでご利用OK!!



有酸素系から筋トレ系まで最新マシンを導入したトレーニングルームは、利用したいときに、初めての方でも面倒な手続きなしですぐにご利用いただけます!

1回 2時間半
利用料 **450円**

※写真はイメージです。

フィットネスクラブ ティップネス 東京武道館 トレーニングルーム

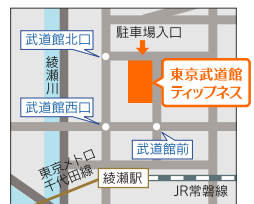
指定管理者：公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団グループ
トレーニングルームは、(株)ティップネスが運営しています。 TEL.03-5682-3531

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。

P 110円/60分
(3時間まで)

ストレッチと一言でい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きましょう。

YouTube
詳しい解説は動画でチェック!
配信中

LESSON 3

体を温めるストレッチ

スパイラルサークル

目安：前後各10回

▶ 骨盤・背骨・肩甲骨を連動させることで全身の筋肉を活性化するストレッチ

1 両肘を体の前で合わせ、背中を丸める。

2 腕を引き、肘から頭の上に腕を上げていく。

3 頭の上で肘を合わせて最初の位置に戻す。この動作を連続で行う。また逆回転でも行うようにする。

手ではなく肘を上げる。

背中が反った時はお尻は後ろに来る。

背中が丸まった時は骨盤は前に来る。

解説
全身が連動して動くことによって、普段使っていない筋肉も活性化されるのでウォーミングアップに適しています。

スモーカー

目安：左右各20回

▶ 股関節周りの動きを良くするストレッチ

1 つま先を地面に着け、股関節の動きを意識して内側・外側に回旋させる。

2 回旋を大きくしていきながら、上半身の動きを連動させる。

下半身の回旋に合わせて腕の動きを行うことで肩甲骨周りのストレッチにつながります。

解説
日常生活で前後の動きが多い股関節を内側・外側に大きく回旋させることで、可動域が広がります。

応用編
片足を上げて横に90度広げた状態から内側・外側に回旋させる。

レッグスイング

目安：左右各10回

▶ 股関節の前後の可動域を広げ、体幹を強くするストレッチ

片脚を持ち上げ前後にスイングする。腕・肩をしっかり使い、全身で足を動かす。

上半身を後ろに傾けずにお尻の筋肉を使って後ろにスイングする。

解説
みぞおちを中心にして、左右の対角動作をすることで全身運動につながり体を温めることができます。また、左右のバランスや軸のブレを整える効果も期待されます。

！ 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



走る喜び♪
つなぐ想い👏
駒沢6耐!



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 時間 **9:30~15:30** 場所 **駒沢オリンピック公園 総合運動場**

どなたでも参加できる
楽しいイベントが盛りだくさん!!

ちびっこ大歓迎! ゲストと一緒にグループランニングしよう!

さんみゆ~
ミニライブ&トークショー

アイドルグループ
さんみゆ~

ランニング教室

ものまねスペシャルステージ

スポーツ体験
ポッチャ・クライミング・ゴルフ

クリスマスマーケット
キッチンカーあります♪

ファンランも! 参加者大募集

| | |
|------|-------------------------------|
| 募集人数 | 200名(先着) |
| 時間 | 14:00スタート |
| 参加費 | 500円 |
| 参加賞 | 完走証・クリスマスグッズを参加者全員にプレゼント |
| 内容 | ジョギングコース1周(2.1km) + 競技場トラック2周 |

※未就学児の参加については保護者の方の伴走をお願いします。

シドニー・アラネ五輪
陸上競技(長距離)
日本代表
大島 めぐみ

ものまね
アスリート芸人
M 高史

お笑い芸人
ポップライン 兼原

お笑い芸人
宇野けんたろう

仮装特別賞もあるよ

完走証プレゼント!

当日参加OK!
当日受付
8:00~13:00

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/>

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)

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

※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。

{ 筋量アップのためのメニュー }

体重がアドバンテージになる競技・種目はもちろん、筋肉が増えることで基礎代謝を上げることにもつながります。しかし、食事のみで筋量を増やすことはできません。筋量アップはトレーニングと食事を組み合わせた計画が必要です。今回は、たんぱく質とその代謝に必要なビタミン類を効果的に摂取でき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

エネルギー状態に余裕のある身体からの筋量アップ

筋量アップのためのトレーニングを行う前には、ある程度、体脂肪のある身体しておく必要があります。筋量が増えると基礎代謝が上がり、消費エネルギー量が増えます。加えて、体重も増えるので、動くことに使うエネルギーも多くなります。つまり、筋量が増えた身体を維持するためには、基礎代謝と体重が増えたことに対応できるエネルギーの余裕分である“体脂肪”も必要になります。

献立

- 鮭とじゃが芋のソテー
 まいたけソース
- ひよこ豆の揚げ団子
- 野菜のサラダ ● ごはん
- 玉子ときくらげのすまし汁
- フルーツ(オレンジ、イチゴ)

たんぱく質は3食・多食材からピックアップ

筋量アップのためには、エネルギー量を確保しつつ、筋肉の材料となるたんぱく質とその代謝に必要なビタミン類(ビタミンA、D、E、K、ビタミンB群、C)を多く含む食事をとる必要があります。たんぱく質は体重1kgあたり1.5~2g、体重70kgの人なら105~150gが目安です。これは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品を、朝昼夕の3回、メインとなるおかずで食べるほか、野菜のおかずや汁物にも少量加え、1日1回以上の乳製品をとると満たすことができます。たんぱく質源のバリエーションとしてとり入れたいのは豆類です。低脂肪なので、エネルギーコントロールがしやすい食材です。

POINT

魚料理は揚げ物と合わせてボリュームのある献立に！
メインはバター風味の甘じょっぱい味付けでごはんもしっかり食べられます。
揚げ物は、ひよこ豆を使うことで、低脂肪に仕上げました。
また、サラダや果物をカラフルにして、見た目を華やかに仕上げました。



• Recipe •



鮭とじゃが芋のソテー まいたけソース

| 材料 (2人分) |

- | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| ● 鮭.....2切 | ○ ソース | ● 水.....小さじ1 |
| ● じゃがいも.....小2個 | ● まいたけ.....1/2パック | ● 酢.....小さじ1/2 |
| ● ブロccoli.....小房2つ | ● バター.....4g | ● 粗挽き黒こしょう.....適宜 |
| ● サラダ油.....適宜 | ● 醤油.....小さじ4 | |
| ● 塩・こしょう・小麦粉.....適量 | ● みりん.....小さじ4 | |

| 作り方 |

1. 鮭に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、サラダ油を引いたフライパンで、焼き目がつくぐらい両面焼く。焼き終わったらパット等に取り出しておく。
2. じゃがいもは洗って皮をむき、1cm幅の輪切りにして、下茹であるいはレンジで加熱しておき、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
3. 2に粗みじんにしたブロッコリーを加え、さらに炒め、取り出しておく。
4. バターを溶かしたフライパンで、細かくほぐしたまいたけを炒める。
5. まいたけがしんなりしたら、醤油とみりん、水を加え、少し煮詰める。酢を加えてひと混ぜする。
6. 5のフライパンに、1と3を戻し入れ、軽く合わせたのち、皿に盛り、最後に粗挽き黒こしょうを振る。



ひよこ豆の揚げ団子

| 材料 (作りやすい分量) |

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ● ひよこ豆水煮.....230g | ★ 調味料 |
| ● たまねぎ(みじん切り).....1/4個 | ● クミンパウダー.....小さじ2/3 |
| ● おろしにんにく.....1/2片分 | ● カイエヌベッパーパウダー.....少々 |
| ● 香葉(粗みじん).....大さじ1~2 | ● 塩.....ひとつまみ |
| ● 小麦粉.....適量 | ● ベーキングパウダー.....ひとつまみ |
| ● 揚げ油.....適量 | ● 小麦粉.....大さじ1と1/3 |

| 作り方 |

1. ひよこ豆は汁をしっかりと切り、フードプロセッサーで滑らかになるまで攪拌する。
2. 1に、★の調味料を入れ、さらに攪拌する。
3. 2をボウルにあげ、たまねぎ、にんにく、香葉を加えて混ぜる。
(注意: フードプロセッサーにかけると、種がゆるくなり、成形・揚げが難しくなります。)
4. 3を一口大に丸め、小麦粉をしっかりとまぶす。
5. 170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。

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 田中大貴選手 フォト付きサイン色紙

3名様



C 1名様

ソーマ
スポーツウォッチ



提供/日勝スポーツ工業株式会社

F 3名様

【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)



提供/一般社団法人キネシオテーピング協会

H 3名様

とびなわキング
(レッド・ブルー・イエロー)
二重とび、交差とびがすぐにできる!
丈夫でロープの長さ調節が簡単



※色は選べません 提供/株式会社東京教育技術研究所

D 3名様

D&M セラチューブ &
セラ・グリップセット



提供/日勝スポーツ工業株式会社

G 10組 20名様

ニコラス・コロン
(指揮)
©Jim Hinson



東京都交響楽団
「第873回 定期演奏会Cシリーズ」
コンサートチケット

日時:2019年2月2日(土) 14:00開演(13:20開場)
場所:東京芸術劇場コンサートホール
《出演者》指揮/ニコラス・コロン
ピアノ/キット・アームストロング
《曲目》
ストラヴィンスキー:バレエ組曲《プルチネラ》
ハイドン:ピアノ協奏曲 二長調 Hob.XVII:11
ストラヴィンスキー:バレエ組曲《火の鳥》(1945年版)

I 2名様

ドコデモピンポン
170cmまで伸びるネット!
本格的な卓球セット



提供/一般社団法人東京都レクリエーション協会

B アルバルク東京 公式戦チケット

2Fスタンド自由席
各日5組10名様

ALVALUK TOKYO

2月9日(土) 対 滋賀レイクスターズ
会場:アリーナ立川立飛
2月10日(日) 対 滋賀レイクスターズ
会場:アリーナ立川立飛
提供/トヨタアルバルク東京株式会社

E 3名様

ヨネックス
フェイスタオル
(ピンク・ブルー・イエロー)



※色は選べません 提供/日勝スポーツ工業株式会社

J 2名様

マンカラ
遊び方は100種以上!
子供から大人まで楽しめるボードゲーム



提供/一般社団法人東京都レクリエーション協会

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。▶ <http://bit.ly/2z2m2ar>



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:2月9日(土)・B:2月10日(日)・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

2019年1月3日(木) ※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.76」
電子版が読める!

powered by
空飛ぶ本棚
sky storage service

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 0527-4049-5820-1052 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。
※2019年2月28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

一般社団法人東京都レクリエーション協会からのご案内

東京都レクリエーション協会は、昭和26年5月に設立し、今年67周年を迎えました。当協会では、レクリエーション活動の楽しさを通して人々が心を元気にできるような活動を行っております。

これから申込のできる事業はこちら

※詳しくは東京都レクリエーション協会までお問い合わせください。

第61回伊豆大島 初日の出のつどい

東京湾の洋上で新年を迎え、島で海から昇る初日の出を♪温泉・ハイキング・初詣がセットになったお得な添乗員同行ツアー!



| | |
|----|--|
| 日程 | 平成30年12月31日(月) 出発 平成31年1月1日(火・祝) 帰航 |
| 料金 | 大人 13,800円/子供 10,800円 |

※出発・帰航ともに、竹芝客船ターミナル

第12回福祉レクリエーション実技セミナー

高齢者や障害者の支援をされている方、または目指している方が実践的なレクリエーションの支援の方法を学ぶためのセミナーです。



| | |
|----|---|
| 日程 | 平成31年2月9日(土) Cコース 平成31年2月11日(月・祝) Dコース |
| 料金 | 全日 4,500円(税込)/半日 3,000円(税込) |
| 会場 | 港区スポーツセンター |



お問い合わせ 一般社団法人
東京都レクリエーション協会

(受付時間:午前9時~午後5時、土曜、日曜・祝日を除く)

〒160-0007

TEL:03-6380-4731 FAX:03-6380-4732 東京都新宿区荒木町13-4 住友不動産四谷ビル1階

協会ホームページ
<https://www.tokyo-rec.or.jp/>

東京都レクリエーション協会

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。

<https://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。

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



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



TASTE THE FEELING®