

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.78  
June 2019

新連載 1

FUTURE ATHLETE

宮脇花綸 [フェンシング]

新連載 2

スマイル競技マニュアル

アーチェリー

ラグビーワールドカップ 2019

直前特別企画

庭井祐輔

7-9月を中心に  
スポーツ教室情報満載

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター

リオデジャネイロオリンピック 陸上競技・男子4×100mリレー銀メダリスト

Smile  
Interview

# 山縣亮太

2020年を見据えて世界陸上で  
結果を出したい



公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

# 2020年に向けたラストラン! みんなで参加しよう。

開催期間 **2019.7.24(水) ▶ 8.7(水) 全15日間**

あした  
未来への道  
**1000km**  
縦断リレー  
みちのくから、つながろう。  
1000km Relay to Tokyo

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



## ゲストランナー

\*ゲストランナーは変更になる場合がございます。最新情報は公式ホームページをご覧ください。

<b>7月24日 (START)</b>	<b>7月25日</b>	<b>7月26日</b>
 <b>高橋 尚子さん</b> 元陸上競技(マラソン)選手 シドニーオリンピック金メダリスト	 <b>官野 一彦さん</b> ウィルチエアーラグビー選手 ロンドンパラリンピック出場 リオデジャネイロパラリンピック銀メダリスト	 <b>星 奈津美さん</b> 元競泳選手 北京オリンピック出場 ロンドン・リオデジャネイロオリンピック200mバタフライ銀メダリスト
 <b>有森 裕子さん</b> 元陸上競技(マラソン)選手 バルセロナオリンピック銀メダリスト アトランタオリンピック銀メダリスト	<b>7月27日</b>	<b>7月28日</b>
 <b>畑中 みゆきさん</b> 元フリースタイルスキー選手 ソルトレイクシティトリノオリンピック出場	 <b>三浦 浩さん</b> パワーリフティング選手 ロンドン・リオデジャネイロパラリンピック出場	 <b>千葉 真子さん</b> 元陸上競技(長距離)選手 アトランタオリンピック出場
<b>7月29日</b>	<b>7月30日</b>	<b>7月31日</b>
 <b>塚原 直貴さん</b> 元陸上競技(短距離)選手 北京オリンピック4×100mリレー銀メダリスト	 <b>山本 博さん</b> 公益財団法人東京都体育協会会長 アーチェリー選手 ロサンゼルスオリンピック銀メダリスト アテネオリンピック銀メダリスト	 <b>田口 亜希さん</b> 元射撃選手 アテネ・北京・ロンドンパラリンピック出場
<b>8月1日</b>	<b>8月2日</b>	<b>8月3日</b>
 <b>森田 智己さん</b> 元競泳選手 アテネオリンピック100m青泳ぎ銀メダリスト 4×100mメドレーリレー銀メダリスト 北京オリンピック出場	 <b>中村 真衣さん</b> 元競泳選手 アトランタオリンピック出場 シドニーオリンピック100m青泳ぎ銀メダリスト 4×100mメドレーリレー銀メダリスト	 <b>増子 恵美さん</b> 元車いすバスケットボール選手 アトランタ・アテネ・北京パラリンピック出場 シドニーパラリンピック銀メダリスト
<b>8月4日</b>	<b>8月5日</b>	<b>8月6日</b>
 <b>中村 真衣さん</b> 元競泳選手 アトランタオリンピック出場 シドニーオリンピック100m青泳ぎ銀メダリスト 4×100mメドレーリレー銀メダリスト	 <b>増子 恵美さん</b> 元車いすバスケットボール選手 アトランタ・アテネ・北京パラリンピック出場 シドニーパラリンピック銀メダリスト	 <b>千葉 健太さん</b> 元フェンシング選手 北京オリンピック出場 ロンドンオリンピックフルーレ団体銀メダリスト
<b>8月7日 (GOAL)</b>	<b>8月7日 (GOAL)</b>	<b>8月7日 (GOAL)</b>
 <b>荻原 次晴さん</b> 元ノルディックスキー複合選手 長野オリンピック出場	 <b>高橋 勇市さん</b> トライアスロン・陸上競技選手 アテネパラリンピックマラソン(視覚障害者の部)金メダリスト 北京・ロンドンパラリンピック出場	 <b>宮下 純一さん</b> 元競泳選手 北京オリンピック4×100mメドレーリレー銀メダリスト
 <b>根本 慎志さん</b> 元車いすバスケットボール選手 シドニーパラリンピック出場	 <b>朝原 宣治さん</b> 陸上競技指導者・スポーツ解説者 アトランタ・シドニー・アテネオリンピック出場 北京オリンピック4×100mリレー銀メダリスト	 <b>高橋 尚子さん</b> 元陸上競技(マラソン)選手 シドニーオリンピック金メダリスト
 <b>山本 篤さん</b> 元陸上競技選手 北京パラリンピック走り幅跳び銀メダリスト リオデジャネイロパラリンピック走り幅跳び銀メダリスト 4×100mリレー 銀メダリスト		



Facebook・Twitterに  
応援メッセージを送ろう!!



「#1000kmリレー」

公式ホームページはこちら

<http://www.1000km.jp/>



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

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

## 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をしたい」「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。



スマイルインタビュー

Ryota Yamagata

# P4 山縣亮太

リオデジャネイロオリンピック 陸上競技・男子4×100mリレー銀メダリスト

### [スポーツ教室情報]

P8 駒沢オリンピック公園総合運動場

P10 東京武道館

P14 東京辰巳国際水泳場

P16 東京都広域スポーツセンター

#### ご利用いただけない施設及び期間のご案内

都立体育施設において、東京2020大会の開催及び準備等のため、ご利用いただけない期間が見込まれております。利用者の皆さまには大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。休館に関する詳細につきましては、P24でご確認ください。

#### 東京武道館トレーニングルーム早朝開館のお知らせ

東京武道館トレーニングルームは、令和元年5月1日～6月30日までテスト実施として、朝7時30分から開館しております(通常9時開館)。施設の詳細につきましては、ホームページ等でご確認ください。

東京武道館

検索

P17 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問  
NPO法人アスレチッククラブ町田

P18 FUTURE ATHLETE  
宮脇花綸 Karin Miyawaki (フェンシング)

P20 わたし流スポライフ

P22 ラグビーワールドカップ2019 直前特別企画  
庭井祐輔 Yusuke Niwai

P25 バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活

P26 スマイル競技マニュアル アーチェリー

P29 食材deスマイル～なすを使った料理  
(なすと挽き肉のドライカレー)

P30 [読者プレゼント]  
山縣亮太選手フォト付きサイン色紙 ほか



▲宮脇花綸 (フェンシング)



▲庭井祐輔 (ラグビー)

P31 教室、イベントの申込方法

リオデジャネイロオリンピック陸上競技・男子4×100mリレー銀メダリスト

# 山縣亮太

Ryota Yamagata



## 2020年を見据えて世界陸上で結果を出したい

近年、ハイレベルな争いが繰り広げられる日本男子短距離界にあって、好タイムを記録し続け、トップランナーとして君臨している山縣亮太選手。昨年の日本選手権では桐生祥秀選手、ケンブリッジ飛鳥選手といったリオデジャネイロオリンピック4×100mリレーの銀メダルメンバーを抑えて優勝を飾った。日本選手3人目の9秒台へ、そして今年9月カタールの首都ドーハで行われる世界陸上、東京2020オリンピックでの活躍にも期待がかかる山縣選手にインタビューした。

### 達成感や喜びがモチベーション 成果が記録にあらわれると嬉しい

—ご自身で「自分は走るのが速い」と自覚したのはいつだったのでしょうか？

「最初は幼稚園の運動会（かけっこ）の時ですね」

—その時のかけっこは一等でしたか。

「それが違うんです。コーナーで靴が脱げてしまってレース自体はビリでした。ただ、練習では一番速かったの、その時に自分は足が速いなと思ったような気がします」

—陸上競技を本格的に始めたのはいつですか？

「小学4年生の時です。足が速いので学校の代表として陸上の大会に出ることになって、その大会で優勝しました。その後に地元の陸上クラブから誘いを受けて、本格的に始めることになりました。最初の頃は父親に言われるがままにやっていた感じでしたが、クラブで友達ができるので練習に行くのが楽しくなってきた、スポーツとして陸上に取り組むということが自然になっていきました」

—陸上競技に取り組んでいく中で、転機となったレースはありますか？

「世界を意識するようになったという部分では、高校2年生の時に出場した世界ユースです。初めて日本代表として出た大会で、リレーでメダルを獲ることもできて、すごく楽しかったことを覚えています」

—世界の舞台を経験したことで、より世界を意識するようになったのですね。

「はい。自分も世界で戦えるのではないかと思ったというか、記録を縮めていけば世界も手が届かないものではないと思えた大会でした。もう一度世界の舞台に立ちたいと思いましたが、また表彰台上りたいと思いました」

—やはり走ること自体が好きなのですか？

「どうなんですかね（笑）。実は、それほど好きでもないと思っています。練習はしんどいからです。ただ、成功体験を持っていることや、その先にある達成感や喜びがあることで、モチベーションを保ち続けることができている」

—陸上競技の場合、他の選手との勝ち負けもありますが、自己記録との戦いもあります。記録が伸びることも大きなモチベーションになりますか？

「僕の中でそこはすごく大きいです。足が速くなるために日々いろいろなことを考えていて、体の使い方を見直したり、練習内容を考え直したりしています。そうしてやってきたことが成果として、記録になってあらわれるとすごく嬉しいし、楽しいですよ」

—2012年のロンドンオリンピックの後は自己ベストを更新できない時期が続きました。そういう苦しい時期は、どうやって気持ちを保ち、また乗り越えていったのでしょうか？

「4年間自己ベストが出なかったというのは、かなりきつかったです。ただ、当時は学生だったのでリレーで日本一になったり、別の部分で結果や楽しさを得ることができていたのは良かったのかなと思います。それでも個人的には記録が出なくて寂然としなかった、細かい部分に関しては変えていかないといけないと思っていました。メニューを変えてみたり、体の使い方を変えてみたりと、いろいろ試してみたのですが、細かい意識レベルでは結局何も変わりませんでした」

—2016年に4年振りに自己ベストを更新しましたが、何か大きな変化があったのでしょうか？

「根本的な部分を変えたということですね。僕はそれまでウエイトトレーニングを一切やってきませんでした。そこで初めて本格的に取り入れてみたり、あるいは体の使い方でも足の力を抜いてお尻から使うとか、大きい部分を変えてみたりしました。大きくやり方を変えたの



やまがた・りょうた

1992年6月10日生、広島県出身、セイコー社員。2012年の織田記念で10秒08をマークしてロンドンオリンピック日本代表となる。同大会では100mで準決勝進出。4×100mリレーで4位入賞を果たした。2016年のリオデジャネイロオリンピックに出場し、100m準決勝で10秒05をマークする。4×100mリレーでは1走として銀メダルの獲得に貢献した。自己ベストは10秒00。

その日の調子の良し悪しで  
実際に走っている時間は  
1秒も変わらないのに、  
体感的にはレースによって  
本当に違います



で最初は走りづらかったのですが、トレーニングと体の使い方を大きく変えたことで、状況が良くなっていったと思います」

——何かを大きく変えるというのは、失敗するリスクもあるので、勇気が必要ですね。

「当然、余計に悪くなるリスクもあります。ただ、ずっと何も変えずにやってきて、このままでこれ以上記録が伸びないということは、自分でわかっていたんですよ。実際、自分で考えられることをやっても4年間記録が出なかったわけですから、どうせダメなら何かを大きく変えてみようという気持ちだったのかなと思います」

——現在も師事している仲田健トレーナーと出会ったのはその頃ですか？

「そうです。この出会いも大きかったと思います。まともにやったことがなかったウエイトトレーニングを教えてもらいました。また、体の使い方の部分については、パラリンピック競技の友達やいろいろな選手から情報を集めたりして、試行錯誤してきました」

## レースで9秒台を出すことは 間違いなく自信につながる

——今年は「世界標準の体をつくる」というテーマを掲げていますが、具体的にどのようなトレーニングをしているのでしょうか？

「ウエイトトレーニングのメニューは基本的に変わっていないのですが、より走りの動作に近い体の使い方を意識して取り組んでいます。その上で、持ち上げる重量であったり、回数や速さといった数字を上げていくトレーニングをしています」

——陸上選手のウエイトトレーニングにおいて、特に重視するのはどの部位になりますか？

「全部と言えば全部なのですが、体の裏側の筋肉が大事かもしれません。表側よりも裏側を意識しています」

——自己ベストを更新できない時期を抜けてからは、オリンピックのリレーでメダルを獲り、その後も自己ベストを更新したり、順調に結果を出しています。「世界標準の体をつくる」トレーニングも含め、大きな手応えを感じているのではないですか？

「あの4年間を思うと、自己ベストもしくはそれに近い記録が毎年出続けていることは、すごく良いことだと思いますし、自分の中で成長を実感できる部分でもあります。少しずつでも進歩していることに関しては、ポジティブに考えていますが、ずっと言い続けている9秒台は未だに達成できていません。そう考えると何かが足りないのだと思っているところもあるので、まだまだ満足はできません」

——山縣選手の自己ベストが10秒00。9秒台は条件しだいのようなところもあると思いますが、実際の数字として9秒台を出すのと出さないのとでは大きな違いなのでしょうね。

「やはり大きいですね。自分の中での自信が違ってくると思います。スタートラインに立った時に“自分は9秒台のランナーなんだ”と思えるか、思えないかというのはまた少し違った感じがあります」

——成功体験と言いますが、9秒台を記録したという経験を得ることは、ファイナリストになっていく過程でとても大事ですね。

「僕は自分に対して、もっと自信を持ちたいと思うことが時々あります。その意味でも実際にレースで9秒台を出すということは、間違いなく自信につながってくるので、早く9秒台を出したいです。そうなれば、今よりも前向きな気持ちでレースに入れると思います」

——レース本番は緊張もあると思いますが、スターティングブロックにつく時はどんなことを考えているのでしょうか？

「レース全体のことやそのレースで意識すべきポイントを考えますね。スタートでどういうふうにお尻を上げるか、目線をどこに置くのか……と考えます。いざ走り始めたら夢中になって、物事を考えられなくなることが多いので、スタートの前に一度レース運びをイメージします。30～50m、60mの間はどうするか、スピードが上がりきったらどうするか、そういうことをイメージしてスタートラインにつくようにしています」

——100mの場合は、レースがスタートしてしまえば、約10秒で終わります。その10秒間というのは、走っている選手にとってあっという間なのですか？それとも長く感じるものなのですか？

「これは場合によります。その日の調子の良し悪しで体感時間は全然違ってきます。もっと走っていたいのにもう終わり……と思う時は調

You Tube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、  
山縣亮太選手の素顔がわかるQ&Aインタビューと  
読者のみなさまへのメッセージを配信中!



子がいい時です。体が自然と進んでくれる時はそういう感覚です。逆に調子が良くない時は、早く終われと思うくらい時間が進まない感じがします。実際に走っている時間は1秒も変わらないのに、体感的にはレースによって本当に違います」

## オリンピックは特別な舞台だけど 自分のやるべきことは変わらない

——東京2020オリンピックが迫ってきました。山縣選手にとってオリンピックとはどんな舞台ですか？

「特別だなとは思っています。僕の気持ちが変わることはないのですが、世界陸上や日本選手権などいろいろ経験してきた中で、会場の雰囲気はオリンピックが本当に特別です。盛り上がり方や歓声にしても、他のどの大会にもない空気感があることは間違いなく、そういった意味で特別だと思います。ただやはり、自分の気持ちの中で同時に思うのは、国内のレースであっても、海外のレースであっても、オリンピックであっても、同じでなければならないということ。どんな舞台でも自分のやるべきことは変わらないと思っています」

——どんな舞台でも変わらないパフォーマンスをするためのルーティンやリラクゼーション法はあるのでしょうか？

「スターティングブロックにつく時に足を伸ばすとか、癖みたいなものはあるのですが、ルーティンとして意識してやっているものはありません。あまり変わったことはしたくないという気持ちで、意識しているのは普通にしているということですね」

——リオデジャネイロオリンピックで銀メダルを獲得するなど、日本のリレーは世界でもトップレベルです。その強さの秘密はどういった部分にあるのでしょうか？

「種目特性が、日本人に合っているのだと思います。世間でよく言われるようなバトンパスの精度、アンダーハンドパスもよく研究されていてすごく繊細な部分で機能しています。それに加えて最近はいくつかの走力も上がってきて、いろいろな素質、特徴を持った選手がいるのも強みだと思います。スタートが得意な選手もいれば、カーブが得意な選手がいたり、今の日本はどの走順をとっても二人以上は適性のある選手がいるので、高いレベルにあるのだと思います」

——最後に今後の目標をお願いします。

「近いところでは今年9月の世界陸上为目标です。世界陸上にはこれまであまり縁がなく、良い思い出がないので、一つここで良い思い出をつくっておきたいです。2020年を考えても、世界陸上でどう戦ったかという経験は生きてくると思います。準決勝には準決勝の雰囲気があり、決勝には決勝の雰囲気がありますから、2020年を見据えたイメージトレーニングという部分でも、良い結果を出したいです」

——2020年につなげていくためにも今年は大事な年になりますね。

「まず選考を勝ち上がるということが大事ですが、東京2020オリンピックで結果を出したいです。リレーも金メダルを獲りたいですし、それを実現するために何が準備できるかということもいつも考えています。陸上はすごくシンプルな競技だからこそ、ちょっとしたことが他の選手との差として出てきます。高い集中力を常に維持し続けるのは大変なことですが、同時にそれが陸上競技の楽しさでもあると思います」

※取材は2019年3月30日に行いました

| Special Present |

山縣亮太選手  
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



# 駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND

## 開館時間

8:30~21:00 ※施設によって異なります

## 6月~9月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

6/17(月)、7/16(火)、8/19(月)、9/17(火)

## 個人で使用できる施設

- ▶ 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

## 【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

## 専用で使用できる施設(事前申込)

- ▶ 陸上競技場: 44,000円から ▶ 体育館
- ▶ 屋内球技場 ▶ 第一・第二球技場 ▶ 補助競技場
- ▶ 軟式野球場 ▶ テニスコート ▶ 弓道場 ▶ 会議室

※硬式野球場は改修工事のため、平成30年3月より公開を休止いたしました



HPはこちら▶



▶ 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

申込開始日▶7/17(水)~ プロのテニスコーチが指導してくれる

## 駒沢ジュニアテニスアカデミー[第2期]

最も才能が伸びる時期のジュニア世代を対象に、プロのテニスコーチが基本技術を指導し、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。



### 主催者コメント

この教室は、TENNIS PLAY & STAYプログラムを取り入れることにより、幼児・小学生の子どもたちに適したレッスンを行っています。コーチが手で出すボールを打つことから始め、ラリーが続けられるようになることを目指しています。テニスラケットを初めて握るお子様も安心してご参加ください!

日時 9/24、10/1・8・15・29、11/12・19・26、12/3・10  
(全て火曜日/全10回) ※天候等により実施回数を下回る可能性があります  
①年中・年長児 14:20~15:20 ②小学1~3年生 15:25~16:25

対象 年中~小学校3年生

定員 ①②各20名 ※定員になり次第締切

参加料 15,500円/第2期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、スポーツシューズ、テニスラケット  
※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

ホームページ <http://tennis.eggball.jp/>

問合せ 電話 03-6906-9823 メール [komazawa@eggball.jp](mailto:komazawa@eggball.jp)

運営:株式会社エッグボール

受付中 地域や学校、職場でのレクリエーションに最適!

## レク指導のための指導者講習会 「元気アップリーダー(チャレンジ・ザ・ゲーム)」

レクリエーションを指導・支援したい人を対象に、指導に必要な知識と技術を学びます。ボールや棒などの用具を使った数種のゲームのやり方や競技の運営方法を学ぶ講習会です。終了後は、日本レクリエーション協会公認「元気アップリーダー(チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員)」の資格が取得できます。



日時 7/7(日) 10:00~13:00

対象・定員 18歳以上のスポーツ指導者や一般の方・40名  
※定員になり次第締切

参加料 1,000円(テキスト代含む)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、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:日本レクリエーション協会公認 チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員

受付中 AEDの正しい使い方を学ぶ

## AED(自動体外式除細動器) 普及啓発講習

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

※6/18(火)までにお申込みされた方には、当日認定書の発行ができます。それ以降にお申込みの方は、講習終了後に発行となります。

日時 7/7(日) 13:00~17:00

対象・定員 15歳以上のスポーツ指導者や一般の方・40名 ※定員になり次第締切

参加料 無料(別途教材費1,400円)

持ち物 動きやすい服装、飲料、筆記用具

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照



初心者OK  
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得  
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料  
参加料が無料の教室です。  
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け  
子供が参加できる教室です。



土日祝開催  
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催  
夜間も開催している教室です。

受付中 幼児、子供の指導法を学ぼう



## ジュニア指導のための指導者講習会 (幼稚園・保育園ですぐに使えるレクリエーションで運動遊び)

地域や職場で幼児・子供の指導・支援をする方を対象に、子供の心身の成長に効果的な「運動遊び」の指導技術を学びます。



日時 8/5(月) 午前コース10:00~12:00 エビデンスに基づいた実践  
午後コース13:00~15:00 実技を中心とした講義

対象 幼稚園教諭、保育士、地域で子育て支援に関わっている方等

定員 各コース30名 ※定員になり次第締切

参加料 3,000円/各コース、5,000円/1日コース

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、筆記用具

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒[巻末\(P31\)](#)参照

講師:長野康平氏(山梨大学)、堀内亮輔氏(幼保運動遊び実践学研究会代表)

受付中 元サッカー日本代表が直接指導



## 遠藤雅大のインドアサッカー塾[第2期]

元サッカー日本代表選手による経験を生かした指導を行います。



日時・対象 9/3・10・24、10/1・8・29、11/19、12/3・17・24  
(全て火曜日/全10回)

①小学1~3年生 16:00~17:10

②小学4~6年生 17:15~18:25

③中学・高校生 18:30~20:00

定員 ①②③各20名 ※定員になり次第締切

参加料 14,700円(別途保険料)/第2期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」係へ

[電話](#) 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)

受付中 チームで参加して楽しもう!



## ソサイチリーグ

駒沢のソサイチリーグは、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名以上のチームでお申し込みください。



日時 7/12・19、9/6・20(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 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 ①②とも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

受付中 自己ベストを目指して走ろう!



## 駒沢陸上記録会

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



日時 7/7(日) 10:00~11:30

対象・定員 高校生以上で10,000mを完走できる方・40名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、ランニングシューズ

申込 メールに①件名:「駒沢陸上記録会申込」②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号  
⑤目標タイムを明記の上、下記メールアドレスまでお申し込みください。

[メール](#) komazawa@tef.or.jp

問合せ 駒沢オリンピック公園総合運動場サービスセンター [電話](#) 03-3421-6299

NISSHO



生涯スポーツの創造

ニッ ショウ  
日勝 スポーツ工業株式会社

ISO 9001  
認証取得

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

# 東京武道館

TOKYO BUDO-KAN

## 開館時間

9:00～21:00

※トレーニングルームは22:00まで(日曜・祝日を除く)  
※トレーニングルームは5月・6月の2ヶ月間限り、7:30よりご利用いただけます

## 6月～9月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

6/17(月)、7/16(火)、8/13(火)、9/17(火)

## 個人で使用できる施設

- ▶弓道場：一般450円/2.5h  
中学生以下190円/2.5h  
※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です
- ▶第一・第二武道場：一般450円/2.5h  
中学生以下190円/2.5h
- ▶トレーニングルーム：一般450円/2.5h

## 専用で使用できる施設(事前申込)

- ▶大武道場：30,000円から
- ▶第一武道場 ▶第二武道場 ▶弓道場
- ▶大研修室 ▶和研修室 ▶茶室



HPはこちら▶



▶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 足立区綾瀬3-20-1 TEL:03-5697-2111 FAX:03-5697-2117

剣道で心身をたくましく鍛える

## 剣道(青少年広域武道稽古)



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



日時 6/14・21・28、7/5・12、9/6・13・20・27(全て金曜日)  
17:00～18:30 ※年度を通じた開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小・中学生・各回20名 参加料 各回250円  
持ち物 竹刀、剣道具、剣道着または運動着 ※竹刀、剣道着のない方には貸出しをしております  
申込 当日来館

高段者による指導でレベルアップ

## 剣道(広域合同稽古)



剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。



日時 6/20(木)、7/18(木)、8/18(日)、9/19(木)  
17:30～19:30(日曜日)  
18:00～20:00(木曜日) ※年度を通じた開催ですが、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

剣道のルールを学べるチャンス

## 古流剣道形研修会



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



日時 6/14・21・28、7/5・12、9/6・13・20・27(全て金曜日)  
19:00～20:30 ※年度を通じた開催ですが、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

初心者でも安心の柔道教室!

## 柔道(青少年広域武道稽古)



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



日時 6/5・12・19・26、7/3・10、9/4・11・18・25(全て水曜日)  
17:00～18:30 ※年度を通じた開催ですが、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

初心者も有段者と一緒に汗を流そう

## 柔道(広域合同稽古)



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



日時 6/5・12・19・26、7/3・10、9/4・11・18・25(全て水曜日)  
18:30～20:30 ※年度を通じた開催ですが、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

それぞれの目的でなぎなたを学ぶ

## なぎなた(広域合同稽古)



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



日時 ①6/11・18・25、7/9、9/3・10  
②6/4、7/2、9/24  
(①、②ともに全て火曜日)  
①14:00～16:00 ②18:15～20:15  
※年度を通じた開催ですが、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



初心者OK  
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得  
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料  
参加料が無料の教室です。  
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け  
子供が参加できる教室です。



土日祝開催  
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催  
夜間も開催している教室です。

技術向上、初心者も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。



日時 6/4・11・18・25、7/2・9・23、  
9/3・10・24(全て火曜日)  
18:15～20:15 ※初心者の方は月初めの回にご参加ください

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回60名

参加料 各回500円

持ち物 弓道衣または運動着、白足袋または白靴下

申込 当日来館

初心者から有段者までOK

## 合気道(広域合同稽古)



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



日時 6/6、9/19(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

受付中 障害者のスポーツ支援を学べる

## 障害者スポーツ支援のための基礎講座



障害者スポーツに興味のある方大歓迎！座学や実技を通して、普段なかなか触れる機会の少ない障害者スポーツの楽しさ、醍醐味を楽しく学びませんか？



日時 7/20(土) 10:00～16:00(予定)

対象・定員 スポーツ指導者、または関係者、障害者スポーツの支援に興味・関心のある方・40名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照

申込開始日▶8/1(木)～ 護身術を身につけよう！

## 女性のための護身術



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



日時 9/21(土) 15:00～17:00

対象・定員 一般女性(15歳以上・中学生を除く)・50名 ※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照

協力:東京都少林寺拳法連盟

居合道を学びたい方はどなたでも

## 居合道(広域合同稽古)



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



日時 6/13、7/4、8/29、9/5(全て木曜日)  
18:30～20:30  
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回60名

参加料 各回 一般500円、中学生250円

持ち物 稽古着または運動着、模擬刀 ※模擬刀のない方には貸出しをしております

申込 当日来館

みんなで杖道の稽古をしよう

## 杖道(広域合同稽古)



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



日時 6/27、9/26(全て木曜日)  
18:30～20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回40名

参加料 各回500円

持ち物 稽古着または運動着、杖 ※杖のない方には貸出しをしております

申込 当日来館

申込開始日▶8/1(木)～ 中高年の方のための太極拳教室です

## シルバーのための武道体験



ゆったりとした動きで運動不足解消！太極拳の楽しさを体験してみませんか。全2回の初心者向けの教室です。



### 主催者コメント

毎年好評な事業です。今年の1回目は「基本」、2回目は「1回目よりレベルアップした動き」の全2回の開催で実施します。ゆったりとした動きで、1時間半と短めなので、体力の自信のない方でもご参加しやすい体験教室です。

日時 9/21、10/5(全て土曜日) 10:30～12:00(予定)

対象 中高年の方 ※原則2回とも参加できる方

定員 30名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照

協力:NPO法人東京太極拳協会

**受付中** 動きの質を高める方法を身につける  
**姿勢・体軸を整える動きやすい身体づくり**  
 ～スポーツ動作をスムーズに行えるパフォーマンスを身につける～

動作の安定は重心を低く、素早い動作は重心を高く！重心移動は運動の基本であり、姿勢・体軸を整えることが重要です。本セミナーを受講し、その方法と動きの質を高める方法の基本を身につけましょう！



**日時** 7/20(土) 13:30～15:30  
**対象・定員** 15歳以上の方(中学生を除く)・50名 ※定員になり次第締切  
**参加料** 1,000円 **持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、外靴入れ  
**申込** 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照  
 講師:岩間 徹氏(NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会 副理事長)

**申込開始日▶6月24日(月)～** 理学療法士が1人ひとりに丁寧に指導します！  
**シニアのための腰痛予防・改善セミナー**

シニアの方を対象に、腰痛予防と改善に効果的な運動方法をお伝えします。整形外科疾患が発生するメカニズムと、その予防のための正しい運動方法を、講義と実践を通して学びます。これからも健康で元気に生活するために、正しい運動で効果的な運動方法を学びましょう。



**日時** 8/24(土) 14:00～16:00  
**対象・定員** 50歳以上の方・50名 ※定員になり次第締切 **参加料** 1,000円  
**持ち物** 動きやすい服装、タオル、飲料、筆記用具、外靴入れ  
※裸足または靴下でのご参加となります ※土足禁止のため、外靴を入れる袋をご持参ください  
**申込** 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照  
 講師:望月 江梨子氏(松戸整形外科病院リハビリテーションセンター/理学療法士)

**申込期間** **みるスポ**  
 7月24日(水)～8月21日(水) ※はがきは消印有効

**寛仁親王杯剣道八段選抜大会**



剣道の最高段位八段保有者32名の選抜剣士による試合をご覧ください。

**30名**  
ご招待

**日時** 9/7(土) 13:45～ ※時間に変更になる場合があります  
**対象・定員** どなたでも・30名 **参加料** 無料  
**会場** 東京武道館 大武道場  
**申込** インターネット ⇒巻末(P31)参照

**はがき** はがきに、①「みるスポ剣道」②氏名(ふりがな)③年代(例:30代)④郵便番号⑤住所⑥電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。  
 〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4  
 (公財)東京都スポーツ文化事業団  
 スマイルスポーツ事業センター宛

※応募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5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  
**協力** 一般財団法人東京都剣道連盟

**オーケストラを体験しよう!**



東京都交響楽団では、休日昼間の主催公演に『ヤングシート』を設置し、年間500名の青少年の皆さんを無料でご招待しております。

2019年9月8日(日)  
 第886回 定期演奏会 C シリーズ  
 東京芸術劇場コンサートホール(池袋)  
 14:00 開演

指揮/大野和士  
 ピアノ/ホアキン・アチュカロ  
 シベリウス: トゥオネラの白鳥  
 ラフマニノフ: ピアノ協奏曲第2番 八短調  
 シベリウス: 交響曲第2番 二長調

コンサートがもつと楽しくなる!

**ホール探索ツアー**

コンサートが始まる前のホールを特別にご案内します! 詳細はサイトをご確認ください。(年3回～4回実施、応募時に申込。多数の場合は抽選となります。)



**応募期間: 5/28(火)～8/21(水)**

**対象▶小学4年生～高校生まで**

公演の詳細や応募方法・応募締切など都響ホームページをご覧ください。

ヤングシートメルマガの登録もこちらから



**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.tmso.or.jp/>  
©Rikimaru Hotta, Fumiaki Fujimoto, Yoshinori Kurosawa, Akira Muto

お仕事前の朝の時間に!

# 健康づくり!!!

東京武道館トレーニングルームを  
お気軽にご利用ください!

登録や証明書はいりません

面倒な手続きなしで  
ご利用OK!

料金は都度払いなのでムダなくご利用いただけます!

1回利用料

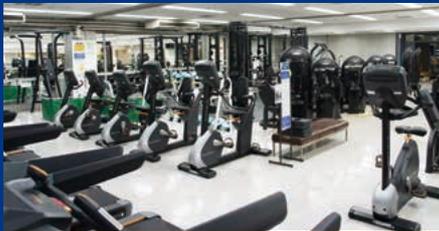
2時間半 **450円**

東京武道館トレーニングルームでは  
期間限定 **5月・6月**

施設利用時間: 1時間30分延長!

AM **7:30~**  
早朝開館いたします!

お客様の目的に応じたトレーニングメニューの作成を始め、エアロバイクや  
トレッドミルなど、各種トレーニングマシンを豊富に取り揃えています。



専門のスタッフが  
丁寧にサポート  
しますので  
初めての方でも  
安心してご利用  
いただけます。



**TIPNESS** 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  
TEL.03-5682-3531

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。

東京武道館

検索

[http://www.tef.or.jp/tb/training\\_top.jsp](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 / 年末年始、他は館内掲示板をご覧ください。

▶ 有料レンタル(ウェア・シューズ) / シャワールーム・コインロッカー完備

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。

5-6月は7:30から  
ご利用いただけます。



**P 有 110円 / 60分 (3時間まで)** 駐車場のご利用 / 日曜日・祝日等、大会がある時は満車になりますのでご注意ください。

# 東京辰巳国際水泳場

TOKYO TATSUMI INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

## 開館時間

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

## 6月～9月の休館日

※開館時間・休館日は変更となる場合がありますため、予めHP等でご確認ください

6/17(月)、7/8(月)、  
8/5(月)、27(火)、9/9(月)、24(火)

## 個人で使用できる施設

▶メインプール、サブプール、ダイビングプール  
 高校生以上600円/1回(時間制限はありません)  
 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



HPはこちら▶



▶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 東京都江東区辰巳2-8-10 TEL:03-5569-5061 FAX:03-5569-5068

申込期間▶8/9(金)～9/6(金)

## 初心者アーティストィック スイミング



初心者を対象としたアーティストィックスイミング競技の基本動作・技術を習得するための教室です。日頃経験できないアーティストィックスイミングの楽しさを学び、始めるきっかけづくりや継続していく意欲を高めます。



日時 9/23(月・祝)、10/12(土)・22(火)、11/4(月・祝)・9(土)、  
12/14(土)・21(土)・22(日)(全8回) 17:30～19:30  
 ※10/22は11:00～13:00

対象・定員 クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる小学生以上の方・80名  
 ※申込多数の場合は抽選

参加料 8,000円/全8回 持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに、①初心者アーティストィックスイミング

②氏名(ふりがな)③生年月日・年齢(学年)・性別

④郵便番号・住所・電話番号を明記の上、下記までお送りください。

〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10東京辰巳国際水泳場宛(9/6(金)必着)

申込期間▶6/11(火)～7/9(火) 障害者のための水泳講座

## 障害者水泳入門教室・ 障害者水泳ボランティア講座



水に慣れていない障害のある方、また、興味があってもプールに入ることには踏み込めない方のために、水に親しむ楽しさを体験します。また障害者水泳のボランティアを養成する講座を実施します。

日時 7/23(火)・25(木)・29(月)、8/6(火)・8(木)(全5回)  
 ①水泳教室13:30～14:30 ②ボランティア講座13:10～14:30

対象 ①6歳以上の身体または知的に障害のある方  
 (安全確保のため必ず介助者と一緒に参加してください)  
 ②ボランティア希望者または興味のある方

定員 ①30名②10名 参加料 無料

持ち物 水着、タオル ※スイムキャップは水泳場で用意します

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに、①障害者水泳入門教室・障害者水泳ボランティア講座

②氏名(ふりがな)③年齢・身長

④郵便番号・住所・電話番号・FAX番号を明記の上、下記までお送りください。

〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10東京辰巳国際水泳場宛(7/9(火)必着)

申込期間▶6/14(金)～7/12(金) 事故発生時の対応を学ぼう

## 着衣泳講習会



子供から大人までを対象に、着衣泳の体験を行います。水辺での事故を想定した救助法を見る・聞く・体験することによって、事故発生時の対応を学びます。



日時 7/27(土) 14:00～16:00

対象・定員 5歳以上の方(未就学児のお子様は親子で参加ください)・60名  
 ※申込多数の場合は抽選

参加料 中学生以下500円 高校生以上1,000円

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

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに、①着衣泳講習会

②氏名(ふりがな) ※親子参加の場合は保護者氏名も記入してください

③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所・電話番号を

明記の上、下記までお送りください。

〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10

東京辰巳国際水泳場宛(7/12(金)必着)

申込期間▶7/31(水)～8/28(水) 応用技術を学んでレベルアップ

## 飛込み経験者コース



飛込み経験者を対象に、飛込み台を使用して応用技術やトレーニング方法を学びます。飛込競技の普及と継続していく意欲を高めます。

日時 9/14・21・28、10/12・19(全て土曜日/全5回) 17:00～19:00

対象・定員 小学生以上の飛込み経験者・36名 ※申込多数の場合は抽選

参加料 5,000円/全5回

持ち物 水着、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに、①飛込み経験者コース②氏名(ふりがな)

③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所・電話番号

⑤経験実績(例:東京辰巳国際水泳場の「飛込み初心者コース」

受講経験有)を明記の上、下記までお送りください。

〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10

東京辰巳国際水泳場宛(8/28(水)必着)



初心者OK  
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得  
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料  
参加料が無料の教室です。  
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け  
子供が参加できる教室です。



土日祝開催  
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催  
夜間も開催している教室です。

受付中 幼児・児童の初心者でも大丈夫!

## こども水泳スクール



幼児・児童を対象とした水泳教室です。泳力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)  
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) 3～6歳・50名  
② 児童(小中学生) 初級・100名  
③ 児童(小中学生) 中・上級・100名 ※定員になり次第締切

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 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 親子のスキンシップにも最適

## 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) ※月曜日実施の場合も有  
Aコース 9:30～10:30  
Bコース 11:00～12:00

対象・定員 生後6カ月～4才未満のお子様と保護者・各140組(280名)  
※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月

持ち物 水着、スイムキャップ(親子分)、水遊び用おむつ、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 楽しみながら運動感覚が身につく

## 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才のお子様・20名 ※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 リズム感・柔軟性・体力の向上!

## キッズダンススクール



幼児・児童を対象としたダンス教室です。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・対象 木曜日(月3回)  
① 幼児(未就学児) 4～6歳 15:20～16:20  
② 児童(小学1～3年生) 16:20～17:20  
③ 児童(小学4年生～中学生) 17:20～18:20

対象・定員 ①②③各20名 ※定員になり次第締切

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 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 泳ぎの上達とタイム向上!

## 上級ジュニアスイミングスクール



4泳法をマスターしているお子様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・定員 4泳法をマスターしている小・中学生・30名  
※学年により教室参加のための基準タイムがあります  
※大会参加必要有 ※定員になり次第締切

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 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 親子で一緒に身体を動かそう

## 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才以上で歩行ができるお子様と保護者・20組40名  
※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 様々なスポーツに親しむ!

## 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。マット、跳箱、鉄棒を基本に、ボール運動や様々なスポーツに親しむことで総合的な運動能力を養います。



日時・対象 火・水・金曜日(月3回を選択)  
① 幼児(未就学児) 4～6歳 15:30～16:30  
② 児童(小学1～3年生) 16:30～17:30  
③ 児童(小学4年生～中学生) 17:30～18:30

定員 ① 30名 ② 50名 ③ 50名 ※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月 持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 初心者でもフラダンスを楽しく学べる

## フラダンススクール



女性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します。



日時 火曜日(月2回) 13:45～15:00

対象・定員 18歳以上の女性・30名 ※定員になり次第締切

参加料 3,150円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

# 東京都広域スポーツセンター

TOKYO WIDE AREA SPORTS CENTER

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

お問い合わせ TEL:03-6380-4106 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)のご案内をしています

HPはこちら▶



## 申込開始日▶6/24(月)～ スポーツに関する幅広い知識を学べる スポーツリーダー養成講習会

栄養学や文化論、トレーニング方法などスポーツに関する幅広い知識を学びます。

本講習会は公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツリーダー資格(共通科目I)養成講習を兼ねております。一定要件を満たすとスポーツリーダー資格の取得が可能です。



- 日時** 8/24(土)、25(日) 9:30～17:40  
検定試験(スポーツリーダー資格の取得を希望する方)  
8/25(日) 18:30～19:30
- 会場** 東京武道館(JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分)
- 対象・定員** スポーツに興味・関心のある方、日本スポーツ協会公認スポーツリーダー資格の取得を希望される方(2019年4月1日時点で18歳以上)等・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 2,100円 ※スポーツリーダー資格申請を希望される方は、別途テキスト代等が必要となります
- 持ち物** 筆記用具
- 申込** [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照

## 受付中 地域スポーツクラブの運営に役立つ講習会 地域スポーツクラブマネジメント セミナー第2回

地域スポーツクラブの運営に役立つ内容を学ぶセミナーです。第2回目のテーマは、「いちから学ぶ地域スポーツクラブ入門」です。これから運営に関わる方、今年度新たにスポーツ推進委員や行政担当者になった方にも、わかりやすくお話いただけます。



- 日時** 7/25(木) 18:30～20:30
  - 会場** 主婦会館プラザエフ(JR中央・総武線「四ッ谷」駅西口より徒歩1分)
  - 対象** 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、行政担当者、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** 筆記用具
  - 申込** [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照
- 講師:松田 雅彦氏  
(大阪教育大学附属高等学校平野校舎 教諭 進路・研究部長/NPO法人しまもとパンブークラブ 理事)

## 受付中 今後の地域スポーツクラブを考える 地域スポーツクラブシンポジウム



「～2020年以降を見据えた～持続可能な未来志向型スポーツクラブの育成」をテーマに、基調講演とシンポジウムを行います。※日本スポーツ協会公認スポーツ指導者更新研修認定事業です。

[基調講演] 黒須 充氏(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授)  
[シンポジスト] 田井 直子氏(NPO法人総合クラブとさ クラブマネジャー)  
津野 晃氏(よってかっしえクラブ 副会長)  
佐藤 由夫氏(日本自由時間スポーツ研究所 所長、桜美林大学BM学群 非常勤講師)

- 日時** 7/7(日) 13:30～17:00
- 会場** 順天堂大学 御茶ノ水キャンパス(JR中央・総武線「御茶ノ水」駅より徒歩7分)
- 対象・定員** 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、興味のある方・80名 ※定員になり次第締切
- 参加料** 1,000円 **持ち物** 筆記用具
- 申込** [電話](#) [インターネット](#) ⇒巻末(P31)参照

## 第14回 地域スポーツクラブ交流会 イベントレポート

—2019.3.16 in 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場—

第14回目となる今回も駒沢オリンピック公園総合運動場屋内球技場で開催されました。計13種目のスポーツ体験・文化種目体験コーナー、ゲストプログラム、クラブによる演技発表、各クラブの活動紹介をするパネル展示を行いました。また、体験種目数に応じてグッズがもらえるスタンプラリーを実施しました。参加された方は、様々な種目を体験し、楽しまれていました。



- 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・祝日も開催している教室です。
- 夜間開催** 夜間も開催している教室です。



チッキー

# NPO法人アスレチッククラブ町田

(町田ゼルビアスポーツクラブ)

2019.4.21 in 町田市立陸上競技場「ふれあいサッカー」



クラちゃん



▲「ふれあいサッカー」終了後の記念撮影。150名の笑顔があふれている

東京都町田市を拠点に活動するNPO法人アスレチッククラブ町田は、2003年に設立され、現在の会員数は小学生を中心に約900人。サッカー、タッチラグビー、チアリーディング、ダンスなどの活動を行っています。

サッカー J2町田ゼルビアの試合後に開催している小学生以下の子供を対象とした「ふれあいサッカー」は、地元サッカークラブと地域住民との交流を目的としてスタートさせたもの。

「この地域にこのチームがあって良かったと思ってもらうために自分たちができることとして考えたのが、このふれあいサッカーでした」と守屋理事長。町田ゼルビアが東京都社会人リーグ一部だった時代から、15年以上も続いているイベントをクラブが引き継いだものです。

試合の来場者の中から先着150名が参加可能で、毎回定員いっぱいになるほどの高い人気を誇ります。「子供の夢の創造に寄与する」というチーム理念のもと、実際にプロの選手たちがプレーした同じグラウンドで、選手たちと一緒にボールを蹴ることができるといったプログラムを展開することで、子供たちにとって夢のような時間をつくっています。楽しそうに走り回る子供たちの姿がとても印象に残りました。

▶女子のスポーツを盛んにしたいという思いもあり、「ふれあいサッカー」は、女子だけのグループを用意している。未経験でも気軽に参加できる



### クラブプロフィール

【設立】2003年

【所在地】東京都町田市

【活動場所】小野路公園グラウンド、ゼルビアフットボールパークなど

【活動種目】スポーツ4種目(サッカー、タッチラグビー、チアリーディング、ダンス)、文化1種目

### 【特徴】

- サッカーでは、女子や親子サッカー、インクルーシブサッカーなどの様々なプログラムを実施。子供の発達に適合しているスポーツ機会の提供と、女子スポーツ、混合スポーツに力を入れている。
- 子供の多面的な成長をはかるため、農業体験イベントを実施。スポーツだけではなく、多彩な体験ができるよう工夫している。
- Jリーグの下部組織として体制を整えつつ、ホームタウン事業(地域貢献活動)として地域と連携した事業を展開している。
- 教室のインストラクターは町田市の人材を採用。

### 【連絡先】

URL: <http://acmachida-zelvia.com/>



最後はふれあいサッカーに参加した選手たちがハイタッチで子供たちをお見送り



▲プロの選手たちがプレーしていたピッチで子供たちが楽しそうに駆け回る

▶「活動拠点ができればもっといろいろなスポーツができると思うので、そんな環境をつくりたい。スポーツを中心に地域のいろいろな人をつなげていきたいです」と守屋実理事長



## …こんな活動も! 「いもづるの会」& 「出前サッカー」…

クラブのスタッフが出張してサッカーを指導する「出前サッカー」や農業体験イベント「いもづるの会」など、地元に着目した活動にも積極的に取り組んでいます。農業体験の発端は、スポーツ選手を知るためにスポーツ栄養学の講習を行ったことです。ここから実際にどうやって食べ物ができるのかを知るために、農業体験に発展していきました。現在は小学生や幼稚園児を中心に多くの子供たちが農業体験をしています。スポーツをきっかけとした地域のネットワークで、「いもづる式」に人々の輪が広がっているのも、このNPO法人アスレチッククラブ町田の魅力の一つです。



- ▲「いもづるの会」ではタケノコ掘りや、秘密基地づくりなども行われる
- ◀こちらは「出前サッカー」の様子。町田市内や町田市周辺の小学校や幼稚園などを訪問している

2020発、未来行き。  
FUTURE ATHLETE

東京オリンピックの  
目標は  
2つの金メダル

宮脇花綸

フェンシング

フェンシング女子フルーレ国内ランキング1位(4/19時点)の宮脇花綸選手は、  
昨年のワールドカップグランプリ上海大会で準優勝を飾り、アジア競技大会では団体優勝に輝いた。  
東京2020オリンピックでの活躍にも期待がかかる日本のエースに、  
フェンシングへの思い、オリンピックへの意気込みを聞いた。

**宮** 脇花 綾選手はこの春、慶応義塾大学を卒業して新社会人となった。そんな彼女に学生時代の得意科目を聞くと、迷うことなく「数学と化学」という答えが返ってきた。

「答えが一つに決まっていなものは難しいですね。数学や化学の場合、知識を応用して一つの決まった答えを求めるのが好きでした」

数学は道筋を立てて問題を解いていけば、一つの決まった答えにたどり着く。それが好きなのだという。趣味のお菓子づくりにも似たような感覚を持っている。お菓子は分量や時間が決まっていて、正しく道筋を立ててつくれたら失敗することはない。では、フェンシングはどうか？対戦相手との駆け引きが重要なこの競技で、明確な答えは導き出せるものなのだろうか？

「想像力を働かせたり、自分の持っているセオリーみたいなものが何個かあったりして、それを応用するという意味では数学と似ていると思います。こうでなければいけないという正解は一つではないのですが、点を取るというのはある意味で答えなので、そこに向かってアプローチをする。そういう部分は数学と近いと思います」

5歳からフェンシングを始めた宮脇選手は、一つひとつ自分なりの答えを導き出しながら成長してきた。小学4年生の時に全国大会で初優勝を飾ると、早くから日の丸をつけて海外遠征を経験。しかし、周囲の期待が高まっていくのとは裏腹に、彼女自身はフェンシングに本気で向き合うことには慎重だった。

「アスリートはハイリスク・ローリターンな世界だと思っていて、プロのアスリートとして、それを職業にするということに踏み切りがつかなかったんです」

そんな彼女を変えたのが、北京オリンピック銀メダリストで、現・日本フェンシング協会の太田雄貴会長の言葉だ。高校1年の冬、共通の知人を介して太田会長と話をする機会に恵まれた。テーマは「オリンピックでメダルを獲得すること」だった。

「私がオリンピックに行きたいという前提になっていることに驚いたんですが、オリンピックでメダルを獲得するためにはどうするかという話をさせていただきました。直近の目標、1年後の目標、4年後の目標を書くように言われて、そこに赤ペンでチェックを入れてもらったんです。お話をして太田さんはメダルを獲得べくして獲ったんだなということを感じましたし、そこまでしないとメダルを獲れないということもわかりました。アスリートとしてフェンシングを続けることは自分にとって幸せなことだと思ったので、この時をきっかけにフェンシングのプロとしてオリンピックを目指そうと意識するようになりました」

オリンピックを目指す決意を固めた宮脇選手は、2014年に世界ジュニア3位、ユースオリンピック2位、2016年にはジュニアワールドカップ優勝と、ジュニア世代で結果を残す。そして昨年はシニアの舞台でも飛躍の1年となった。5月のワールドカップグランプリ(上海)でシニアでは日本人初となる個人銀メダルを獲得。そして8月に開催されたアジア競技大会では、決勝で中国を35-34で下し、日本女子フルール史上初の団体優勝に貢献した。

フェンシングは体格の制限がない競技であり、身長やリーチの差がある外国人選手との対戦も多い。身長161cmの宮脇選手は決して体格に恵まれたほうではないが、彼女には大柄な選手にはない武器がある。それがフレッシュだ。



▲アジア競技大会の団体金メダルに貢献した宮脇選手(右)

Getty Images

フレッシュは矢のように前に飛び出して突きを繰り出す攻撃。ある意味で捨て身の攻撃とも言える。自身もこの技を得意としていたフランク・ポアダン女子フルール・ヘッドコーチのアドバイスもあり、積極的に使うようになった。

「捨て身な部分もありますけど、この身長が大きい選手と戦う上ではすごく武器になっていると思います。フェンシングは速さ、戦術、気迫…いろいろな要素が絡み合っていて、やればやるほど深みにはまっていくような魅力があります。また、誰でも強くなれる競技というのもフェンシングの魅力だと思います。スピードがある選手はそれを生かせばいいですし、パワーがなくても頭を使って戦うこともできます。私はもともと運動神経がそれほど良いほうではないので速く走ったりはできないんですけど、そんな私でもやり方次第で世界に通用するスポーツです。大きい選手と同じフェンシングはできないですが、自分に合ったスタイルをつくり上げてきた自負があるので、自分のフェンシングには自信を持っています」

一つずつ自分なりの答えを導き出してきた宮脇選手が、太田会長の言葉を聞いた高校1年の冬から目標としてきた舞台、東京2020オリンピックがいよいよ近づいてきた。ここではどんな答えを出そうとしているのだろうか？

「個人でも団体でも金メダルを獲得のが目標です。まったくできないことではないと思っています。自分自身で絶対にできると信じてオリンピックの舞台に立てるように、この1年はさらに結果にこだわっていきたいです」

宮脇選手が東京2020オリンピックに求める答えは「個人と団体の2つの金メダル」と決まっている。その答えにたどり着くための方程式を残りの時間でつくり上げていく。

### フェンシングトリビア～道具がとにかく多い



フェンシングはとにかく持ち物が多くて、靴、靴下、ユニフォームの上下、半プロ(半袖プロテクター)、メタルジャケット、ワイヤー(電気審判器と剣を電氣的に接続するためのコード)、グローブ、マスク、剣とたくさんあります。剣は意外と柔らかくて手で曲げることができます。自分の好きな角度やしなり具合が選手それぞれにあって、大体みんな4本ぐらいは持っています。私も剣自体は4本。それに加えて、折れたときのために替えのブレード(剣の棒状の部分)を2本持っています。

**みやわき・かりん** 1997年2月4日生、東京都出身。(株)マイナビ所属。5歳のときに姉の影響でフェンシングを始める。2013年に日本代表チーム入りを果たし、2016年ジュニアワールドカップ個人優勝などの成績を残し、2018年はシニアのワールドカップグランプリ大会で個人準優勝、アジア競技大会では日本女子フルール史上初の団体優勝を成し遂げた。

YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、  
宮脇花綾選手の素顔が分かる Q&A インタビューと  
読者のみなさまへのメッセージを配信中!



# わたし流スポライフ

スポーツは自分には無理だと思いませんか？

スポーツというとテレビで観るようなアスリートを思い浮かべたり、学生の部活動をイメージしたり。しかし、スポーツはアスリートのものだけではなくありません。散歩や階段昇降などの運動もスポーツと呼んでいいのです！このコーナーでは、仕事や家事、育児をしながらでも取り入れやすい運動をご紹介します。



Sports Life

## 電車で 足首の運動！

通勤中

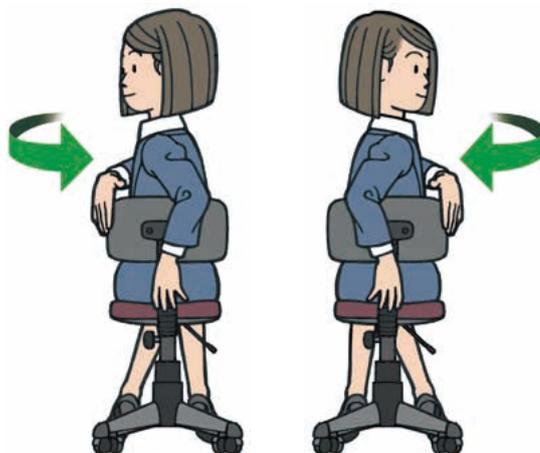
かかとを軸にして10回ずつ左右交互につま先を上げ下げしましょう。混雑している電車の中でも邪魔にならずにできて、定期的に続けるとむくみ解消や足首がスムーズに動くようになります。一駅分(約2分)くらいのイメージでやってみるといいと思います。



Sports Life

## イスに座りながら ひねり運動！

オフィス



オフィスでデスクワークをしているときに、胴体を左右にひねる運動です。お腹に少し力を入れて背もたれには寄りかからず、胸を後ろに向けるような気持ちでひねりましょう(腰のひねりすぎに注意)。腹斜筋が鍛えられ、左右均等に行うとくびれを作る効果があります。

Sports Life

## 休日は気軽にできるウォーキングイベントに参加してみるのもあり！

休日

大勢で楽しみながら運動できるイベントへの参加は初心者におすすめです。

### 〈おすすめのウォーキング大会〉

「TOKYO ウォーク2019」※当日参加あり

おすすめポイントは、東京の街並みをゆっくり楽しみながら歩くことができますところ。

途中、地元の味覚を堪能しながらゴールを目指す参加者が多いです。コースの要所では、誘導スタッフが道案内をしてくれるので安心。このイベントは5大会中完歩した大会の数に応じて記念品がもらえることも楽しみの一つ！詳しくはP21をご覧ください。



### ウォーキングのポイント

足の開く幅は自分の腰幅よりも少し狭いぐらいがおすすめです。姿勢を正してその足幅で真っすぐ歩くようにしましょう。

### ポイント

わざわざ運動する時間をつくろうと思うと、運動へのハードルは高くなってしまいます。“電車に乗ったら”“椅子に座ったら”など運動のタイミングを決めることで習慣化しやすくなります。通勤時間やオフィスでの休憩時間を活用しましょう。

## お助けグッズ

### マッサージローラー



疲れがたまっていたり、筋肉が張っていたりする箇所に押し当ててローラーを転がします。ふくらはぎに当ててゴロゴロと転がせば疲労回復、むくみの解消に効果があります。

### プレゼント

こちらに紹介した商品は合計2名様にプレゼントいたします。応募方法はP30をご参照ください。



みんなで歩こう  
スポーツ都市東京

# TOKYO ウォーク 2019

- 第1回  
新宿・文京エリア  
**6/8**  
〈土〉
- 第2回  
三鷹・府中・調布エリア  
**9/14**  
〈土〉
- 第3回  
多摩・日野エリア  
**10/5**  
〈土〉
- 第4回  
東大和・小平・東村山エリア  
**11/9**  
〈土〉
- 第5回  
板橋・北エリア  
**12/7**  
〈土〉

5大会完歩で、金メダルと特製金バッジをゲットしよう！

5大会完歩  
金メダルと特製金バッジ

4大会完歩  
特製銀バッジ

3大会完歩  
特製銅バッジ

参加費 (1大会当たり)	事前申込	当日申込
	大人	1,000円
中学生・75歳以上	500円	1,000円
小学生以下	-	無料

小学生以下(参加費無料)は、当日申込のみの取扱となります。  
※各大会では、Aコース(約20km)、Bコース(約12km)、Cコース(約8km)のほか、下記のコースをご用意しております。  
※各コースのスタートは、皆様の安全のため、グループごとの時間差スタートとなります。

### こどもとウォーク (第1・2・5回大会)

小学生以下の子供といっしょにゆっくり歩ける「こどもとウォーク」を、第1・2・5回大会で実施します(4~5kmのコースを予定)。なお、各大会、完歩した小学生以下の参加者全員にオリジナル缶バッジ(予定)をプレゼントします。

### ガイドウォーク (全5回大会とも先着250名)

各大会で、そのエリアの名所や旧跡などをガイドの説明を聞きながら歩く「ガイドウォーク」を実施します(4~5kmのコースを予定)。  
※ガイドウォークに参加をご希望の方は、事前に大会事務局までご連絡の上、お申し込みください。

### ネイチャーウォーク (第3・4・5回大会)

会場エリア周辺にある自然を観察しながら歩く「ネイチャーウォーク」を実施します(4~5kmのコースを予定)。  
※ネイチャーウォークに参加をご希望の方は、事前に大会事務局までご連絡の上、お申し込みください。

お問い合わせ

一般社団法人 日本ウオーキング協会内 TOKYOウォーク2019大会事務局  
**03-5256-7855** (受付時間:午前10時~午後5時、土曜、日曜・祝日を除く)  
 〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4 神田セントビル

[大会ホームページ]  
<https://www.tokyo-walk.jp/>  
**TOKYOウォーク2019** 検索



ラグビーワールドカップ 2019

直前特別企画

Special Interview



# 大男同士の ぶつかり合いを見てほしい

2019年、日本スポーツ界のビッグイベントと言えばラグビーワールドカップ2019。スマイルスポーツでは、今号と次号でラグビー特別企画を組み、大会を盛り上げる。今号では、スクラムの要として重要なフッカーの日本代表候補であり、夢の舞台でのプレーを誰よりも切望する、庭井祐輔選手のスペシャルインタビューをお届けする。

# 庭井

Yusuke Niwai  
[キャノンイーグルス  
/フッカー]

# 祐輔

にわい・ゆうすけ  
1991年10月22日生、兵庫県出身。キャノンイーグルス所属で、スクラムの強さは日本屈指と定評がある。報徳学園高校、立命館大学を経て2014年にキャノンに入社し2016年には主将に。日本代表のフォワードの要として活躍を期待されながら、1シーズンを棒に振る大ケガを経験。懸命なリハビリを経て、夢にみる日本で開催されるワールドカップ出場を目指す。174cm、100kg。

ラグビーワールドカップ (RWC) 2019 日本大会の開幕まで、いよいよあと3ヶ月となった。RWCはFIFAワールドカップ、オリンピック・パラリンピックとともに世界3大スポーツイベントと称されるラグビー界最高峰の国際大会で、この秋は日本全体が空前のラグビーブームに包まれることが予想されている。そんなビッグイベントを間近に控え、ラグビー日本代表の候補メンバーに名を連ねる庭井祐輔選手は、現在の心境をこう語る。

「今回のRWCは4年に1度行われる大会というだけでなく、初めて日本で開催されるRWCということで、まさに『4年に一度じゃない。一生に一度だ。』というキャッチコピーどおりの大会だと思っています。その大会に出られるかもしれない位置にいられるのはすごく幸運ですし、今はリハビリ中ですが(※注：今年1月の練習中にアキレス腱を断裂)、またケガをしてもいいから出たいと思うくらいの大会です。前回大会で日本代表がすばらしい成績を残してくれたおかげで、日本ラグビーが世界から注目されるようになり、盛り上がりという点ですごく良い状態で迎えられる。僕自身はいつ代表に呼ばれても活躍できるよう、準備を進めているところです」

2015年にイングランドで開催された前回大会の時、庭井選手は社会人2年目で、まだ日本代表の候補メンバーには選ばれていなかった。その後、キャノンイーグルスでの活躍を認められ、2017年シーズンにサンウルブズ(南半球の国際的プロラグビーリーグ、スーパーラグビーに参戦する日本チーム)に初招集される。さらに同年6月のルーマニア戦で、待望の日本代表デビューを果たした。

「やっと桜のジャージを着られるな、という想いでした。日本代表になりたいと本気で思うようになってからかなり長い時間が経っていましたし、ようやく夢がかなったな、と」

2015年RWCでの躍進以降、日本代表は着実に実力をつけ、いまや世界からも注目される存在となった。実際にそこでプレーする選手として、現在の日本代表をどのように感じているのだろうか。

「自分たちのプレーができれば、世界のどの相手にも通用するという感覚があります。日本の特長はスピードを生かして、相手のいないところへボールをどんどん運んでいくこと。観戦者にとっても観ていて楽しいラグビーだと思います。今はどの国も日本を警戒するようになりましたし、そのチームの一員であることを誇りに思います」

ちなみに現在キャノンのチームメイトには、庭井選手の他にスタンドオブ田村優選手、ロックのアニセサムエラ選手、スクラムハーフ田中史朗選手と3人の日本代表がいる。それぞれの人物評はこうだ。

「優さん(田村)はどんな時も自分のペースを崩さない。スキルは日本で一番だと思います。アニセは、メチャクチャ大きいのに、メチャクチャ優しい。フミさん(田中)はとにかく強気。何事にも負けず嫌いで、練習のちょっとしたゲームでもすぐムキになります(笑)」

ラグビーをしていた友だちに誘われて小学校5年生の時に西神戸ラグビースクールに通い始め、報徳学園高校から立命館大学、キャノンとトップレベルのチームに所属してきた庭井選手。ラグビーをプレーするおもしろさを尋ねると、こんな答えが返ってきた。

「僕はもともとサッカーをやっていたのですが、ちょっとでも当たるとファールになるのがイヤでやめたんです。ラグビーでは、同じプレーをするとほめられる。だからコンタクト(相手と激しくぶつかるプレー)が好きだし、得意ですね。ラグビーをあまり知らない観戦者



▲2017年6月10日のルーマニア戦で記念すべき代表初キャップを刻んだ

の方に注目してほしいのも、コンタクトの場面。大男同士が本気でぶつかり合うなんてなかなかないですし、衝撃的だと思います。ぜひ生でぶつかり合う「音」を聞いてほしいです。ここはテレビでは絶対に伝わらない部分なので。また、僕がプレーするフッカーは最前線の真ん中でスクラムを組むのですが、フッカーが組み分けたらチーム全体が押されるというくらい、スクラムで大事なポジションです。スクラムを組む際、最前列(背番号1、2、3番)の選手には1トン以上の力がかかっているとされているので、それを想像しながら観ただけのもおもしろいかもしれません」

キャノンに入社した当初は、仕事しながらラグビーをプレーする社員選手だった(2017年よりプロ選手に転向)。社員選手を経験したことは、現在の庭井選手にとってどんな意味があるのだろうか。

「毎日グラウンドの近くにある自宅から会社まで満員電車で1時間くらいかけて職場に通ったり、試合の翌日も仕事に行かなければならなかったりと、当時は大変でした。でもゲームを観に来てくださった社員の方々は翌日出社するわけですから、僕たちも出社して「応援ありがとうございました」と感謝を伝えるのは当たり前のことだと思いますし社員選手を経験したことは、すごく良いことだったと思います」

日本代表デビュー直後の2017年7月にはサンウルブズの試合で左足首の脱臼骨折という大ケガを負い、半年にも及びリハビリ生活を経験した。現在もアキレス腱断裂からの復帰段階だが、庭井選手の視線は、来るべき決戦の舞台をしっかりとらえている。

「前回のケガの時はJISS(国立スポーツ科学センター)に入所してリハビリをしたのですが、同じように大きなケガをした他競技の選手からいろいろな話を聞くことができましたし、あの経験は大きかったと思います。今回もケガをしたのは残念ですが、時間的には間に合うと考えています。RWCに向け、良い状態に持っていくことが今の自分の仕事だと思っています。やってきたことを全部出したいですね。4年間、そのためにがんばってきたと言っても過言ではないので」

※取材は2019年5月8日に行いました

YouTube  
配信中!



スマイルスポーツ公式チャンネルにて、  
庭井祐輔選手の素顔が分かるQ&Aインタビューと  
読者のみなさまへのメッセージを配信中!



# ご利用いただけない施設及び期間のご案内（見込）

（東京体育館／東京辰巳国際水泳場／  
駒沢オリンピック公園総合運動場／東京武道館）

都立体育施設において、東京2020大会の開催及び準備等のため、以下のとおりご利用いただけない期間が見込まれております。利用者の皆さまには大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

施設名	期間（見込）
東京体育館	2020年2月～2021年1月下旬 ※陸上競技場及び多目的コートは2021年2月中旬 ※東京体育館は現在改修工事のため休館しています (2018年7月～2020年1月末)
東京辰巳国際水泳場	2020年4月中旬～9月下旬
駒沢オリンピック公園総合運動場 〔陸上競技場〕	2020年7月8日～8月9日
東京武道館 〔大武道場・第一武道場・弓道場〕	2020年7月8日～8月10日

★本情報は2019年4月25日現在のものとなります。  
詳細は各施設までお問い合わせください。

🔍 東京都スポーツ文化事業団 [検索](#)



## TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業

大学・企業等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？

仲間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！  
新たに2大学2施設がご利用いただけるようになりました。  
施設は順次拡大してまいりますので、ホームページをご確認ください。

大学	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)
専修大学	神田キャンパス(千代田区)
上智大学	真田堀運動場(千代田区)
<b>NEW</b> 東京医科歯科大学	湯島キャンパス(文京区)
<b>NEW</b> 山野美容芸術短期大学	山野治一記念講堂(八王子市)

企業等	貸出施設名
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



ホームページ▶▶▶ [サポーターズ事業](#) [検索](#)

あの GOOD MORNING CAFE が



平日7時からOPEN! アサイチ生活再び!

グッドモーニングカフェ ナワデイズ  
〒160-0015 新宿区大京町 31-4 Brillia 1F  
TEL 03-5362-7460

nowadays.tokyo



# 今日からはじめる 筋トレ生活

バズーカ岡田(岡田隆)  
日本体育大学准教授、JOC  
強化スタッフ(柔道)、日本  
スポーツ協会公認アスレ  
ティックトレーナー



「筋トレ」というと、筋骨隆々のマッチョを思い浮かべるかもしれませんが。けれども実は老若男女すべての人が、時間や場所を選ばず実施できる種目もたくさんあります。健康づくり、運動・スポーツを始めるカラダづくりのために、ぜひトライしてみてください。

## 上半身前面の筋トレ プッシュアップ(腕立てふせ)

ターゲット:大胸筋、肩の前(三角筋前部)、二の腕(上腕三頭筋)

回数の目安  
20回×3セット

EASY

(初心者・女性向け)



床に膝をつけて行うことで、負荷を小さくすることができます。このときも膝・腰・肩が一直線になるようにしましょう。

NG!



お尻が上がってしまい、カラダが「くの字」にならないように注意しましょう。カラダが一直線でないと、ターゲットとする筋肉への負荷が分散して小さくなってしまいます。



つま先・膝・腰・肩が一直線の姿勢で、肘を曲げて、床スレスレまでカラダを下げ、元の姿勢に戻すことを繰り返します。

## 脚の筋トレ スクワット

ターゲット:太ももの前(大腿四頭筋)、太ももの後ろ(ハムストリング)、お尻(大臀筋)

回数の目安  
30回×3セット

EASY

(初心者・女性向け)

OK!

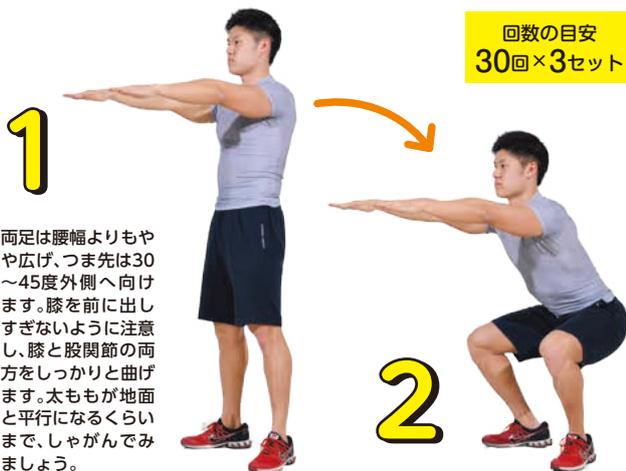


NG!



最初のうちは、膝が90度まで曲がればOKです。

膝が内側に入らないように注意しましょう。膝はつま先と同じ方向を向くように出していきます。



両足は腰幅よりやや広げ、つま先は30~45度外側へ向けます。膝を前に出すぎないように注意し、膝と股関節の両方をしっかりと曲げます。太ももが地面と平行になるくらいまで、しゃがんでみましょう。



各種目のターゲットとなる部位や、トレーニング過程で負荷のかかる部位に不具合を抱えている方は、無理せず、痛みが出ない範囲で動作するようにしましょう。

詳しい解説は動画でチェック!

You Tube 配信中! ここでは紹介できなかった「上半身後面(バックエクステンション)」と「体幹(シットアップ)」の2種目も含めて、動画で解説しています。



# アーチェリー

さまざまなオリンピック・パラリンピック競技の魅力を紹介していくこの企画。今回クローズアップするのはアーチェリー。日本勢は2012年ロンドンオリンピックで古川高晴選手が銀メダル、女子団体が銅メダルを獲得するなど、世界で戦う実力も十分。緊張感の中で正確に的を射抜く戦いが魅力であるアーチェリーのことをもっと知ろう!

## 競技

アーチェリーは弓で矢を射て、標的(ターゲット・フェイス)を狙う射撃競技。標的に刺さった矢の点数を競う。オリンピック・パラリンピックでは、屋外の平らなグラウンドで「ターゲット・アーチェリー」が行われ、使用する弓の形によってリカーブ(的までの距離70m)とコンパウンド(的までの距離50m)という種目にわかれる。オリンピックはリカーブのみの開催(パラリンピックは両方)。



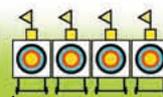
### 着衣

上衣はポロシャツなど、下衣はスポーツスラックス、ジャージなどが好ましい。帽子の着用の有無は自由。団体戦の場合はチーム全員が同じ服を着用しなければならない。



### ターゲット・フェイス

的の中心は地上から130cmの高さ。直径122cmの円で中心に当たれば10点。得点となる円の帯が黄色(10点・9点)→赤(8点・7点)→青(6点・5点)→黒(4点・3点)→白(2点・1点)と並んでいる。それぞれの幅は10cm。1点の外側は0点となる。



### スコープ



### 用具

**弓(ボウ)**…本体の一般的なサイズは64・66・68・70インチ。サイズは競技者のドロウレングス(引き尺)で決まる。  
**矢(アロー)**…体格や弓の強さに合わせて長さや太さを自分で選択できる。  
**チェストガード**…弦がウェアに引っかかるのを防ぐための胸当て。  
**クイバー(矢筒)**…矢・スコアカードなどを収納する。  
**アームガード**…弓を持つ押し手の内側を弦が腕を打つことから保護する。  
**スコープ**…矢が当たった場所を確認するための望遠鏡。当たった場所を見てサイト(照準器)の位置を調整する。

## オリンピックの主なルール

### ✓ ランキング・ラウンド

個人戦、団体戦の対戦相手を同時に決めるため、予選の「ランキング・ラウンド」は出場する64選手が一斉に行う。1選手につき72射。1エンドの制限時間は4分6射で、これを12エンド行い、得点順に1位から64位までの順位を決定する。個人戦決勝ラウンドのトーナメントではこの結果を受けて、1位の人と64位の人、2位の人と63位の人…と組み合わせが決まる。団体戦は、ランキング・ラウンドでのチーム3名の得点を合計したものが団体の得点となり、その順位により1対1のマッチ戦でトーナメントを行う。得点は、個人は720点満点、団体は2160点満点。



▲予選は全員が並んで一斉に行う。選手の間隔は80～100cm。このランキング・ラウンドは一般公開されていない

### ✓ 個人戦

トーナメント戦。1セット(3射)あたり、勝者に2ポイント、同点の場合はそれぞれに1ポイントずつが付与される。最大5セットで6ポイント先取した選手が勝利。5セット終わって同点の場合は1射のシュートオフ(得点差がついた時点で終了の延長戦)で勝負を決める。

### ✓ 団体戦

1セット6射(3競技者×2射)を最大4セット実施。勝者に2ポイント、同点はそれぞれに1ポイントが付与され、5ポイント先取で勝利。4セット終わって同ポイントの場合はシュートオフ(1射×3選手)で決着をつける。

### アーチェリー 雑学1

#### 利き目で射ち方を決める!

右利きで右射ち、左利きで左射ちの選手は多いが、右利きなのに左射ち、あるいは左利きなのに右射ちという選手もいる。アーチェリーは利き目でサイト(照準器)を見るため、どちらで射つかは、利き目で決める場合が大半だ。しかし、リオデジャネイロオリンピックで金メダルを独占した韓国は利き目に関係なく、全員が右射ち。これは技術指導を一貫するために、選手には最初から右射ちで指導しているからだ。



▲矢を右手で持つのが右射ち。右目でサイトを覗いている

### アーチェリー 雑学2

#### 自分で矢を取りに行く!

ランキング・ラウンドでは1エンド(6射)が終了すると、選手は自分で70メートル先にある的まで歩いて行き同的の選手とお互いに採点をし、自分で矢を回収する。ランキング・ラウンドは12エンドあるため、その都度、矢を取りに行く。



### アーチェリー 雑学3

#### 大雨でも強風でも競技実施!

アーチェリーは基本的に雨天中止はない。大雨でも強風でも試合は行われるため、雨や風の影響を計算しながらプレーすることになる。コンディションが悪いときは番狂わせが起こりやすくなるのも、この競技の面白さ。競技が中止になるのは台風や雷が激しい時ぐらいである。

### アーチェリー 雑学4

#### トーナメント戦は先攻が有利!

トーナメント戦は予選の成績上位者が先攻、後攻を選択できる。多くの場合、選択権のある選手は先攻を選ぶ。なぜなら、先に射った選手が真ん中を射抜くと、後攻の選手はプレッシャーが大きくなるからだ。先攻の選手が中心から大きく外したとしても、それが逆に力みにつながってしまうこともある。いずれにしても相手に心理的影響を受けない先攻が有利と言われている。

### アーチェリー 雑学5

#### 必需品のクリッカー!

矢は強く引けばそれだけ遠くに飛び、引きが弱ければ飛ばない。ドローリングス(引き尺)を一定にする装置がクリッカー。設定した位置まで引くと、カチンと音が鳴るようになっていて、これにより、ドローリングスを一定にすることが可能になった。すべての選手が使用している必需品だ。



### アーチェリー 雑学6

#### 矢は自分用にカスタマイズ可能

販売されている矢の長さは一律だが、選手のリーチや身長に合わせてカットして自分用にカスタマイズすることが許されている。矢は長いほうが安定性はあるが、小柄な女子選手などは扱いやすい長さに調整する。



## アーチェリーの魅力と見どころ

アーチェリーは自然を相手にする競技なので、強い選手が必ず勝つとは限らず、誰が優勝するのか予測がつかず面白いスポーツで、最後の一射まで勝負がわからないところが魅力だと思います。また、逆転も多くて、何が起こるかわからない面白さもあります。最後の最後までわからないので、観る人にはそこに注目して観てもらいたいです。選手としては当然緊張しますが、緊張しても体が動くように普段から練習しています。私は、日本代表だからこそ味わえる緊張感を楽しもうとしています。無理やり「楽しいよ」と自分に言い聞かせています(笑)。(ロンドンオリンピック女子団体銅メダリスト・アーチェリー女子日本代表・早川選手)



#### 東京2020オリンピックの会場は「夢の島公園アーチェリー場」

〈所在地〉東京都江東区夢の島二丁目地内  
〈アクセス〉JR京葉線・東京メトロ有楽町線・東京臨海高速鉄道りんかい線 新木場駅 下車徒歩約7分

# 都立学校 活用促進モデル事業

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

## 実施校が20校に増えました！

東京都では、都内にある特別支援学校の体育館やグラウンド等を、学校教育活動に支障のない平日の夜間や土日・祝日に開放し、障害のある方や障害者スポーツ団体等が身近な地域でスポーツ活動ができるように活用を促進しています。

また、障害の有無に関わらず、個人でも参加できるスポーツ教室を開催するほか、教室を盛り上げていただけるボランティアの募集も行います。詳細についてはホームページでご確認ください。

### 事業内容 1 体育施設の貸出

体育施設を障害者団体や障害者スポーツ競技団体等に貸出し、スポーツ活動の場を拡充していきます。

	学校名	施設名	住所
NEW	臨海青海特別支援学校	体育館	江東区青海二丁目5番1号
NEW	足立特別支援学校	体育館／グラウンド	足立区花畑七丁目23番15号
NEW	八王子盲学校	体育館／グラウンド	八王子市台町三丁目19番22号
NEW	青峰学園	体育館／テニスコート	青梅市大門三丁目12番地
NEW	小金井特別支援学校	体育館／ミニトラック	小金井市桜町二丁目1番14号
	墨東特別支援学校	体育館	江東区猿江二丁目16番18号
	大塚ろう学校	体育館／グラウンド	豊島区巣鴨四丁目20番8号
	大泉特別支援学校	体育館	練馬区大泉学園町九丁目3番1号
	府中けやきの森学園	体育館／グラウンド	府中市朝日町三丁目14番地の1
	村山特別支援学校	体育館／テニスコート	武蔵村山市学園四丁目8番地
	城東特別支援学校	体育館	江東区大島六丁目7番3号
	北特別支援学校	体育館	北区十条台一丁目1番1号
	鹿本学園	体育館／グラウンド	江戸川区本一色二丁目24番11号
	小平特別支援学校	体育館	小平市小川西町二丁目33番1号
	あきる野学園	体育館／グラウンド	あきる野市上代継123番地1
	永福学園	体育館／グラウンド	杉並区永福一丁目7番28号
	高島特別支援学校	体育館	板橋区高島平三丁目7番2号
	水元小合学園	体育館	葛飾区水元一丁目24番1号
	八王子東特別支援学校	体育館	八王子市石川町3246番1
	武蔵台学園	体育館／グラウンド	府中市武蔵台二丁目8番地の28

### 事業内容 2 スポーツ教室の開催

ポッチャ、聴覚障害者卓球、スポーツ・レクリエーションなどの教室を開催します。詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせします。



ポッチャ



聴覚障害者卓球

スポーツ・レクリエーション

お問い合わせ・  
スポーツ教室のお申込み

(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 <https://www.tef.or.jp/school/>



主催 東京都

運営

公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

## 聞いて・見て・感じる！ パラスポーツ体験 DAY

参加料  
無料

- 申込期間 受付中～6月25日(火)
- 日時 7/14(日) 13:30～16:30(受付:13:00)
- 会場 日本財団パラアリーナ(船の科学館敷地内)
- アクセス 新交通ゆりかもめ「東京国際クルーズターミナル」駅下車 徒歩すぐ  
東京臨海高速鉄道りんかい線「東京テレポート」駅より徒歩約12分
- 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
※障害の有無は問いません。介助が必要な方は介助者同伴の上で参加ください
- 定員 60名 ※申込多数の場合は抽選
- 持ち物 室内用シューズ、動きやすい服装、筆記用具、飲料、タオル
- 申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒ [巻末\(P31\)参照](#)

主催: 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団/東京都  
共催: 公益財団法人日本財団パラリンピックサポートセンター  
公益財団法人笹川スポーツ財団

講師: 根木 慎志氏(シドニーパラリンピック車いすバスケットボール日本代表)  
佐藤 次郎氏(スポーツライター・ジャーナリスト)

普段入ることのできないパラスポーツ専用施設で、パラスポーツの新たな魅力を感じてみませんか? この事業は、①映像を交えた「トークセッション」、②「車いすバスケットボールとゴールボールの体験」、③東京2020パラリンピック出場を目指すパラスリートが利用する「パラスポーツ専用施設見学」を行います。



# 食材 de スマイル

～旬の食材で美味しく健康に!～

監修：山口瑠羅【株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士】

旬の食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。  
今回は夏野菜の代表格「なす」を使った料理とその効能を紹介します。

## 今回の食材 >> なす

### なすの効能

#### ●強い抗酸化力のあるナスニン

なすには強い抗酸化力のあるナスニンが多く含まれており、トレーニングや紫外線などにより過剰に発生した活性酸素を抑える働きがあります。

#### ●筋肉の収縮に関わるカリウムが豊富

カリウムは、ナトリウムと相互作用しながら細胞の浸透圧のバランスを保っています。筋肉の収縮に大きく関わっており、足がつったり筋肉が痙攣するのを防ぐ働きがあります。

### 調理ポイント

#### ●なすは皮ごと、水にさらさずに調理

ナスニンは皮の部分に多いため、皮はむかずに切りましょう。また、ナスニンやカリウムは水溶性で水にさらすと溶けだしてしまうため、切った後は水にさらさずに調理しましょう。（※只し、カリウム制限のお食事をされている方はご注意ください）

## なすと挽き肉のドライカレー

エネルギー632kcal  
タンパク質24.7g  
脂質20.7g  
食塩相当量2.6g

### ▶材料(2人分)◀

- なす…1本
- 豚ひき肉…200g
- 玉ねぎ…1/2個
- トマト…1/2個
- おろしにんにく…4g
- おろし生姜…4g
- カレー粉…小さじ4
- 水…100ml

A { コンソメ…小さじ2      ウスターソース…大さじ1  
トマトケチャップ…大さじ1      砂糖…小さじ2

- 塩・こしょう…少々
- サラダ油…大さじ1
- ご飯…360g
- パセリ…少々

### ▶作り方◀

1. なすとトマトは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油、おろしにんにく、おろし生姜を入れて火にかけて、豚ひき肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れ、玉ねぎの色が透き通るまで炒める。
3. なす、トマト、カレー粉を入れて軽く炒め、水とAの調味料を入れて水分がなくなるまで煮詰める。
4. 塩・こしょうで味を整え、パセリをふったご飯と共に盛り付けて完成。



カレー粉に含まれるクルクミンにも抗酸化作用があり、なすと一緒に調理することでさらに効果がUP!

特別協賛 味の素グループ

ブライインド  
サッカー体験

味の素グループ  
プレゼンツ!  
サッカー  
アトラクション  
パーク

第17回

みんなでサッカーを楽しもう!

# ジュニアサッカー フェスティバル

in 味の素スタジアム

天然芝  
体験

特別エリアもご案内  
味の素スタジアム  
ツアー

2019  
7.21日  
10:00~16:00

ドナルド来場!  
ハンバーガー  
無料券をプレゼント!



先着  
10,000  
名様

※ご利用いただける店舗に限りがございます。

会場を盛り上げます!



特別  
ゲスト  
北澤豪さん  
元サッカー日本代表  
©馬場道浩



ゲスト  
近賀ゆかりさん  
元なでしこジャパン  
©ORCA Kamogawa FC



ゲスト  
権崎正剛さん  
元サッカー日本代表

お問い合わせ スマイルスポーツ事業センター (受付時間/平日10:00~17:00)

[フリーダイヤル] 0120-612-001 [携帯電話・PHSからは] 03-6380-4243

詳しくは公式ホームページへ ジュニアサッカーフェスティバル 検索

<https://www.junior-soccer-fes.com/>

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 ■ 共催：公益財団法人東京都サッカー協会 ■ 協力：味の素スタジアム、FC東京、東京ヴェルディ、立川・府中アスレティックFC、ベスカドーラ町田、セントロデフットサル ■ 後援：東京都、三鷹市、三鷹市教育委員会、府中市、府中市教育委員会、調布市、調布市教育委員会、公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

主催 公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

特別協賛 味の素株式会社

協賛



「味の素スタジアム(京王線「飛田給」駅より徒歩約5分)」へのご来場は、京王線及び路線バスをご利用ください。



## | Special Present |



3名様

山縣亮太選手  
フォト付き  
サイン色紙



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(ベージュ)  
提供/一般社団法人キネシオテーピング協会



10組  
20名様

東京都交響楽団  
「第886回 定期演奏会  
Cシリーズ」  
コンサートチケット



大野和士 ©Herbie Yamaguchi

日時:2019年9月8日(日)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/大野和士  
ピアノ/永アキシ・アチュカロ  
《曲目》シベリウス:ワオネラの白鳥 op.22-2  
ラフマニノフ:ピアノ協奏曲第2番 八短調 op.18  
シベリウス:交響曲第2番 二長調 op.43



4名様

トーエイライト  
「ストレッチローラー450」  
提供/日勝スポーツ工業株式会社



2名様

ツイスト&  
シェイプアップに  
最適です。



ダンノ  
「ダイエットフリング80」  
提供/日勝スポーツ工業株式会社



3名様

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



TOSS オリジナル教材  
「とびなわキング」  
※色は選べません 提供/株式会社東京教育技術研究所



2名様

トーエイライト  
「ピラティスボール200」  
提供/日勝スポーツ工業株式会社



2名様

タイガーテール  
「マッサージローラー」



### 応募方法

郵便はがきに読者アンケートの答えを明記の上、下記宛先までお送りください。

〒103-8482 東京都中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル  
(株)ベースボール・マガジン社 メディア事業部  
「スマイルスポーツ」 プレゼント係



インターネット(PC・スマートフォン)からも  
ご応募いただけます。スマイルスポーツホームページ  
または右のQRコードから応募フォームへ  
アクセスしてください。

### 読者 アンケート

基本事項として、郵便番号・住所・氏名・電話番号・  
年齢・職業・性別を明記し、以下についてお答えください。

- ①ご希望のプレゼント記号(一つ) ※A・B・C・D・E・F・G・H
- ②スマイルスポーツの入手場所
- ③今号のスマイルスポーツの満足度はいかがですか?  
※5 大変満足、4 満足、3 普通、2 不満、1 大変不満
- ④その理由をご記入ください
- ⑤スマイルスポーツでインタビューしてほしいスポーツ選手(一人も  
しくは1組)
- ⑥スマイルスポーツを見て教室に参加したことはありますか?  
※ある場合は、参加した施設名と教室名をお答えください
- ⑦スマイルスポーツへのご意見・ご感想

### 応募締め切り

2019年7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。

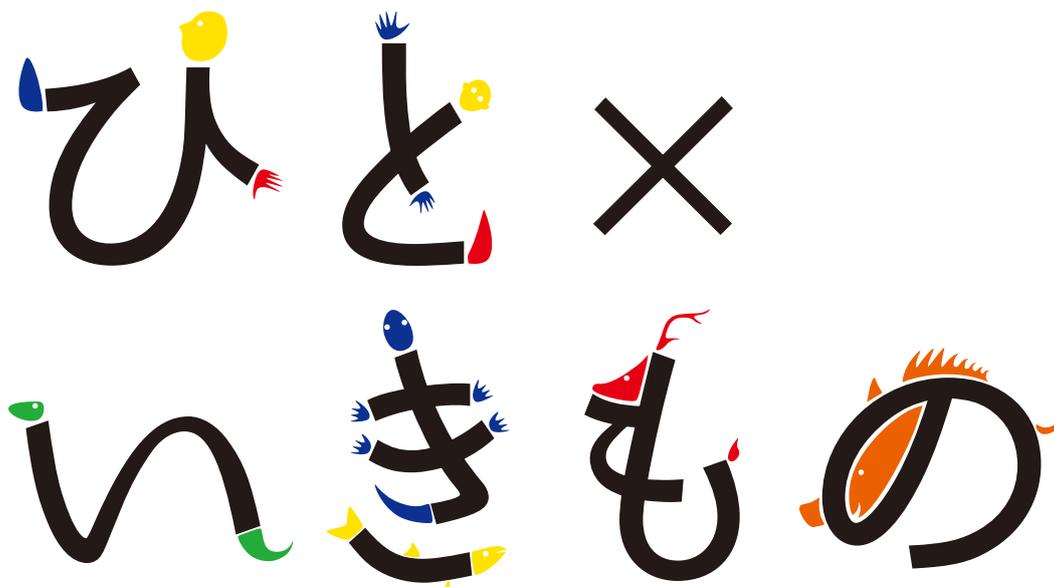
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

### 【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「個人情報の取扱いについて」をご参照ください。

Smile Sports次号Vol.79号は2019年9月1日発行予定です。 入手先▶P31へ

## 東京都立埋蔵文化財調査センター



HUMAN and LIVING THINGS

平成31年度企画展示  
開催中

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)

# 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  
 ※「みるスポ」はインターネット及びはがきにてお申込みが可能です

### インターネットからの申込み

下記のURLからインターネットでの予約が可能です。

<https://smilesports.jp/>

もしくは



### 電話での申込み

フリーダイヤル **0120-612-001**

携帯電話・PHSからは、 聴覚障害者の方は、FAX申込みをご利用ください。

TEL **03-6380-4243** FAX **03-6380-4877**

(受付時間/平日10:00～17:00)

### 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**

教室のご案内 (参加通知) をお届けします。

指定の方法で参加料をお支払いください。

## 当日申込

必ず当日申込が可能かご確認ください。

『スマイルスポーツ』で  
 参加したい教室の  
 受付時間や持ち物等  
 をご確認ください。

**当日** 申込みは先着順と  
 なりますので、  
 遅れないよう実施会場へ  
 ご来場ください。

**当日** 参加料を  
 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、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。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返金はできません。

#### ●個人情報の取り扱いについて

お申込み時に、ご提供いただいた個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上お申込みください。個人情報に関する各種問い合わせは、当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。



**個人情報保護の取り組みについて**

(公財) 東京都スポーツ文化事業団は、一般財団法人日本情報経済社会推進協会 (JIPDEC) より、プライバシーマーク付与認定を受けています。プライバシーマーク制度は、個人情報の取り扱いについて適切な体制を整備している事業者に対して、その旨の認定を示すマークとして付与されるもので、事業活動において同マークの使用を認める制度です。

当事業団では、プライバシーマークの取得を契機に、より一層個人情報の保護について意識レベルの向上等を図り、お客様に、より高い信頼をいただけるよう取り組んでまいります。

また、当事業団が保有する個人情報の開示、訂正及び利用停止の申し出は、当事業団の規定等により受け付けておりますので、詳しくは事業団のHPをご参照されるか、窓口にお問い合わせください。

(公財) 東京都スポーツ文化事業団 理事長

スマイルスポーツは下記の  
 公共施設、駅などで入手できます！

- 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

### 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



### 定期購読をご希望の方へ

  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  
 リアルタイムでお楽しみいただけます。

スマイルスポーツ編集部 facebook

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



TASTE THE FEELING®

