

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. **77**
March 2019

2020輝きのFACE

サッカー

荻木結花

パラ
陸上競技

佐藤友祈

DREAM TALK

卓球

平野早矢香

佐藤瞳

2020ニューエッジ

スケートボード

NEWS

3-6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

パラトライアスロン/アテネ・北京・ロンドンパラリンピック陸上競技日本代表

谷真海

「2020年の後は、心のバリアフリーを」



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団



ステージ発表



第14回 地域 スポーツクラブ 交流会

2019
3/16

入場・参加料無料

午前10時～
午後3時



スポーツ体験



会場 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

アスリート
がやってくる！
12:00～13:00

スペシャルプログラム

トークショーや体験会、
デモンストレーションを
ご覧いただけます♪
障害があっても普通の生活を
オドロキの工夫で乗り越えたり、
世界で活躍された体験談を
聞くことができる貴重な機会です!!
セバタクロー男子日本代表選手、
ホッケー女子日本代表(さくらジャパン)
内藤 夏紀選手も来場決定!!



高田 裕士氏
デフリンピック陸上競技 日本代表



高田 千明氏
パリンピック陸上競技 日本代表



菊島 宙氏
フラインドサッカー 女子日本代表

スタンプラリー

文化種目体験

じゃんけん大会

パネル展示コーナー

スタンプラリー・じゃんけん大会開催!!
チッキー&クラちゃんのオリジナルグッズがたくさん!
お楽しみに!!

★スタンプラリーのグッズ交換は、グッズがなくなり次第
終了となりますので、ご了承ください。

室内履きを
ご用意
ください!

[会場]
屋内球技場

[アクセス] 東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分



楽しいイベント盛りだくさん!! ご来場お待ちしております!!

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]

パラトライアスロン/アテネ・北京・ロンドンパラリンピック陸上競技日本代表

谷 真海

Mami Tani

[2020年の後は、心のバリアフリーを]

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]

SSC光が丘

P16

[2020輝きのFACE]

サッカー 初木 結花 / パラ陸上競技 佐藤 友析

Yuka Momiki

Tomoki Sato

P19

[DREAM TALK]

卓球 平野 早矢香 × 佐藤 瞳

Sayaka Hirano

Hitomi Sato

P23

[ユニコレ]

ラグビー ● 15人制男子日本代表(1999-2015)

P24

[2020ニューエッジ]

スケートボード

P27

[アスリート3minストレッチ]

体を柔らかくするストレッチ

P29

[Smile Sports Cooking]

貧血予防に効果的なメニュー ● 全粒粉入りパンのローストビーフサンド 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/谷 真海 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日まで休館いたします。営業再開に関するお問い合わせ先や詳細につきましては、P22及び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. 77



パラトライアスロン
アテネ・北京・ロンドンパラリンピック
陸上競技日本代表

Mami Tani

谷

“2020年の後は、 心のバリアフリーを”

谷真海選手(旧姓:佐藤)は、走り幅跳びでアテネ、北京、ロンドンと3大会のパラリンピックに出場の後、2020年東京オリンピック・パラリンピック招致委員会プレゼンターとして、IOC(国際オリンピック委員会)総会で見事なスピーチを行い東京大会の招致に貢献した。結婚・出産を経てパラトライアスロンに転向し、新たな環境の中、競技生活を送っている。思い入れがある東京2020オリンピック・パラリンピックに期待するものとは――。



▲ 2017パラトライアスロン世界シリーズ横浜大会にて力走する谷選手

ロンドンでパラリンピックの 見方が変わった

人生には、いくつかの試練、そしてターニングポイントがある。

谷選手もパラトライアスロンで東京2020パラリンピックを目指すまで、それらを何回か経験している。谷選手にとって最初のターニングポイントは、2002年の骨肉腫による右足膝下切断であろう。小学校時代は水泳、中学・高校時代は陸上、大学ではチアリーディングと一貫してスポーツの世界に生きてきたが、スポーツを楽しむことができなくなった衝撃は想像に難くない。

――病気の後、パラスポーツを始めるまで時間を要しましたか。

「2002年4月に手術をして、11月に退院しました。大学に戻った時、精神的に落ち込んで、自分らしく笑えなくなりました。義足には慣れないし、ウィッグを付けなくてはいけなかったり、周囲のみんながすごく眩しく見えました。でも、一緒に苦しんだ闘病仲間のためにも前を向いて生きていかないといけないと思っていました。しかし、もう一度目標を持ちたいと思っていたのですが、入院していた当時はパラスポーツといった言葉を一度も聞いたことがありませんでした。それで、まずは自分で動いてみようとして12月半ばに東京都障害者スポーツセンターに見学に行きました。退院してからそこまでは1か月半でしたが、とても長くて辛い時間を感じました」

――パラ陸上競技を選択したのはなぜですか？

「中学時代からそうだったのですが、私は外で風を感じて走るのが好きなんです(笑)。当然、義足では自分の足のようには走れないので、筋力をつけて自分の足のよさな感覚で走れるようになるまでには時間が必要でした。最初は転んだり、つまずいたりしながらも臼井さん(義肢装具士)のサポートも得て徐々に遠くまで走れるようになりました。スピードが出せるようになってからは、楽しくなって大会にも出てみたいと思うようになりました。そしてその時、パラリンピックの映像を見せてもらって、いつか出場したいという自分の目標ができました」

その目標が谷選手のモチベーションになり、パラ陸上競技を始めてわずか2年で、走り幅跳びの選手としてアテネパラリンピックに出場することになる。その経験が、その後も競技を続ける源泉になった。

――2004年アテネパラリンピックは、大きな経験になったようですね。

「成績(9位)はともかく、世界中から集まったパラの選手の輝きに圧倒されて、『なんだこの人たち?』って思いました。みんなとても堂々としていて、眼が輝いていました。『あーこういう生き方したいな』って思いましたね。当時、社会人1年目でパラ競技を続けることが簡単ではなく、競技を続けるかどうか迷っていましたが、でも、アテネですごい世界を経験できたので『次の北京も』と意欲が湧きましたし、義足であることを自分の個性として受け止めて、今自分にあるものを高めていきたい。そうアテネで思えたので、その後の自分の人生を大きく変える転機になりました」

――アテネ、北京、ロンドンの3大会に出場している中、一番印象に残っている大会はありますか。

「ロンドンパラリンピックですね。チケットは売り切れで、スタジアムは連日満員になり、みなさんに応援してもらってとても感動しました。街中もメディアもオリンピックと同じように取り上げて盛り上げてくれるし、選手は国民のみなさんに知られる存在で、障害という壁をなくし、パラ競技がスポーツとして成熟しているなど感じました。このロンドン大会以降、パラリンピックに対する見方が世界でも日本でも大きく変わったと思います」

真海



▲東京2020オリンピック・パラリンピック招致最終プレゼンテーションでスピーチを行う

感情が溢れるスピーチ

2013年は、谷選手にとって大きなターニングポイントが訪れる年になった。

1つは、パラ陸上競技選手として一区切りをつけたこと。そして、もう1つは東京2020オリンピック・パラリンピックの招致活動に従事したことだ。

——2013年世界選手権の銅メダル獲得後に、走り幅跳び競技生活の転換期となるきっかけがあったのですか。

「そうですね。2013年の世界選手権で走り幅跳びを始めて10年目でしたし、瞬発系のスポーツなので、どこかで区切りをつけようと思っていました。また、当時東京2020オリンピック・パラリンピック招致という大きな仕事に携わって、選手とは異なる立場で日本を代表する経験をさせてもらいました。義足になってがむしゃらに20代を進んできたのですが、招致活動の時、そういう生き方でよかったんだと背中を押してもらえたような気がしました。その時、肩の荷が下りたというか、自分の中で一段落ついた気がしましたね」

——東京2020オリンピック・パラリンピック招致のため、4分間の英語で「スポーツの力」を伝えたスピーチは今も語り草になっています。

「原稿ができたのが本番の1週間前だったので、アルゼンチンへ向かう飛行機の中で覚えました。最初、自分では感情を込めたスピーチができていると思っていたのですが、iPadの映像で見ると感情がありませんでした(笑)。私はできるだけナチュラルにと思っていたのですが、イギリス人の先生からは『2020年が決まる日、普通のテンションで話すシーンじゃないよ』と言われました。確かにそうですね。歌うように感情を込めると言われて、それからまた練習して、本番前日かな。一言一言噛み締めてスピーチをしていると涙が出てきて……。ようやく感情を込めてスピーチすることができたのかなと思いましたね。自分の経験からスポーツの力を日本に、世界へという思いを伝えることができて本当に良かったと思います」

谷選手は、最終プレゼンテーションの先鋒となり、感情を揺さぶ

るようなスピーチでIOC(国際オリンピック委員会)委員の胸を打った。その後スピーチを続ける人たちに良い流れをもたらし、東京は2020年のオリンピック・パラリンピック開催を勝ち取った。

そして、2014年に結婚し、2015年4月に第一子となる男児が誕生した。

——出産は女性アスリートには大きな転機ではないですか。

「大きいですね。引退する選手も多いですからね。私は妊娠中でも体に負担がかからない程度ですが、水泳やジョギングなどをしていました。でも、当時は妊娠中や産後のトレーニングはしっかりと体系立ってなくて、手探りの状態でやっていました。これは出産しても競技に戻って来られると女性アスリートたちに示すことができ、長く競技を続けられることに繋がるので、これからも考えていきたいです」

——競技、仕事、家族と3つをこなすのはとても大変ですよ。

「大変なので優先順位はつけています。今は、家族が一番です。20代の時のように自分優先、競技優先ではなくなりました。全部をパーフェクトにやるのは難しいですし、疲れてしまうこともあります。でも、トレーニングをして自宅に帰って、子供の顔を見ると気持ちを切り替えられるので、そこはすごく良いですね。夜は子供と早く寝ますし、家族ということで良いリズムで生活できています」

谷選手は、子供が1歳の誕生日を迎えた2016年、東京2020パラリンピックへ向け競技生活に復帰することになる。この時選択した競技は、トライアスロンだった。トライアスロンは、3つの種目(水泳、自転車、長距離走)をこなす、その合計タイムを競う過酷なスポーツである。



東京にレガシーを作る

——なぜ、トライアスロンを選択したのですか。

「東京2020パラリンピックが決まってからは新しいことに一からチャレンジしたい気持ちがあり、アスリートとして何もチャレンジせずには2020年を迎えたら後悔すると思いました。トライアスロンは妊娠中に無理のない範囲で自転車をこいだり、水泳をしたりしていたこともあり、その流れで自然にという感じですね。世界に勝つためには、まだまだトレーニングをしないとダメです。義足を使用していることもあり、意識をしないとフォームが崩れてしまいます。試合ではそれで失敗したことがあるので、体幹などフィジカルをもっと鍛えなければいけないと思っています」

——競技用義足など用具でのサポートも重要ではないですか。

「義足が1足約50万円するのでいろいろと揃えるとコスト的にも大変ですし、国際大会で2回海外遠征に行くとボーナスがなくなりますからね(苦笑)。実は、用具の進化は私が走り幅跳びを始めたころからそれほど変わっていません。基本的な悩み、痛みなどは昔と同じです。特に義足との接着部分は問題が起きやすいです。ようやく汗の不快感を改善するようなシリコンライナーができたりと技術や知識を結集して良い物を作ろうとしています、使っている人が少ないのでなかなか良い物が増えにくい状態ではありますね」

来年はいよいよ東京2020パラリンピックが開催される。東京2020オリンピック・パラリンピック招致にも関わり、思い入れもある。

——2020年のパラリンピックをどういう大会にしたいと考えていますか。

「多くの方に見ていただき、みなさんの人種や性別、障害などに対する意識が変わり、その後の社会につながっていくための通過点になればいいかなと思っています。実際、ロンドン大会ではその意識改革に成功し、パラリンピックの翌年もオリンピックとパラリンピックの選手が一緒に出場する大会が継続されていて、見ている人もそれが普通になっています。それは、とても良いレガシーだと思いました。2020年大会を通過点としてその後、東京でのパラリンピックを機に心のバリアフリーが進む。ぜひ日本でもそうなってほしいですね」

——そのためには日本選手の活躍も重要なポイントですか。

「選手が活躍しないと大会は盛り上がりません、そこは重要ですね」

——パラトライアスロンの会場はお台場で、盛り上がり期待できます。2020年に向けて、今の目標を教えてください。

「たまにお台場までジョギングをしますが、『ここで走りたいなあ』という気持ちが沸々と湧いてきました。私は、まだパラリンピックでメダルを獲ったことがないのでメダルを手にしたいです。まずは、6月から始まるパラトライアスロンのポイントランキング対象レースで結果を残してパラリンピックに出場することが目標です。大会に出ると子供が『ママ、一番になってね』と言ってくるので、『ママ、がんばるよ』って返しています(笑)。2020年の大きな舞台に立てるのを楽しみにしています」

※本文中の記録は2019年2月時点のものです



写真/アフロ

▲ 2017パラトライアスロン世界シリーズ横浜大会女子(運動機能障害PTS4)で優勝に輝く



たに・まみ > 1982年3月12日生、宮城県出身。サントリー所属。小学時は水泳、中学・高校時は陸上、大学時はチアリーディングで活動。大学時に骨肉腫発症後、わずか2年で走り幅跳びでアテネパラリンピックに出場。その後も北京、ロンドンと3大会出場。2014年「日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー」大賞受賞。2016年に出産を経てパラトライアスロンに挑戦。6月からは東京2020パラリンピック最終選考レースに臨む。「チャレンジできるなら、やらないで後悔したくない」と自分の限界ラインを日々押し上げている。

PRESENT

谷 真海 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

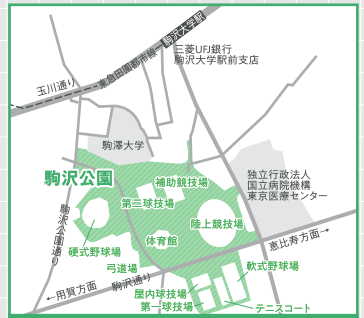
YouTube 配信中

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
谷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



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

開館時間 8:30 ▶ 21:00 ※施設によって異なります

3-6月の休館日 3/18(月)、4/15(月)、5/20(月)、6/17(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

申込開始日 4/22(月)～ 「聖地」でレスリングに親しむ!

1964東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー



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



日時 6/29(土) 14:00～16:00

対象 ①体験コース 小学生のレスリング初心者
②親子体験コース 年少～小学6年生のレスリング初心者とその保護者

定員 ①30名 ②10組20名 ※定員になり次第締切

参加料 ①500円 ②1,000円/1組

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 【電話・インターネット】巻末(P31)参照

[運営] NPO法人全国少年少女レスリング連盟

申込期間 受付中～3/11(月)必着 バドミントンで体力向上!

スキルアップバドミントン

バドミントンの実技指導を通して技術向上と健康体力の維持向上を図ります。



日時 4/10・17・24、5/22・29、6/5・19、7/3・10・17(全て水曜日/全10回) 10:00～12:00

対象 30歳以上のバドミントン経験者

定員 50名 ※申込多数の場合抽選

参加料 6,000円/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、ラケット

申込 往復はがきに①「スキルアップバドミントン」②氏名(ふりがな)③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1
駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当宛
※3/11(月)を過ぎても申込は受付できませんのでご了承ください

申込開始日 3/12(火)～ FC東京のコーチが指導!

バレーボールコミュニティ 春コース

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 4/9・16・23、5/21・28、6/11・18・25、7/2・9(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/春コース(10回)、1,000円/1回 ※春・秋・冬コースがあります

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 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1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 4/9・16・23、5/21・28、6/11・18・25、7/2・9(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1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】090-6566-0442(藤本)/080-3350-6889(遠藤)
【メール】endosoccerjuku@gmail.com

[講師] 遠藤 雅大氏(一般社団法人ESA事務局)

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 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1期)



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



- 日時** 4/9・16・23、5/14・21・28、6/4・11・18・25 (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 14:45~15:45 ② 16:00~17:00 ③ 17:10~18:10
- 対象** ① 年中・年長児 ② 小学校低学年 ③ 小学校高学年
- 定員** 各20名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 15,500円/第1期(全10回)
- 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/
- 運営** 株式会社エッグボール

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1期)



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



- 日時** 4/9・16・23、5/21・28、6/11・18・25、7/2・9 (全て火曜日/全10回)
① 15:30~16:10 ② 16:30~17:20
- 対象** ① 幼児(5-6歳) ② 小学1~3年生
- 定員** 各20名 ※定員になり次第締切
- 参加料** ① 6,500円 ② 7,500円/第1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** 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** 5/17・24、6/7・28 (全て金曜日)
① 学生の部 17:00~19:00 ② 一般の部 19:00~21:00
- 対象** ① 15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム
② 18歳以上8名以上で構成されるチーム
- 定員** 各回8チーム ※定員になり次第締切
- 参加料** ① 各回17,300円/1チーム ② 各回21,600円/1チーム
- 申込** NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ
【電話】03-5809-5735 【FAX】03-5809-5888
【メール】mip@mip-sports.com
- 運営** NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

申込受付中 正しい走り方を習得しよう!

駒沢ランニングクラブ (第1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** 4/9・16・23、5/21・28、6/11・18・25、7/2・9 (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1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 今年大注目のラグビーを学ぼう!

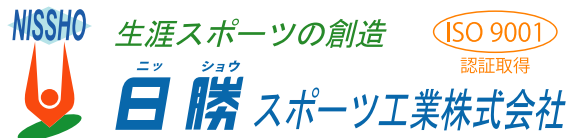
ジュニアラグビースクール



今年話題のラグビースクールを実施します。基本から試合で役立つラグビースキルを指導します。



- 日時** 5/8・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3・10 (全て水曜日/全10回)
16:50~18:30
- 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** 12,000円(全10回)
- 持ち物** 動きやすい服装、飲料、着替え、ヘッドガード
- 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



- 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・ブル保守サービス

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

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

3-6月の休館日 3/18(月)、4/15(月)、5/13(月)、6/17(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



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

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てみませんか。



日時 3/1・8・15、4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/14・21・28(全て金曜日) 17:00~18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小・中学生・各回20名 **参加料** 各回250円
持ち物 竹刀、剣道具、剣道着または運動着
※竹刀、剣道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てみませんか。



日時 3/6・13、4/10・24、5/1・8・15・22、6/5・12・19・26(全て水曜日) 17:00~18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小・中学生・各回20名 **参加料** 各回250円
持ち物 柔道衣 ※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣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 3/3(日)、3/21(木・祝)、4/21(日)、5/19(日) 17:30~19:30
6/20(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 3/6・13、4/10・24、5/1・8・15・22、6/5・12・19・26(全て水曜日) 18:30~20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回30名 **参加料** 各回 一般500円、中学生250円
持ち物 柔道衣 ※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣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

剣道のルーツを学ぶ!

古流剣道形研修会



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



日時 3/1・8・15、4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/14・21・28(全て金曜日) 19:00~20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回10名
参加料 各回500円
持ち物 稽古着または運動着
申込 当日来館

初心者から有段者までOK!

なぎなた(広域合同稽古)



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



日時 ①3/5、4/9・23、5/14・21・28、6/11・18・25 14:00~16:00
②3/12・4/16、5/7、6/4 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。

初心者から有段者までOK!

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** 3/5・19、4/9・16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25(全て火曜日) 18:15~20:15 ※初心者の方は月初めの回にご参加ください
- 対象・定員** 15歳以上の方(中学生を除く)・各回60名
- 参加料** 各回500円
- 持ち物** 弓道衣または運動着、白足袋または白靴下
- 申込** 当日来館

初心者から有段者までOK!

合気道 (広域合同稽古)



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



- 日時** 3/14、4/11、6/6(全て木曜日) 18:30~20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 対象・定員** 中学生以上の方・各回40名
- 参加料** 各回 一般500円、中学生250円
- 持ち物** 稽古着または運動着
- 申込** 当日来館

初心者から有段者までOK!

居合道 (広域合同稽古)



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



- 日時** 3/7、4/11、5/23、6/13 (全て木曜日) 18:30~20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
- 対象・定員** 中学生以上の方・各回60名
- 参加料** 各回 一般500円、中学生250円
- 持ち物** 稽古着または運動着、模擬刀、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!

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** 4/25、6/27(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

東京武道館 大武道場 ご利用案内



武道はもちろん、バレーボール、ソフトテニス、バドミントン、卓球等、様々なスポーツ・レクリエーション等の会場としてもご利用いただけます。(ご利用にならないスポーツ・催物もございます)

使用例	体育祭、球技大会、部活動の練習、式典等
時間枠	午前:9~13時 午後:13~17時 夜間:17~21時
利用料金	1/3面:10,000円~ 全面:30,000円~

詳細は東京武道館ホームページ (<http://www.tef.or.jp/tb/>) またはお電話(03-5697-2111)にてお問い合わせください。



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!!



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

3-6月の休館日 3/1(金)~24(日)・25(月)・31(日)、4/15(月)、5/20(月)~24(金)、6/17(月)
※3/24(日)までは、東京2020大会に向けた改修工事の為、休館いたします。営業再開について、詳しくはP22をご覧ください

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)

専用で使用できる施設(事前申込)

- メインプール: 50m×25m 10レーン 1レーン3,200円/2h
- サブプール: 50m×15m 7レーン 1レーン3,200円/2h
- ダイビングプール: 25m×25m 水深5m 全面12,800円/2h
- 会議室: 1室2,600円/2h

※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

申込期間 3/29(金)~4/26(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 Aコース

子供

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

日時 5/13-27、6/10(全て月曜日/全3回) 15:10~16:40
対象・定員 小学生以上で25m以上の泳力がある方・10名 ※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Aコース」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場

申込期間 3/11(月)~4/8(月)必着 **レベルアップにチャレンジ!**

ジュニア選手育成事業 Aコース

子供 **夜間**

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。

日時 4/22(月)、5/15(水)、6/19(水)、7/1(月)・17(水)(全5回) 17:10~18:40
対象・定員 200mドレーを無理なく完泳できる方(日本水泳連盟2018年度水泳資格級5級以上)・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Aコース」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場

申込期間 3/29(金)~4/26(金)必着 **飛込みの基本技術を学ぶ!**

飛込み初心者コース

OK **子供** **土日祝** **夜間**

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

日時 5/11・18、6/8・15・22、7/13・20・27(全て土曜日/全8回) 17:00~19:00
対象・定員 小学生以上で25m程度の泳力がある方・50名 ※応募者多数の場合は抽選
参加料 小・中学生5,000円、高校生以上10,000円/全8回
持ち物 水着、タオル
申込 往復はがきに①「飛込み初心者コース」②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥飛込み経験の有無を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場

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

子供 **夜間**

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(週2回/月6回) 17:20~18:30
対象 4泳法をマスターしている小・中学生 ※学年により教室参加のための基準タイムがあります ※大会参加必要有
定員 30名 ※定員に達した場合はHPに記載
参加料 6,720円/月
持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申込 【ホームページからお申込みください】P13下部参照

申込随時受付中 **幼児・児童の泳力のレベルに合わせて指導!**

こども水泳スクール

OK **子供**

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、水泳をす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 月曜日(月2回)、火~金曜日(月3回) ①15:20~16:20 ②16:20~17:20 ③17:20~18:20
対象・定員 ①幼児(未就学児)3~6歳・各曜日50名 ②児童(小・中学生)初級・各曜日100名 ③児童(小・中学生)中級・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



SmileSports

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



親子でスキンシップを図りながら行います。水の特性が赤ちゃんの脳や様々な感覚を刺激し、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(親子分)、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 楽しく運動感覚を身につける!

リトル体育スクール



楽しく運動感覚を身につけるコースです。基礎運動能力や心身の発育・発達を目指します。



- 日時 水曜日(月3回) 14:10~15:00
- 対象・定員 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 リズム・柔軟性・体力の向上に!

キッズダンススクール



幼児・児童を対象としたダンススクールです。音楽とふれあい踊ることで、ダンスの基礎的な能力「リズム感」「柔軟性」「体力」を身につけます。



- 日時 木曜日(月3回)
① 15:20~16:20 ② 16:20~17:20 ③ 17:20~18:20
- 対象・定員 ① 幼児(未就学児)4~6歳・20名
② 児童(小学1~3年生)・20名
③ 児童(小学4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 親子で運動感覚を養う!

ベビー体育スクール



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を身につけます。



- 日時 水曜日(月3回) 11:10~11:50
- 対象・定員 1歳以上で歩行のできるお子様と保護者・20組40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 基礎運動でスポーツに親しむ!

こども体育スクール



幼児・児童を対象とした体育教室です。鉄棒・跳び箱・マットをはじめ、ボール運動や様々なスポーツに親しむことで総合的な能力を養っていきます。



- 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・30名
② 児童(小学1~3年生)・50名
③ 児童(小学4年生~中学生)・50名 ※定員に達した場合はHPに記載
- 参加料 5,040円/月
- 持ち物 動きやすい服装、タオル
- 申込 [【ホームページからお申込みください】P13下部参照](#)

申込随時受付中 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!始めてみたい!楽しみたい!上手になりたい!親切・丁寧に楽しくレッスンができます。



- 日時 火曜日(月2回) 13:45~15:00
- 対象・定員 18歳以上の女性・30名 ※定員に達した場合は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](#)

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。
※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

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。

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 東京辰巳国際水泳場
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 : <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 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]



スポーツに関する最新ニュースやトピックス的な内容を取り上げ、広く情報を提供します。

「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～」



- 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**

- [講師] 松尾 哲矢氏(立教大学副総長 コミュニティ福祉学部教授・東京都スポーツ振興審議会(第26期)委員)
 [パネリスト] 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 義夫氏(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)

申込開始日 3/18(月)～ 今年度注目のラグビーを取り上げます!

地域スポーツクラブ マネジメントセミナー 第1回



ラグビーを楽しもう!(仮)

- 第一部: 直近のラグビーに関する国際試合について
- 第二部: 世界規模のラグビーの楽しみ方から地域でのアスリートの活かし方まで



- 日時 5/23(木) 19:00~20:45
- 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 主婦会館プラザエフ(JR中央・総武線「四ツ谷」駅麹町口より徒歩1分)
- 申込 **【電話・インターネット】巻末(P31)参照**

- [講師] 第一部: 篠 祐次氏
 東京都オリンピック・パラリンピック準備局
 ラグビーワールドカップ準備担当部長
 第二部: 相沢 雅晴氏
 1987年ラグビーワールドカップ・ニュージーランド/オーストラリア大会 日本代表
 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト 理事・事務局長

申込開始日 4/15(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<春編>



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



- 日時 全2日間 6/15(土)・16(日) 9:30~17:40
- 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、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(東京外口有楽町線「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(P31)参照**



第6回 地域SCセンチュリーカップを開催しました!!



1月12日(土)に荒川総合スポーツセンターで「第6回地域SCセンチュリーカップ」を開催しました。この大会は、地域スポーツクラブの交流と親睦を図るため、公募により集まった実行委員会のみなさまが企画運営したもので、今回はソフトバレーボールの交流大会を実施しました。当日は、7クラブ・26チームが参加し、子供から大人までみんなでソフトバレーボールを楽しみました!



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。

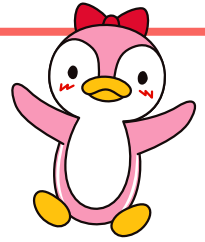
あなたの街の地域スポーツクラブ訪問



NPO法人光が丘総合型地域スポーツ・レクリエーションクラブ

「SSC光が丘」

— 2019.1.19 in 光が丘体育館 —



♪ チアダンスで何よりも大切なのは技術ではない♪
「応援する気持ち」



DATA

- 設立 / 2002年9月10日
- 事務局 / 練馬区光が丘4-1-4 光が丘体育館内
- 活動種目 / フットサル・サッカー、キッズサッカークリニック、アクアエクササイズ、フラダンス教室、キッズフラダンス教室、小学生バレーボール、ポッチャ、チアダンス・チームLuna、キッズ・チアダンス、健康体操・マットエクササイズ、チェアエクササイズ、硬式テニス練習会

子供&パパ・ママ世代の「交流の場」に

SSC光が丘は、「誰でも」「いつでも」「世代を超え」「好きなレベルでいろいろな種目を」親しむことができるスポーツクラブです。欧州では100年の歴史がある総合型地域スポーツクラブ(SSC = Synthesis Sports Club)を目指し、練馬区では区立体育館ごとに地域分けをして7つのSSCを創設しました。平成10年にスタートした当初は行政が主導する形でしたが、その後は7つのSSCがそれぞれ自立と連携を模索しながら発展してきました。「SSC光が丘」はその一つです。

会員の年代で最も多いのが子供、次いで、その親世代である30~40歳代が多いというのがSSC光が丘の特徴です。日本のスポーツコミュニティは、「学校」「企業」といった枠に縛られがちですが、SSC光が丘は地域に「交流の場」を生み出し、その枠を超えて活動しています。

明るい声子供たちを成長させる

この日、体育館2階の会議室では小学校低学年の女子を主な対象に「キッズ・チアダンス」の指導が行われ、参加者は走る・跳ぶ・バランスなど、体を大きく使って表現していました。小学校高学年から中学生までは、「チアダンス・チームLuna」での活動に移り、試合に出たり、地域イベントで応援を披露したりと大活躍しています。

体育館1階のメインアリーナでは、「キッズサッカークリニック」に子供たちが集まっています。地域や学校のチームに所属している子、プレーに自信がないけれどサッカーが好きなお子、とにかくボールを蹴りたい子など、参加理由はさまざま。コーチはそれぞれのレベルや目的を見極めて、的確な技術指導を行います。

チアダンスとフットサルに共通していたのが、子供たちを励ます指導者たちの明るい声です。専門性の高い技術指導だけでなく、スポーツを自主的に楽しめるように、子供たちの成長を手助けしている姿が印象的でした。



弾みにくいフットサル用のボールならトランプも簡単で、周りを見て速いボール運びが身につくやすい

いつかはクラブハウスを

クラブ創設時から運営に携わり、現在はクラブマネジャーを務める大熊篤理事に、これからの方向性についてお聞きしたところ、「過去にも開催していますが、トップアスリートを招いてのスポーツの普及活動を継続したいです。また、シニア向けの種目には、より一層力を入れていきたいですね。それからSSCにはクラブハウスが不可欠です。体育館がある光が丘公園は広いですから、いつかはクラブハウスを持ちたいです」と、力強く答えてくれました。



取材にご協力いただいた大熊篤理事 / クラブマネジャー

インタビュー



♪ 上野 菜実さん (キッズ・チアダンス指導員)

私もSSC光が丘でチアダンスをやっていたんです。小学6年生から中学生までは、「チアダンス・チームLuna」で活動していました。その後、進学した高校でも部活動として、卒業後はクラブチームに所属してチアダンスを続けています。地元の子供たちに指導できるのは、とても嬉しいですね。Lunaは、地域を代表するチームであって、勝つことを目指すだけではなく、みんなが一人ひとり助け合って楽しんで活動するチームです。お互いのイメージを伝え合って、みんなで作り上げて、やりきる。その伝統を今後は指導者としてつないでいきたいです。

詳しくはWEBでチェック!!

<http://www.nerimassc.gr.jp/sschikar/>

SSC光が丘





写真 / アフロ



輝きの

“女子サッカー、人気復活のために”

サッカーを本格的に始めたのは小2の時です。地元のクラブに入り、その後、日テレ・メニーナ(ベレーザの育成組織)を受けました。上のレベルを目指したいのと、当時の日テレ・ベレーザには澤穂希さんを始め、なでしこジャパンの^{そとつ}錚々たるメンバーがいたので、その隣で練習できる環境に惹かれました。

中学に入ってから、サッカーだけをしてはダメだと思ようになりました。なでしこリーグは、サッカー1本で安心できる環境ではありません。なでしこジャパンが2011年にW杯優勝、12年ロンドンオリンピックで銀メダルを獲得した時は注目度も観客数も伸びたのですが、13年には観客が減り、この先どうなることだろうという不安がありました。

そのことを考え続け、自分たちがプロサッカー選手として活躍するだけではなく、何かやらないといけないと思っていました。それを具現化できたのが昨年の「5000人満員プロジェクト」です。昨年、前半戦の日テレ・ベレーザの平均観客数は約1000人だったのですが、選手のSNSのフォロワーは1万人以上います。そのフォロワーや、女子サッカーを知ってはいても試合を観に来ていない人を呼び、より深くチームに関わって欲しいという思いをテーマにこの企画を考えました。最終的には5000人に達しなかったのですが、何が足りなかったかを女子サッカー界の関係者に考えてもらうきっかけになればいいと思っています。

女子サッカーは、男子に比べて筋力やスピードがない分、監督のやりたいことを忠実に体現し、ひたむきにプレーするのがひとつの魅力だと思います。ただ、女子サッカーに限らず、女子アスリートは外見や「○○ちゃん」といった愛称で呼んでみんなで見守っていくような取り上げられ方が多いですね。それも競技の魅力を知ってもらうひとつの手段ですが、自分が見て欲しいところは違うなというのが葛藤としてあり、難しく感じています。

今年は6月にW杯があり、来年は東京2020オリンピックがあります。女子サッカーは、なでしこジャパンの結果が人気、集客に大きく影響しています。ですので、なでしこジャパンはこのふたつの大会で結果を残さなければなりません。今も多くの人がなでしこジャパンというと2011年W杯の優勝メンバーを思い浮かべますが、新生なでしこジャパンで勝利を取めることでそのイメージを変えて、新たな感動を生みたいですね。世界一を目指し、日本の女子サッカーを背負う気持ちで戦いたいと思います。

※本文中の記録は2019年1月時点のものです



もみき・ゆうか>>1996年4月9日生、東京都出身。日テレ・ベレーザ所属。ポジションはFW。中3でなでしこリーグ1部デビューを果たす。2018年度の皇后杯JFA全日本女子サッカー選手権大会優勝。なでしこジャパン(女子日本代表)、日テレ・ベレーザではエースナンバーの10番を背負うが背番号にこだわりはなく、自分だけの背番号を作りたいという。練習後はインターンシップでスポーツ系ベンチャー企業にて仕事を。映画好きで、「ボヘミアン・ラプソディ」に涙した。

「新生なでしこジャパンで世界一へ」

榎木結花

Yuka Momiki

サッカー

YouTube 配信中

スマイルスポーツ
公式チャンネルにて、
榎木選手の
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。



さとうともしき>>1989年9月8日生、静岡県出身。WORLD-AC所属。パラリンピックを目指そうと決意した後、10kmなどのレースに出場する。リオパラリンピック1年前に中距離種目に転向。2014年に岡山へ移り、自己流でのトレーニングからパラリンピアン松永仁志氏の指導を受けて成長。16年リオパラリンピックT52・400m/1500m銀メダル、17年世界パラ陸上競技選手権大会ロンドンT52・400m/1500m金メダル、400mと1500mの世界記録保持者。

“ 目標は世界新記録での金メダル ”

20歳の時、突然意識を失って路上に倒れ、気が付いたら病院にいて車いすが手放せない状態になっていました。すぐには病名が分からず、1年くらい経過してようやく脊髄炎と診断されました。

最初は病院用の車いすだったので車輪が後ろにあり、漕ぎにくいし、道路のちょっとした段差でも転んでしまうので、外に出る気力を失い、自宅でゲームや動画を見る生活をしていました。そんな時、ロンドンパラリンピックの陸上競技で、T54（※腰から上が機能する走・跳躍競技のクラスのひとつ）の選手の映像を観ました。車いすでも、こんなにかっこよく、アクティブに動けることに衝撃を受け、しかも国の代表として戦う姿が自信に満ち溢れているように見えました。その時、次のリオパラリンピックの舞台に立つと心に決めたのが、パラ陸上を始めた大きなきっかけです。

はじめは、生活用の車いすで自宅から5kmぐらいある祖母の家を毎日往復していました。1か月の準備期間でハーフマラソンに出場して1時間23分で完走し、続く東京マラソンでも10kmで3位に入賞しました。イケると思ったのですが、リオパラリンピックでは僕の障害でマラソンの種目がなかったので、400mと1500mに種目を変更しました。

リオパラリンピックでは、その2種目で銀メダルを獲得したのですが、レイモンド・マーティン選手に負けて悔しさしかなかったです。敗因はスタートと体重です。マーティン選手は軽量なのでスタートが速く、最後の競り合いでも負けてしまいました。

その時は体重を落とすことも考えましたが、今は必要ないと考えています。体重が軽いとスタートは良いのですが、風の影響をもろに受けて失速したり、後半のスピードの伸びにも影響してきます。

僕はスタートしてから100mぐらいまでは少し見劣りするかもしれませんが、200mまでに最高速に乗れるように練習をしてきました。するとスピードがさらに伸びるようになり、最後の失速も少なくなりました。その結果、世界パラ陸上競技選手権大会ロンドン2017でマーティン選手に勝ち、昨年は400mと1500mで世界新記録を達成することができました。

東京2020パラリンピックでの目標は2種目で金メダルを獲得することです。今まで挫折した経験もないですし、目標を達成できる自信があります。世界新記録での金メダルという偉業を成し遂げ、両親の首にメダルをかけてあげたいです。

※本文中の記録は2018年12月時点のものです

「誰も成し得ていない偉業達成へ」

佐藤友祈

Tomoki Sato

パラ
陸上競技

YouTube 配信中

スマイルスポーツ
公式チャンネルにて、
佐藤選手の
メッセージを配信中!



青学はなぜ、ここまで強いのか？

青学陸上部

原晋監督の ベストセラーを コミック化。

4刷
発売中!



マンガで簡単に勝ちパターンの
エッセンスを学べる一冊

『マンガでわかる 人を育て成功を呼び込む 勝利への哲学』原晋

『人を育て 組織を鍛え
成功を呼び込む
勝利への哲学157』
定価:本体1,111円+税
ISBNコード:978-4-8356-2899-8



青山学院大学
陸上競技部監督
画/四六屋 シナリオ/桜小路むつみ

定価:本体1,200円+税 ISBNコード:978-4-8356-3904-8

お問い合わせは、全国の書店及び、BOOKびあ(piabook.com)で。 **ぴあの本**



仲間と一緒に
楽しく

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

- 傷害保険
- 賠償責任保険
- 突然死葬祭費用保険

対象となる事故 **団体・グループでの活動中の事故/仕事中の事故**
 保険期間 2019年4月1日午前0時から2020年3月31日午後12時まで(申込受付は2019年3月から)
 掛金 掛金(1人年額800円~1,850円)は、活動内容・年齢によってご選択いただく区分ごとに異なります。
 ただし、危険度の高いスポーツを補償する区分は11,000円
 補償内容 補償内容は、加入区分によって異なります。詳しくは、ホームページなどをご覧ください。
 (例) A1-A2-C区分の方は、死亡2,000万円、後遺障害最高3,000万円

公益財団法人 スポーツ安全協会 東京都支部
 TEL 03-5738-7577 電話受付時間 午前10時~午後5時(土、日、祝日を除く)



保険の詳細内容、資料の請求は、
 ホームページをご覧ください。 **スポーツ安全保険** **検索**
 ※インターネットからも加入受付をおこなっております。
 この区分はスポーツ安全保険(スポーツ安全保険特約)に基づく傷害保険(スポーツ安全協会傷害保険特約)・スポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外特約)・突然死葬祭費用担保特約(傷害普通傷害保険)・賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約)及びスポーツ安全協会賠償責任保険特約(学校管理下外特約)付傷害普通傷害保険特約(賠償特約)の必要に応じてご契約したものです。加入の際は、必ず「スポーツ安全協会のらりしり」および「東京海上日動火災保険」の規約を必ずお読みください。また、本特約は、必ず「スポーツ安全協会のらりしり」および「東京海上日動火災保険」の規約を必ずお読みください。不明な点がございましたら「公財」スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

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？

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。
 ご利用いただける施設は順次拡大してまいりますので、
 HPをご覧ください。 **サポーターズ事業**

大学・企業等	貸出施設名
首都大学東京	南大沢キャンパス(八王子市) 日野キャンパス(日野市) 荒川キャンパス(荒川区)
東京大学	検見川総合運動場(千葉県千葉市)
New 専修大学	神田キャンパス(千代田区)
New 上智大学	真田堀運動場(千代田区)
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)
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)
東京健保組合大宮運動場	大宮けいんぼグラウンド(埼玉県さいたま市)
出版健康保険組合	健康増進センターすこやかプラザ(板橋区)
東京都職員共済組合	清瀬運動場(清瀬市)

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

「諦めずにやり切る」

「挑戦者として
選考レースを戦って欲しい」



DREAM TALK 

「オリンピックメダリスト」と「未来のメダリスト」による夢の対談。

平野早矢香

佐藤瞳

vol.3

Sayaka Hirano

ロンドンオリンピック 卓球女子団体 銀メダリスト

Hitomi Sato

2019世界卓球選手権 女子シングルス 日本代表

ひらの・さやか>>1985年3月24日生、栃木県出身。5歳で卓球を始め、仙台育英学園高校時代には全日本卓球選手権大会ジュニアの部優勝。ミキハウスに入社後、18歳で全日本卓球選手権大会制覇。気迫あふれるスタイルで卓球の鬼と言われ、ロンドンオリンピックは団体で銀メダル。2016年現役引退。

さとう・ひとみ>>1997年12月23日生、北海道出身。小2の時、少年団で卓球を始める。中3で全国中学校卓球大会で優勝。高校卒業後、実業団や大学進学ではなく、世界を目指して戦うためにミキハウスに入社。現在日本のカットマンの第一人者で、観客を味方にすることが武器の1つ。

平野早矢香

経験をオリンピックの選考レースでプラスに

佐藤 瞳

調子が悪くても当たり前、やれることをやる



全日本卓球選手権で負けた悔しさを

平野 佐藤さんはジュニア世代の代表としてワールドツアーに行っていたので、その遠征でよく一緒になったよね。その頃の印象は、伊藤美誠ちゃんや平野美宇ちゃんのような派手さはないけれど、自分の意志をしっかりと持った、真面目でコツコツと積み重ねていくタイプだなと思っていました。

佐藤 私の中で平野さんが印象に残っているのは、2008年に広州で行われた世界卓球選手権の団体戦でした。その時の平野さんの戦う姿がすごかった。鬼って呼ばれていて……(笑)。

平野 あの大会で鬼って命名されたんだよね(苦笑)。今思えばあの時は怖かった。自分でもそう思う。

佐藤 そういふのを見ていたので最初はすごく厳しくて堅い人なのかなと思っていました。でも、2013年ITTFワールドツアー・ポーランドオープンの2回戦で平野さんと対戦した時、試合は負けたのですが、良い機会なのでアドバイスをもらおうと思って食事会の時に話を聞きに行っただけです。そうしたらすごく親切に答えてくださって。

平野 何を偉そうに言っていたのかな(苦笑)。

佐藤 世界の強いカットマンは変化の幅が大きいためそこをもっと磨いた方がいいよというアドバイスをいただきました。

平野 (笑)。1月の全日本卓球選手権は惜しかったね。ベスト8で対戦した木原美悠さんはTリーグでも見ていて強いのは知っていたけれど、私は最初、絶対に佐藤さんが勝つと思っていた。あれ、どこで促進ルール(※)が適用されたの？

※促進ルールとは、ゲームが長引いた場合に試合進行を促進させるためのルール。また、レシーバー側が13本返したらレシーバー側の得点になるなどがある。

佐藤 5セット目で、8-7からです。

平野 促進ルールに入って木原さんは開き直れたよね。打たないと勝てない状況になった時、攻撃マンは基本的に攻撃の練習をしているから、それは強いよ。

佐藤 卓球って難しいなって改めて思いました。相手はたぶん促進ルールを理解していなかったと思うんですよ。実際、サーブを2回続けて出そうとしていたりして……。でも、それで的を絞れなくなって、ちょっと動揺してしまったというのがあります。

平野 試合の流れもあるからね。このゲーム、このポイントを取った

ら流れが変わるというポイントをなかなか取り切れなかったというのがあったと思うけど。

佐藤 2ゲーム目が取り切れなかったですね。

平野 そのゲームを取りたかったよね。木原さんはまだ戦術がまとまっていなかったように見えたから。

佐藤 10-9で自分が攻撃を仕掛けたけれども、ミスをしてしまいゲームを決め切れなかった。それがその試合のキーポイントでした。勝たなくてはいけない試合でした。

平野 でも、実業団1年目の時に比べたらだいぶ成長したよね。前は自分の殻に閉じこもって、自分を出さないタイプだった。

佐藤 そうですね。基本的にネガティブでしたし、調子が悪い時はどうしようって不安になり過ぎて試合前に雰囲気が悪くなっていました。それを監督やコーチに指摘されていましたし、絶対にそこを変えようと思っていました。今大会は、調子が悪くても当たり前、その中でやれることをやるとして臨めたので、それはよかったかなと。

平野 自分の習慣を変えるのは並大抵のことじゃない。でも、佐藤さんはひとつ乗り越えたとと思う。全日本卓球選手権を優勝することはもちろん大事だけれど、今年に限って言えばこれからのワールドツアーの方が大事。2007年全日本卓球選手権で私が優勝した時、監督に『お前は、今年のオリンピックレースが大事なのだから優勝は関係ないや』って言われたくらいだもの。この経験をオリンピックの選考レースでプラスに活かして欲しいなと思います。

佐藤 この負けがあったからこそオリンピック出場を果たせたといえる負けにしたいです。

やり切って東京2020オリンピックの舞台へ

平野 東京2020オリンピックは東京体育館が会場になりますが、私にとってはすごく思い出深いところです。東京体育館で開催された全日本卓球選手権で5回優勝しましたが、その中でも2003年度の初優勝の時と2008年度の最後の優勝は特に印象に残っています。初優勝の時はそれまでベスト8が最高でしたが、その大会では大逆転の試合があったりしてとても嬉しかったですね。最後の優勝はカットマンの玉輝さんとゲームオールの末に6-1から逆転できた試合でした。

1月に行われた全日本卓球選手権では惜しくも準々決勝敗退



写真/アフロ

写真/アフロ



ロンドンオリンピック卓球女子団体では平野早矢香・福原愛・石川佳純の3人で卓球競技初のメダル獲得となった

その試合では、私も1回のラリーが40回ぐらい続いて促進ルールになりましたからね(笑)。

佐藤 私の東京体育館の思い出は、全日本卓球選手権大会ホープスの部の団体戦に出場した小5の時ですね。まだ、チームにランキングメンバーが一人もいない中、卓球を始めた時のメンバーで3位に入賞して、それが全国大会での初メダルになりました。その大会での活躍が認められてジュニアの合宿に呼ばれ始め、自分をここまで成長させてくれたきっかけになりました。

平野 もう来年、東京2020オリンピックだよ。

佐藤 オリンピックって卓球に限らず、どのスポーツも見ているだけでグッとくるものがあるじゃないですか。ましてや、オリンピックに賭けて戦う選手を見ているだけでも、他の大会とは“なにが違うな”と思うので、それを自分も味わいたいですし、そこで戦っている姿を見てもらいたいという気持ちが強いので、代表枠を勝ち取りたいですね。

平野 オリンピックレースほど大変なものはないからね。1年間、心が休まる感じがしない。日本人同士の争いになるので、いくら自分が良い成績を残しても他の選手の結果にも選考結果(世界ランク上位2名がシングルス代表選手になる)が左右されてしまう。でも、佐藤さんは、とても良い順位にいる。今は世界ランキング12位で上に3人の日本人選手がいるけど、十分逆転できるポジションにいるよね。

佐藤 そうですね。今は国内ランキング4番手ですが、今年頑張っていけば十分逆転できるとしています。オリンピックがかかっているのewith ひとつの敗戦が重くなることもあります。どの試合も最後までやり切ることが大事だと思います。所属チームのミキハウスでは他の選手よりも苦しい練習をやってきたので、それを信じて、あとは力を出し切るだけです。

平野 良い時も悪い時も次に向けて準備をするということの繰り返しをやり通せる人が目標にたどり着けると思うので、佐藤さんにはやり切ってもらいたいです。

佐藤 はい!やり切ります。

※本文中の記録は2019年1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、
平野さん・佐藤選手のメッセージを配信中!



東京辰巳国際水泳場

4/9(火)リニューアルイベント

当日ご来場の方には、
心ばかりのプレゼントを
ご用意しております♪



東京辰巳国際水泳場では、東京2020大会に向けた改修工事の実施に伴い、施設を休館しておりましたが、平成31年3月26日(火)より営業を再開いたします。
4月9日(火)一般公開初日は、全てのプールの個人利用を、終日**入場無料**とさせていただきます。たくさんの皆様のご来館を心よりお待ちしております。

一般公開初日：平成31年 **4月9日(火)**

開館時間 8時45分～22時30分(プール利用時間は9時～22時) ※最終入場21時

無料レッスンも行います!

午前 10時～12時:ワンポイントアドバイス

《定員》10名

《受付方法》時間内にプールサイドのライフガードへお声かけください。

午後 18時～20時:映像によるスタートレッスン

《定員》10名(定員を超えた場合は抽選)

《受付方法》**開始10分前**に受付をいたします。当日、メインプールサイドコントロールに集合してください。



その他

個人利用のみ入場無料となります。専用(団体)利用及び各教室につきましては対象外となります。

教室は4月から再開となります!

3月1日(金)より、下記教室の申込みを開始しました。

自主事業教室

- こども水泳スクール
- こども体育スクール
- ベビースイミングスクール
- ベビー・リトル体育スクール

- 上級者ジュニアスイミングスクール
- キッズダンススクール
- フラダンススクール



その他、教室申込みやイベント詳細等につきましては、
右記ホームページ及びP12・13ページをご確認ください。

• 東京辰巳国際水泳場HP
<http://www.tatsumi-swim.net/>

東京辰巳国際水泳場



ユニフォーム

ワールドカップ日本代表ジャージの
変遷をご紹介します。

日本代表のジャージが大きく変化したのは、2003年オーストラリア大会からである。1980年、90年代の生地は綿や綿ポリエステルが主流だったが、2003年から素材が大きく変わった。現在はポジションの特性によって1枚のジャージに4種類の

第4回 ラグビー

Case 15人制男子日本代表 (1999-2015)

生地が使用され、掴みやすい、掴みにくいなど、個々の戦闘服という意味合いが強くなっている。デザインは日の丸を意識した赤と白をベースとし、ボーダーの幅を変えたり、曲線にするなどして変化をつけている。ボーダーは目の錯覚で体を大きく見せることができるので、体格が小さい日本人にフィットしたデザインだ。今年日本で開催されるW杯では、桜のジャージがスタジアムを埋め、満開になるはずだ。

1999 ウェールズ大会



Concept

1997年からカンタベリー オブニュージーランドジャパンがサプライヤー契約を結ぶ。デザインは日本の伝統である赤と白のボーダー。昔ながらの襟が残ったデザインとなっている。左胸にある3つの開花した桜のエンブレムは、日本代表結成当時はつぼみだった。

日本の監督はかつてのエース平尾誠二。W杯前のバシフィックリム選手権ではフィジー以外の4か国に勝利し、優勝。W杯での活躍が期待されたが、サモア、ウェールズ、アルゼンチンに全敗して大会を終えた。

2003 オーストラリア大会



Concept

エンジに近い赤色と、太いボーダーが特徴。生地もストレッチ素材を採用し、黒のラインが力強さを表している。左腕に日の丸を施し、襟元はスタンドカラータイプになっている。また、2006年に現代の名工を受賞した沼田喜四司がこの大会からジャージ製作に携わり、より機能性が高まった。

向井昭吾監督がチームを率い、箕内拓郎主将を中心に一致団結したチームでW杯に臨むも4戦全敗となった。しかし日本の勇敢な戦いを見た海外メディアが「ブレイブ・ブロッサムズ(勇敢な桜戦士)」と称賛した。

2007 フランス大会



Concept

最大の特徴は首元で、浅いUゾーンになり、圧迫感を軽減。また、素材の開発が進み、着用時の活動性・機能性を高め、すっきりとしたデザインになっている。

ジョン・カーワンがヘッドコーチに就任し、日本人の俊敏性を生かした「世界一低く速いラグビー」というキャッチフレーズを掲げ、W杯で2勝を挙げることを目標にした。しかし大会直前に大畑大介を始め主力選手たちが怪我でチームを離脱。そのため勝ち点を奪うために強豪のオーストラリアとウェールズにはリザーブをあて主力を温存し、フィジーとカナダに主力選手をぶつける体制を敷くも、3敗1分けで大会を終えた。

2011 ニュージーランド大会



Concept

カラーがエンジから発色の良い赤になり、首元は緩いVゾーンになった。ジャージはポジション別に素材を変えており、例えばスクラムハーフには相手に掴まれにくいスリッパネルを使用している。軽量で動きやすいと選手からも好評だった。

前回大会に続きジョン・カーワンがヘッドコーチを務め、W杯2勝を目標にしたが、フランス、ニュージーランド、トンガに3連敗を喫し、カナダ戦もドロー。日本ラグビーはW杯で勝てず、長いトンネルから抜け出せない状況にいた。

2015 イングランド大会



Concept

ジャージのコンセプトは「JAPAN WAY」。日本独自のやり方や、その優位性を示すという意味が込められている。デザインは日本の伝統的な赤と白のストライプ。そのストライプのデザインを曲線にすることで、強く、速く見えるといった錯覚効果を狙って制作された。また、選手の体型を3Dスキャンで測定し、ポジション別にフィッティングパターンを作成。体にフィットしつつ楽に動けるなど運動性が向上している。

エディー・ジョーンズヘッドコーチの激しいトレーニングで強化を続けてきた日本は、さっそくW杯開幕戦でその成果を見つけた。優勝候補の南アフリカをラストプレーで34-32で破り、「史上最大の番狂わせ」を演じた。続くスコットランドに敗れたが、サモア、アメリカに勝利。3勝しながらもグループリーグを突破できず、メディアから「最強の敗者」と言われた。南アフリカ戦の劇的な勝利、そして日本の躍進により、日本のラグビー人気に火が付き、五郎丸歩選手は独特のルーティンで一躍スター選手になった。

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

04

スケートボード

Skateboard

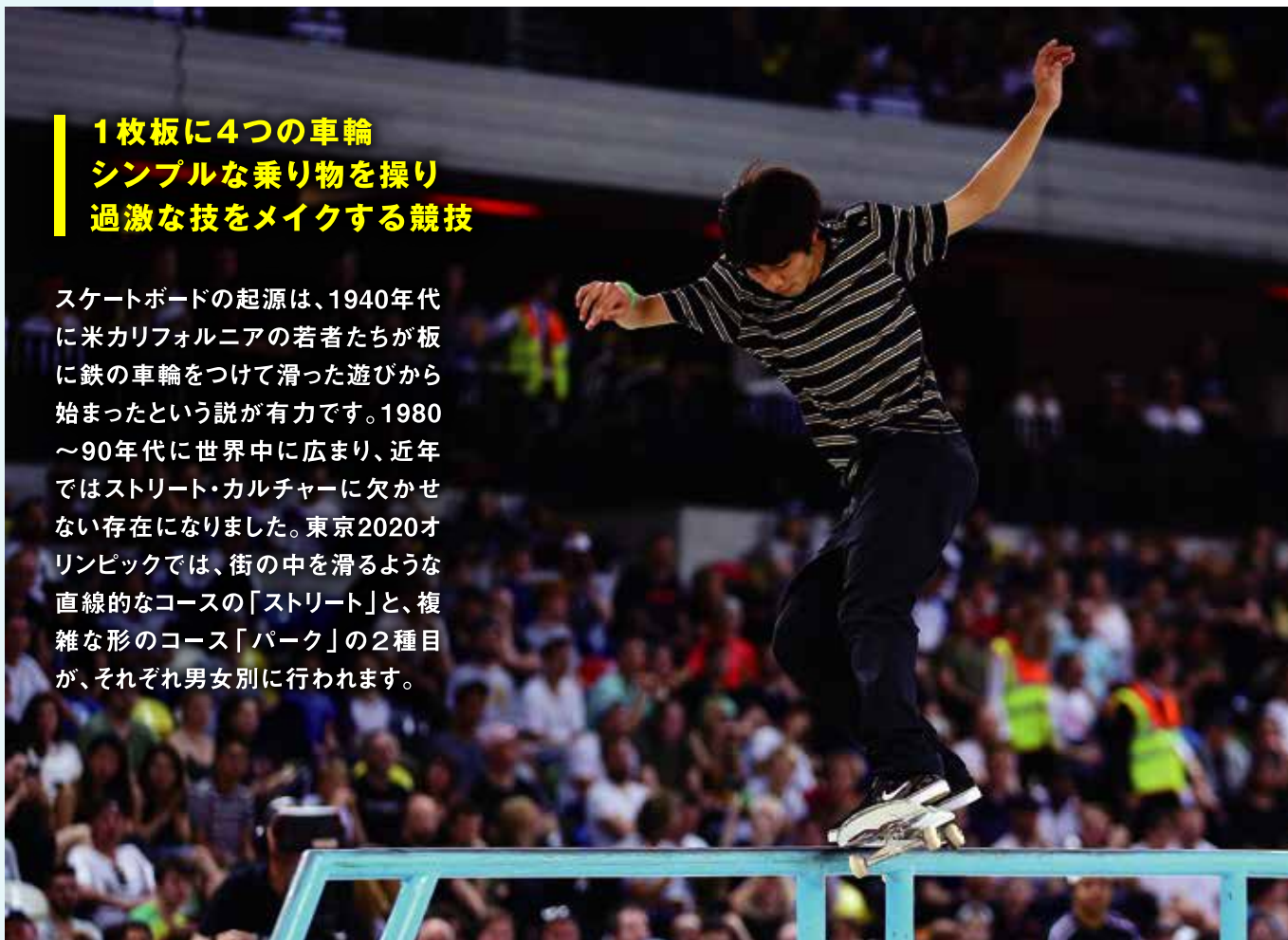
競技会場



●所在地/東京都江東区有明

**1枚板に4つの車輪
シンプルな乗り物を操り
過激な技をメイクする競技**

スケートボードの起源は、1940年代に米カリフォルニアの若者たちが板に鉄の車輪をつけて滑った遊びから始まったという説が有力です。1980～90年代に世界中に広まり、近年ではストリート・カルチャーに欠かせない存在になりました。東京2020オリンピックでは、街の中を滑るような直線的なコースの「ストリート」と、複雑な形のコース「パーク」の2種目が、それぞれ男女別に行われます。



▲堀米雄斗

競技になっても変わらない 「かっこよさ」の追求

スケートボードは、アメリカ西海岸のストリートカルチャーとして発展。音楽、アート、ファッションのように、ライフスタイルやコミュニケーションのツールとして愛されてきた歴史があります。日本にも1970年代には伝わり、流行に敏感な若者たちの間で親しまれました。現在、日本でスケートボードを愛好している人口は40万人とも100万人とも言われています。

現在では、採点競技としての人気も定着。これは「エックスゲームズ」(全米をはじめ多くの国々で放送される競技会)の影響が大きく、スケートボードは、その定番競技として人気を集めています。オリンピックに正式採用されるまでの過程としては、競技統轄団体が長年ロビー活動を行い、ついに悲願達成というのが普通ですが、スケートボードの場合は、若者の取り込みを図りたい国際オリンピック委員会が、統轄団体に働きかけて実現しました。

競技は制限時間内に自由にコースを使い、数々の技を決めて、その難易度、完成度、独創性といった「かっこよさ」を競います。

層が厚いアメリカ 新星が続々誕生する日本

選手層の厚いアメリカが他を圧倒する強さを誇っています。しかし、選手の年齢層が低い場合、勢力地図がどんどん塗り替わっていくのが現在のスケートボード界。ヨーロッパ、中南米、オセアニア、アジアからも次々と実力者が登場しています。

中でも日本は注目国のひとつ。男子のエース堀米雄斗は、ストリートが得意ですがパークもこなすオールラウンダー。2018年は世界最高峰のストリートリーグ(SLS)・ワールドツアーに参戦し、3戦全勝の快挙を達成、世界トップに躍り出ました。堀米の背中を追いかける池田大亮もまたオールラウンダー。2018年日本スケートボード協会(AJSA)年間チャンピオンに輝きました。女子パークの第一人者は中村貴咲。2016年のエックスゲームズでアジア人初の優勝を飾り、世界への扉を開きました。ストリートは西村碧莉が優勝候補。2017年にエックスゲームズで優勝すると、今年行われた世界選手権でも初代世界女王に輝きました。アジア大会で金メダルを獲得した男子の池慧野巨(ストリート)、笹岡建介(パーク)、女子の四十住さくら(パーク)も出場を狙います。

スケートボードをもっと知ろう!

スケートボードのパーツ



- ① **デッキ** 足を乗せる板の部分
- ② **ウィール** 地面に接地するタイヤ部分。ポリウレタン製
- ③ **トラック** デッキとウィールを結びつける金属部分
- ④ **ベアリング** タイヤの回転をスムーズにする部品

種目



「ストリート」は、街によくあるようなセクションがあるコースを使って技を競います。パフォーマンスは1人ずつ行い、審判がその「かっこよさ」を点数にします。スケートボードの判定は、技の難易度、完成度、独創性、速度、全体の流れ、豪快さ、安定感などを総合的に判断します。同じ技を繰り返すと減点されたり、新しいことに挑戦すると加点される傾向があるのは、まさに「かっこよさ」を重視するカルチャーのためだと言えるでしょう。

ストリートは急勾配を使って高く舞い上がるような技がないため、見た目の派手さはありませんが、セクションにオーリーで飛び移ったり、スライドやグラインドで滑ったりする技は常に転落・転倒と隣り合わせ。テクニックはさることながら勇気と強いメンタルが必要です。

主なスケートボード用語

セクション	コース上にある構造物のこと。手すり(ハンドレール)、階段(ステア)、縁石(レッジ、カーブ、ギャップ)、壁(ウォール)、坂道(バンク)など
スライド	デッキ部分で滑る技
グラインド	トラック部分で滑る技
オーリー	ボードに乗ったままジャンプする技
ショービット	ボードだけを回す技で、F/Sショービット、360ショービットなど回り方にバリエーションがある
スピン	ボードに乗ったまま回転する技で、F/S180、B/S180、F/S360、B/S360などの種類がある
フリップ	オーリーした際にボードを回す技で、キックフリップ、ヒールフリップなどの種類がある
グラブ	ジャンプしながらデッキを手で掴む技



「パーク」は、深い窪地がいくつも組み合わさった複雑な形状のコースで行われます。窪地の底へと加速して、そこから急勾配を駆け上り、空中へと飛び出すエア・トリックがパークの「華」です。ほぼ垂直に高々と舞い上がる姿はまさに「空中浮遊」。選手たちは転倒の恐怖と戦いながら上空でボードを操り、技を繰り出します。

窪地のヘリを使って、スライド系の技を行うなど、コース取りや構成は自由なので、全体の流れや技のつながりも採点に影響してきます。

スケートボードでは、技が失敗し、競技途中で転倒することもよくあります。しかし、時間内であれば演技を継続できるため、たとえ失敗しても気持ちを立て直し、一発逆転の大技を決める精神力の強さが重要になります。

観戦のポイント 大歓声が選手のテンションを上げる!

若者たちがストリートで生み育ててきたスケートボード。それだけに、チーム競技や武道などとは全く違ったカルチャーがあります。選手たちは、称賛の大歓声を浴びる「究極のかっこよさ」を目指し、過激な技を連発するのももちろん、ちょっとしたポーズにも自分らしさを表現しようというこだわりが溢れます。観戦というより、フェスに参加するような気持ちで競技会場を盛り上げましょう。

中村貴咲 ▶



防災フェスタ in 駒沢2019

2019.3/21 木・祝
10:00 ▶ 15:00

会場 駒沢オリンピック公園総合運動場
陸上競技場プロムナード・中央広場

入場無料
当日受付

いざ!という時に役立つ防災についての知識を楽しく学ぼう!

煙中避難体験

人体に無害な煙を使用し、
火災時の避難方法を学ぼう!

無害な煙!



高さ30m!



VR防災体験

臨場感あふれる災害疑似体験!



VR防災体験車



※体験は抽選制となります
抽選券の配布時間
①10:00~ ②13:00~

はしご車搭乗体験

高さ30mのはしご車に搭乗!

その他プログラムも
多数ご用意!!

お問い合わせ

駒沢オリンピック公園総合運動場
サービス担当

☎ 03-3421-6299

(受付時間10:00~17:00)

※各プログラムの詳細な受付方法・時間・定員についてはお問い合わせください ※緊急出動要請があった場合など、内容は中止・変更になる場合があります

募集期間: 3/5 (火) ~ 4/3 (水)

4月20日 (土)

14:00 開演 (13:20 開場)
東京芸術劇場コンサートホール (池袋)

指揮/大野和士
ピアノ/ニコライ・ルガンスキー



グリーグ: ピアノ協奏曲 イ短調
ベルリオーズ: 幻想交響曲

★没後 150 年にあたるベルリオーズの《幻想交響曲》は、音楽史上屈指の衝撃作! 現代でも色あせないドラマティックな音楽を、都響の音楽監督、大野和士がお届けします。前半には、ロシア出身の名ピアニスト、ニコライ・ルガンスキーが登場。2 大作曲家の若き日の作品をぜひお楽しみください。

募集期間: 4/4 (木) ~ 5/20 (月)

6月2日 (日)

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)

指揮/アンドリュー・リットン
ヴァイオリン/三浦文彰



【五大陸音楽めぐり①】
「European Composers in America」
ロウ: ミュージカル『マイ・フェア・レディ』序曲
コロンゴルト: ヴァイオリン協奏曲 二長調
ドヴォルザーク: 交響曲第9番 ホ短調
《新世界より》

★大ヒットミュージカルの序曲を筆頭に、コロンゴルトの人気曲を大河ドラマ『真田丸』の演奏で活躍した三浦文彰の独奏で、リットンの指揮で描く、作曲家たちの肖像です。

6月8日 (土)

14:00 開演 (13:20 開場)
東京芸術劇場コンサートホール (池袋)

指揮/アレホ・ベレス
ピアノ/長尾洋史*
メゾソプラノ/加藤のぞみ**



ストラヴィンスキー:
バレエ音楽《ペトルーシュカ》(1947年版)*
ファリャ: バレエ音楽《三角帽子》(全曲)**

★今年にはロシア・バレエ団主宰ディアギレフの没後90年、またファリャ《三角帽子》初演から100年に当たります。ディアギレフに才能を見出されたストラヴィンスキーの《ペトルーシュカ》とともに、華やかなバレエ音楽プログラムをお届けします。

各公演50名様ご招待

オーケストラを体験しよう!

対象 ▶ 小学4年生 ~ 高校生まで
ご応募は都響ホームページをご覧ください。

ヤングシート

検索

東京都交響楽団

お問合せ: 都響パトローネージュ担当
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/>

都響は、1964年東京オリンピックの記念文化事業として設立した「レガシーオーケストラ」です。

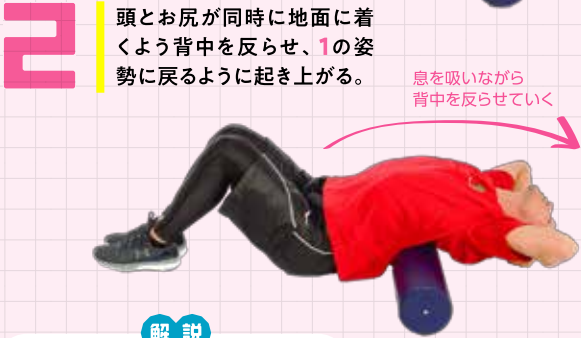
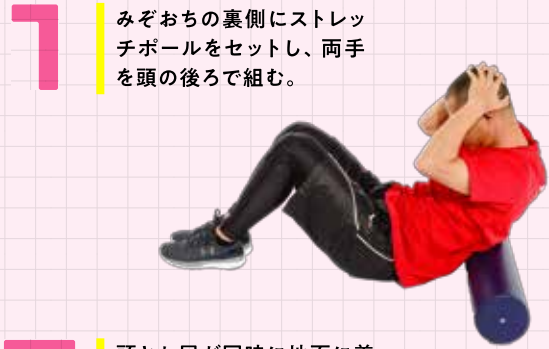
©Kimiru Hotta, Marco Borggreve Naïve-Ambrosie, Danny Turner, Yujri Hori, Karim Khawatmi

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きましょう。

YouTube
詳しい解説は動画でチェック!
配信中

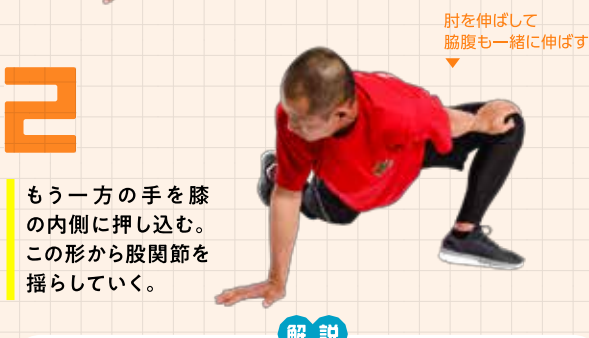
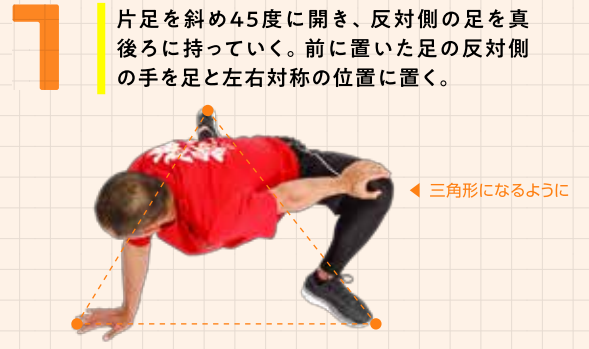
Lesson 4 体を柔らかくするストレッチ

胸郭ドリル 目安:10回程度
上半身、背中の柔軟性を高めるストレッチ



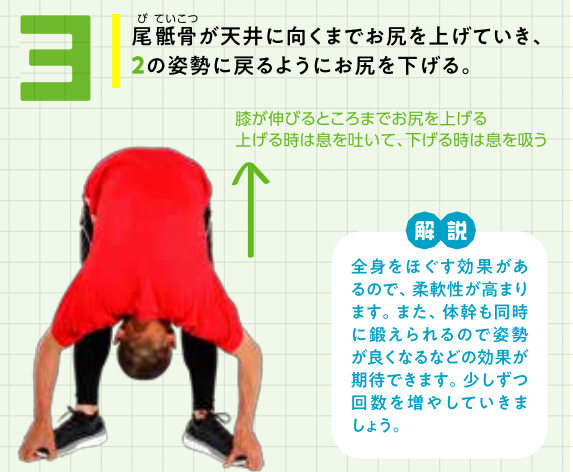
解説
日常生活で丸まりがちな背中を反らせることで背中の筋肉がほぐされ、腰痛や肩こりの予防に効果が期待されます。
※ストレッチポールがない方は、毛布などを直径10cm程度に丸めて代用してください

片足のまた割り 目安:左右各30秒程度
骨盤の調整や股関節の柔軟性を高めるストレッチ



解説
体への負担が少ないストレッチなので、安心して取り組むことができます。股関節の柔軟性を高め、可動域を広げることで下半身がむくみにくくなる効果や、ケガ予防につながりますので毎日取り組んでいきましょう。

グリップスクワット 内転筋(内ももの筋肉)と背面全体の柔軟性を高めるストレッチ 目安:10回から20回



解説
全身をほぐす効果があるので、柔軟性が高まります。また、体幹も同時に鍛えられるので姿勢が良くなるなどの効果が期待できます。少しずつ回数を増やしていきましょう。

! 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

東京都立埋蔵文化財調査センター

じょうもん

縄文

ワクワク

体験まつり

2019年

4月27日・28日

午前10時から午後4時まで（9時30分受付開始）

当日受付
参加費無料

ドングリコイン



受付でお渡しするドングリコインでいろいろな体験ができます！

参加した方にはもれなく当センターオリジナルのトートバッグも差し上げます！

勾玉作り体験



火おこし体験



発掘体験



弓矢体験



※勾玉作り体験、発掘体験は各コーナーで事前受付いたします（整理券配布）
参加人数に限りがあるため、中学生以下が対象です（保護者同伴可）

会場：遺跡庭園「縄文の村」

受付：東京都立埋蔵文化財調査センター展示ホール

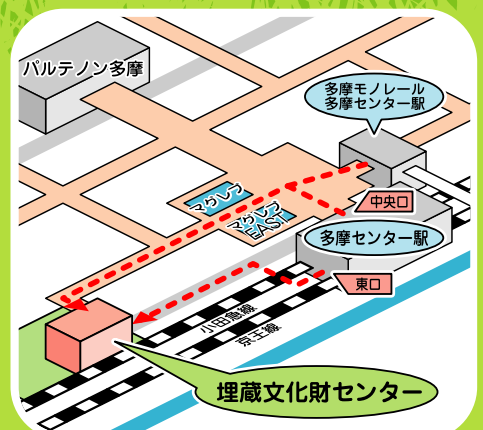
※少雨決行、荒天中止 / 天候により内容を変更する場合があります

アクセス：京王線・小田急線「多摩センター」駅東口より徒歩5分
多摩モノレール「多摩センター」駅徒歩7分

*お車での来所は、ご遠慮ください。

お問い合わせ：東京都埋蔵文化財センター / 多摩市落合1-14-2

電話 042-373-5296 <https://www.tef.or.jp/maibun/>





{ 貧血予防に効果的なメニュー }

「スタミナがない」「疲れやすい」は貧血を疑ってみましょう。貧血は身体に必要な鉄が十分に備わっていない状態です。鉄分の摂取不足だけでなく、エネルギー不足によって引き起こされることもあります。成長期の子供、月経のある女性、減量中の方などは要注意です。

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

献立

- 全粒粉入りパンのローストビーフサンド ● 春野菜のグリル 半熟卵添え
- グリンピースとあさりのスープ ● 黒ごまアイス



黒ごまアイス 室温で柔らかくなったバナナアイスに黒練りごまを混ぜるだけ♪

POINT 全粒粉入りのパン、牛肉、サラダ菜、卵、あさり、ごま等、鉄分の摂取が期待できる食材を散りばめました。

パフォーマンスを低下させる貧血は予防・早めの対処も

運動、特に持久系運動は、体内に取り込んだ酸素を使って作ったエネルギーを利用するので、エネルギー産生場所に酸素を供給する役割をもつ「ヘモグロビン」が少なくなった貧血の状態では、良いパフォーマンスを発揮できません。鉄欠乏性貧血は、鉄あるいはエネルギー不足(欠食や偏食、トレーニング過多など)の状態が続くことで発症します。改善には数ヶ月を要するため、日々の予防が重要です。貯蔵鉄であるフェリチンの値で、貧血になりかけていないか調べることができるので、練習の後半についていけない、以前と同じ負荷でも心拍数が高くなるなどを感じる場合は、早めに医師の診察を受け、対処するようにしましょう。



全粒粉入りパンのローストビーフサンド

材料 (2人分)

- 全粒粉入り食パン.....4枚 (写真は6枚切りを使用)
- ローストビーフ(既製品).....100g
- マヨネーズ.....大さじ4
- サラダ菜.....1玉
- 粒マスタード.....小さじ2
- トマト.....中1個
- 赤たまねぎ.....20g

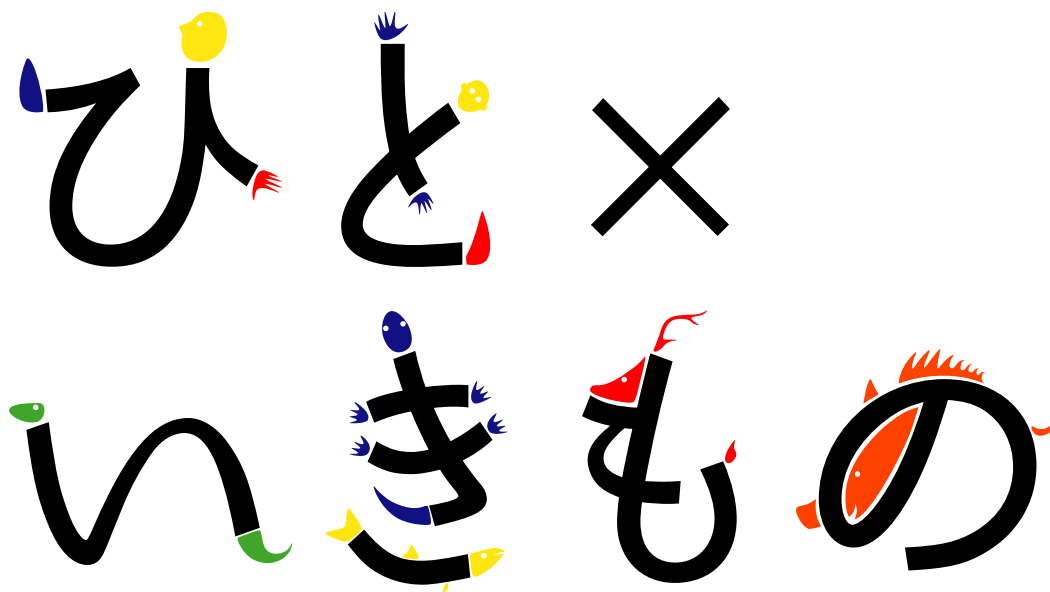
作り方

- ① 食パンは軽くトーストして、内側になる面にマヨネーズと粒マスタードを塗る。
- ② サラダ菜は葉をばらして洗い、一枚ずつ水気をふき取っておく。トマト、赤たまねぎは薄くスライスする。
- ③ ①にサラダ菜、ローストビーフ、赤たまねぎ、トマトを挟む。
- ④ ③をラップ等で包み、30分ほどおいて落ち着かせ、食べやすい大きさに切る。

平成 31 年度企画展示

3月21日(祝・木)より公開!

※展示替えに伴い3月11日~20日は休館します



HUMAN and LIVING THINGS

東京都立埋蔵文化財調査センター

住所 〒206-0033 多摩市落合 1-14-2

電話番号 042-373-5296

ホームページ <https://www.tef.or.jp/maibun/>

入館料 無料

休館日 年中無休(年末年始2019/12/29~2020/1/3、3月の展示替え期間を除く)

アンケートに答えて
プレゼントをゲット!

PRESENT

たくさんのご応募
お待ちしております♪

A 3名様 谷真海選手 フォト付きサイン色紙



B 1名様 トーエイライト 「ストレッチ MGボード」



提供/日勝スポーツ工業株式会社

C 1名様 ダンノ 「マッサージローラー」



提供/日勝スポーツ工業株式会社

D 3名様 EXPAND 「ブレンダーボトルプロ 45」1300ml (グレイ/グリーン/グレイ/ホワイト/グレイ/レッド) ※色は選べません 提供/日勝スポーツ工業株式会社



E 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

F 10組 20名様 アンドリュウ・リットン (指揮) ©Danny Turner



東京都交響楽団
「第878回 定期演奏会Aシリーズ」
コンサートチケット
日時:2019年5月28日(火)19:00開演(18:20開場)
場所:東京文化会館
《出演者》指揮/アンドリュウ・リットン
ピアノ/アンナ・ヴィニツカヤ
《曲目》
バーバー:管弦楽のためのエッセイ第2番 op.17
プロコフィエフ:ピアノ協奏曲第3番 八長調 op.26
チャイコフスキー:交響曲第4番 へ短調 op.36

G 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



H 2名様 テンカボール 昔あそび(テンカボール)をヒントに考案された ニュースポーツ! さまざまなボール遊びができます。 提供/一般社団法人東京都レクリエーション協会



I 2名様 ドッチビー (ブルー・ピンク) 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)からもご応募いただけます。▶ <https://bit.ly/2HGvHsU>



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
- 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4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.77」
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後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 0274-6352-2010-9027 を入力して電子版を入手

会員登録したら早速ログイン! 「ホーム」メニューから「コード入力」画面に行き、会員専用の本棚に本が入っています。
※2019年5月31日まで有効

4 どこでも電子版を楽しめる

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

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

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

現在申込み受付中の事業はこちら

※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

西郷隆盛像/
上野恩賜公園

台東区公認の
観光ボランティア
ガイドがご案内

歴史と文化の
ウォーキング第11弾

谷中~上野~浅草を歩く

歴史と文化の東京下町をめぐる約5.5kmのコースです。
(寛永寺~上野公園~永昌寺ほか)

- 主催 (一社)東京都レクリエーション協会
- 協力 台東区観光ボランティアガイドの会
- 開催日 平成31年3月23日(土)
9:30(JR日暮里駅集合)~12:30(浅草解散)、小雨決行・荒天中止
- 募集 25人(応募多数の場合抽選)
- 参加費 1人500円(保険料含・開催当日お支払い)
- 申込 往復はがきで受付。参加者全員の氏名と代表者の住所、電話番号(携帯)を記入し、(一社)東京都レクリエーション協会「歴史と文化のウォーキング係」宛お申込みください。往復はがき1枚で3人迄申込できます。
- 締切 3月11日(月)消印有効
- 結果通知 1週間前までに、申込み代表者へはがきで返信します。



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!

- 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
- 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 住友不動産四谷ビル1階
(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



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®

スマイルスポーツ Vol.77 (平成31年3月1日) 制作・編集／ひび株式会社 印刷／広研印刷株式会社
発行／公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 〒160-0007 東京都新宿区荒木町1-3-4 住友不動産四谷ビル1階 電話／03-6380-4348 ホームページ／<http://www.tef.or.jp/>