

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

9-12月を中心に
スポーツ教室情報満載

Vol.79

September 2019

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



ラグビー ワールドカップ2019 直前特別企画

Smile Interview
ラグビー 15人制男子日本代表
姫野和樹
スマイル競技マニュアル
ラグビー

特集!体育の日記念イベント情報

FUTURE ATHLETE

芳田 司 [柔道]

新連載

COMBO No.2020

藤田 倭&我妻 悠香
[ソフトボール]

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・

開催済み

〈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〉

1大会だけでも参加可能！完歩大会数に応じて記念品もゲット！

5大会完歩
金メダルと特製金バッジ



4大会完歩
特製銀バッジ



3大会完歩
特製銅バッジ



参加費
(1大会当たり)

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

小学生以下(参加費無料)は、当日申込のみの取扱となります。
※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。
※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。

こどもとウォーク (第1・2・5回大会)

小学生以下の子ども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、第3・4・5回大会で実施します(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 日本ウォーキング協会内 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



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。

ラグビーワールドカップ2019直前特別企画
 スマイルインタビュー

Kazuki Himeno

P4

姫野和樹

ラグビー15人制男子日本代表

P8 スマイル競技マニュアル ラグビー



[スポーツ教室情報]

P10 駒沢オリンピック公園総合運動場

P12 東京武道館

P16 東京辰巳国際水泳場

P18 東京都広域スポーツセンター

P19 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
 NPO法人 総合型地域スポーツクラブ平和台

P22 COMBO No.2020
 藤田倭 & 我妻悠香 (ソフトボール)
 Yamato Fujita & Haruka Agatsuma

P26 FUTURE ATHLETE
 芳田司 (柔道) Tsukasa Yoshida

P28 わたし流スポライフ

P29 体育の日記念イベント情報

P35 バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活

P37 食材deスマイル～さつまいもを使った料理
 (さつまいもと鮭のキッシュ風 ほか)

P38 [読者プレゼント]
 姫野和樹選手フォト付きサイン色紙 ほか

P39 教室、イベントの申込方法



▲藤田倭 & 我妻悠香 (ソフトボール)



▲芳田司 (柔道)

10月14日(月・祝)
 大人も子供も楽しめる

PRESENT



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。利用者の皆様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、P34でご確認ください。

ラグビーワールドカップ 2019

直前特別企画

Special Interview



ひめの・かずき

1994年7月27日生、愛知県出身。トヨタ自動車ヴェルブリッツ所属。帝京大学時代は大学選手権8連覇に貢献。2017年11月のオーストラリア戦で代表デビューを飾ると、外国人選手に負けない突破力、ハードなタックルで一躍中心選手に。ポジションはNo8、フランカー。187cm、108kg。

ラグビー 15人制男子日本代表



姫野和樹

Kazuki Himeno

ラグビーというスポーツの文化を日本に根付かせたい

ラグビーワールドカップ2019日本大会が9月20日に開幕する。開催国として初のベスト8進出を狙う日本代表のキーマンとして期待がかかるのが姫野和樹選手。これまでの歩みやワールドカップにかける意気込みを語ってもらった。

4年前のワールドカップを見て 自分もあの舞台に立ちたいと思った

——ラグビーは中学生から始められたそうですね。

「地元の愛知県はラグビー部がある中学校が多くて、比較的ラグビーを身近に感じられる環境でした。小学生の時にいろいろなスポーツを経験していたので、中学校ではラグビーというスポーツをやってみたいという気持ちがありました。自分の大きな体を最大限に活かせるのは、コンタクトスポーツのラグビーなんじゃないかなと思っていたのです」

——中学校に入る前はどの程度、ラグビーに対する予備知識があったのですか？

「まったくないです(笑)。中学校にラグビー部があることは知っていましたが、ルールもわからずに入りました。ただ、小学生の時に野球、サッカー、バスケットボールといろいろやっていて、自分に一番合うスポーツはラグビーだなと純粋に思っていました」

——ラグビーのどういった部分に惹かれたのでしょうか？

「一つはボールが丸くないということです。野球もサッカーもバスケットもボールは丸いけどラグビーは違う。そこが変わっていて面白そうだなと思いました。もう一つはコンタクトスポーツだという部分。サッカーや野球では味わえない激しいコンタクトがあるということです。変わった形のボールと激しいコンタクト、惹かれるには十分なものがありました」

——激しいコンタクトへの恐怖心はなかったのですか？

「僕は中学校に入る頃から体が大きかったんで、周りみんな僕より小さかったんです。だからコンタクトが怖いというよりも、逆に相手を吹飛ばすことがすごく楽しかったです。いじめっ子ではないですけどね(笑)」

——他のスポーツの場合、激しくコンタクトすると反則になってしまうことも多いですからね。

「その点、ラグビーは強く当たっても怒られないので、それがすごく楽しかったです」

——もともとのポテンシャルがあったとはいえ、どのようなトレーニングをして、ここまでの肉体をつくっていったのでしょうか？

「体づくりを意識したのは高校に入ってからです。実はウエイトトレーニングはあまり好きではありませんでした。中学時代は愛知県で一番体格が良く、当たりも一番強いというところで満足してしまっていて、体づくりには興味がなかったんです。でも、高校1年生の時に、2つ上のU-18の日本代表候補に呼んでいただいて、その時に上には上がいるんだということを痛感しました。これをきっかけに気持ちが変わりました。そこからはウエイトトレーニングや食事にも気をつけて、体づくりを意識するようになりました」

——現在は日本代表として活躍していますが、これまで競技を続けてきた中で、転機になった出来事はありますか？

「高校時代から地元のチーム(トヨタ自動車ヴェルブリッツ)に憧れていて、ずっとこのチームでラグビーをしたいと思っていました。その中で日本代表になりたいと本気で思うようになったのは4年前です。2015年に開催されたワールドカップでの日本代表の姿をみて、すごく誇らしく感じて、それと同時に次は自分が桜のジャージを着てあの舞台に立ちたいという思いが強くなりました」

——4年前の時点で、次のワールドカップでは自分が桜のジャージを着てプレーしている姿を思い描いていたのですか？

「描いていました。次は日本大会だと決まっていたし、日本大会には絶対に出たいと思っていましたから。当時は大学3年生だったので、学生の間はしっかり下積みをして、社会人1年目の時には爆発したいと思って、そういうイメージを持って取り組んでいました。今はこの立ち位置にいますけど、自分でも驚くぐらいうまくいきすぎているかなと感じることもあります」

——4年前に思い描いた通りに進んできているのですか？

「本当にそう思います。自分でもビックリするくらいです」

苦しいことは本当に多い だからこそまずは楽しもうとする

—これまでに、挫折した経験はありますか？

「たくさんあります。大学時代には自分の幼さというものに気づいて、選手としてよりも人としての挫折を味わいました。そこで自分に足りないもの、幼さに気づけたので、自分と見つめ合って考えることが多くなりました。その中で大学を卒業して、社会人1年目でキャプテンになった時が、一番挫折を味わったと思います」

—どのようなことがあったのですか？

「僕自身、社会人1年目で右も左もわからない、新しい環境の中でキャプテンという責任のある立場を任されたのですが、最初は誰も僕の言葉に耳を傾けてくれませんでした。うまくいかないことも多くて、精神的にもきつい時期でした」

—その状況をどのようにして乗り越えたのでしょうか？

「自分がやるべきことは何かを考えました。やはり口で何か言うよりも、行動で示すことが一番メッセージ性があると思ったので、誰よりも努力して練習して、誰よりも先頭に立って体を張ることを続けていきました。そうすることによって、ラグビーでも結果がついてきて、みんなの信頼を得られるようになったと思います。僕はそういう形で、行動で示しながらチームを引っ張っていくことが、自分に合ったやり方なのかなと思っています」

—日本代表でもキャプテンを務めました。所属チームと代表とはキャプテンとして求められる役割に違いはありますか？ それとも変わらないものなのでしょうか？

「環境は違いますが、自分のリーダーシップとは何かというのは理解しているので、やること自体はそれほど変わりませんでした。僕にとっては行動で示すというのが一番ですし、どんな時でもチームや仲間に対して、情熱と愛情を持って接してきました。仲間のために体を張る、チームのために情熱を燃やす。それが自分のリーダーシップだと思っています。代表のキャプテンを任せられて、新たに勉強になることはたくさんありましたが、それほど難しくはなかったです」

—姫野選手はNo.8をはじめ、ロック (LO) やフランカー (FL) でもプレーをします (P.8~9参照)。ご自身の中で一番好きなポジションはどこですか？

「全部できるというのが自分の売りなので何とも言えないのですが、愛着があるのはやはりNo.8ですね。高校からずっとNo.8だったので、そういった部分での愛着はあります。ただ、得意、不得意というのはないです」

—得意、不得意なく、どこでもプレーできるのが姫野選手の武器ですね。

「どこでもプレーできること、しかも高いレベルでプレーできることが大事ですね。LO、FL、No.8もできるけど、全部並みぐらいのプレーしかできなかったら全然ダメですから。LOに入っても、FLに入っても良いプレーができる、No.8でもレベルの高いプレーができるという状態にしておきたいと常に思っています」

—それはすごく大変ではないですか？

「大変ですね。でも自分の中では“できる”と思っているので。しっかり頭を使ってやれたらなと思います」

—ラグビーは体を使うのはもちろん、頭も相当使いますよね？

「頭は使いますね。戦術を理解しないといけませんし、日本代表の戦術はLOとFLで違いますし、プレーするエリアも違うので、頭を使います。スキルもそれに伴わないといけませんし、なかなか大変です」

—大変なことを楽しめるタイプですか？

「楽しもうとはしています。楽しめるかどうかではなく、まずは楽しもうとすることが大事だと思います。どんな時でも笑っていいこうと思っています」

—ラグビーは苦しいことがたくさんあると思いますが、楽しいという感覚は競技を始めた頃から変わらないものですか？

「苦しいことは本当に多いです。だからといって、辛いと考えてしまうと、本当に辛くなってしまいますので、まずは楽しもうとします。また、オンとオフの切り替えをしっかりと、楽しめる心の余裕を持つことが大事かなと思います。余裕がない時は楽しくないというか、辛いと思うので、常に心の余裕は持っていたいです。オンの時に辛いことも楽しめるように、オフの時はしっかりとリラックスしてリフレッシュします」

—人それぞれだと思いますが、姫野選手の場合は完全にオンとオフを切り替えるのですか？

「はい。ラグビー選手、スポーツ選手は1年中ずっと集中力を切らさずにいるというのは不可能に近いです。リーチ (マイケル) さんや他の先輩もそうですが、みんなオンとオフの切り替えがすごくうまいと感じています」

—それが試合でのエネルギー、練習でのエネルギーになるのですか？ 「そうだと思います」

—練習でも試合でも消耗が激しい競技ですから、日常生活で気をつけることも多いのではないのでしょうか？

「自分自身をモニタリングすることがすごく大事だと思います」

—それはどういうことですか？

「自分が今一番疲れているのはどこなのか、モニタリングして状態を理解するということです。ただ適当にストレッチをしても意味がありません。何が必要なかを自分自身で気づいて、そこを重点的にケアしていくという感じです。それができないとケガが多くなると思いますし、ケガをすると自分の成長を止めることにつながってしまいます」

ラグビーの素晴らしさを たくさんの人に知ってほしい

—いよいよ日本開催のラグビーワールドカップが近づいてきました。今の率直な気持ちを教えてください。

「僕がラグビーを始めた頃は、まさか日本でワールドカップが開催されるなんて思ってもみなかったもので、夢のようでもあります。そこで僕が成し遂げたいことは、ラグビーワールドカップを通して、日本にラグビーというスポーツを文化として根付かせたいということです。ラグビーワールドカップを通して、そして日本代表の結果を通して、たくさんの人にラグビーの素晴らしさを知ってもらいたい。それが一番の成し遂げたいことです」

—ご自身としてはどんなプレーを観せたい、または観てほしいですか？

「わかりやすい自分のプレーで言えば、ボールキャリア。ボールを持っ

YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
姫野和樹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!



た時の僕の突進を観てもらいたいです。コンタクトというのはラグビーの魅力でもあるので、ラグビーを知らない方でもそういうところは楽しく観ることができるんじゃないかなと思います」

—では最後にラグビーの一番の魅力はなんだと思いますか？

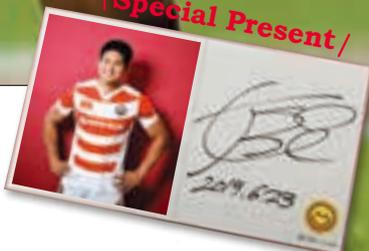
「いろいろありますが、一つはコンタクトの激しさが魅力だと思います。そしてもう一つは、ラグビーの精神です。「One for all, All for one」の精神だったり、規律を守ることであったり、対戦相手や仲間をリスペクトする精神が、ラグビーの魅力かなと思います。試合でも練習でも、あれだけ激しくグラウンドで相手とやり合っても、終わった後にはお互いに笑顔で称え合える。そういうスポーツはあまりないと思うので、ラグビーのそういった魅力も感じてほしいなと思います」

※取材は2019年6月23日に行いました

自分のリーダーシップは
言葉ではなく
行動で示すこと

姫野和樹選手
フォト付き
サイン色紙プレゼント

※詳しくは P38 をご覧ください





ラグビー

さまざまなスポーツ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ラグビー。「ラグビーワールドカップ (RWC) 2019」が9月20日から日本で初開催されることで注目を集める迫力満点のこの競技の魅力を紹介していこう。

取材協力・写真提供：ラグビーマガジン編集部/監修：(公財) 日本ラグビーフットボール協会

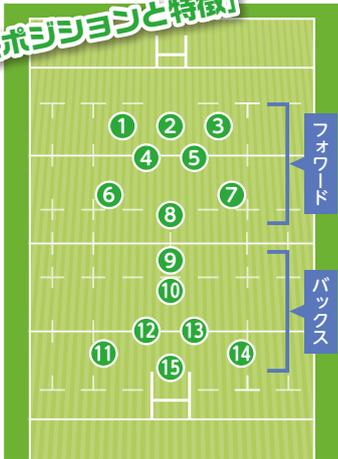


競技

ラグビーには15人制と7人制がある。15人制ラグビーの試合時間は前半40分、後半40分の計80分。

競技の大きな特徴は、ボールより後ろでプレーすることを前提としていること。そのため、ラグビーではボールを前に投げることは反則で、そのルールを踏まえた上で、パス、キック、ランを駆使して相手の陣地を攻め、トライ、キックでより多くの得点をしたチームが勝利となる。一方で、そのトライを食い止めるために、果敢にタックルをしてディフェンスをする。また、ラグビーは、ポジションごとの専門性が高く、その役割や信頼関係に基づいたチームプレーも魅力である。東京2020オリンピックでは、7人制が実施される。

ポジションと特徴!



フォワード (FW)

- ①②③ **プロップ (PR)**
スクラムの最前列で相手と組み合う岩のような屈強な選手が多い。その中でも、特に体が大きく強い選手が3番に入る。
- ④ **フッカー (HO)**
スクラム最前列中央で投入されたボールを足でかき出す役割を担う。
- ④⑤ **ロック (LO)**
スクラムの二列目に入る。ラインアウト (サッカーにおけるスローイン) などの空中戦に強い長身の選手が多い。
- ⑥⑦ **フランカー (FL)**
スクラムを左右から支え、ボールが出たらすぐに確保する。縦横無尽に走り回る走力も求められる。
- ⑧ **ナンバー8 (No8)**
フォワードのリーダー的存在であり、ディフェンス、アタックともに自由度が高く、攻守の要となる。

バックス (BK)

- ⑨ **スクラムハーフ (SH)**
フォワードとバックスのつなぎ役。スクラムやモール (選手が立ちながらの密集状態)、ラック (ボールが地面にあるときの密集状態) からボールを出す。
- ⑩ **スタンドオフ (SO)**
パス、キック、ランでチームをリードする司令塔。
- ⑪⑫ **ウイング (WTB)**
チーム屈指の俊足で両サイドからボールをトライに持っていく役目を担う。
- ⑬⑭ **センター (CTB)**
縦に切り込んでチャンスを広げる。相手の侵入はタックルで防ぐ。
- ⑮ **フルバック (FB)**
相手の攻撃を食い止める最後の砦。全体を見渡せる位置からチームに指示を出す。

得点は5点、3点、2点。入り方は4種類!



トライ = 5点

攻撃側のチームの選手が相手陣のインゴールエリアの地面にボールをつけるとトライで5点が入る。



キック = 3点 or 2点

キックはボールがゴールポストの間、クロスバーの上を通過すると得点になる。トライの後のゴールキック (コンバージョン) は2点。相手の反則で得たペナルティキック (ペナルティゴール) は3点。地面に落として跳ね返るボールを蹴るドロップキック (ドロップゴール) は、ゲーム中にいつでもどこからでも狙えて決まれば3点。

ラグビー豆知識!

トライは得点ではなかった

ラグビーが生まれた当初はトライをするとゴールキックの権利を得ることができ、キックが決まって初めて得点が認められた。「トライ」は得点できる権利にトライできるという意味で、「コンバージョンキック」は、トライを得点に変えるためのコンバージョン (変換) という意味だった。

よくある反則



- スローフォワード…ボールを前にパスしてしまうこと。
- ノックオン…味方からのパスや相手のキックを捕球する際にボールを前に落とすこと。

★その他の主な反則

- ノット・リリース・ザ・ボール…タックルなどで倒された選手がボールを離さないこと。
- ハイタックル…相手の肩より上への危険なタックル。
- ノット・ストレート…ラインアウトの際、両チームの真ん中にボールを真っすぐ投げ入れないこと。

ラグビーならではのプレーに注目!

✓ 迫力満点のスクラム

ラグビーの象徴的なプレーがこの「スクラム」。「スローフォワード」や「ノックオン」といった軽度の反則があった場合にセットプレーとして用いられ、最後尾の選手がボールを拾い上げた時点で試合が再開される。ちなみにスクラム最前列で、相手フォワードと組み合う選手は安全性を考えて事前に申請された選手しか入れない。



✓ ラインアウトの高さ

ボールがタッチラインの外に出ると、両チームが2列に並んだ間にボールを投げ入れる「ラインアウト」で試合が再開される。投げ入れられたボールを高い位置で奪うため、ジャンパーを他の選手がサポートして持ち上げる。その高さは3.5メートル以上にもなる。背の高いロックの選手がジャンパーとなることが多い。



ラグビー 雑学1

日本代表に 外国人選手もOK

ラグビーは「国の代表」というよりも、「国のラグビーの代表」という意識が強く、外国籍選手でも以下の条件のいずれかを満たせば代表になれる。①出生地 ②両親が祖母の1人がその国の出身③3年居住。

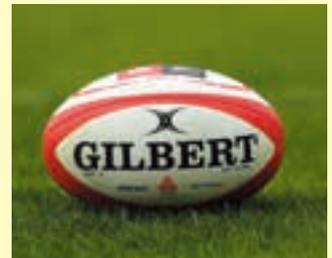
※2020年以降は居住年数が3年から5年に変更



ラグビー 雑学2

当初ボールは豚の膀胱

ラグビーの象徴とも言えるのが楕円球。ラグビーがプレーされるようになった当初、豚の膀胱に空気を入れた真円ではないボールを使っていたことから、形が似ている楕円のボールが使用されるようになった。以前は革製だったが現在はゴム製となり、キックの飛距離が飛躍的に伸びた。



ラグビー 雑学3

審判ではなく レフリー

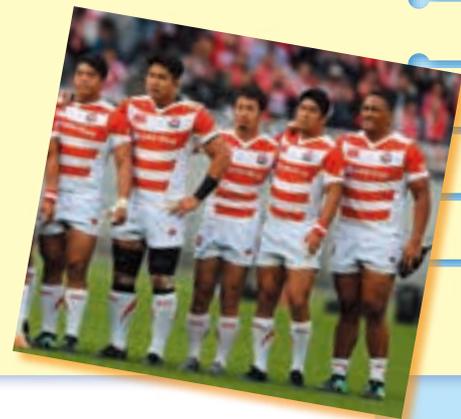
ラグビーではレフリーのことを「審判」と呼ばない。レフリーの語源は「Refer」、委託するという意味で、試合をするときに第三者に「この人の言うことに従いましょう」と委託したことが始まり。委託したのだから従うという考え方が根付いており、レフリーには抗議や異議を唱えたりはしない。



ラグビー 雑学4

代表のエンブレムは 動植物

各国の代表のエンブレムにはその国を代表する動植物を使うことが多い。日本代表ブレイブロッサムズは「桜」、ニュージーランド代表のオールブラックスは「シダ」、イングランド代表レッドローズは「バラ」、オーストラリア代表ワラビーズは「ワラビー」がエンブレムに使用されている。



ラグビーの魅力&楽しみ方!

初めてラグビーを観る人が、いきなりルールを覚えるのは難しいと思うので、最初はコンタクトの部分に注目して観てもらえれば良いと思います。大男たちが真正面からぶつかり合う音や激しさは、ルールがわからなくても楽しめると思います。今年は日本でラグビーワールドカップが開催されるので、ぜひ生で観てほしいです。スタジアムで観るとテレビで観るのとは違う迫力が感じられるはず。ラグビーは細かいルールもありますが、何よりもぶつかり合いが醍醐味です。大人の方は、気張らずビール片手に楽しんでください。

(ラグビー15人制男子日本代表・姫野和樹選手)



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

9月~12月(年末年始を含む)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

9/17(火)、10/21(月)、
11/18(月)、12/16(月)・31(火)、
令和2年1/1(水・祝)・2(木)

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 ▶第一球技場 ▶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



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

受付中 アスリートとのスポーツ交流体験

オリンピックが教える 親子で楽しむバスケットボール



元バスケットボール日本代表の岡里明美さんが講師となって、今人気沸騰中のバスケットボールの楽しさや魅力をお伝えします! 貴重なオリンピックの指導のもと、親子でバスケットボールを楽しみませんか?



日時 9/14(土) 10:00~12:00
対象 小学生と保護者 ※お子様のみでの参加はできません
定員 25組50名程度 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円/1組(大人500円、子供500円)
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、バスケットボール
申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照
講師:岡里 明美氏(株式会社GO WITH THE FLOW)

申込開始日▶9/9(月)~ いろいろな国の友達とサッカーをやる

インターナショナルミニサッカー



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



日時・対象 11/23(土・祝)
①年長、小学3~4年生 9:30~13:30 ②小学1~2年生 13:30~18:30
定員 年長20チーム、小学生26チーム
参加料 年長5,000円/1チーム、小学生7,000円/1チーム
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴
申込 株式会社ファンルーツへ
電話 03-6379-8905 メール info@funroots.net

運営:株式会社ファンルーツ

運動で身も心もリフレッシュ!

運動不足解消のための ニュースポーツ見本市



日頃の運動不足解消にニュースポーツを体験してみませんか? 楽しむことを重視したニュースポーツは子供から大人まで気軽に取り組むことができます。親子やお友達同士、おひとりでの参加も大歓迎です。この機会に身体を動かして身も心もリフレッシュしましょう!



主催者コメント

カーレット・手のひら健康バレー・ティーボール・スポーツチャンバラの4種目を体験することができます! 夢になって楽しんでいるうちに自然に身体が動かすことができるニュースポーツの楽しさを体感してください!

日時 10/14(月・祝) 10:00~16:00
会場 屋内球技場
対象 どなたでも
参加料 無料
申込 当日随時受付(入退場自由)

受付中 神経系のトレーニングでバランス感覚を養う

駒沢チャレンジ体操[第2期]



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



日時・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幼児(5・6歳) 15:30~16:10 ②小学1~3年生 16:30~17:20
定員 ①②各20名程度
参加料 ①6,500円 ②7,500円/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 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



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
夜間に開催している教室です。

申込開始日▶9/9(月)～ スロージョギング®をやってみよう

シニアのためのスポーツクリニック

競技力向上はもちろん、体力アップや健康のために運動をしている方にピッタリ！日々のトレーニングにスロージョギング®を取り入れてみませんか。これから運動を始めたい方も大歓迎！皆様のご参加お待ちしております。
※「スロージョギング」は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です



日時 11/17(日) 14:00～16:00
 対象・定員 概ね50歳以上の方・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 [電話](#) [インターネット](#) ⇒[巻末\(P39\)参照](#)
 講師: 讃井 里佳子氏 (一般社団法人日本スロージョギング協会認定アドバイザー)

申込開始日▶9/9(月)～

シニアのためのニュースポーツ体験セミナー

無理なく身体を動かすことのできるニュースポーツを体験してみませんか？楽しく運動しながら健康・体力の維持増進を目指しましょう！



日時 ①11/17(日) 13:00～15:00 スポーツウエルネス吹矢・ユニカール
 ②12/21(土) 13:00～15:00 ダーツ・ラインナップ
 対象・定員 概ね50歳以上の方・各日40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\(P39\)参照](#)

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込みください。

日時 10/18・25、11/8・15・29、12/6・13(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

申込開始日▶9/9(月)～ 自己ベスト更新を目指して走ろう！

駒沢陸上記録会

陸上長距離の10000m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！完走した皆様には、タイムを記載した記録証を発行いたします。



日時 11/17(日)
 ①10000mを45分以内で走りきる方 10:00～11:15(1組目)
 ※45分で打ち切りとなります
 ②10000mを45分～1時間10分で走りきる方 11:00～12:40(2組目)
 ※1時間10分で打ち切りとなります
 対象・定員 高校生以上で10000mを制限時間内に自力で走りきる方・①②各20名程度
 ※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 [電話](#) [インターネット](#) ⇒[巻末\(P39\)参照](#)

申込開始日▶9/9(月)～ 忙しくても、運動が苦手でも大丈夫！

女性のためのレクリエーション体操(3B体操)

誰でも気軽にできるレクリエーション体操を行います。3種類の用具を使用して、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！仕事や子育てに忙しい方、運動に苦手意識のある方におすすめです。



日時 11/29(金) 10:00～12:00
 対象・定員 女性の方・40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\(P39\)参照](#)

受付中 楽しい指導で走るのが楽しくなる

駒沢ランニングクラブ[第2期]

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

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3・4年生 16:30～18:00
 ②小学5・6年生 18:00～19:30
 定員 ①②各30名程度 参加料 10,000円/第2期(全10回)
 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用・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
 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)



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)



申込期間▶11/1(金)～11/22(金)必着 卓球の基本&応用技術を習得

スキルアップ卓球

卓球愛好者を対象に、基本技術から応用技術習得まで、参加者のレベルに合わせた指導を行います。この機会に新しい仲間とスキルアップを目指してみませんか。



日時 令和2年1/8・15・22・29、2/12・19・26、3/4・11・18(全て水曜日/全10回) 10:00～12:00
 対象・定員 30歳以上の卓球経験者・50名 ※定員になり次第締切
 参加料 6,000円/全10回
 持ち物 卓球ラケット、動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
 申込 [はがき](#) 往復はがきに①「スキルアップ卓球」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、下記までお送りください。
 〒154-0013 東京都世田谷区駒沢公園1-1駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当宛

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)

9月～12月の休館日

(年末年始を含む) ※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

9/17(火)、10/15(火)、
11/18(月)、12/16(月)・/31(火)、
令和2年1/1(水・祝)・2(木)

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

剣道で心と体を鍛えよう！

剣道(青少年広域武道稽古)



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



日時 9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、
11/1・8・15・22、12/6・20(全て金曜日)
17:00～18:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

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

高段者による指導で技術向上

剣道(広域合同稽古)



剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。



日時 9/19(木)、10/24(木)、
11/17(日)、12/8(日)
17:30～19:30(日曜日)
18:00～20:00(木曜日) ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上(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

剣道のルーツを学べるチャンス

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 9/6・13・20・27、
10/4・11・18・25、11/1・8・15・22、
12/6・20(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 9/4・11・18・25、10/2・9・23・30、
11/6・20・27、12/4・11・18(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

初心者も有段者も誰でも参加できる

柔道(広域合同稽古)



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



日時 9/4・11・18・25、
10/2・9・23・30、11/6・20・27、
12/4・11・18(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

目的に応じたなぎなたの稽古を！

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 ①9/3・10、10/8・22、11/5・12、12/3・10
②9/24、10/1、11/19、12/17
(①、②ともに全て火曜日)
①14:00～16:00 ②18:15～20:15
※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



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
夜間に開催している教室です。

初心者から弓道を学べる

弓道 (広域合同稽古)



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



日時 9/3・10・24、10/1・8・22、
11/5・12・26、12/3・10
(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

居合道を学びたい方はどなたでもOK

居合道 (広域合同稽古)



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



日時 9/5、10/3、11/7、12/19
(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

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 9/26、11/14(全て木曜日)
18:30~20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 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▶受付中~9/10(火)消印有効 実技と講義で弓道技術向上を目指す

弓道錬成講習会



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



日時 10/5・19、11/9・30、12/14、
令和2年1/25、2/15・29、
3/7・21(全て土曜日) 13:30~17:00

対象・定員 四・五段の方(称号受有者含む)・40名

※申込者多数の場合は初めての方を優先とし、それ以外の方は抽選とさせていただきます。

参加料 10,000円(前納)/全10回 持ち物 弓道衣、弓具、筆記用具

申込 インターネット ▶巻末(P39)参照

はがきにはがきに①事業名「弓道錬成講習会」②氏名(ふりがな)③年齢
④性別⑤住所⑥電話番号⑦段位(取得年月日)⑧称号(拝受年月日)
⑨所属地連を明記の上、下記宛先までお送りください。

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4

(公財)東京都スポーツ文化事業団「スマイルスポーツ事業センター」宛

※応募はがきはお1人様1枚のみです ※お申込みは必ずご本人様が行ってください

初心者から有段者まで誰でも参加できる

合気道 (広域合同稽古)



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



日時 9/19、11/14(全て木曜日)
18:30~20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回40名 参加料 各回 一般500円、中学生250円

持ち物 稽古着または運動着

申込 当日来館

申込開始日▶9/2(月)~ 武道を通じて心・技・体を学ぼう!

はじめての武道体験(小学生)



武道未経験の小学生のための剣道と少林寺拳法、2種目の体験です!裸足になって武道の楽しさを知ろう!2種目共に、柔道畳の施設での実施となります。



日時 11/2(土) ①少林寺拳法 13:30~14:30
②剣道 15:00~16:00

対象・定員 小学生・30名 参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル ※裸足のご参加となります

申込 電話 インターネット ▶巻末(P39)参照

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 https://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 9:00~22:00
(最終入場は21:15、マシン利用は21:45まで)
日・祝日 9:00~21:00
(最終入場は20:15、マシン利用は20:45まで)

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にください。



P 110円/60分
(3時間まで)

申込開始日▶10/15(火)～ 子供たちのやる気や向上心を引き出そう！

ジュニアスポーツ指導者入門セミナー

現役の教員がスポーツチャンバラを通して子供たちを「スポーツ好き」にした方法とは？子供たち自身がやる気や向上心を持ってスポーツに向き合える環境づくりのヒントを、講習と実技でお伝えします。



主催者コメント 実体験に基づいたすぐに使える指導方法を学ぶことができます。子供たちへの向き合い方、やる気の引き出し方を学びたい方にオススメです！

日時 12/21(土) 13:30～15:30
対象 小中学生のスポーツ指導をはじめたばかりの方、保護者の方等
定員 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・タオル・飲料・外靴入れ
申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照
 講師：細川 健一氏(杉並区立大宮中学校主幹教諭、国際スポーツチャンバラ協会 副会長)

受付中 メンタル強化法を知ろう！

メンタルトレーニングスキルアップセミナー

トップアスリートを指導してきたスポーツ心理学の専門家から、メンタルヘルスへの向き合い方を学んでみませんか？スポーツでの実践はもちろん、社会生活で活用できる情報を入門・実践・応用の3部構成でお届けします。



主催者コメント 本番で実力を発揮したい、ストレスに上手に対処したい、自分に合うメンタルトレーニング方法を学びたい方にオススメです。

日時 10/19(土) 10:00～12:30
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、外靴入れ
申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照
 講師：高井 秀明氏(日本体育大学体育学部准教授・スポーツメンタルトレーニング上級指導士)

申込開始日▶11/11(月)～ シニア世代のための指導法を学ぶ

シニアスポーツ指導者講習会

シニアスポーツ指導に興味のある方を対象に、シニア世代の身体的特性に合わせた指導法を学びます。身の回りの道具を使い、転倒防止や体をほぐす方法、指導する際の注意点など、レクリエーションを通して一緒に動きながら学びましょう！



主催者コメント 年齢問わずにできる、軽度なトレーニングやレクリエーションを学べます。詳細は11/11(月)のスマイルスポーツホームページ(掲載予定)または、次号をご確認ください。

日時 令和2年11/11(土) 13:00～15:00
対象・定員 シニア世代に対する運動指導に興味のある方、福祉施設職員やスポーツ推進委員、地域スポーツクラブの指導員の方・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、飲料、室内用シューズ、筆記用具、外靴入れ
申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

NISSHO 生涯スポーツの創造 ISO 9001 認証取得

ニッ ショウ

日勝 スポーツ工業株式会社

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

みるスポ

「みるスポ」とは「みるスポーツ」としてトップレベルのアスリートによる大会の観戦に皆様をご招待する事業です。たくさんのご応募お待ちしております。

申込期間 10/8(火)～11/7(木) ※はがきは消印有効

令和元年度 東京都合気道演武大会



東京武道館で開催される東京都合気道演武大会を招待席で観戦いただけます。

30名様
ご招待

日時 12/1(日) 11:00～ ※時間に変更になる場合がございます。
会場 東京武道館 **対象・定員** どなたでも・30名 **参加料** 無料
 ※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
 協力：東京都合気道連盟

申込 インターネット ⇒巻末(P39)参照

はがき はがきに、①「みるスポ合気道」もしくは「みるスポ卓球」②氏名(ふりがな) ③年代・性別 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 ※応募はがきはお1人様1通のみです

申込期間 受付中～10/11(金) ※はがきは消印有効

JA全農 ITTF 卓球ワールドカップ団体戦 2019 TOKYO



東京体育館で開催される国際大会に50名様をご招待します。東京2020オリンピック・パラリンピックの開催を直前に控えた今、世界最高峰の戦いを観戦しませんか。

50名様
ご招待

日時 11/9(土)
会場 東京体育館 **対象・定員** どなたでも・50名 **参加料** 無料
 ※応募はがき1通につき2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
 協力：公益財団法人日本卓球協会

申込 インターネット ⇒巻末(P39)参照

はがき はがきに、①「みるスポ合気道」もしくは「みるスポ卓球」②氏名(ふりがな) ③年代・性別 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 ※応募はがきはお1人様1通のみです



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
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
夜間に開催している教室です。



第15回

U-18 将棋スタジアム

※U-18:18歳以下



プログラム

1 将棋大会

- 中・高校生の部
- 小学生の部
- ガールズ大会

2 プロ棋士指導対局

(午前の部)

3 入門教室

※ 1 2 3 は事前申込

4 その他

- 詰め将棋・次の一手コーナー
- グッズ販売、サイン会等

他



◎日 時 / 12月21日(土)10:00~16:00

◎会 場 / 東京武道館 大武道場

東京都足立区綾瀬3-20-1

JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅下車徒歩5分

◎対 象 / 小学生、中学生、高校生

◎参 加 料 / 500円(当日支払)

◎主 催 / (公財)東京都スポーツ文化事業団

◎後 援 / (公社)日本将棋連盟

◎申込方法 / 11月から申込みを開始(予定)です。

詳細は10月以降に事務局ホームページにてお確かめください。

U-18将棋スタジアム事務局 03-3408-6165

(公社)日本将棋連盟

東京武道館

<https://www.shogi.or.jp/>

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

令和元年度 女性バレーボール交流大会

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

駒沢オリンピック公園総合運動場

日 時: 令和元年10月24日(木)、25日(金)、
29日(火)、30日(水)、31日(木)

※各日9:00~17:00予定

対 象: 18歳以上の9人制女性バレーボールチーム

定 員: 各日12チーム(計60チーム)

参加費: 6,000円/1チーム

試 合: 4チームのリーグ戦3セットマッチ

[交流会予選概要]

東京武道館

日 時: 令和元年12月3日(火)、
4日(水)、5日(木)

※各日9:00~17:00予定

対 象: 18歳以上の9人制女性バレーボールチーム

定 員: 各日12チーム(計36チーム)

参加費: 6,000円/1チーム

試 合: 4チームのリーグ戦3セットマッチ

[ファイナル概要]

会 場: 駒沢オリンピック公園総合運動場体育館・屋内球技場

日 時: 令和2年1月23日(木) 9:00~17:00予定 参加費: 4,500円/1チーム

試 合: 交流会予選を勝ち上がった24チームが4コートに分かれ、コート毎に優勝チームを決定(3セットマッチを予定)

申込方法

駒沢オリンピック公園総合運動場・東京武道館
とも**9月12日(木)必着**でスマイルスポーツ事業
センターへ右記①~⑤の事項をはがき、イン
ターネット、FAX、電話のいずれかでお申込み
ください。

お申込みはがき記入例

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

●電話・インターネット・FAX→巻末(P39)参照

●はがきは下記宛先までお送りください

〒160-0007東京都新宿区荒木町13-4

(公財)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

※応募者多数の場合は抽選いたします。 ※1チーム1回のお申込みをお願いします。

※9月中旬頃に当落通知及び当日のご案内を発送予定です。

※当選されたチームの代表者は各会場で実施される代表者会議(駒沢9/30(月)10:00~、武道館11/6(水)

10:00~)にて詳細をご案内します。

主催:(公財)東京都スポーツ文化事業団/東京都 運営:東京都ママさんバレーボール連盟 協賛:株式会社モルテン

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

9月~12月の休館日

(年末年始を含む) ※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

9/9(月)・24(火)、10/21(月)、
 11/13(水)~19(火)、
 12/16(月)・31(火)、令和2年1/2(木)

個人使用

▶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(団体)使用(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▶9/13(金)~10/11(金)必着 競技力の強化を図る

ジュニア選手育成事業 Bコース



ジュニア層を対象に、スイムフォーム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 10/28(月)、11/25(月)、令和2年1/15(水)・27(月)、2/19(水) (全5回)
 17:10~18:40

対象・定員 200mメドレーを無理なく完泳できる小学生から高校生(日本水泳連盟2019年度水泳資格級5級以上の方)・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 インターネット ⇒P17下部参照

はがき 往復はがきに、①「ジュニア育成事業Bコース」②氏名(ふりがな)

③生年月日・年齢・学年・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記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(10/11(金)必着)

申込期間▶受付中~9/27(金)必着 水球を楽しもう！

水球初心者体験教室 水球クラブ交流会



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



日時 10/10・17・31、11/7・28(全て木曜日/全5回) 19:20~20:50

対象・定員 小学3年生以上で25m以上の泳力がある方・50名
 ※応募者多数の場合は抽選

参加料 5,000円/全5回

持ち物 水着、スイムキャップ、タオル

申込 インターネット ⇒P17下部参照

はがき 往復はがきに、①「水球教室」②氏名(ふりがな)

③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥経験の有無を明記の上、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(9/27(金)必着)

申込期間▶受付中~9/20(金)必着 フォームを撮影してチェック

スイムスキルアップ事業 Cコース



水泳愛好者や競技志向者が対象のダイビングプールを使用した事業です。水中の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 10/7(月)・16(水)、11/11(月) (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・15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 インターネット ⇒P17下部参照

はがき 往復はがきに、①「スキルアップ事業C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(9/20(金)必着)

申込期間▶10/18(金)~11/15(金)必着 フォームを撮影してチェック

スイムスキルアップ事業 Dコース



水泳愛好者や競技志向者が対象のダイビングプールを使用した事業です。水中の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 12/3、令和2年1/21、2/25(全て火曜日/全3回) 17:10~18:40

対象・定員 小学生以上で25m以上の泳力がある方・15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 インターネット ⇒P17下部参照

はがき 往復はがきに、①「スイムスキルアップ事業Dコース」②氏名(ふりがな)

③生年月日・年齢(学年)・性別④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記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(11/15(金)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
夜間に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)
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・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 ⇒P17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きます。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歳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 ⇒P17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歳のお子様・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 ⇒P17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

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 ⇒P17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 ⇒P17下部参照

受付中 親子と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歳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 ⇒P17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 ①30名 ②50名 ③50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 ⇒P17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 ⇒P17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▶



受付中 SNS活用で広報を強化!

第3回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

SNSを活用したクラブ広報活動
(含 個人情報保護法改正に伴うクラブの備え)

クラブを知ってもらうための簡単で効果の高いSNSの活用方法を学びます。最近のネット動向や、ここ1、2年のNPOの情報発信事例をおりまぜてお話いただけます。クラブの広報の強化やSNSの第一歩を踏み出すためのヒントを得られるチャンスです!併せて、個人情報保護法改正に伴うクラブの備えについてもお話いただけます。



日時 10/30(水) 18:30~20:30
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・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 日本財団ビル 2階会議室 (東京メトロ銀座線「虎ノ門」駅3番出口より徒歩5分)

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒**巻末(P39)参照**
講師:山田 泰久氏(特定非営利活動法人CANPANセンター代表理事/一般財団法人非営利組織評価センター業務執行理事)

申込開始日▶9/30(月)~ スポーツの力をまちづくりに活用

第5回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

~プロスポーツから学ぶ~
スポーツの力で魅力あるまちづくりの活用

スポーツを通して地域をいかに魅力あるまちへ変えていったのか、講師の実体験を交えてお話いただけます。事業の仕掛けづくりのポイント、地域のキーマンたちの巻き込み方等、マネジャーに必要な要素について学びます。



日時 12/4(水) 18:30~20:30
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・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(P39)参照**
講師:天野 春果氏
(公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 イノベーション推進室 エンゲージメント企画担当部長)

申込開始日▶9/17(火)~ 助成金について学ぼう!

第4回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

いちから学ぶ助成金等の申請と活用

クラブ運営に必要な運営資金と活動資金について考えます。クラブが継続的に活動していくためには、計画的に資金調達を行うことが必要です。会費、寄付、事業収入の他に、助成金などの資金の特性を知り、使い道に適した資金の調達を学びます。



日時 11/21(木) 18:30~20:30
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・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 東京ボランティア・市民活動センター (JR中央・総武線「飯田橋」駅西口飯駅舎より徒歩3分)

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒**巻末(P39)参照**
講師:森 玲子氏(東京ボランティア・市民活動センター 相談担当専門員)

受付中 地域スポーツクラブの基礎から学ぶ

2019年度スポーツクラブマネジャー養成講習会(秋編)

地域スポーツクラブについて基礎から学べます。この講習会は、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を兼ねています。



※6月に実施した(春編)と同じ内容です。
日時 9/15(日)、16(月・祝)
【講義】全2日間 9:30~17:40
【検定試験】9月16日(月・祝) 18:30~19:30

対象・定員 地域スポーツクラブに携わっている方や興味のある方、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される方(2019年4月1日時点で満18歳以上)等・40名 ※定員になり次第締切

参加料 2,100円 ※別途テキスト代2,000円 **持ち物** 筆記用具
会場 東京武道館 (JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分)

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒**巻末(P39)参照**

スポーツ博覧会・東京2019に出展します!

誰もが気軽に楽しめるスポーツイベント「スポーツ博覧会・東京2019」(本誌P24.25掲載)に東京都広域スポーツセンターからブースを出展します。参加無料です!皆さんぜひお越しください。

日時: 2019年10月12日(土)・13日(日) 10:00~17:00
場所: 駒沢オリンピック公園 中央広場
(東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分)

スポーツ博覧会の
詳細はこちら▶



- 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** 夜間に開催している教室です。



チッキー

NPO法人 総合型地域スポーツクラブ平和台

2019.6.16 in 練馬区立平和台体育館
スリーバイスリー
「3×3(3人制)バスケットボール大会」



クラちゃん



「3×3(3人制)バスケットボール大会」開会式直後の記念撮影。みんなやる気満々!

SSC HEIWADAI 3×3バスケットボールフェスタ 2019

「総合型地域スポーツクラブ平和台 (SSC 平和台)」は、豊かな自然に囲まれた住みやすい住環境が魅力の練馬区にある、区立平和台体育館を拠点に活動しています。区の人口増加に伴いSSC平和台でも子供を中心とした参加者が年々増え、現在の会員は約1300人。パドミントン、フラダンス、ヨガ、シニアよさこいのほか、保健所からの依頼を受け、メンタルヘルス対策向けの教室も開催するなど、幅広い活動を行っています。

小学生を対象としたミニバスケットボールクラブや、指導員を派遣して地域の中学校との連携も行っている中学生・高校生のためのバスケットボー

ルJrクラブなど、バスケットボールは特に人気の種目。昨年からは近隣の小学生、中学生のバスケットボール愛好者を対象にした、2020年東京オリンピック正式種目となり注目を集める「3×3バスケットボール交流大会」も開催されています。当日は試合だけでなく保護者参加型フリースローゲームやプロバスケットボールパフォーマーによるパフォーマンスも行われ、家族全員で楽しめるイベントとなっています。

SSC平和台の活動について、理事長の原純子さんは「これからは人材育成にも力を入れていきたい」と意欲的に語っていました。

クラブプロフィール

【設立】2002年
【事務局】東京都練馬区平和台2-12-5 平和台体育館内

【活動場所】練馬区立平和台体育館、開進第一小学校など

【活動種目】26種目36クラス

【特徴】

- 年間を通して活動している定例クラブが多く充実している。対象も生後2ヶ月の乳児から80歳以上の高齢者までの全世代、内容もベビーマッサージから障害者スポーツ体験まで多種多様、親子参加の教室は好評
- 参加費無料のびーちゃんクラブやクラブまつりなどビジター参加イベントも人気

【連絡先】

URL: <http://nerimassc.gr.jp/sscheiwa/>
E-mail: ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp



▲戦略的なプレーが光る小学校高学年女子のチーム



▲少人数での戦いは、スピード感のある試合展開が魅力



左: 理事長 原純子さん
右: クラブマネージャー 毛利美佐子さん

◀プロバスケットボールパフォーマー 石柱駿さん(愛称: もりもり)の超絶技巧に会場は大盛り上がり!

こんな活動も! 「チアダンス」& 「よさこいダンス」……

「子供から大人まで一生関われるクラブ」がモットーのSSC平和台では、様々な年齢にあわせたクラブを用意しています。小学6年生までを対象とした「チアダンスクラブ」は毎回全クラス満員となる人気を誇り、選抜クラスは公式大会・国内大会にも出場する程の実力。中学生以上の方が参加できる「よさこいダンス」は留袖を着てのパフォーマンスが好評で、地域の各種イベントにもひっぱりだこだそうです。



▲よさこいダンスの様子



▲笑顔あふれるチアダンスクラブ「Peace Angels」のみなさん

水泳場だけど水着は着ません！気軽に体を動かそう！

体、動かす習慣はじめます！

in 東京辰巳国際水泳場トレーニングルーム

トレーニングルームで実施する簡単運動レッスンです。参加費は無料。
どなたでもご参加いただけます。一度水泳場に足をお運びください!!

【持ち物】

運動できる服装、タオル、飲み物

① ストレッチ&軽体操

ストレッチを中心に、
体を動かしていきます。

【開催日】10/17(木)・28(月)

【時間】11:15~12:00

【定員】30名

気軽に簡単な
運動をしたい方



② 気軽に体引締め運動

引締め効果を狙った、
簡単な運動をします。

【開催日】10/7(月)・31(木)

【時間】11:15~12:00

【定員】30名

代謝アップ&
効率よく運動を
したい方



③ レッツ・ポッチャ

パラスポーツ・ポッチャを
体験しましょう。

【開催日】10/11(金)

【時間】13:10~14:10

【定員】20名



④ けん玉体操

けん玉を使って楽しく運動しましょう。

【開催日】10/22(火・祝)

【時間】11:15~12:00

【定員】20名

楽しみながら
適度な運動を
したい方



【申込】9月2日(月)から開始 ※定員になり次第締切

東京辰巳国際水泳場

東京都江東区辰巳2-8-10
電話:03-5569-5061

【申込方法】東京辰巳国際水泳場ホームページ・電話受付

東京辰巳国際水泳場

検索

※11月以降も開催予定です。詳しくは、水泳場ホームページをご確認ください。

トップチームの熱気を感じてみよう!

ト	ッ	プ	
ス	ポ	ー	ツ
	探	検	隊



FC東京の試合会場や、ピッチ、試合前のウォーミングアップなどを見学するほか、昨年まで現役Jリーガーとしてプレーし、現在はFC東京・普及部コーチとして活躍する梶山陽平コーチの講演も実施予定!もちろん、FC東京vs湘南ベルマーレの試合も観戦します!トップチームにグッと近づけるこのチャンスをお見逃しなく!(実施内容は変更となる可能性があります。ご了承ください)

令和元年11月23日(土・祝)11:00~16:00(予定)

会場

味の素スタジアム

◎京王線「飛田給」駅より徒歩約5分 ※現地集合・解散予定

■対象・定員/小学4年生~中学生 ※小学生は保護者又は引率者同伴 ※子供(小学生から中学生)1名につき同伴者1名まで・50名 ※定員になり次第締切
■参加料/小・中学生1,000円、保護者又は引率者2,000円 ■持ち物/筆記用具、飲料、お弁当(必要な方) ※競技場内売店は混雑が予想されます



申込期間 9月2日(月)~11月8日(金)

申込 電話・インターネット→巻末(P39)参照



いよいよ9月20日開幕!



Rugby ラグビーマガジン
magazine 編集!

B.B.MOOK1458 / 定価(本体722円+税)◎好評発売中!

ラグビー 日本代表 応援ブック

日本代表候補**42**選手
名鑑&詳細データ

日本はいかに戦うか!

元サントリー監督・沢木敬介氏が徹底解説

全12会場スタジアムガイド

ラグビーワールドカップ 激闘の軌跡

熱き戦いの歴史を
振り返る!

各巻オールカラー A4変型判
定価(本体1204円+税)◎好評発売中!

シリーズ
全3巻



Vol.1 オールブラックス!

B.B.MOOK1451

ワールドカップ最多優勝国
ニュージーランドの
魅力と、足跡を探る。



Vol.2 スーパースター!

B.B.MOOK1454

大会の歴史を彩る記憶に残る
選手たち。頂点にたった
ヒーローたち。



Vol.3 ジャパン!

B.B.MOOK1455

2015年大会で世界を驚かせた
男たち。プレイブロッサムズの
現在・過去・未来

9月6日
発売予定

ワールドカップ展望号

週刊プロレス10月10日号増刊 / 定価(本体926円+税)

COMBO No.2020

～2020に挑む最強コンビ～

藤田^{やまと}倭選手と我妻^{あがつまはるか}悠香選手は、東京2020オリンピックで金メダルを狙うソフトボール女子日本代表の中心を担うバッテリーだ。性格が真逆という2人はいかにして絆を深めてきたのか？ バッテリーとしての歩みを探った。

大胆と繊細の最強バッテリー

ソフトボール女子日本代表

藤田^{Yamato Fujita} 倭^(投手) × 我妻^{Haruka Agatsuma} 悠香^(捕手)

——最初にバッテリーを組んだ時の印象を教えてください。

藤田 超頑固、だね（笑）。

我妻 そうかな（笑）。

藤田 自分がこうだと思ったことは納得しないと変えないし、自分が嫌なことを言われると黙る。そんな感じで超頑固だったね（笑）。

我妻 倭さんと初めてバッテリーを組んだ時、私は実業団に入ってからすぐの頃だったので、まだ実業団の自チームの投手のことすらわからない状態でした。なので、日本代表に入っても、倭さんの特徴や、どういう球種を持っているかもわからないまま、良いところを引き出せずに組んでいたと思います。自分に経験がないので、経験のある人についていくしかなかったように思います。だから、それほど意見を言ったり、口答えはしてなかったと思うんですけどね。

藤田 我妻の場合は、自チームの投手が上野（由岐子）さん。世界一の投手の球を受けているからこそ、それ以外の投手をどうコントロールするかが大事になってくる。上野さんが投げている時に抑えるのは当たり前だし、自分も含め上野さん以外の投手と組む時に我妻

自身がいろいろなことを感じていたのかなと、今になって思いますね。当時は、すごく考えが若かったなと思います。

——信頼関係が深まるきっかけは？

藤田 2016年の世界選手権じゃない？

我妻 そうですね。

藤田 あの時は上野さんがケガで欠場していて、我妻にとっても初めての世界選手権。捕手では佐藤（みなみ）さんも入っていたけれど、我妻と組む機会が多くて、よくケンカしたよね。

我妻 …してましたね。

藤田 自分以外にも個性の強い投手がいて、我妻は初の大舞台でそれだけでも気持ち的にいっぱいいっぱいだったと思うんです。ずっとそんな感じで、自分が何かを話した時に我妻は他のことを考えていて頭に入っていかなかったんだろうね。「何、泣いてんねん！」みたいになって。覚えてる？

我妻 覚えてますよ！確かに試合のことを考えていて倭さんの話が入ってこなくて、答えがあいまいになってしまって…「あ、怒らせてしまったな」と思ったのを覚えています。

藤田 自分としては、「言いたいことを言っ

て、そこから信じたいな」と思っていました。我妻が将来、正捕手になっていく存在であるのはわかっていたし、この子が出すサインを信じて投げていきたいという思いもちゃんとあったから。だから理解しないといけないと思ったのが、2016年の世界選手権の時でした。

我妻 サインを信じるとか、将来、正捕手になると思ってくれていたことなど、当時の私は倭さんのそういう思いを知らないでやっていたので、倭さんと同じ太陽誘電所属のみなみさんと組んだほうが絶対に勝てるし、今の自分では倭さんを生かしきれないという気持ちで、いっぱいいっぱいでした。世界選手権で負けるわけにいかないという思いもありましたし。でも、自チームの捕手がいるのに、思いを込めて接してくれていることを知ってから、自分自身にも倭さんにも向き合ってやっていくしかないと感じるようになりました。それでも、面と向かってここまでハッキリ物を言う人と出会ったことがなかったのでビックリしましたね（苦笑）。

藤田 我妻は気持ちに波がありました。その中で一生懸命やっているのはわかるけれど、

「後悔しないように準備をしたいから、嫌われても思いを伝えたい」(藤田) 「お互いに理解していくことが大事」(我妻)

自分は100を言ったら100で返してこいてタイプだから(笑)。

我妻 私だったら絶対に人には言えないようなことを言ってきたものだから、「なぜそこまで言えるんだ？」って思いました。

藤田 後になって、「あの時の倭さん、マジ無理と思った」とか言ってたよね(笑)。でも勝つか負けるかの世界だから後悔したくない。普通の人にはそこまで言わないけど、自分たちの場合はお互いに信じ合えてないと、100%のボールなんて投げられないから、我妻には100で言うんです。

我妻 そうやって100で来たものを、私は50くらいに削り落として受け止めます(笑)。

藤田 そこは100でしょ。

我妻 100で受け止めたら私、碎けますよ(笑)。私の目線もあるし、倭さんの目線もあるし、それが一致してしまったら外の目線がなくなってしまうから、私は別々でもいいと思っています。うまくマッチしたら100だったものが150になることもあると思うので。

——昨年の世界選手権、準決勝のアメリカ戦(●3-4)を2人のバッテリーで戦って感じたことは？

我妻 今になって振り返ると、思っていたよりもアメリカと互角にやれるなと感じました。結果的にはアメリカに負けて優勝はできなかったけれど、私たちバッテリーでもアメリカを本気にさせることができ、技術も気持ちも互角に戦えるものを持っていることが改めてわかりました。

藤田 我妻が上野さんと組んでいる時間よりも自分は短いけれど、その分濃い時間を過ごしてきたと思っています。技術だけでは補えないものが試合では絶対に必要になると思うし、2人の気持ちをどれだけ一致させられるかが大事。2人でしのぎたいとか、勝ちたいという思いをどれだけ出し切れるかは、最後は信頼関係。そういう意味では、あの試合は同じ気持ちを持って戦えたと思います。

——今年の日米対抗では3戦目(○1-0)で2安打完封。この1年でバッテリーとしてはどんなところが成長したと思いますか？

藤田 お互いが勝ちたいという執念を持って

いたと思います。我妻の中でも、「上野さんじゃなくて倭さんでも勝てる」という思いが強くなってきたと思うし、自分も我妻の出すサインを信じて思い切り投げようという思いがありました。そういう部分で2016年の世界選手権の時よりも、お互いを強く信頼していると思います。

我妻 結局、試合の時はサインでしか意思を交わせないから、一瞬一瞬の場面で、いかに考えを一致させて投げ切れるかですよね。こういうボールを投げたいだろうかと、思っていることが2人で一致した時に、配球はできてくると思います。

藤田 バッテリーにとって一番大事なことでなんだろう？会話？

我妻 お互いの意見を聞きながら取り入れていくことですかね。一方だけの意見になってしまったら、他の野手からも息が合っていないように見えるだろうし、お互いを理解していくことが大事ですよね。

藤田 言葉にしなくて伝われば一番楽だけど、言わなければ伝わらないこともたくさんあるし、そういう意味でバッテリーはボヤッとできないコンビ。野手は技術で補える部分が多いかもしれないけど、バッテリーは“なんとなく”では絶対に失敗するから妥協はできない。だから自分の考えを伝えることは大事だし、それと同じくらい聞くことも大事。私たちって性格が真逆だよな。

我妻 そうかもしれないですね。

——性格はどう違うのですか？

藤田 我妻のほうが大胆！だからゲームになると引っ張ってくれるんです。我妻が大胆だからこそ、ピンチの時は自分が繊細になるようにしてるかな。

我妻 たしかに私のほうが大胆だと思います。でも倭さんは私にない細かさがあるから、そこは任せています。私から見たら気にしすぎるといふか、細かすぎるんじゃないかなと思うこともありますけど。

藤田 2人でいいバランスなんだね。

我妻 倭さんが気にしすぎから、私は「もっと攻めの姿勢で大丈夫だよ！」と思う時もあります。

藤田 自分は「その大丈夫が少しずれたら

ホームランだよ」と考えてしまう。だからゲームの中でも言い合いになるんだよね。

我妻 でも、細かい割にはサインとかちゃんと覚えてこないですよ(笑)。毎試合2個以上サインミスするし。

藤田 小学1年生の時に掛け算を覚えたのに、2年生になると全部忘れてしまっていたことがあって、自分は長く覚えていられないタイプだなと。だから、試合当日の行きバスで覚えることにしました(笑)。

我妻 毎試合、ゲーム前に「サイン大丈夫？」って聞いてしまいますね。

——着実にコンピカを上げてきた2人の活躍が楽しみです。最後に、東京2020オリンピックに向けて意気込みをお願いします。

藤田 2020年に向けてはどこまで信じ合えるかが大事。後悔しないように準備をしたいから、嫌われても自分の思いを伝えていきたいです。我妻と上野さんという、一番良い色のバッテリーとはまた異なるカラーで勝負できるものをつくっていききたいですね。

我妻 自分たちが日本の一番強いバッテリーなんだという自信とともに、どんな相手に対しても立ち向かっていけるように、しっかり準備をして臨んでいきたいと思っています。

藤田 私はいつでも100でいくから。

我妻 はい。70くらいで受け止めたいと思います！



ふじた・やまと

1990年12月18日生、佐賀県出身。太陽誘電所属。投手。2012年に代表初選出。投打の二刀流で2016年には日本ソフトボールリーグで、最多勝、本塁打王、打点王、MVPを獲得している。



あがつま・はるか

1994年12月18日生、埼玉県出身。ビッグカメラ高崎所属。捕手。2015年から代表に定着し、2016、2018年世界選手権代表。172cmと恵まれた体格を持ち、強肩が自慢。

YouTube
配信中!



スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
藤田選手と我妻選手の素顔がわかるQ&Aインタビューと
読者の皆さまへのメッセージを配信中！



遊びに
おいでよ!

TOKYO SPORTS EXPO 2019

スポーツ 博覧会 東京 2019

楽しめるスポーツ
**70種類
以上!**



Tree Climbing

10.12 SAT・13 SUN 10:00~17:00
..... 2日間2会場同時開催!

入場・体験
無料

駒沢オリンピック公園

国営昭和記念公園(予定)
[みどりの文化ゾーン]



Flying Disc



©東京都
スポーツ推進大使
ゆりーと

Horseback Riding



Archery



Football



Neohockey



Wheelchair Tennis



Tag Rugby



Canoe

スポーツ応援マネージャー



池田美優
(みちよば)
モデル



小野友樹
声優



梶裕貴
声優



釜本邦茂



田口亜希



槇原寛己



佐野優子



松田努



藤井瑞希

アスリートゲスト

スペシャルイベント

12(土) ウルトラマンタイガショー

場所：駒沢オリンピック公園

参加無料

握手会開催 ※小学生以下対象



©円谷プロ ©ウルトラマンタイガ製作委員会・テレビ東京

12(土) 騎士竜戦隊リュウソウジャーショー

場所：国営昭和記念公園(みどりの文化ゾーン)(予定)

参加無料

握手会開催 ※小学生以下対象



©2019 円谷プロ・東映

イベントの詳細は
ホームページをご覧ください。

➤ <https://www.sports-expo.jp/>

スポ博2019

検索

主催



東京都



東京都スポーツ文化事業団



一般社団法人
東京都レクリエーション協会

共催

国営昭和記念公園(予定)

協賛

三菱地所レジデンス株式会社 / 東海汽船株式会社 / 東京ヴァンテアングルーズ株式会社

後援

世田谷区 / 世田谷区教育委員会 / 立川市 / 立川市教育委員会

豪華ゲストとスポーツを
楽しむチャンス!

事前申込プログラム

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

12(土) 駒沢	基本から学ぶ! はじめての親子野球教室	12(土) 駒沢	伝説的ストライカーに学ぶ! 釜本邦茂サッカー教室	12(土) 駒沢	現役ラグーマンが教える! ラグビー教室
12(土) 駒沢	メダリストの技を体感! バドミントン教室	12(土) 駒沢	メダリストと楽しく走ろう! ジョギング教室	13(日) 駒沢	憧れの元プロ野球選手に教わる! 小学生限定野球教室
13(日) 駒沢	プロプリントコーチが指導! かけっこ教室	13(日) 駒沢	世界クラスの技を学ぶ! 卓球教室	13(日) 駒沢	オリンピックと一緒にアタック! バレーボール教室
13(日) 駒沢	プロコーチが熱血指導! テニス教室	13(日) 駒沢	お笑い芸人と一緒に! 大人が楽しむ運動会	12(土) 立川	プロプリントコーチが指導! かけっこ教室
12(土)・13(日) 立川	見所満載な秋の昭和記念公園を歩く! コスモスウォーキング	13(日) 立川	オリンピックと一緒に走ろう! ジョギング教室	13(日) 立川	楽しい思い出をつくろう! 親子で楽しむ運動会

申込受付締切
9月9日(月)
※当日消印有効

お申込み・
詳細は
こちら▶

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

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



この他にも体験コーナーが
たくさんあるよ!

主な当日受付プログラム

駒沢オリンピック公園

- 12(土)**
 - BMX
 - レスリング
 - 車いすラグビー
- 12(土)**
 - カヌー
 - 射撃
 - ツリークライミング®
- 13(日)**
 - 車いす卓球
 - パドルテニス
 - ウォーキング・フットボール
- 13(日)**
 - 弓道
 - ポッチャ
 - ユニカール

国営昭和記念公園 [みどりの文化ゾーン](予定)

- 12(土)**
 - 乗馬(ポニー)
 - ターゲット・バードゴルフ
 - ドコデモピンポン
- 12(土)**
 - スポーツライミング
 - トランポリン
 - 車いすレーサー
- 13(日)**
 - タグラグビー
 - スポーツウエルネス吹矢
 - ダーツ
- 13(日)**
 - ストライダー
 - シンクロアスリート(VR)
 - ブラインドサッカー

両会場イベント

- 12(土)**
 - キャラクターショー
- 12(土)**
 - グルメキッチンカー
 - アスリート&タレントトークショー
- 13(日)**
 - お笑い芸人ステージ
 - スポーツパフォーマンス

スタンプラリー開催!

スタンプを集めて
スポ博オリジナル
グッズをGETしよう!



※当日は動きやすい服装でお越しください。※いずれのプログラムもグループ単位でのお申込みが可能です。
※親子で参加のプログラムは、保護者1名に対しお子様2名までとなります。※プログラム/出演者は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

同時開催
イベント

駒沢オリンピック公園

13(日) 東京都少年少女 **観戦自由**
サッカーフェスティバル

時間 9:00~17:30 主催 公益財団法人 東京都サッカー協会
TEL 03-6801-8001
お問い合わせ時間 10:00~18:00
(13:00~14:00を除く)(土・日・祝日を除く)

国営昭和記念公園

9/21(土) 27(日) コスモスマつり2019
※入園料が必要です

開催時間 9:30~17:00(9月中の土・日・祝は~18:00)
<http://www.showakinen-koen.jp/>

昭和記念 検索

お問い
合わせ

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

✉ info@sports-expo.jp

WEB <https://www.sports-expo.jp/> スポ博2019 検索



2020発、未来行き。
FUTURE ATHLETE

Tsukasa Yoshida

芳田 司

柔道

東京2020オリンピックピックで優勝して
応援してくれる人たちに
喜んでほしい

芳田司選手は2018年の世界柔道選手権大会女子57kg級で優勝。
世界ランキングでも1位に君臨する(2019年8月1日時点)。
メダル有力候補が多い柔道のなかでも、特に大きな期待を背負うホープだ。
「優勝しないといけない」という芳田選手に、東京2020オリンピックへの思いを聞いた。

「柔道をする理由、頑張る理由がほしいんです」

芳田司選手は、昨年の世界柔道選手権女子 57kg級で初優勝を飾った。世界の頂点までの道のりは、いつでも「頑張る理由」がモチベーションだった。

柔道を始めたのは小学2年生のとき。幼少期はきかん坊だったため、柔道は有り余るエネルギーをぶつける場であり、礼儀を学ぶ場として、母から勧められたことがきっかけだった。最初は習い事の一つとして楽しく柔道をやっていたが、試合で結果が出始めると、自身の欲も、周囲の期待も大きくなっていった。

「私が試合で勝つようになると、父も熱が入ってきて、柔道の練習以外にも父の考えた練習メニューが加わるようになりました。腕立て伏せ、腹筋、背筋を毎日150回。道場には走って通って、練習が終わったら道場の近くにあった京都御所を1周走ってから帰る。今になって当時のことを思い出すと……本当に嫌でした（笑）」

毎日のきつい練習も柔道が楽しいから乗り越えることができた。さらなる進化を求めた芳田選手は、中学進学の際には親元を離れて神奈川県で寮生活を送った。

「住んでいるところが柔道場の2階だったので、起きたら歯を磨いて、すぐに1階に行って柔道の練習をするという環境でした。生活＝柔道です。チーム全員が日本一だけを目標している集団で、同じ目的を持った仲間がいたから頑張れました。とにかく毎日必死でした」

チーム一丸となって日本一の目標に突き進み、近代柔道杯、全国中学校柔道大会、マルちゃん杯という三大大会で団体優勝を達成。個人でも初めての日本一に輝いた。高校は福岡県の敬愛高校に進学。ここでもインターハイ、全日本ジュニア、金鷲旗大会などで結果を残し、国際大会でも優勝を飾った。順調な成長曲線を描いていたと言っている。

高校卒業後はコマツに入社。よりレベルの高い柔道部の環境に身を置くことで着実に力をつけ、講道館杯、グランドスラムで優勝を飾るなど、リオデジャネイロオリンピックも視野に入るようになっていった。

オリンピック前、最後の試合となる全日本選抜体重別選手権で、芳田選手は優勝を果たす。オリンピックに手が届かなくなったかに思えたが、同階級のロンドンオリンピック金メダリスト・松本薫選手の実績が重視され、代表の座はその手からこぼれ落ちた。

「あのとき（2016年グランドスラム・パリで負けてしまったとき）、もう少し自信を持って闘えていればオリンピックに出られたかもしれない。松本先輩に直接勝ったわけでもないですし、気持ち、心が追いついていなかったと思います」

2016年のリオデジャネイロオリンピックには、選手としてではなく、先輩の田代未来選手の付き人として同行。会場の空気や選手の殺気を目の当たりにして、気持ちに変化が生まれた。

「自分が試合に出るような感覚になって、涙が出るくらい緊張してしまいました。自分のふがいなさを感じて、本気で柔道とも、自分とも向き合わないといけないと思いました。自分の足りないところが見えたからこそ、次の世界選手権は絶対に優勝すると気持ちに切り替えることができました」

翌2017年の世界選手権では、初出場で決勝進出。世界一まであと一步のところまで迫ったが、最後は延長戦12分56秒の激闘の末に力尽き、悔しい敗北を喫した。



「2017年の世界選手権はそれまでの柔道人生の中で一番大きな出来事でした。延長であれだけ長く闘うのも初めてでしたし、いつもの私なら延長戦になったら絶対に勝てるという自信もありました。自信のあるフィールドで負けたので、これ以上ない敗北感を味わいました」

これ以上ない敗北感を味わいながらも、落ち込むことはなかった。大会後に寄せられたたくさんの激励がエネルギーとなったのだ。

「世界選手権の後、たくさんの応援の声をいただいたんです。グランドスラムとはケタ違いの注目度で驚きました。今のままで勝てないなら上を見るしかない。もっと頑張るしかないと思いました」

「世界一」を新たな頑張る理由として自分に磨きをかけ、2018年の世界選手権では悲願の初優勝。決勝戦は合わせ一本勝ちと、文句なしの内容だった。

世界王者として次に見据えるのは、当然、東京2020オリンピックだ。「東京オリンピックは絶対に優勝したい。優勝しなければいけないと思っています」

強くなりたい。日本一になりたい。オリンピックに出たい。今までの「頑張る理由」はすべて自分のためだった。しかし、東京2020オリンピックでの金メダルに向けて、多くの人々の期待を背負う今は違う。

「昨年、世界一になってひとつの達成感を得ましたが、まだまだ柔道は奥が深いです。深掘りしすぎて前が見えなくなったり、世界で勝つ意味、自分が闘う意味みたいなものを考えたりして、壁にぶち当たることもあって今は苦しんでいます。だから頑張る理由がほしいんです。オリンピックで優勝して応援してくれる人たちに感謝を伝えたい。私が勝つことで、応援してくれる人たちに元気になってほしいし、喜んでほしい。それが今の頑張る理由です」

応援してくれるすべての人たちのために——。今までは違う大きな「頑張る理由」が、大きな夢を引き寄せる原動力となる。

柔道トリビア～道着は重い



柔道の道着は、観ている人が思っている以上に重いです。規定が変わり、今は少し薄くなって2kgぐらいです。以前はもっと生地が厚かったので3kgぐらいありました。初めて道着を着た人は、着ているだけでしんどいと言います。以前、レスリングの選手たちと合同練習をしたときに道着を着て練習をしてもらったのですが、皆さん、道着が重いし動きにくいと言っていたぐらいです。

よしだ・つかさ 1995年10月5日生、京都府出身。コマツ所属。2014年の講道館杯で優勝。グランドスラム・東京では2015～2017年まで三連覇。2017年、初出場の世界選手権で準優勝。2018年の世界選手権では初優勝を飾った。得意技は“ケツ股”と呼ばれるお尻ではね上げるようにして決める内股。

YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
芳田司選手の素顔が分かるQ&Aインタビューと
読者の皆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っていませんか？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、学生の部活をイメージしたり。しかし、スポーツはアスリートだけのものではありません。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。

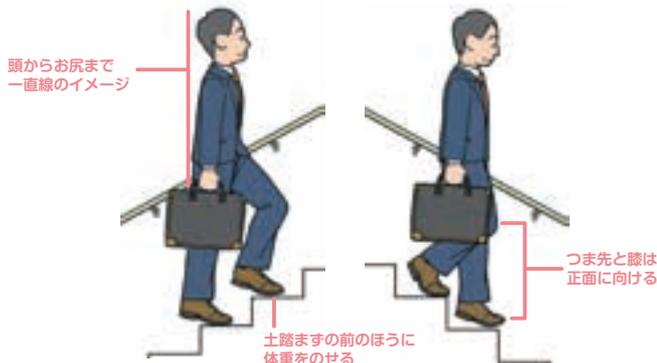
イラスト・丸口洋平

Sports Life

通勤中

階段で昇降運動！

階段の“昇り”と“降り”は目的の異なる運動になります。昇りはスクワットの立ち上がる動作と同じでカロリーを消費する運動で、降りは太ももを中心に強い負荷がかかるので足の筋肉トレーニングになります。手すりは使わず、姿勢を正して昇り降りしましょう。



Sports Life

オフィス

イスバタ足運動！

背もたれに寄りかかってお尻に力を入れます。イラストのような骨盤を後傾した姿勢から、30秒くらい足をバタバタしてみましょう。腹直筋や腸腰筋、その他のお腹周りの筋肉にも効果があるので、メタボが気になるというサラリーマン男性の方にオススメのエクササイズです。



Sports Life

休日

休日は気軽にできるスポーツイベントに参加してみるのもアリ！

10月14日(月・祝)は体育の日ですね。この体育の日を記念して、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でイベントが開催されます！大勢で楽しみながら運動できるので、イベントへの参加は初心者におすすめです。トップアスリートによる教室や、お子様向けのイベントも多数開催されています。さらに、イベント当日は各施設の無料開放も実施しているので、お気軽に足を運んでみてください。詳しくはP29～31をご覧ください。

👉 スポーツが苦手な方へのアドバイス！

「スポーツ」「運動」と聞くと、それだけで敬遠してしまう人もいるかもしれません。運動が嫌いだという方の多くは、「学校の体育が苦手だった」、あるいは「部活で嫌な思いをした」という方ではないでしょうか。こうした理由で運動をすることを躊躇しているとしたら、考えを変えてみると思います。

運動はきつくなるほど頑張らなくてもできるものなのです。ルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけがスポーツ、運動ではありません。通勤通学や買い物で歩いたり、階段を昇ったり、あるいは荷物を持ったりという、何気なく毎日行っている身体活動も立派な運動なのです。そう考えて、日常生活の中で体を動かす時間をつくることを意識してみましょう。庭の掃除や浴室の掃除をするだけでもOKです。お休みの日は車ではなく、歩いて出かけるのもいいでしょう。まずは一日10分。何かしら体を動かすことから始めてみましょう。

🎁 お助けグッズ

バランスボール

オフィスでのイスバタ足運動で腹筋を鍛える方法をご紹介しましたが、ご家庭で腹筋を鍛えたいときのお助けグッズとなるのがバランスボールです。バランスボール1つで体幹、腹筋に効くエクササイズがたくさんできます。



※大きさは55～75cm

プレゼント

こちらで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P38をご参照ください。

君の見たことない
スポーツが駒沢に集結!!



フラッグハント



ラグビーパーク



ヘデイス



クロスミントン

LET'S ENJOY! KOMAZAWA ADVENTURE

体育の日記念イベント2019

楽しいコンテンツが
たくさんあるぜえ!



SPECIAL GUEST

スギちゃん
(お笑い芸人)



ウォーキーアニマル



ダンボール迷路

ニュースポーツ見本市/トレーニングルーム&弓道場入場無料/
ホッケー体験会/緑化フェア/キッチンカー集合 など

10/14 月・祝

10:00-16:00

※一部プログラム除く

参加無料

※体育館プログラムにご参加の方は室内用シューズをお持ちください。

※プログラム、出演者は予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

共催 公益財団法人東京都公園協会

詳細

<http://www.komazawa-sportsday.com/>

お問合せ 駒沢オリンピック公園総合運動場

サービス
担当

☎03-3421-6299

武道体験・武道稽古

柔道、剣道、弓道、空手道、合気道 など

スポーツ体験

手のひら健康バレー、ポッチャ、ゴールボール体験、ラグビーコンテンツにチャレンジ!

強く、楽しく、美しく、みんなと一緒に武道体験!!

東京武道館 体育の日記念イベント 2019

武道スポーツフェスティバル

10/14^{月祝}

開館 9:00~ 入場無料

はじめての武道体験

事前募集

【小学生】空手道・柔道
【大人】なぎなた・太極拳
(中学生以上)

しのはら しんいち 篠原 信一

シドニー五輪 100kg 超級
銀メダリスト

現役引退後、2008~12年には柔道男子日本代表監督を務めた。柔道の国際大会のテレビ解説も務める。日本各地で講演活動や柔道の指導にも力を入れている。

スペシャルゲスト

たかの まひろ 高野 万優

KARATE 2020
アンバサダー

全日本少年少女空手道選手権大会【形競技の部】
2013~18年 6連覇!

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

観覧自由

武道演武発表会

普段はなかなか観られない、武道演武は必見!

トレーニングルーム 無料開放

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

さんびょうし 三拍子

みんなで笑おう
お笑いライブ

スポーツ体験にも参加するよ!

臨場感あふれる
スポーツ選手の視線を
360度映像体験しよう!

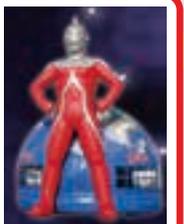
VR体験「シンクロアスリート」

スポーツ選手とシンクロする体感型VRスポーツ観戦システム。選手視線の映像を再現するVRゴーグルと、選手の動きを再現するモーションベースを使い、あたかも自分が選手になったかのような体験ができます。(小学生以上対象)



ウルトラセブン フワフワ

高さ7.5mの迫力!
ビッグウルトラセブン
登場!!



© 円谷プロ

持ち物

室内用運動靴

※館内土足厳禁

主催/会場

東京武道館 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1

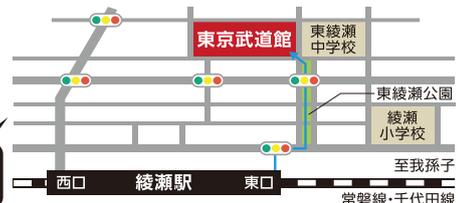
詳しくはこちら ▶ <https://www.tef.or.jp/tb/>

お問い合わせ

東京武道館 ☎03-5697-2111

スタジオプログラム ☎03-5682-3531

東京メトロ千代田線「綾瀬駅」東口より徒歩5分



スペシャルイベント 盛りだくさん!

- 親子で楽しむインクルーシブ水泳大会
- 飛び込みレッスン
- フラダンス&キッズダンスデモンストレーション
- キッズじゃぶじゃぶ広場

COOL!

新体カテスト/肌年齢チェック

プールVRゲーム
※写真はイメージです。

SMILE!

Wow!

プールアミューズメントパーク

※写真はイメージです。実際の遊具とは異なる場合があります。

スイムチャレンジ記録会

体育の日記念イベント2019

辰巳プール フェスティバル

参加無料

当日はすべてのプールの無料一般開放!

「スイマーの聖地」で思いっきり遊ぼう!

10/14 月祝

イベント開催時間 10:00~17:00 開館時間 9:00~21:30 最終入場 20:00

オリンピックに挑戦!
VS オリンピックとの夢の対決!!
挑戦者にはオリンピックのサイングッズプレゼント!!

事前募集

オリンピックによるスペシャルレッスンもありません!

水球ミニゲーム

競泳スタートレッスン
ワンポイントレッスン

アーティスティック
スイミングレッスン

勝つのはどっち?!

SPECIAL GUEST!

三井 梨紗子さん
2012年ロンドン五輪
アーティスティックスイミング
日本代表

源 純夏さん
1996年アトランタ五輪・
2000年シドニー五輪
競泳日本代表

大川 慶悟さん
2016年里オ五輪
水球日本代表

行き方

電車

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

都バス

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

シャトルバス

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

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



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

住所: 〒135-0053 東京都江東区辰巳 2-8-10

イベントお問合せ ☎03-6272-5033 詳細はWEBにて随時更新中! 東京辰巳国際水泳場 検索

(株式会社エムスカンパニー内・平日10:00~17:00) ※イベント内容は都合により予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。

イベントのアンケートにご協力頂いた方にはオリジナル記念品をプレゼント!!

都立学校活用促進モデル事業

障害のある方もない方も、誰でも参加できるスポーツ体験教室（事前申込制）を開催します。詳細はホームページでご確認の上、お申し込みください。

実施種目の紹介



ボッチャ

ボッチャはヨーロッパで生まれたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。赤や青のボールをジャックボール（白）により近づけて、得点を競います。



障害者フライングディスク

プラスチック製のディスクを投げて飛ばすシンプルなスポーツです。遠くに飛ばしたり、的を通したりする種目などがあります。



手のひら健康バレー

手のひら健康バレーは、軽いボールを手のひらに当てて、ラリーを続けるバレーです。イスに座り、ラリーの続く回数を楽しみながら記録に挑戦します。

9～11月の体験教室スケジュール

日程	時間	種目	場所
9月7日(土)	10:00～11:30	パドルテニス	北特別支援学校
9月8日(日)	10:30～12:30	スポーツ・レクリエーション	小平特別支援学校
9月8日(日)	13:30～15:30	誰もが楽しめるスポーツ	城東特別支援学校
9月8日(日)	14:30～16:30	ボッチャ	永福学園
9月8日(日)	13:00～14:30	手のひら健康バレー	武蔵台学園
9月8日(日)	13:30～15:30	シッティングバレーボール	青峰学園
9月14日(土)	13:30～15:30	スポーツ・レクリエーション	北特別支援学校
9月14日(土)	13:00～14:30	バウンドテニス	高島特別支援学校
9月14日(土)	10:00～12:00	ボッチャ	鹿本学園
9月15日(日)	13:30～15:30	ブラインドサッカー	水元小合学園
9月16日(月・祝)	13:30～15:30	ラインクubb	青峰学園
9月21日(土)	13:00～14:30	バウンドテニス	高島特別支援学校
9月22日(日)	10:00～11:30	パドルテニス	北特別支援学校
9月28日(土)	13:00～14:30	ティーボール	高島特別支援学校
9月28日(土)	13:00～14:30	手のひら健康バレー	武蔵台学園
9月29日(日)	10:00～12:00	エアートランポリン	大泉特別支援学校
9月29日(日)	13:30～15:30	ふうせんバレーボール	鹿本学園
9月29日(日)	13:30～15:30	知的障害者ダンスレッスン	あきる野学園
9月29日(日)	13:30～15:30	ブラインドサッカー	水元小合学園
9月29日(日)	14:30～16:30	ボッチャ	永福学園
10月5日(土)	13:00～14:30	手のひら健康バレー	武蔵台学園
10月5日(土)	13:30～15:30	ゆるスポDeCö	小金井特別支援学校
10月6日(日)	13:00～14:30	ティーボール	高島特別支援学校
10月6日(日)	10:30～12:30	スポーツ・レクリエーション	水元小合学園
10月6日(日)	10:00～12:00	ビームライフル	足立特別支援学校
10月6日(日)	10:00～12:00	ボッチャ	鹿本学園
10月6日(日)	13:30～15:30	シッティングバレーボール	青峰学園
10月19日(土)	13:00～14:30	手のひら健康バレー	武蔵台学園
10月19日(土)	13:30～15:30	ハンドサッカー	墨東特別支援学校
10月20日(日)	15:30～17:30	スポーツ・レクリエーション	府中けやきの森学園
10月20日(日)	13:30～15:30	ラインクubb	青峰学園
10月26日(土)	13:30～15:30	誰もが楽しめるスポーツ	城東特別支援学校
10月26日(土)	13:30～15:30	シッティングバレーボール	青峰学園
10月27日(日)	13:30～15:30	ふうせんバレーボール	鹿本学園
10月27日(日)	13:30～15:30	知的障害者ダンスレッスン	あきる野学園
11月2日(土)	10:00～12:00	車いすテニス	八王子東特別支援学校
11月2日(土)	10:00～12:00	ボッチャ	鹿本学園
11月4日(月・休)	10:00～11:30	障害者フライングディスク	高島特別支援学校
11月9日(土)	13:30～15:30	誰もが楽しめるスポーツ	城東特別支援学校
11月10日(日)	14:30～16:30	ボッチャ	永福学園
11月17日(日)	10:00～12:00	エアートランポリン	大泉特別支援学校
11月17日(日)	10:30～12:30	スポーツ・レクリエーション	小平特別支援学校
11月23日(土)	13:00～15:00	ハンドサッカー	小平特別支援学校
11月23日(土)	10:00～12:00	ボッチャ	鹿本学園

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/>



ボランティア募集中!

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

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

申込期間 受付中～11月15日(金)

見えない世界を知り、体験する！

参加料
無料

障害者スポーツ入門セミナー



歴史と現状を学び、体験を通じて共生社会の実現に向けて考えてみませんか？

パラリンピックで11個のメダルを獲得した尾崎峰穂氏とスポーツライターの佐藤次郎氏によるトークセッションや、アイマスク体験を行います。

日時 11/24(日) 10:00～12:00

会場 日本財団ビル2階 会議室

(東京メトロ銀座線「虎ノ門」駅 3番出口より徒歩5分)

対象・定員 小学生以上の方(小学生は保護者同伴)・50名 ※定員になり次第締切

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

申込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒[巻末\(P39\)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：公益財団法人笹川スポーツ財団
講師：尾崎 峰穂氏(元パラリンピック陸上競技日本代表)、佐藤 次郎氏(スポーツライター・ジャーナリスト)

一般社団法人東京都レクリエーション協会からの お知らせ

「福祉レクリエーション実技セミナー」を開催します！
本セミナーではタオルなどの身近なものを使った体操や、ゲーム、歌などのレクリエーションをご紹介しますとともに、現場で指導する際のノウハウを学ぶことができます。日頃の高齢者支援などに生かすことができる実践的な内容となっておりますので、ぜひご参加ください！



日時 2020年2月8日(土)、

9日(日)、16日(日)、23日(日)

9:30～12:30、13:30～16:30 全8講座

会場 港区スポーツセンター、国立オリンピック記念青少年総合センター

対象 高齢者や障害者の支援をされている方、レクリエーションに興味のある方

参加料 半日3,000円 全日4,500円

詳細は12月初旬頃に東京都レクリエーション協会HPでお知らせいたします。

【問合せ先】一般社団法人東京都レクリエーション協会

電話 03-6380-4731 (平日9:00～17:00)

FAX 03-6380-4732 Mail tra@tokyo-rec.or.jp

HP <https://www.tokyo-rec.or.jp/index.html>



オーケストラを体験しよう！

東京交響楽団では、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。

<p>10/20 (日)</p>	<p>プロムナードコンサート No.383 【五大洋音楽めぐり③「東からの風、南からの風」】 (サントリーホール) 指揮/川瀬賢太郎 ハープ/吉野直子</p>	<p>スカルソープ：オセアニアより (2001) (日本初演) ト・シュトラウス3重：エジプト行進曲 ロドリゴ：アララフエス協奏曲 (ハープ独) 伊藤節 朗：交響詩 ラヴェル：ボレロ</p>	 Naoko YOSHINO	 Kimitaro IWASE
<p>11/16 (土)</p>	<p>第891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) 指揮/エリアフ・インバル ヴァイオリン/ヨゼフ・シュバチェク</p>	<p>ショスタコーヴィチ：ヴァイオリン協奏曲第1番 イ短調 ショスタコーヴィチ：交響曲第12番 二短調 (1917年)</p>	 Eliahu INBAL	 Josef SPÁČEK
<p>11/23 (土・祝)</p>	<p>プロムナードコンサート No.384 【五大洋音楽めぐり④「ロシア・グレイテスト・セツツ」】 (サントリーホール) 指揮/エリアフ・インバル ピアノ/サスキア・ジョルジーニ</p>	<p>ショスタコーヴィチ：祝典序曲 ラフマニノフ：ハガニーニの支援による狂詩曲 チャイコフスキー：幻想序曲 (ロメオとジュリエット) チャイコフスキー：祝典序曲 (1812年)</p>	 Eliahu INBAL	 Saskia GORBUNOVA

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
都営ホームページをご覧ください。

東京都交響楽団

ヤングシート 検索

ヤングシートメルマガの登録はこちらから
お問い合わせ：都営パトナーージュ担当
TEL：0570-050-057 (都営が1円 月・金10:00～18:00)
都営ウェブサイト <http://www.tsmc.or.jp/>



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～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。

Q 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！
ご利用いただける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)
東京医科歯科大学	湯島キャンパス(文京区)
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



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。

上半身背面の筋トレ ベントオーバーロウイング

ターゲット:背中(広背筋、僧帽筋、脊柱起立筋)

回数の目安
ゆっくり丁寧に動いて肘を引き上げ切れなくなるまでor30回×3セット



◀両手にペットボトルを持って立ちます。上体を前傾させて、両肘を天井に向かって引き上げます。このときに胸をしっかりと張るようにしましょう。ペットボトルに入れる水の量によって、負荷を調節してください。ペットボトルを持たずに行うのでも構いませんが、肘を引き切って胸を張ったときに、背中に力を入れることを意識します。



▲背中が丸まっていて、胸が張れていません。

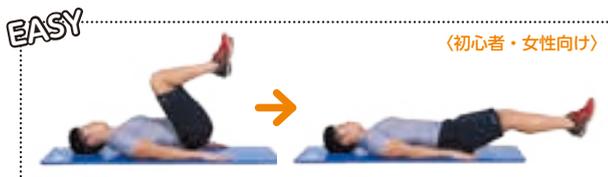
体幹の筋トレ レッグレイズ

ターゲット:腹直筋(特に下部)

回数の目安
ゆっくり丁寧に30~50回×3セット



◀仰向けになり、両手は体の横に置きます。膝を伸ばしたままゆっくりと両脚を上げ、90度付近まで上げたら下ろします。反動を使わずにゆっくりと行いましょう。



◀膝を曲げた状態で行うことにより、負荷を軽くすることができます。



◀脚を下げたときに腰が反りすぎています。



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。

YouTube 配信中!

詳しい解説はスマイルスポーツ公式チャンネルの動画でチェック!
ここでは紹介できなかった「上半身前面(ショルダープレス)」と「下半身(ワイドスクワット)」の2種目も含めて、動画で解説しています。



チームでも、ひとりでも、みんなでも、「走る」を楽しもう！

ファンラン 同時開催!
衣装も大歓迎!

1位から3位のチームには、副賞もプレゼント!

9月13日(金)より参加者募集開始

参加賞はオリジナルTシャツ

みんなで走れるLINK RUN
グループの人数が少なくても大丈夫!
当日、はじめまして同士のチームを結成できます!

クリスマスマーケットやフードコートも登場!

仲良しサンミュージック芸人チームと一緒に走ります!

駒沢6時間耐久レース



開催日 **2019年12月14日(土)**
場所 **駒沢オリンピック公園総合運動場**

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



アスリート
エリック・ワйнайна



タレント
福島和可葉

お問い合わせはこちらへ
2019クリスマスイベント in 駒沢 駒沢6時間耐久レース
エントリー事務局(スポーツエントリー内)
0120-711-951

受付時間 平日10:00~17:30

チーム対抗・6時間でコースを何周走ったかを競う耐久レース。1人でも参加OK!

募集内容	エントリー期間	2019年9月13日(金) 13:00~11月26日(火) 23:59迄																		
	コース	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場及び同公園内ジョギングコース約2.5km																		
	参加資格	小学生以上の独力で1周2.5kmを完走できる男女																		
	定員	250組/1組1人~10人																		
	料金	1人	5,000円	2人	10,000円	3人	12,000円	4人	14,000円	5人	17,500円	6人	21,000円	7人	21,000円	8人	24,000円	9人	27,000円	10人

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

ランネット
<https://runnet.jp/>

最新情報はコチラ [公式サイト https://www.komazawa6h.com/](https://www.komazawa6h.com/) | [駒沢オリンピック公園総合運動場HP https://www.tef.or.jp/kopgp/](https://www.tef.or.jp/kopgp/) | [公式SNS \(Facebook\) https://www.facebook.com/komazawaxmas6H/](https://www.facebook.com/komazawaxmas6H/)

※プログラム、出演者は予告なく変更となる場合があります。

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。

今回の食材は秋が収穫時期の「さつまいも」。

さつまいもを使った料理、デザートを紹介します。

今回の食材 >> さつまいも

さつまいもの効能

●エネルギーとなる豊富な糖質

運動のエネルギー源となる糖質が豊富です。さつまいもの糖質はゆっくり体内に吸収されるため、急激に血糖値が上昇することなく、長時間エネルギー源として働きます。

●ビタミンA、C、Eで疲労回復!

ビタミンA、C、Eが多く含まれており、これらは疲労物質である活性酸素を軽減する働きがあります。特にビタミンCが豊富で、その含有量はりんごの約7倍です。

●食物繊維が多く便秘の予防、改善に

食物繊維が多く便秘の予防・改善に効果があります。緩下作用があるので選手の方は試合直前よりも通常練習期の食事に取り入れて調整する方がおすすめです。

さつまいもの栄養成分 (100gあたり)

- タンパク質 … 1.2g ●脂質 … 0.2g
- 炭水化物 … 31.9g ●ビタミンC … 29mg

栄養素の特徴として、ビタミンCは水溶性のため熱に弱いという性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに保護されているため、加熱しても壊れにくい性質があります。

さつまいもと鮭のキッシュ風



エネルギー530kcal
タンパク質19.8g
脂質30.7g
食塩相当量1.6g

▶材料(2人分)◀

- さつまいも…200g ●鮭フレーク…40g ●玉ねぎ…200g
- バター…8g(小さじ2) ●ピザ用チーズ…30g ●パセリ…少々

- A {
- 卵…2個 ●牛乳…70cc
 - 塩…少々(鮭フレークの塩分によって調節)
 - 生クリーム…30cc ●こしょう…少々

▶作り方◀

1. さつまいもはよく洗い、皮をむかずに乱切りにし、5~10分程水にさらす。
2. 1を耐熱皿に入れてラップをして約5分電子レンジで加熱する。加熱後、竹串が通らないようであれば追加で加熱する。
3. 玉ねぎは薄切りにする。耐熱皿に玉ねぎとバターを入れラップをして約4分加熱する。
4. オープンを200度で予熱しておく。
5. ボウルにAの材料、鮭フレーク、3の玉ねぎを入れて混ぜ合わせる。
6. グラタン用の耐熱皿にバターを塗り(分量外)、5を流し入れ、2のさつまいもとチーズをトッピングして、200度で予熱したオーブンで約20分焼く。
7. 焼け具合やお好みで追加加熱し、パセリをふって完成!

さつまいもとりんごのヨーグルトデザート



エネルギー175kcal
タンパク質2.5g
脂質1.7g
食塩相当量0.1g

▶材料(2人分)◀

- さつまいも…100g ●りんご…60g ●レーズン…10g
- はちみつ…20g(大さじ1)
- ヨーグルト…100g ※(お好みで)はちみつ…10g

▶作り方◀

1. さつまいもはよく洗い、皮をむかずに約1cmの輪切りにし、5~10分程水にさらす。
2. りんごはよく洗い、皮をむかずに約1cmのいちよう切りにする。
3. 鍋にさつまいも、りんご、レーズン、はちみつを入れ、食材がひたひたになるよりも少なめの水(分量外)を入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 柔らかく煮えたら、汁ごと冷蔵庫で冷ます。
5. 4の汁気を切り、お皿に盛り、ヨーグルトを加える。お好みで、はちみつをかける。

ここがポイント!

さつまいもの皮には抗酸化作用のあるアントシアニンが多く含まれているので、よく洗って皮ごと使いましょう。今回のキッシュ風のレシピは鮭フレークでつくっていますが、旬の秋鮭でつくるのもおすすめです! また、さつまいもは食物繊維が豊富なりんごと、乳酸菌が豊富なヨーグルトと一緒に食べることで、整腸作用がUPします!



PRESENT アンケートに答えてプレゼントをゲット!
たくさんのご応募お待ちしております



3名様

姫野和樹選手
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892回 定期演奏会
Cシリーズ」
コンサートチケット

日時:2019年12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 ヴァイオリン/矢部達哉
《出演者》指揮/アラン・ギルバート ヴァイオリン/矢部達哉
《曲目》リスト(アダマス舞曲)、悲しみのゴンドラ
バルトーク:ヴァイオリン協奏曲第1番 Sz.36
アデス:ターランからの3つの習作(2006)(日本初演)
ハイドン:交響曲第90番 八長調 Hob.I:90



アラン・ギルバート
©堀田力丸



1名様

疲れてむくんだ足裏や
手のひらに効果的な、
冷やして使用できる
アイスマッサージャーです。



MOJI
FOOT PRO

提供/日勝スポーツ工業株式会社



3名様

アディダス
腹筋ローラー

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



1セット
2名様

ファイテン
リラックスジェル、
ウォーミングアップジェル

提供/日勝スポーツ工業株式会社



3名様

ふらば〜る (大・小セット)

※色は選べません
提供/一般社団法人東京都レクリエーション協会



2名様

バランスボール



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・I
- 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)
- 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10月1日(火) ※はがきは消印有効

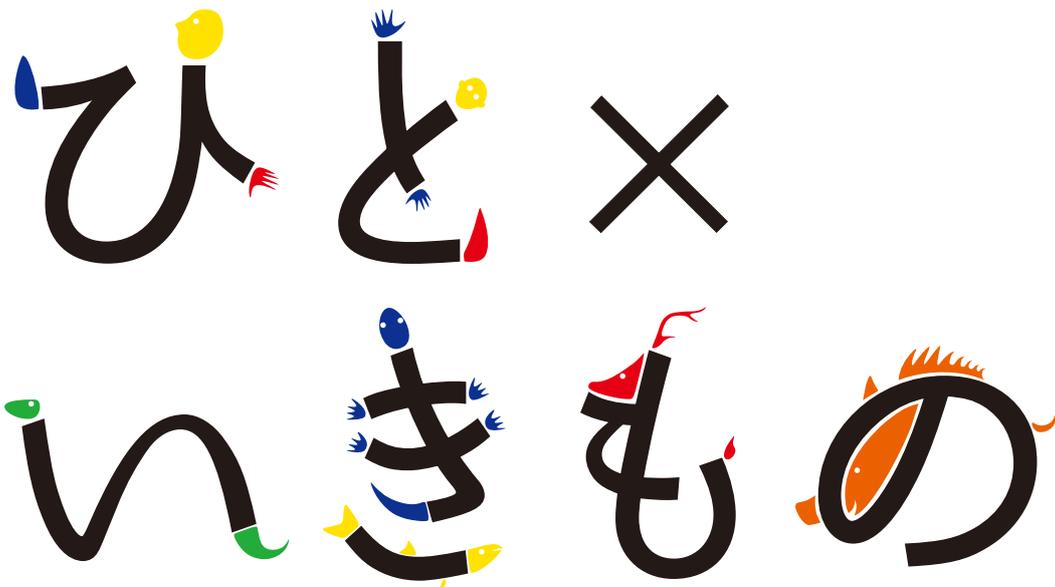
応募はお一人様1口のみ有効です。
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

【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、P39「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。

Smile Sports次号Vol.80号は2019年12月1日発行予定です。 入手先▶P39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 (P10 ~) 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、払込方法が異なります。「教室のご案内」にてご確認ください。事前払込が必要な教室の場合は、スマイルスポーツ事業センターから送付される払込取扱票で、指定期日までにお近くの郵便局で払い込みください (払込手数料は参加者のご負担です)。払込取扱票兼領収証は大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

●教室の変更または中止

都合により、やむを得ず内容 (開催日、期日、講師等) を変更させていただく場合があります。参加者が一定数に達しない場合は教室を中止することがありますのであらかじめご了承ください。

※中止の場合はあらかじめお知らせの上、参加料を全額お返しします

●参加の取り消し

参加を取り消す際は、必ずお申込み先へお電話でご連絡ください。教室開始日の1週間前までにご連絡があった場合は、事務手数料1,000円と返金に必要な費用 (振込手数料) を除いた額をお返しします。1週間前を過ぎてからの返金はできません。

●個人情報の取り扱いについて

下記にご同意の上、お申込みください。

1. 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。
2. ご提供いただいた個人情報は、本事業を共同して行う東京都及び団体・企業等と共同利用することがございます。東京都及び団体・企業等との間で協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
3. 当事業団は、1.の利用目的の達成の範囲内で、お預かりした個人情報を業務委託先に委託することがございます。
4. 個人情報をご提供いただくことは任意ですが、ご提供いただけない場合は1.の目的が遂行できない場合があります。
5. 当事業団が保有している個人情報の開示・訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページをご覧ください。文末にあるお客様相談窓口までお電話、電子メールまたは郵送のいずれかの方法にてお問い合わせください。

●公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口
 〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 住友不動産四谷ビル1階
 Tel: 03-6380-4955, Fax: 03-6380-4877、メールでのお問い合わせ privacy@tef.or.jp
 受付時間: 月曜～金曜日までの午前9時～午後5時まで (ただし、祝祭日・年末年始の休業日を除く)
 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

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®