

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.80
December 2019

COMBO No.2020

道下 美里&河口 恵

[ブラインドマラソン]

FUTURE ATHLETE

上田 綺世

[サッカー]

スマイル競技マニュアル
フェンシング

Smile
Interview

東京2020オリンピック
スポーツライミング複合女子日本代表
2019年世界選手権複合女子銀メダリスト

野口啓代

最後の大会は優勝して終わりたい!

12-3月を中心に
スポーツ教室情報満載

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

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。

実施教室の紹介



車いすテニス教室

この教室では、リオデジャネイロパラリンピック、車いすテニス日本代表としてダブルス4位に入賞された二條実穂氏が講師として参加いたします。パラリンピック正式競技の車いすテニスをご体験ください。



ゆるスポDeCö体験教室

ゆるスポDeCöで開発した、いろいろなスポーツを体験していただけます。「勝っても楽しい、負けても面白い」といった誰もが楽しいと思えるスポーツばかりです。



太極柔力球教室

太極拳と球技を融合させた新しいスポーツで、遠心力を利用しながらシリコン製のラケットでボールを操ります。ゆったりと無理なく全身運動ができる教室です。

12～2月の体験教室スケジュール

日程	時間	種目	場所
12月7日(土)	13:30～15:30	スポーツチャンバラ体験教室	足立特別支援学校
12月8日(日)	10:30～12:30	聴覚障害者卓球教室	大塚ろう学校
12月8日(日)	10:30～12:30	スポーツ・レクリエーション教室	村山特別支援学校
12月8日(日)	13:30～15:00	太極柔力球教室	小平特別支援学校
12月15日(日)	10:30～12:30	聴覚障害者卓球教室	大塚ろう学校
12月15日(日)	15:30～17:30	スポーツ・レクリエーション教室	府中けやきの森学園
12月15日(日)	10:00～12:00	車いすテニス教室	八王子東特別支援学校
12月21日(土)	10:00～15:00	ボランティア講習会	小金井特別支援学校
1月11日(土)	13:30～15:30	ゆるスポDeCö体験教室	小金井特別支援学校
1月12日(日)	10:30～12:30	スポーツ・レクリエーション教室	小平特別支援学校
1月12日(日)	15:30～17:00	ユニカール教室	永福学園
1月13日(月・祝)	13:30～15:00	障害者フライングディスク教室	臨海青海特別支援学校
1月13日(月・祝)	13:30～15:30	スポーツチャンバラ体験教室	足立特別支援学校
1月18日(土)	10:00～11:30	障害者フライングディスク教室	高島特別支援学校
1月18日(土)	10:00～12:00	ビームライフル教室	足立特別支援学校
1月19日(日)	13:30～15:30	ふうせんバレーボール教室	北特別支援学校
1月19日(日)	10:30～12:30	聴覚障害者卓球教室	大塚ろう学校
1月19日(日)	未定※	ゴールボール教室	八王子盲学校
1月26日(日)	10:00～12:00	車いすテニス教室	村山特別支援学校
1月26日(日)	10:30～12:30	スポーツ・レクリエーション教室	水元小合学園
2月1日(土)	13:30～15:30	スポーツチャンバラ体験教室	足立特別支援学校
2月2日(日)	13:30～15:30	ふうせんバレーボール教室	北特別支援学校
2月2日(日)	10:00～12:00	車いすテニス教室	村山特別支援学校
2月2日(日)	10:00～11:30	障害者フライングディスク教室	高島特別支援学校
2月8日(土)	13:30～15:30	ゆるスポDeCö体験教室	小金井特別支援学校
2月9日(日)	15:30～17:00	ユニカール教室	永福学園
2月11日(火・祝)	15:30～17:30	スポーツ・レクリエーション教室	府中けやきの森学園
2月16日(日)	13:30～15:00	障害者フライングディスク教室	臨海青海特別支援学校

※時間につきましてはホームページでご確認ください。

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させていただきます。

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

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

Akiyo Noguchi

P4

野口啓代

東京2020オリンピックスポーツクライミング複合女子日本代表／
2019年世界選手権複合女子銀メダリスト



[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

P17 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

P18 COMBO No.2020
道下美里&河口恵 (ブラインドマラソン)
Misato Michishita & Megumi Kawaguchi

P21 わたし流スポライフ

P22 FUTURE ATHLETE
上田綺世 (サッカー) Ayase Ueda

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～フェンシング

P29 食材deスマイル～ほうれん草を使った料理
(ほうれん草としめじのクリームスープスパゲッティ)



▲河口恵&道下美里 (ブラインドマラソン)



▲上田綺世 (サッカー)

P30 [読者プレゼント]
野口啓代選手フォト付きサイン色紙 ほか



P31 教室、イベントの申込方法

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、P24でご確認ください。



のぐち・あきよ

1989年5月30日生、茨城県出身。小学5年生からクライミングを始める。2008年に日本人として初めてボルダリングワールドカップで優勝。翌2009年には年間総合優勝。2010、2014、2015と計4度年間総合優勝を果たす。2019年世界選手権複合で2位となり、東京2020オリンピック出場が内定した。

東京 2020 オリンピックスポーツクライミング複合女子日本代表／
2019 年世界選手権複合銀メダリスト

野口 啓代

Akiyo Noguchi

最後の大会は優勝して終わりたい

東京 2020 オリンピックで新種目として採用されるスポーツクライミングで長きにわたって第一線で活躍してきた野口啓代選手。2019 年の世界選手権では複合で銀メダルを獲得し、オリンピックへの切符をつかんだ。東京 2020 オリンピックを最後に引退を公言している野口選手に、集大成となる大会への思いを聞いた。

オリンピック種目になったときは 嬉しい反面、不安や迷いもありました

——スポーツクライミングを始めたきっかけから教えてください。

「私がクライミングを始めたのは小学 5 年生のときに、家族旅行で行ったグアム旅行で体験したことがきっかけです。茨城県龍ヶ崎市の実家は、牧場を経営していて乳牛を飼っていました。私は子供の頃から高い所が好きだったので、牧場にある木や、牛舎の屋根に登ったりする遊びが好きでした。グアムで体験したクライミングも最初は家で木登りをしているような感じで、楽しくてすぐにハマりました」

——小学 5 年生当時、クライミングをやれる環境がご近所にあったのですか？

「クライミングができる施設自体は少なかったのですが、実家から車で 30 分程のつくば市にクライミングのジムができたので、そこに通って練習をしていました。初めて壁に登ったときから、自分はクライミングが得意だなと思いました。好きだったこともあって、わりとすぐに上達しましたね」

——上達してくると欲も出てくると思います。小学生が出場できるような大会も当時からあったのですか？

「最初は通っていたジム内のコンペ（競技会）に出ていたのですが、小学 6 年生のときに初めて全日本のユース大会に出場しました」

——その大会でいきなり優勝したそうですね。

「当時はクライミングをやっている子供が少なかったで、全日本の大会で優勝したと言っても、すごいことだとは思いませんでした。中学生になってからは、一人でクライミングをやっているよりも友達と遊ぶことが楽しくて、そこまでのめり込んでいる感じではありませんでした」

——そうしたなかで、この競技を本格的にやっという決めた、転機となった出来事がありますか？

「クライミングの場合、国際大会には 16 歳にならないと出場できないの

で、高校 1 年生のときに初めて世界選手権に出場しました。この大会に出てから、本格的にクライミングのコンペの世界に夢中になりました」

——元々、スポーツクライミングはオリンピック種目ではありませんでした。競技を続けていくモチベーションはどういった部分にあったのでしょうか？

「トレーニングをして、大会で成果を発揮して優勝する、その感覚がすごく楽しかったので、ワールドカップの年間優勝、世界選手権での優勝を目標に頑張っていました」

——2016 年に東京 2020 オリンピックの種目に決まったときの気持ちを教えてもらえますか？

「もちろんすごく嬉しかったのですが、2015 年に招致活動をしていたときに、私は初めてケガをしてしまい、体も心も競技を続けることにすごく不安な状態でした。東京 2020 オリンピックの種目にスポーツクライミングが決定して嬉しい反面、まだ 4 年も先の話でし、自分はクライミングを続けるかどうかを迷っていました」

——迷っていた状態から、東京 2020 オリンピックを目指そうと気持ちが切り替わったのは、何かきっかけがあったのですか？

「東京開催に決まった時点で出たいという気持ちはあったと思います。ただそれ以上に、そこまでモチベーションが続くか、ケガがいつ治るかという不安もありました。当時 27 歳で、東京 2020 オリンピックを迎えるときは 31 歳。年齢的にもパフォーマンスを維持・向上することのイメージができていませんでした。期待よりも心配のほうが大きかったのですが、やはり東京で行われるオリンピックに出たいという気持ちが強くなっていきました」

——オリンピック種目になったことで、それまでは単独で競っていたボルダリング、リード、スピードの 3 種目をすべて行うことになりました。元々、スピードはやっていなかったのですよね。

「ボルダリングとリードは 16 歳のときからワールドカップに出ていましたが、スピードは一度もトライしたことがありませんでした」

——この 3 種目の面白さや魅力をそれぞれ教えていただきたいと思います

ます。まずはボルダリング（※注＝5メートル以下の壁に設置されたホールドと呼ばれる突起物で作られる複数の課題（コースとも呼ばれる）を制限時間内にいくつ登れたかを競う種目）はいかがでしょうか？「ボルダリングは手数が少ない分、一手一手が複雑で、課題の難易度や強度が高いので、登れたときの嬉しさが大きいです。本当に強さを決める種目だと思います」

——ボルダリングの場合は、ルートセッター（※注＝人口壁にクライミングルートを設定する有資格者）が作った壁を見るのは競技直前ですが、すぐに登るイメージはできるものですか？

「それまでの経験値で自分が得意なパターンや、得意なホールドの形、あるいは苦手な傾斜などが大体わかります。また、調子やメンタルの状態がいいと、課題が簡単に見えるときもあります。逆に難しそうに見えて、登れるイメージができないときもあります」

——リード（※注＝12メートル以上の壁を登り、制限時間内での到達高度を競う種目）には、どんな面白さがありますか？

「リードは壁の高さが15～18メートル程あるので、持久的な要素や、技術的な要素がすごく重要です。1回でもミスをして落ちてしまうとそこで終わりなので、よりルートを見極めるために経験や戦術が問われる種目だと思います。ゴールに近づくに連れて強度が上がって難しくなっていきます。最後の一手、二手にはそれまで蓄積した疲労が表れてくるので、無駄な動きを省き、体をいかにうまくコントロールできるかが大事で、奥が深い種目だなと思います」

——スピード（※注＝15メートルの壁をいかに速く登るかを競う種目）についてはどうですか？

「競技中は何も考えていません。考えている余裕がないので、予め設定されている課題を体にしみ込ませることが大事です。一か所でもミスをするタイムが大きく遅れてしまいます。速さと正確性もありつつ、上半身だけではなく下半身のフィジカル要素もある種目です。スピードは他の2種目と違って、ホールドを持つ力、手の保持力はあまり必要ないんです。ボルダリング、リードとは必要な要素が全然違うので、新しい競技のような感じもします。今となっては受け入れています、最初は受け入れられなくて、なんでこれ（スピード）をやらないといけなんだろうと思っていました」

オリンピックを機にクライミングが身近なものになってほしい

——競技をやっていく上で日ごろから気をつけていることはありますか？

「トレーニングをしたり、大会に出場すると体に負荷がかかるので、疲れてパフォーマンスが落ちないようにしっかりとケアをするように心がけています」

——どういったケアを？

「体の回復もすごく気にしますし、近年はオリンピックや世界大会に関わる選考大会がたくさんあったので、大会に対するモチベーションが切れないようにということも心がけています」

——普段の練習はどのくらいやるのですか？

「大会がないときは長時間やるので、6～8時間、朝から晩までジムにいるような生活です」

——6～8時間も壁を登っていたら体がきつくないですか？

「慣れていないときついと思いますが、体もどんどん順応してくるので、自然とこなせるようになっていきます。何をやるにしても継続は大事だと思います」

——試合で良いパフォーマンスを発揮するためのリラックス方法やルーティンがありましたら教えてください。

「大会前には大会のことを考えすぎないようにしています。どうしても大会のことを考えると不安なこともたくさんあるのですが、ダメだったらどうしようとネガティブに考えてしまうと、良いパフォーマ

ンスはできません。なので、大会前はクライミングと全然関係ないことをしたりして頭をリフレッシュさせて、良いメンタル状態で大会に臨めるようにしています」

——2019年の世界選手権は日本人トップになると、東京2020オリンピック出場が内定する大会でした。プレッシャーも大きかったと思います。

「もちろん、実力やフィジカルの部分も勝つためには大きな要素なのですが、私にとってはメンタル面（プレッシャー）の勝負が一番大きく占めていたなと思います」

——どのようにしてプレッシャーを乗り越えていったのですか？

「世界選手権は10日間あって、オリンピック出場権を勝ち取るためには最後の2日間に行われたコンバインド（※注＝スピード・ボルダリング・リードの3種目を一人の選手が全て行う複合種目）の予選と決勝が一番大切でした。ただ、その2日間だけではなく、それまでの流れも大事ですし、シーズン全体の流れも重要になってくると思っていました。例えばボルダリングだったら、すべての大会の表彰台に立って自信をつけた状態で世界選手権に臨むこと。リードならば決勝の経験をたくさん積んで、自分のいい感覚を覚えた状態で大会に出ること。そしてスピードの場合は、目標タイムを出せるようにする、ミスをして何秒以内に抑えるというように、自分のパフォーマンスの振れ幅を狭めていきました」

——では観る側はどんなところに注目して見たらよいかアドバイスをお願いします。

「オリンピックの場合は3種目の順位の掛け算で結果が出ます。全部の種目が強ければ一番良いのですが、選手一人ひとり得意な種目も違うので、それによって計画も変わってきます。スピード、ボルダリングで先行逃げ切りを考える選手もいれば、ボルダリングで良い順位をとってリードで巻き返そうと考えている選手もいますし、どれも1位をとるのは難しいけど全ての種目で3位以内を狙うという選手もいます」

——選手それぞれの特徴によって3種目の戦い方が変わるのでね。

「決勝8人の出場メンバーによっても計画や勝ち方が変わってきます。自分の結果だけでなく、他の選手との駆け引きの部分もとても大事です」

——実際、野口選手も2019年の世界選手権ではスピードで出遅れましたが、ボルダリング、リードで巻き返しました。

「私は元々スピードが得意ではないので、順位が悪くなくても落ち込まずに、ボルダリングで1位を取れば大丈夫だと思って気持ちを切り替えることができました」

——長きにわたってトップで競技を続けてきていますが、モチベーションを保つ秘訣を教えてください。

「私は2015年に足をケガして、2016年にオリンピック種目に決まったときに、最後は2020年の東京オリンピックで競技をして引退したいなと思っていました。それがモチベーションになり、これまで頑張ってくることができました。オリンピックがなかったら、もっと早く競技を辞めていたと思います。オリンピックのおかげで今も頑張れているので、すごくよかったと思います」

——オリンピックが近づいてきて、周囲の反応は変わってきましたか？

「私がクライミングを始めた頃は『クライミングをやっている』と言っても、わかってくれる友達もいませんでしたし、スポーツというより危ないことをしているという印象をもたれてしまうこともありました。でも最近はクライミング、ボルダリングというと、『流行っているよね』、『会社でもやっている人がいるよ』と言ってくれる方も増え、身近なものになってきていて、すごく嬉しいです。オリンピックを機にもっともっとクライミングをやっている人が増えてくれたら嬉しいと思います」

——東京2020オリンピックでの引退を公言されていますが、出場が内定して現在はどんなお気持ちですか？

「世界選手権が終わって、毎月毎月、あと10カ月、あと9カ月とカウ



オリンピックがなければ
もっと早くに辞めていたと思う
オリンピックのおかげで
今も頑張れている

ントダウンされている感じがします。私は今回の世界選手権が2位で、コンバインドの年間のランキングも2位でした。強くてなかなか勝てない選手がいて、2位と1位では大きな差だと思っています。今まで通りでは越えられない壁だと思っているので、残りの時間で自分がいかに変われるかが重要だと思います」

——ずばり目標をお願いします。

「最後は楽しく終わりたいとか、笑って終わりたいとか、いろいろな気持ちはあるのですが、一番は優勝して終わりたいです」

野口啓代選手
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



You Tube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
野口啓代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!



※取材は2019年10月31日に行いました

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

12月~3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

12/16(月)・31(火)、令和2年1/1(水・祝)・
2(木)・20(月)、2/17(月)、3/16(月)

個人で利用できる施設

- ▶ トレーニングルーム：一般450円／2h 他
- ▶ 弓道場：一般450円／2h 中学生以下190円／2h 他

※弓道場の個人利用には当館発行の認定証が必要です

【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

専用で利用できる施設(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



バリアフリー情報



▶ 東急田園都市線「駒沢大学」※駅より徒歩15分 ※エレベーターあり

〒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 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名以上のチーム単位でお申し込みください。



- 日時 1/17・31、2/7・28、3/13(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

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3期]

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



- 日時・対象 1/7・14・21・28、2/18・25、3/3・10・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 ※定員になり次第締切
- 参加料 10,000円/第3期(全10回)
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用・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)
運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

受付中 技術向上、健康維持で仲間をつくらう

バレーボールコミュニティ 冬コース

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



- 日時 1/7・14・21・28、2/18・25、3/3・10・17・24(全て火曜日/全10回)
10:00~12:00

- 対象・定員 18歳以上の女性(高校生を除く)・60名程度 ※定員になり次第締切
- 参加料 19,000円/年間30回、8,000円/冬コース(10回)、1,000円/1回
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 申込 FC東京バレーボールチーム事務局へ
電話 03-3635-8955 FAX 03-3635-8974
(受付時間/平日9:00~18:00)

講師:FC東京バレーボールチーム
運営:東京フットボールクラブ株式会社

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3期]

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



- 日時・対象 1/7・14・21・28、2/18・25、3/3・10・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 ※定員になり次第締切
- 参加料 ①6,500円 ②7,500円/第3期(全10回)
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 申込 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。

受付中 プロのテニスコーチの指導を受けよう！

駒沢ジュニアテニスアカデミー[第3期]



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



日時・対象 1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/3・10・17(全て火曜日/全10回)

※天候等により実施回数が10回に満たない場合があります

①年中・年長児(4歳～6歳) 14:20～15:20

②小学校低学年 15:25～16:25

定員 ①②各20名 ※定員になり次第締切

参加料 15,500円/第3期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、テニスラケット、スポーツシューズ

※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

運営:株式会社エッグボール

申込開始日▶12/1(日)～ 知的障害の方がスポーツを楽しむ機会を

障害者サッカークリニック



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



日時 1/18(土) 10:00～11:30

対象 知的障害のある方、療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方、又は医師の診断のある方(小学1年生から20歳まで)

※保護者または介助者同伴の上ご参加ください

定員 50名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

協力:株式会社ファンルーツ

申込開始日▶12/1(日)～ 高齢者の体力づくりについて学ぶ

高齢者指導のための指導者講習会



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



日時 2/22(土) 10:00～17:00(昼休憩60分あり)

対象 高齢者向けスポーツや健康体力づくりの指導者、バスタオル

定員 50名 ※定員になり次第締切

参加料 3,000円

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、運動靴

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

講師:福島 多香恵氏(日本チェアロビクス協会)

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3期]



子供たちの成長に応じた基礎からの一貫指導です。サッカーを実践する上で必要なことを、日本代表の経験を基に指導します。



日時・対象 1/7・14・21・28、2/18・25、3/3・10・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3期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」係へ

電話 090-6566-0442(藤本)/080-3350-6889(遠藤)

メール entosoccerjuku@gmail.com

講師:遠藤 雅大氏(一般社団法人ESA事務局)

申込開始日▶12/1(日)～ 親子でフットサルを楽しもう！

親子で楽しむフットサル



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



主催者コメント

フットサルの楽しさを親子で知ってもらえるように元Fリーガーが丁寧に指導します！

日時 2/24(月・祝)

①年中・年長児クラス 10:00～12:00

②小学1年～3年生クラス 13:30～15:30

③小学4年～6年生クラス 13:30～15:30

対象 年中児～小学6年生とその保護者(保護者1名につき子供2名まで可)

定員 ①20組②③各15組 ※定員になり次第締切

参加料 1,500円/1組

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

運営:株式会社ファンルーツ

NISSHO

生涯スポーツの創造

ISO 9001



ニッ ショウ

日勝スポーツ工業株式会社

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)

12月～3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

12/16(月)・31(火)、令和2年1/1(水・祝)・
2(木)・27(月)・28(火)、2/17(月)、3/16(月)

個人で利用できる施設

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

専用で利用できる施設(事前申込)

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



剣道で心と体を鍛えよう！

剣道(青少年広域武道稽古)

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

日時 12/6・20、1/10・17・24、2/7・14・21・28、3/6・13(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 12/8(日)、1/26(日)、2/9(日)、3/5(木)
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 12/6・20、1/10・17・24、2/7・14・21・28、3/6・13(全て金曜日)
19:00～20:30 ※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回10名

参加料 各回500円 持ち物 稽古着または運動着 申込 当日来館

初心者から弓道を学べる

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 12/3・10、2/18・25、3/3・10・17(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てみませんか！柔道を通して、心と体を鍛えよう！

日時 12/4・11・18、1/8・15・22・29、2/5・19・26、3/4・11(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 12/4・11・18、1/8・15・22・29、2/5・19・26、3/4・11(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

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 1/16、3/12(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 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

現役の中学校教諭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？子供たちが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。

日時 12/21(土) 13:30～15:30

対象・定員 小中学生のスポーツ指導者をはじめたばかりの方・保護者等・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：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)

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。

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 12/19、1/9、2/6、3/12
(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 1/23、2/20(全て木曜日)
18:30~20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 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

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 ①12/3・10、1/21、2/4・25、3/3
②12/17、1/14、2/18、3/10
(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

2020年の初稽古は東京武道館で

武道稽古はじめ(柔道・剣道・弓道)

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

日時 1/6(月) 14:00~16:00

対象・定員 柔道・剣道：小学生以上の方・各20名、
弓道：15歳以上(中学生を除く)の経験者・各20名

参加料 一般600円、小・中学生350円

持ち物 柔道：柔道衣、
剣道：竹刀、剣道具、剣道着または運動着、
弓道：弓具、稽古着または和服、白足袋
※柔道衣、武道具のない方には貸出しをしております

申込 当日来館



受付中 居合道の競技力向上を目指す

居合道錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。

日時 1/25(土) 10:00~16:30(予定)

対象・定員 四段以上の方・50名

参加料 1,500円

持ち物 筆記用具、武道具、稽古着

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照



申込開始日▶12/24(火)予定~ 杖道の競技力を高める！

杖道錬成講習会

競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。

日時 2/24(月) 10:00~17:00

対象・定員 三段以上の方・40名(予定)

※定員になり次第締切

参加料 1,500円

持ち物 筆記用具、杖、太刀、稽古着、全剣連杖道解説書

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照



申込開始日▶12/24(火)予定~ なぎなたの競技力向上を目指す

なぎなた錬成講習会



競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。

日時 2/29(土) 10:00~17:00

対象・定員 二段以上の方・40名(予定)

※定員になり次第締切

参加料 1,500円

持ち物 稽古着、なぎなた、なぎなた(形用・試合用)、筆記用具

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照



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 1/20(月)~2/21(金) ※はがきは消印有効

令和2年東京都柔道選手権大会(男女)



東京2020
オリンピック選考
選手出場予定！

30名様
ご招待

東京武道館で開催される東京都柔道選手権大会(男女)を招待席で観戦いただけます。

日時 3/15(日) 9:45~ ※時間に変更になる場合があります

会場 東京武道館 対象・定員 どなたでも・30名 参加料 無料

申込 インターネット ⇒巻末(P31)参照

はがき はがきに、①「みるスポ柔道」
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:公益財団法人 東京都柔道連盟

申込開始日▶12/2(月)～ ジュニア世代のスポーツ競技者向けセミナー！

ジュニア選手のメンタルトレーニング

スポーツ競技力の向上に自分のパフォーマンスを心理面から見直してみませんか？ワークを取り入れたパフォーマンス分析で自己理解を深め、心の整え方を学びましょう。中学生・高校生を対象に競技レベルは問いません。チームでの参加も可能です。保護者、指導者の方も選手と同じワークを実施していただくことができます。

主催者
コメント

ジュニアのトップアスリートも実践する分析方法は体験の価値あります。

日 時 2/15(土) 14:00～16:00

対象・定員 スポーツをしている中学・高校生及びその保護者または指導者(保護者・指導者の方にも選手向けの内容を実施いたします。)・50名 ※定員になり次第締切

参加料 中学・高校生500円、保護者・指導者1,000円

持ち物 室内用シューズ、外靴入れ、筆記用具

申込 電話 インターネット ▶巻末(P31)参照

講師:江田 香織氏(国立スポーツ科学センター研究員、認定スポーツメンタルトレーニング指導士、臨床心理士)

申込開始日▶1/6(月)～ 新たな世界に飛び込んでみよう！

障害者スポーツボランティア入門講座

スポーツ実施の有無に関わらず、障害のある方に対する基本的な接し方から学ぶ入門講座です。併せて、スポーツ施設・国際大会でスポーツボランティアはどのようなサポートをするのか等、障害者スポーツに精通している専門家から普段では聞くことができない障害者スポーツの世界を学びます。

日 時 3/20(金・祝) 13:30～16:00

対象・定員 中学生以上の方・50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

申込開始日▶12/2(月)～ ジュニア選手に必要なものは自立した食事！

ジュニア選手のスポーツ栄養学

ジュニア選手にとって、食事はとても重要です。高校生時代のサニブラウン・アブデル・ハキーム選手や全日本男子バレーボールチームなど、数多くの著名アスリートの栄養サポートをされている石川三知氏を講師にお迎えし、トップアスリートが実践している「自立した」食事方法や、ご家庭で実践できる献立の立て方をご紹介します。

日 時 2/1(土) 10:00～12:00

対象・定員 小中高生のスポーツ選手の指導者・保護者の方・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(P31)参照

講師:石川 三知氏(Office LAC-U代表・Body Refining Planner)

受付中 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

福祉レクリエーションの専門講師から、シニアの身体的特性に合わせた軽度な運動を、実際に体を動かしながら学びます。手ぬぐいや、新聞紙など身近にある物でシニアの方と一緒に心も体も元気になる方法を身につけましょう！シニア世代を支援されている方、福祉に興味のある方もぜひ受講してください！

日 時 1/11(土) 13:30～15:30

※スマイルスポーツvol.79に記載の開催時間から変更がありました。ご確認の上、お申し込みください

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、手ぬぐいまたはタオル、飲料、筆記用具、室内用シューズ、外靴入れ

申込 電話 インターネット ▶巻末(P31)参照

講師:小倉 あけみ氏、湯川 恵子氏(一般社団法人東京都レクリエーション協会 公認講師)

第18回

東京武道館杯

観覧
無料

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

日 時

令和2年2月11日(火・祝) 10:00～16:45(予定)

スケジュール

《開会式》10:00

《演武発表》10:15～

《競技大会》11:25～

《閉会式》16:15～

※種目:銃剣道、合気道、少林寺拳法、杖道、相撲、空手道(予定)

※種目:剣道(居合道含む)、柔道、弓道、なぎなた、空手道

※郷土芸能発表、競技大会表彰

※予告なく時間や種目等を変更する場合があります

競技大会の募集について

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

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

申込

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

【受付期間】11/5(火)～12/8(日) 10:00～19:00

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

推薦方式(一般募集はございません)

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

参加料

一般 1,000円 ※別途保険料必要(柔道・空手道100円、剣道・なぎなた50円、弓道30円)
小・中学生・高校生 500円



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17回

ジュニア囲碁パーク

日程

2020年1月7日(火)

時間

午前の部 9:30～12:00 午後の部 13:30～16:00

※チャンピオンクラスは9:30～16:00

会場

東京武道館(足立区綾瀬3-20-1)

[アクセス] JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より、徒歩5分

※車イスの方は東口にエレベーターがあります

対象

小学生から高校生

(入門クラスは保護者・1人で対局できる幼児も参加可)

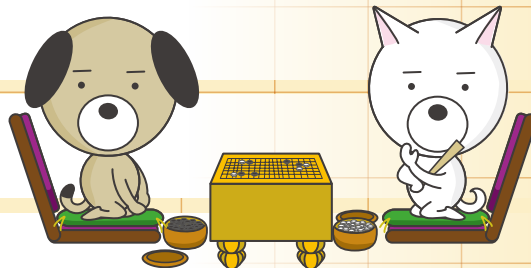
費用

1人1,000円(当日現金)

持ち物

①対局カード(お申込み完了の方に日本棋院からご郵送します)／②参加費1,000円

③上履き／④下足入れ／⑤お弁当(チャンピオンクラス参加者の方)



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



芝野虎丸 名人

1

対局

入門、認定、チャンピオンクラスのいずれかで対局を楽しもう

2

指導碁

認定クラスはプロ棋士との指導碁も打てる

3

売店

日本棋院が選んだ特選囲碁グッズを販売！

4

ネット対局体験

世界中の人とネット対局でお友達になれるかな!?

5

抽選会

囲碁グッズなど豪華景品を当てちゃおう！

対局クラスの紹介

1:入門クラス

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

2:認定クラス

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

3:チャンピオンクラス

四段以上の人、優勝を目指せ! 豪華賞品もご用意! チャンピオンクラスは1日通して1回のみ開催。

申込方法

1.インターネット

ジュニア囲碁パーク申込みページからお申込み
https://www.nihonkiin.or.jp/event/area/other/jr_park2020.html



2.郵送またはFAX

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

申込先

公益財団法人日本棋院「ジュニア囲碁パーク」係
〒102-0076 東京都千代田区五番町7-2
電話／03-3288-8729
FAX／03-6734-6381

申込期間

2019年12月26日(木) 必着(先着順)

※お申込み後、2週間以内に
対局カードを送付します

問合せ先

申込先と同様



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

12月～3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

12/16(月)、31(火)、令和2年1/2(木)、14(火)、
2/17(月)、18(火)、3/9(月)、31(火)

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※
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 ※エレベーターあり

申込期間▶1/22(水)～2/19(水)必着 飛込競技のポイントがわかる！

水泳研修会(飛込競技)

3月15日(日)開催の東京辰巳国際水泳場杯飛込競技の参加を考えている方、マスタース大会を目指す方、指導者を目指している方等を対象に、実践を通して学ぶ研修会を開催いたします。

※高飛び込みの教室です。競泳のスタートレッスンではありません。

主催者コメント

「日頃一般公開で飛込練習をしているけど、なかなかうまく飛べない」等のお悩みを抱えている方や「仲間にももっとうまく飛べるようになってほしいけど適切なアドバイス方法がわからない」というあなた！是非研修会に参加してください。自身が飛んで講師にアドバイスを貰う事で人に教えるポイントが見えてくるはずです！

日時 3/1(日) 13:00～15:00

対象・定員 18歳以上の飛込経験者の方・30名 ※応募者多数の場合は抽選

参加料 1,000円

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「水泳研修会(飛込)」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宛(2/19(水)必着)

申込期間▶2/1(土)～2/29(土)必着 アーティスティックスイミングの基礎を学ぶ

水泳研修会 (アーティスティックスイミング競技)

3月15日(日)開催の東京辰巳国際水泳場杯アーティスティックスイミング競技の参加を考えている方、マスタース大会を目指す方等を対象に実践を通して学ぶ機会を提供いたします。



主催者コメント

ルーティン作成中、または作成済みの方で希望者にはジャッジによるコメント付きでアドバイスをいたします。曲かけ練習もOKです(但し時間制限等あり)。ぜひ技術向上の機会としてください。

日時 3/14(土) 16:00～19:00

対象・定員 18歳以上の方(但しコーチ同伴の小学生・中学生・高校生の参加も可)・50名

※応募者多数の場合は抽選

※グループ(コーチ含め最大11名まで)で申込みをする場合は代表者の氏名と人数を明記してください

参加料 1,000円 持ち物 水着、スイムキャップ、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「水泳研修会(AS)」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グループ申込の場合は代表者名・連絡先・人数⑥曲かけ練習希望種目を明記の上、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(2/29(土)必着)

東京辰巳国際水泳場杯 令和2年3月15日(日)開催!!

種目: 飛込競技

アーティスティックスイミング競技

開催概要及び申し込み方法等は

1月上旬頃ホームページで更新する予定です。

日頃の練習成果を披露しませんか？



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・小・中学生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、水泳することと成長期における心身の発育・発達を促します。



日時・対象 月曜日(月2回)、火～金曜日(月3回)

①未就学児 3～6歳 15:20～16:20

②小・中学生 初級 16:20～17:20

③小・中学生 中・上級 17:20～18:20 ※定員になり次第締切

定員 ①50名 ②100名 ③100名

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 ⇒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 ⇒P15下部参照

受付中 リズム感・柔軟性・体力の向上に！

キッズダンススクール



幼児・小・中学生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小・中学生 16:20～17:20

③小・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 ⇒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 ⇒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・小・中学生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小・中学生 16:30～17:30

③小・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 ⇒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▶



受付中 クラブでまちづくりを考えるマネージャー必見!

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に変えていったのか、講師の実体験を交えてお話しいただきます。地域のマーケティング方法、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、マネー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

会場 主婦会館プラザエフ会議室 4階シャトレ
(JR中央・総武線「四ツ谷」駅麹町口より徒歩1分・
東京メトロ丸ノ内線「四ツ谷」駅1番出口より徒歩3分)

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: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
元川崎フロンターレ サッカー事業部 プロモーション部部長)

申込開始日▶12/9(月)～ 地域スポーツクラブの未来を考える

スポーツリーダー研修会

地域スポーツクラブの未来を探る

登録・認証制度、部活動支援、障害者スポーツ参画等について情報提供及び議論を深めます。※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



日時 3/8(日) 13:30～17:00

対象・定員 地域スポーツクラブ関係者、公認スポーツ指導者、行政関係者、
スポーツ推進委員、興味のある方・100名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

会場 筑波大学東京キャンパス文京校舎
(東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷」駅 出口1より徒歩約5分)

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:柳沢 和雄氏(筑波大学 体育系 教授)

第10回

地域スポーツクラブ交流大運動会を開催しました!!

2019.9.8 in 練馬区立平和台体育館

今年で10回目となる「地域スポーツクラブ交流大運動会」を、練馬区にある平和台体育館で開催。6つの地域スポーツクラブが参加しました。定番の「大縄跳び」や「リレー」、パラリンピック種目「ボッチャ」、練馬区ならではの「練馬大根抜き」など12種目を実施。笑顔あふれる、楽しい1日になりました!



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

夜間に開催している教室です。



チッキー

新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

2019.9.29 in 富久小学校

「第1回 オリ・パラを体験しよう!!」



クラちゃん



初開催となった「オリ・パラを体験しよう!!」には、老若男女たくさんの方々が参加した

新宿チャレンジスポーツ文化クラブ（通称・新宿チャレスポ）は、新宿という場所柄、「安心して子供を外で遊ばせられない」「気軽に運動できる機会や場所が少ない」という社会環境もあり、誰でも気軽に運動ができる場所をつくるという思いのもと、2002年に発足。2006年から地域スポーツクラブとして活動しています。

新宿チャレスポのクラブの目的は、①居場所づくり②多世代間交流③スポーツで健康に④地域コミュニティづくりです。誰もが気軽に来ることができて、多くの世代との交流があり、健康のために体を動かして、仲間が増える場所を目指しています。

この日に開催された「第1回オリ・パラを体験しよう!!」は、まさにクラブの目的を体現するようなイベントとなりました。

バドミントン、ボッチャといったオリンピック・パラリンピック競技をはじめ、ラグビー、パ

ドルテニス、東京五輪音頭、将棋など、様々な種目で世代を超えた交流が行われました。今回は参加無料で、一般の方（非会員）が多く参加。初めて挑戦する種目に最初は緊張していた子供も、熱心な指導者や参加者とともに打ち解け合い、楽しむ様子が見られました。

みんなが気軽にスポーツを楽しめる、仲間と触れ合える場所。新宿チャレスポの魅力を、幅広く知ってもらう貴重な機会になりました。



▲新宿チャレスポ発足時から行われているラグビー。子供たちが元気にグラウンドを走り回った



▲各種目に参加してスタンプを集めると、駄菓子などが当たる抽選に参加できる。こうした特典があることで子供たちの参加意欲も向上していたようだ



クラブプロフィール

〔設立〕2002年

〔事務局〕東京都新宿区市谷台町19-1

〔活動場所〕天神小学校、富久小学校、

東戸山小学校、新宿中学校など

〔活動種目〕ラグビー、バドミントン、テニス、バドミントン、バレーボール、合気道、レクダンス、ボッチャ等

〔特徴〕

●夜間個人開放受託事業（月＝卓球、火・金＝バドミントン、水＝バレーボール、木＝バスケットボール）

●夏季プール開放受託事業（富久小・天神小・新宿中）

●花園子ども広場・愛日小学校に指導者派遣

●広報誌「チャレスポだより」を毎月1回発行

〔連絡先〕

URL: <https://www.challespo.net/>

E-mail: info@challespo.net



事業部長の西尾裕彦さん（左）と広報部長の岡田康さん（右）

▲東京2020大会に向けて、オリンピック・パラリンピック競技に触れてもらうことも狙いの一つ。バドミントンに初めてチャレンジする子供も

子供からシニアまで楽しめる活動が多数!

新宿チャレスポの会員数は約450人。小学生から高齢者まで年齢層が幅広いのが特徴で、それぞれの年代に合った種目が数多く用意されている。高齢者の方に人気のグラウンドゴルフやノルディックウォーキング、子供たちはフットサルや、みんなでダンス、たのしい将棋など多くの種目に参加できる。新宿に限らず、都内の有名スポットを「歩く・見る・学ぶ」ことをコンセプトとする「あ・み・ま倶楽部」も人気が高い。



▲多くの高齢者の方たちが楽しむグラウンドゴルフ



▲みんなでダンス

2人で最高の結果を
目指して駆け抜ける



ブラインドマラソン

(ランナー)

道下美里

Misato Michishita

× 河口恵

Megumi Kawaguchi

(伴走者)

COMBO No.2020

～2020に挑む最強コンビ～

リオデジャネイロパラリンピック、ブラインドマラソン銀メダリストの道下美里選手と、伴走者の河口恵さんの出会いは2016年。同年に現役を引退した河口さんは地元の福岡に帰郷。同じく福岡を拠点に練習していた道下選手は、パラリンピックでのメダル獲得に向けて安定した伴走者を探していた。そんな2人をよく知る所属先の人事部が、河口さんに道下選手を紹介。2人は出会い、ランナーと伴走者として東京2020パラリンピックを目指して走っていくことになったのだった。

——お二人の出会いは3年前の2016年4月。当時のことは覚えていますか？

河口 最初は道下さんがコーチと来て、一緒にパスタを食べに行ったんですね。

道下 そうそう。顔合わせみたいな感じで。そのときはお互いに緊張していたよね。

河口 どう接したらいいのかわからなくて、パスタがノドを通りませんでした(笑)。でも、道下さんはいつも笑顔で、ずっと笑っていたのが印象に残っています。

道下 河口さんは視覚障害者と接するのは初めてで、声掛けの仕方もわからないから無言になっていました(笑)。陸上をずっとやっていたという話を聞いていたので、冷静に見られているのかな？と思っていました。

河口 ただ無言だっただけです(笑)。私はどちらかという人見知りなんです。

道下 私も昔はすごく人見知りでした。でもランニングを初めてからは社交的になって、今ではいろいろな人に声をかけて、「ロープを持ってください」とお願いするくらいです(笑)。

河口 道下さんと会おうまではブラインドマ

ラソンという競技も知りませんでしたし、伴走することも初めてでとまどいもあったと思います。

道下 それでブラインドランナーの気持ちがわかるようにということで、アイマスクをつけて山登りを体験したんだよね。

河口 そうなんです。他の伴走者の方から、自分で経験してみたらブラインドランナーに対する声掛けが変わってくると言われたので、私も実際にアイマスクをつけて山登りを体験しました。

道下 その話を人から聞いて、私に寄り添おうとしてくれていることを感じて、とても嬉しく思ったんです。実際、山登りをした後から私に対する声掛けが変わって、私が不安に思うことを察して先に声を掛けてくれるようになりましたね。

河口 山登りは冷や汗が出るくらい本当に怖くて、伴走者の責任感というのが大事だと感じました。

道下 山は不整地なので、自分が何かあると思っていた足元に何もなかったという不安があります。

河口 アイマスクをつけると、目の前がぐるぐる回っている感じがした。どっちを向いて歩いているのかわからないし、「足を上げて」と言われてもどれくらい上げればいいのかかわからないから、次の日はすごい筋肉痛でした(笑)。

——普段のコミュニケーションで意識していることはありますか？

河口 ありのままで接することです。

道下 気を遣っている感じは見せないよね。すごく自然体だと思います。私は何かをしてもらって、嬉しかったことは常にその気持ちを伝えるようにしています。

河口 たしかにそうですね。練習でも、「今日のこの声掛け良かったね」と言ってくれるから、こういう声掛けをすればいいんだというのがわかるようになってきます。

道下 何かをしてくださいと言うよりは、何かをしてもらったときに嬉しかったことに対して「ありがとう」と伝えることを常に心掛けていますね。

——3年間一緒にやってきて、何か印象に残っている出来事がありますか？

「道下さんと出会っていろいろな経験をさせてもらった。一緒に戦いたい」(河口) 「東京ではリオで果たしきれなかった、金メダルを獲りにいきたい」(道下)

道下 何かある？

河口 ズボンを裏表逆に穿いてたりとか(笑)。私ではありえない間違いがあって、そういうのが面白かった印象があります。

道下 ランニング用の手袋だと思って持ってきて、取り出して何かおかしいなと思ったら旦那のパンツでした(笑)。

河口 あった、あった(笑)。そうきたか！みたいな(笑)。

道下 こういうことは日常的にあるよね。目が不自由になって最初の頃は、そういう失敗があったら落ち込みました。でも今はそれを笑い飛ばしてくれる仲間がたくさんいるので、私も笑っていられます。先日も大濠公園を走っていて、「こんにちば」と声をかけられたので、「こんにちば！」と応えたんです。そうしたら河口さんがクスクス笑い始めて。——どうしたのですか？

道下 電話で「こんにちば」と話している人に向かって、私が「こんにちば」と言っていたんです(笑)。

河口 道下さんは誰にでもフレンドリーに声をかけるので、電話をしている人にも声をかけてしまって、それが面白くて(笑)。私は見えているので、「道下さん、違いますよ」と教えました(笑)。

道下 一緒にいると、どんどんそういう面白いネタが増えていくよね(笑)。

——ブラインドマラソンでは、伴走者が途中で交代します。一緒に走ると言っても前半と後半では役割が違うものですか？

道下 違いますね。前半はペースメイクが主体。スタートでは混雑の中で動き出すので、道をつくっていくのが上手な人でなければいけません。どうしても混雑を早く抜けようと焦ってしまうこともあるので、常に冷静で、事前に伝えている設定タイムのペースを崩さないように導いてくれる伴走者が大事になります。

河口 私は前半を担当することが多いのですが、スタートのところでは接触がないように気をつけますね。

道下 後半は勝負どころになると、頭脳的な部分も必要になってきます。たとえば私が(2時間)56分を切りたいというタイム設定を

していたとしたら、どのくらいのペースでいけばいいのかという計算が必要ですし、それを見誤ったら大変ですから。

——パートナーとして、ここが良い、あるいはここは直してほしいという部分はありますか？

道下 河口さんはずっと変わらずにいてくれる存在なんです。人は誰でも日によって浮き沈みがあると思いますが、河口さんはいつも冷静に変わらずにいてくれて、困ったときでも頼りになります。

河口 私も道下さんからいろいろなことを吸収しています。

道下 何かあった？

河口 何に対しても「そこまでやるか！」というくらい本気なんです。そういうところが世界を目指すアスリートならではのなと思います。世界を目指す選手はこういうところが違うのかと、すごく刺激をもらうことが多いです。道下さんが発する言葉も、私にとっては刺激になるし勉強にもなります。

道下 ありがとうございます。初めてこんなことを言われました(笑)。

——一緒に走っていて喜びを感じるのはどんなときですか？

道下 想定通りに走れたときかな？

河口 そうですね。2人で一緒に走るからこそ、お互いが思い描いた通りに走れたときは嬉しいですね。

道下 私の調子が良いだけでもダメなんです。伴走者は自身のコンディションを合わせるだけでなく、自分の声掛けで変わるということがわかっているので、吟味して言葉を選んで走ってくれています。それがハマったときは本当に嬉しいです。

河口 本当にブラインドマラソンはチーム戦ですよ。

——東京2020パラリンピックまで1年を切りました。今はどんな気持ちですか？

道下 私はあと1年しかないんだという思いのほうが強いです。あと1年となったときに、少しだけ焦りが出てきました。でも、まだ時間はあるので、できる限りのことをしたいと思っています。女子のブラインドマラソンでは、私が今一番良い記録を持っている

ので、追われる立場です。今まで通りしっかり練習をして、自信を持てるように準備をすれば、絶対に勝てるはずですよ。だから落ち着いて冷静に毎日を一生懸命過ごしていきたいです。

河口 先日、東京に試走に行ったときに、国立競技場がほぼ出来上がっていて、本当に大会が近づいてきたということを感じました。ここで焦ってしまうと空回りするので、今までやってきたことと、今やれることを自分自身がしっかりやりきることが大事だと思います。道下さんと一緒に戦いたいです。

道下 そうだね。東京ではリオで果たしきれなかった、金メダルを獲りにいきます。

河口 道下さんと出会って、いろいろなことを経験させてもらいました。それを一つひとつ形にしていながらここまでやってきたので、これからも挑戦していきたいです。

道下 ブラインドマラソンのことを知ってもらうためにも、絶好の機会だと思うので、東京2020パラリンピックでは最高の結果を出したいです。障害のある人が街に出やすい環境、スポーツをもっと楽しめる環境が広がっていくといいなと思っています。



みちした・みさと
1977年1月19日生、山口県出身。三井住友海上所属。2016年のリオデジャネイロパラリンピックで銀メダルを獲得。2017年の防府読売マラソンでは2時間56分14秒の世界新記録で優勝を飾った。



かわぐち・めぐみ
1995年9月27日生、福岡県出身。北九州市立高で長距離選手として活躍したのち、2014年に三井住友海上に入社し、女子陸上競技部に所属。2016年3月に現役を引退し、4月より道下選手の伴走者を務めている。

YouTube
配信中!



スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
道下選手と河口さんの素顔がわかる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！



水泳場だけど水着は着ません! 気軽に体を動かそう!

カラダ、動かす習慣ははじめましょう

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、室内シューズ

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】12/5(木)・17(火)
【時間】11:15~12:00
【定員】各30名

② 気軽に体引締め運動



引締め効果をねらった、簡単な運動をします。
【開催日】12/10(火)・19(木)
【時間】11:15~12:00
【定員】各30名

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】12/9(月)
【時間】13:10~14:10
【定員】20名

④ スポーツウェルネス吹矢



スポーツ吹矢で心身ともに健康を目指しましょう。
【開催日】12/12(木)・20(金)
【時間】11:15~12:00
【定員】各10名

【申込方法】水泳場ホームページ・電話受付 ※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

東京辰巳国際水泳場

検索

※12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。

第15回地域スポーツクラブ交流会

チッキーフェスティバル

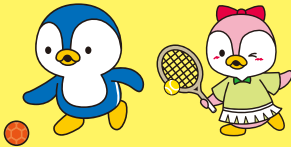
日時: 2020年3月14日(土)
10:00~15:00(予定)

会場: 駒沢オリンピック公園総合運動場
屋内球技場(世田谷区駒沢公園1-1)



スポーツ体験コーナー

誰でも楽しめるスポーツがいっぱい!



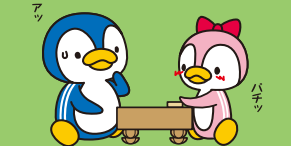
ステージ発表

いろいろなクラブの発表を見よう!



文化体験種目コーナー

クラブで開催している文化種目を体験しよう!



クラブ紹介コーナー

あなたの町のクラブはどれかな?



参加
無料

楽しいイベントが盛りだくさん!

体験してくれた方にはスペシャルグッズをプレゼント!

※内容は変更になる場合がございます。

イベントの詳細は <https://kouiki-sports-tokyo.jp/> 【サポートネット】をチェック!

サポートネット 検索



主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団(東京都広域スポーツセンター)
協力 第15回地域スポーツクラブ交流会企画運営委員会

駒沢6時間耐久レース

チームでも、ひとりでも、みんなで「走る」を楽しもう!

親子でも! 友達同士でも!

ファンラン 参加者大募集

お絵かきアートTシャツを、作って走るファンランを開催。
オリジナルデザインのTシャツを着て、楽しく走ろう!



参加費(Tシャツ制作費) 1人500円

条件

独力で2.5kmを完走できる未就学児以上の男女
※未就学児の参加については保護者の方の伴走をお願いいたします。(有料)

時間

15:00 スタート

コース

ジョギングコース1周+競技場トラック1周程度

参加賞

完走証、お絵かきアートTシャツ

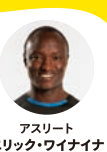
当日受付

10:00~14:30 ※定員に達し次第、締切

仮装也大歓迎!
仮装特別賞もあるよ。



オリンピック
2大会連続メダリスト
エリック・ワイナイナの
ランニング教室(無料) エリック・ワイナイナ



福島和可葉
+サンミュージックお笑い芸人3組の
スペシャルチームが6耐レースに参戦!



オープニングアクト /
駒澤大学体育会
応援指導部ブルーベガサス



クリスマスマーケット
MOTTAINAI
てづくり市



巨大スープ鍋も登場! /
おいしい
キッチンカー集合

スポーツ体験コーナー



※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。

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

最新情報はコチラ

公式サイト <https://www.komazawa6h.com/>

駒沢6耐 で検索!

わたし流スポライフ

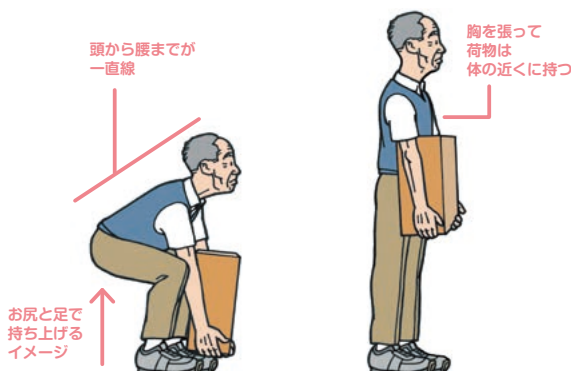
スポーツは自分には無理だと思っていませんか？スポーツというとテレビで観るようなアスリートを思い浮かべたり、学生の部活をイメージしたり。しかし、スポーツはアスリートだけのものではありません。散歩や階段昇降などの運動もスポーツと呼んでいいのです！このコーナーでは、仕事や家事、育児をしながらでも取り入れやすい運動をご紹介します。

イラスト・丸口洋平

Sports Life

荷物持ち上げ運動！

ちょっとした
日常動作で



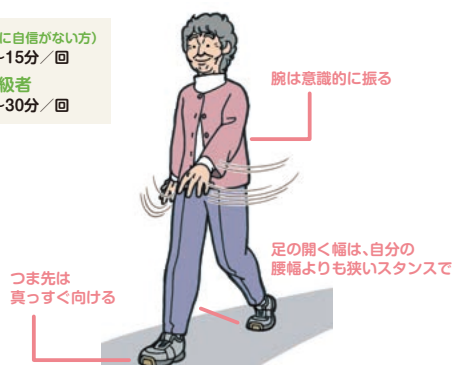
日常生活で何かを持ち上げる機会があると思います。そんなときは膝をしっかり曲げて胸を張って、荷物を持ちます。手で持ち上げるのではなく、スクワット運動のように足やお尻で持ち上げましょう。こうした意識で荷物の持ち上げをするだけで足腰のトレーニングになります。ぎっくり腰にならないように荷物は体の近くで持つとよいでしょう。

Sports Life

ウォーキング運動！

日常生活で

★初級者(体力に自信がない方)
週3回 12～15分/回
★中級者
週4回 20～30分/回



意識的に歩くだけでも、とても大事な運動になります。ポイントは姿勢。背筋を伸ばして体重を少し前にかけて歩くようにしましょう。無理のない範囲でストライド(歩幅)を大きくして、腕を意識的に振るようにします。腿裏の筋肉が硬くなってしまっていると、歩くときにつま先が開きがちですが、つま先は真っすぐ前に向けてようにして、少し速度を上げて歩くと運動効果が上がります。

Sports Life

気軽にできる スポーツイベントなどに 参加してみるのもアリ！

まとまった
時間がある
休日等

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。辰巳国際水泳場で行われる「元旦初泳ぎ」のおすすめポイントは、無料で施設を開放するので水泳をより気軽に楽しめること。また、駒沢オリンピック公園総合運動場等では、シニア世代のみなさんが日頃から親しまれている趣味を通じて交流していただく「東京都シニア・コミュニティ交流大会 TOKYO 縁ジョイ！」が開催されます。大会の合間にほっと一息つける休憩エリアや、競技に参加されない方も参加できるお楽しみコンテンツもあるので初心者にもおすすめです(大会締切12/10(火) ※当日参加企画あり)。詳しくはP28をご覧ください。

👉 スポーツが苦手な方へのアドバイス！

寒い季節になると、どうしても運動するのは億劫だという方も多いかもしれません。ジムに行ったり、ウォーキングをしたりするのが一番ですが、日常生活で少し意識を変えるだけでも運動効果を上げることはできます。最も簡単なのは呼吸を意識すること。人間は一日約2万回呼吸をするので、きちんとした姿勢で呼吸をすれば、体幹のトレーニングにもなります。大人になり姿勢が悪くなると呼吸のクオリティが下がっていきます。特にシニア世代の方は肋骨や胸椎が動きにくく、背骨の硬化が進んで猫背になりがちです。そんな方は一日3回、食事の前に姿勢を正して深呼吸をするようにしてみましょう。呼吸をする姿勢を意識する機会をつくるだけでも、変化は出てくるはずです。しっかりとした姿勢を意識して深呼吸。まずは簡単なことからやってみましょう。

お助けグッズ

ケトルベル

荷物持ち上げ運動のお助けグッズとして紹介するのがケトルベルです。重さは4kgから30kg以上まであるので、自分の筋力、体力に合わせて重さを選ぶことができます。ケトルベルを両手でつかんで足やお尻で立ち上がることを意識したスクワット運動などを取り入れてみるといいでしょう。



プレゼント

こちらに紹介した商品(5kg)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。

2020発、未来行き。
FUTURE ATHLETE

ゴールは定めずに ゴールを決める

Ayase Ueda

上田綺世

サッカー

東京2020オリンピックを前に、日本サッカーに彗星のごとく現れたストライカー、それが上田綺世選手だ。

2019年5月のコパ・アメリカでは大学生でありながらA代表に選出され、前倒しで名門・鹿島アントラーズに入団。期待の新星の歩みと、サッカー観に迫る。

©Getty Images

サッカー U-22 日本代表としても活躍する鹿島アントラーズの上田綺世選手は、社会人サッカーをする父親が試合でゴールした姿を見たときから、サッカーの虜となり、ゴールを決めることへの憧れを抱くようになった。

「観に行った試合で父がハットトリックを決めたんです。その姿を見てカッコイイと思いましたし、それを喜んでくれる仲間がいて、僕自身も嬉しかった。みんなが喜べるゴールを自分も決めたいと思ったことが、サッカーを始めたきっかけです」

吉田ヶ丘サッカースポーツ少年団でサッカーを始めた当初は、思うようなプレーができず、練習に行くのが嫌なときもあった。しかし、初めてゴールを決めたことを機に、サッカーへの情熱は一気に高まっていた。

「小学1年生のとき、練習試合で浮き球をワンタッチでシュートして決めました。それが初めて試合で決めたゴールで、僕がサッカーにハマったのはその瞬間です。ここまでサッカーを続けてこられたのは、あの瞬間の忘れられない快感があるからだと思います」

サッカーを始めてからFW一筋でプレーしてきた上田選手は、これまでいくつものゴールを決めてきた。その中でもターニングポイントとなったのが、U-21 日本代表として出場した2018年5月31日、トゥーロン国際大会でのボルトガル戦。後半途中出場で2ゴールを決め、チームの逆転勝利に貢献した。一足先にプロ入りした同世代のJリーガーが代表メンバーに名を連ねるなか、無名に近い大学生が決めた2ゴールは、「自分の価値を上げるためにも大きな得点だったと思います」と振り返る。

実際、この活躍を機に年代別代表の常連となり、2019年5月には大学生でありながら、コパ・アメリカを戦うA代表に初選出される。現役の大学生がA代表に選ばれるのは9年ぶりのことで、その名は瞬く間に全国区へとなっていた。

このコパ・アメリカでは3試合に出場したもののノーゴール。決定機を逃すなど悔しさが残る結果に終わったが、経験は大きな力となった。続く7月のユニバーシアードでは、決勝のブラジル戦でハットトリックを決める活躍を見せ、チームを優勝に導いてみせた。

上田選手のゴールへのこだわりは強く、それでいて実にシンプルなものだ。

「小さい頃は華やかな選手も好きでしたが、サッカーをやっている人にしかわからないような難しいゴールを簡単に決める選手がカッコイイと思っていました。得点を取るには別にスーパーゴールが必要なのではないですし、いかに地味なゴールを決めていけるかが数多く得点するコツだと思います。スーパーゴールで2～3点取るのなら、地味なゴールでも、もっとたくさん取ったほうがいい」

代表で同世代のJリーガーとプレーをとにしたことで、プロへの思いをより強くした上田選手は、今年7月26日に法政大学サッカー部を退部し、2021年に加入が内定していた鹿島アントラーズに前倒しでプロ契約。加入後3試合目の横浜F・マリノス戦では、途中出場からプロ初ゴールとなる決勝点をあげ、第30節終了時点で10試合4ゴールという結果を残している。

Jリーグでの活躍は、東京2020オリンピックへもつながる道となる。当然、中心選手の一人として期待がかかるが、上田選手が見据えているのは、先にあるものではなく、目の前の試合だ。



「オリンピックに関して今は何も考えていません。目の前の試合で活躍できない選手が、オリンピックで活躍できるわけがありませんから。だから次の試合でゴールを決めることを考えてやっていけばいいかなと思っています。自分のスタイルとして、たとえば年間20点取るとか、目標を決めてアプローチしていくというのは好きではないんです。だからオリンピックを目標にすることもありません。自分をどこまで突き上げられるかという、レベルアップの途中に出てくるものであればいいかなと思っています」

オリンピックのような国際大会は、海外進出への足掛かりとなることも多い。ヨーロッパでのプレーを夢見るJリーガーも少なくないが、上田選手は「夢は特にない」と語る。これは目標がないのではなく、目標を決めないという意味だ。

「たとえばバルセロナに入りたいとか、明確な夢はありません。ないからこそ、どこまでいけるかなという自分に対する期待感があります。強いというなら日本人の枠を超えたい。ヨーロッパで当たり前のように試合に出て、当たり前のように点を取って、日本人の枠を超えた存在にはなりたと思っています」

目標というゴールは決めない。なぜなら到達点を決めてしまうと、たどり着いたその先にはもう道がないからだ。

一方、試合で決めるゴールは次のステージへのスタートラインへとつながっている。一歩ずつ前へ、一つずつ上へ。自らが望む、高みへの道を切り開くため、上田選手はどん欲にゴールを狙い続ける。

サッカートリビア～試合には4～5足のスパイクを用意



多くの選手は試合のときにはスパイクを4～5足用意しています。自分の場合は試合前に用意した全部のスパイクを履きます。すべて同じ種類のスパイクなのですが、履いている回数が違いますし、その日によって感覚は違います。新品がいいときもありますし、逆に履き古しているものもいいときもあります。その日の自分に一番フィットしたスパイクを履くようにしています。

うえだ・あやせ 1998年8月28日生、茨城県出身。鹿島アントラーズ所属。ポジションはFW。鹿島学園から法政大学に進み、2019年7月より鹿島アントラーズに入団。5月のコパ・アメリカで日本代表デビューを飾った。

YouTube 配信中!

パーソナルインタビュー公開!
上田綺世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はこちらから!



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。

NEW

企業等	貸出施設名
公益財団法人三菱養和会	巣鴨スポーツセンター（豊島区）
	調布グラウンド（調布市）

NEW

企業等	貸出施設名
株式会社CAC Holdings	CACボッチャコート（中央区）

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 筋トレ生活

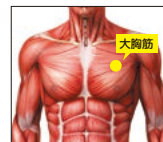
バズーカ岡田(岡田隆)
日本体育大学准教授、JOC
強化スタッフ(柔道)、日本
スポーツ協会公認アスレ
ティックトレーナー



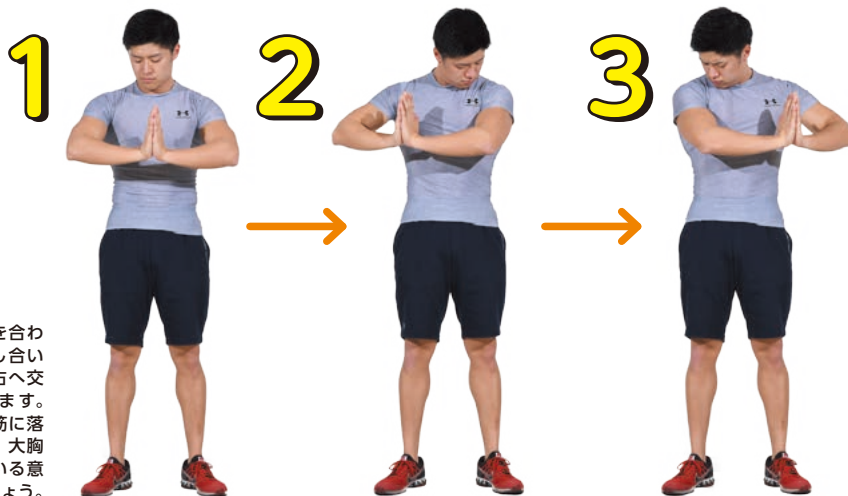
「筋トレ」というと、筋骨隆々のマッチョを思い浮かべるかもしれませんが。けれども実は老若男女すべての人が、時間や場所を選ばず実施できる種目もたくさんあります。健康づくり、運動・スポーツを始めるカラダづくりのために、ぜひトライしてみてください。

上半身前面の筋トレ パームプレス

回数の目安
ゆっくり丁寧に
30回×3セット



ターゲット：胸(大胸筋)



▶手のひらを合わせ、強く押し合いながら、左右へ交互に動かします。目線を大胸筋に落とすことで、大胸筋を使っている意識をもちましょう。

NG!



▲背中が丸まってしまい、負荷が分散しています。

下半身の筋トレ ブルガリアンスクワット

回数の目安
ゆっくり丁寧に動いて体を持ち上げられなくなるまで
or 30回×3セット



ターゲット：お尻(大臀筋)・脚(大腿四頭筋、ハムストリング)



後ろ足の甲をイスの上に乗せて、片脚だけでスクワットを行います。お尻をやや後方に引いて、上半身を前傾することで、お尻をしっかり伸ばしていきます。

NG!



◀膝がつま先よりも前に出すぎてしまうと膝を痛めやすいので、注意しましょう。

EASY

イスを使わずに、足を後ろに引い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。



〈初心者・女性向け〉



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、痛みの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「上半身背面(スパイダーウォーク)」と「体幹(プランクtoプッシュアップ)」の2種目も含めて、動画で解説しています。



これさえ読めばスポーツ通!

スマイル競技マニュアル

第3回

フェンシング

さまざまなスポーツの魅力を紹介していくこの企画。今回はフェンシングをクローズアップ。男子エペでは見延和靖選手が日本人史上初の世界ランキング1位になるなど、東京2020オリンピックに向けて選手たちの躍進が著しい。エペ、フルーレ、サーブルの3種目が存在するフェンシングの魅力を紹介していこう。

競技

フェンシングはヨーロッパ中世の騎士道華やかな頃、「身を守る」「名誉を守る」ことを目的として磨かれ、発達してきた剣技でフェンス(Fence)が由来。2人の選手が向かい合い、片手に持った剣で互いの有効面を攻防する競技。種目はエペ、フルーレ、サーブルの3種目があり、使用する剣の形状や、得点となる有効面、優先権の有無などが種目ごとに異なる。ピストと呼ばれる伝導性パネルの上で行われる。

優先権とは

先に腕を伸ばして剣先を相手に向けたり、先に前進したり、剣を叩いたりした選手が優先権を獲得する。対戦相手は相手の剣を払ったり、叩き返したりして優先権を奪い返すことができ、すかさず反撃に転じる。この優先権の奪い合いがフルーレ、サーブルの見どころの一つ。同時に突いた場合は優先権がある選手のポイントとなる。優先権がなくても攻撃をかわして突けば、ポイントを奪うことができる。

エペ

シンプルでもっともわかりやすい



基礎知識

決闘を起源とする競技であるため、全身すべてが攻撃面となり、優先権も存在しない。エペとは「剣」の意味。攻撃は「突き」のみが有効。とにかく先に突いた選手の得点となる。同時に突いた場合は両選手に得点が入る。試合は3分×3ピリオドでピリオド間に1分間の休憩が入る。勝敗は15ポイント先取。時間切れの場合は終了時に得点の多い選手の勝利となる。



剣

エペの剣は重量770g以下、全長110cm以下、剣身90cm以下。グリップは写真のようなまっすぐで握りやすいタイプとフルーレのようなピストル型があり、選手好みによって選ぶ。全身が攻撃面のため、ガード(つば)の部分が大きく、手をすべて覆うようになっている。

フルーレ

フェンシングの基礎技術が集約



基礎知識

決闘の練習用としてスポーツ化された競技で、フェンシングの基本技術が集約された種目。フルーレは「花」という意味で、剣先を安全のため覆うことで練習用としていたことに由来している。エペ同様、攻撃は突きのみが有効で、攻撃の有効面は左右の腕、頭部を除いた上半身(背中を含む)。優先権を持った選手が有効面を突くとポイントとなる。試合時間、勝敗の決定はエペと同じ。

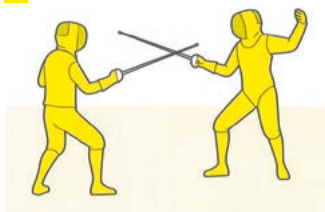


剣

フルーレの剣は重量500g以下、全長110cm以下、剣身90cm以下。グリップは指をピストルのような形にして握る。突いたときの衝撃をやわらげるため、ガード(つば)の裏側にスポンジを入れている選手も多い。

ここに注目!

■の部分有効

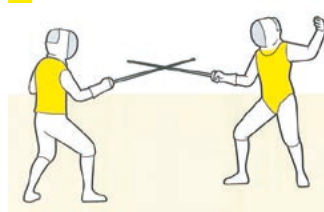


✓優先権がなく
単純明快!

優先権がないため先に突いた選手の得点となる単純明快さが魅力。全身が攻撃面であるため、前腕を狙ってから足先を突くなど、変化に富んだ試合が展開される。

ここに注目!

■の部分有効



✓優先権をめぐる
剣のやりとりに注目

フルーレは優先権があるため、攻撃-防御-反撃-再攻撃というような技の応酬、剣のやりとりが魅力。有効面を正確に突く、技の精密さも見どころの一つ。

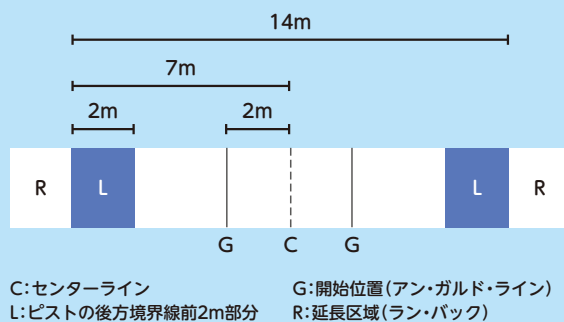
道具

- マスク**……金網部分は、12kgの圧力に耐えられるようにできていて、マスクについた前垂れは、喉元を保護する役割がある。
- メタルジャケット**……通電仕様のジャケット。
- プロテクター**……メタルジャケットの下に着用し、剣の衝撃を二重に保護する役割がある。防弾チョッキに使用されるケブラー繊維を使用している。
- ユニフォーム**……カラーは白色基調。上半身に着るジャケット、下半身に着るニッカーズで肌をカバーする。
- 剣**……エペ、フルーレ、サーブルの種目ごとに形状や規格が異なる剣を使用。ガードの内側に電気審判機を接続するコネクタがある。
- グローブ**……パッドが入っていて、手から腕の半分までを保護する。



試合場

「ピスト」と呼ばれる競技コートは長さ14メートル、幅1.5～2メートル。競技コートは3種目とも同じ。



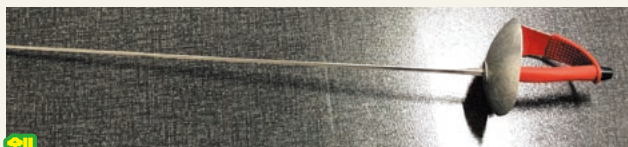
サーブル

「突き」に加えて「斬り」も有効



基礎知識

ハンガリーの騎兵隊による騎上での戦いが起源で、馬を傷つけないという意味で攻撃面は上半身のみとなっている。攻撃方法は「突き」に加えて「斬り」も有効。どちらかの選手が8ポイント取ったところで1分間の休憩が入る。勝敗決定はフルーレ、エペと同じ。

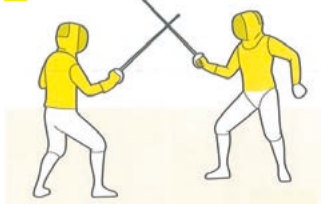


剣

サーブルの剣は重量500g以下、全長105cm以下、剣身88cm以下。グリップはエペやサーブルのようなピストル型のものは使用できず、突きに加えて斬りもあるため棒状の握りやすいタイプになっている。

ここに注目!

この部分が有効



ダイナミックな剣さばき

フルーレと同じく優先権があるが、突きに加えて斬りも有効なので、相手の有効面を触るだけでよく、スピード感あふれるダイナミックな剣さばきに注目したい。

フェンシング 雑学1

ブラックカードがある

反則に対してはカードが提示される。イエローカード、レッドカードに加えて、ブラックカードがあるのが特徴だ。それぞれのカードの対象となるのは以下の行為。

- 〈イエローカード〉……頭を下げる。体当たり。過剰なアドバイスなど。
- 〈レッドカード〉……イエローカードを2枚提示。イエローカードよりも悪質なプレー。レッドカードをもらったら相手に1点が入る。
- 〈ブラックカード〉……レッドカードもより悪質なプレー。即失格・退場となる。内容によっては数カ月の出場停止となる。

※対戦無意欲に対する制裁にはPカードを用いる

フェンシング 雑学2

剣の先はボタンになっている

エペとフルーレの剣の先はボタンスイッチになっていて、エペは750g、フルーレは500gの重さで突かないとポイントにはならない(写真左)。斬りがあるサーブルの剣はボタンはついていない(写真右)。



東京2020オリンピックの会場は幕張メッセBホール

【所在地】千葉県千葉市美浜区中瀬2丁目1番地(Bホール)
【アクセス】JR京葉線「海浜幕張」駅下車徒歩5分。京成バス 幕01「幕張本郷駅」から乗車、「幕張メッセ中央」下車、徒歩約1分。



フェンシングの魅力&楽しみ方!

フェンシングは3種目あり、三者三様の楽しみ方ができるのが魅力。エペはどちらが先に突くかという単純明快さ、フルーレは剣のやり取り、サーブルはダイナミックでスピーディーな動きを見て楽しんでほしいです。現在はスポンジの剣を利用し、電導性のあるジャケットを着て行う、スマートフェンシングもあります。基本的にはチャンバラのようなものなので、一度体験した人は大半が興味をもってくれます。ぜひフェンシングを体験してもらえればと思います。

(公益社団法人日本フェンシング協会・福田佑輔強化本部長)



元旦
無料開放!!

2020年は辰巳からスタート!!

元旦1月1日(水・祝)に辰巳で「初泳ぎ」しませんか?
無料で辰巳プールを体感できます!!

当日先着1000名様に
オリジナルグッズをプレゼント!!

開館時間... 9:45~16:30

利用時間... 10:00~16:00

(最終入場時間15:00)

住所:東京都江東区辰巳2-8-10

電話:03-5569-5061

【利用に際して】

- tatsumiポイントカードの配布:個人利用1回につき1ポイント、5ポイント貯まると1回無料でプール利用ができます。
- 保護者の同伴:小学3年生以下の幼児・児童が利用する場合、一緒に泳ぐことが必要です。
- 当館が発行する登録証:メインプール利用の小学生及びダイビングプール利用者は登録証が必要です。事前に登録手続きをお願い致します。
- 当日の、団体利用および酒気をおびた方の入場はできません。あらかじめご了承ください。
- メインプール第2レーンは終日フィン優先レーンとなります。

詳しくは、東京都辰巳国際水泳場ホームページをご確認ください。▶▶ <https://www.tef.or.jp/ttisc/>

広がる、つながる、ハツラツ笑顔を

東京都シニア・コミュニティ交流大会

TOKYO

縁ジョイ!

都内在住
60歳以上対象

囲碁 将棋 健康マージャン ダンススポーツ カラオケ

参加申込受付中

2020年(令和2年)開催!

応募 12/10(火)必着
応募者多数の場合は抽選

ダンススポーツ

1/27月

駒沢オリンピック公園
総合運動場体育館
11:00 ~ 18:30 終了予定

囲碁 | 将棋 | 健康マージャン

1/30木

駒沢オリンピック公園
総合運動場
(囲碁・将棋/屋内球技場)
(健康マージャン/体育館)
10:00 ~ 17:30 終了予定

カラオケ

2/2日

東京都江戸東京博物館
大ホール
10:00 ~ 17:30 終了予定

参加資格
都内在住の60歳以上
2020(令和2)年
4月1日時点で満60歳以上の方

参加費
1人1種目 1,000円
ダンススポーツはペアで1,000円

【お問い合わせ】東京都シニア・コミュニティ交流大会事務局
【電話】03-6272-3588 (土日祝日・年末年始を除く 10:00~17:00)

TOKYO縁ジョイ! 検索

実施内容・申込方法等
詳細は、ホームページを
ご覧ください

<https://www.senior-enjoy.com/>

主催 東京都、東京都シニア・コミュニティ交流大会運営実行委員会

食材 de スマイル

～旬の食材で美味しく健康に!～

監修:山口理羅 [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「ほうれん草」。

冬のほうれん草は夏よりもビタミンCが豊富です。

今回の食材 >> ほうれん草

ほうれん草の効能

●貧血予防効果のある栄養素が豊富

貧血予防効果のある鉄分、鉄分の吸収を促進するビタミンC、赤血球の合成を助ける葉酸など、鉄分不足を解消する栄養素が豊富に含まれています。

●抗酸化作用やウイルスや細菌への抵抗力を高めるβカロテンが豊富

βカロテンは体内でビタミンAに変わるので、運動によって発生する、疲労につながる活性酸素を軽減したり抵抗力を高め、風邪などの感染症を予防する効果が期待できます。

●冬のほうれん草は

ビタミンC含有量が約3倍

ほうれん草は一年中手に入りますが、甘みが増して美味しくなるのは旬の冬です。夏に採れるほうれん草に比べ、冬のほうれん草はビタミンCが約3倍多く含まれています。

調理ポイント

ほうれん草には苦味の元であるシュウ酸が含まれており、茹でたり、加熱後水にさらすことであく抜きができます。



エネルギー606kcal
タンパク質22.2g
脂質24.3g
食塩相当量2.4g

ほうれん草としめじのクリームスープパゲッティ

▶材料(2人分)◀

- スパゲッティ…160g ●ほうれん草…100g
 - しめじ…50g ●ベーコン…40g
 - オリーブオイル…12g(大さじ1) ●粉チーズ…少々
- A { 水…400ml 牛乳…400ml コンソメ…3g(小さじ1)
塩…少々 ブラックペッパー…少々

▶作り方◀

- 1.ほうれん草は水でよく洗い、根元を切らずに耐熱皿に入れてふんわりとラップをする。電子レンジで約1分加熱後、冷水にさらし、あら熱が取れたら水気を絞る。根元を切り落として約4cmの長さに切る。
- 2.しめじは石づきを切り落としてほぐし、ベーコンは約1cm幅に切る。
- 3.フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンとしめじを炒め、火が通ったら水400mlを入れる。
- 4.沸騰したらスパゲッティを半分に折って3のフライパンに入れ、麺が固まらないように時々混ぜながらパッケージに表記されているゆで時間通りにゆでる。
- 5.スパゲッティの芯がなくなったら、水以外のAの調味料を入れ、沸騰直前に火を止める。
- 6.1のほうれん草を入れて、さっと混ぜる。
- 7.お皿に盛り、お好みで粉チーズをかける。

ここがポイント!

スープパゲッティにすることで牛乳のカルシウムも摂取できるメニューです。牛乳が苦手な方は代わりに豆乳で作るのもオススメです!



オーケストラを体験しよう!

各公演50名様ご招待

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。

2/8
(土)

プロムナードコンサート No.385 【五大陸音楽めぐり④「音楽の世界遺産—不滅の名曲集」】
(サントリーホール)

指揮／小泉和裕

ヴェルディ：歌劇『運命の力』序曲
リスト：交響詩《レ・プレリュード》S.97
ムソルグスキー：歌劇『ホヴァンシチナ』前奏曲
「モスクワ河の夜明け」
ハチャトゥリャン：バレエ音楽《ガイヌ》より
「剣の舞」「バラの乙女達の踊り」「レズギンカ」
リムスキー＝コルサコフ：スペイン奇想曲 op.34
ビゼー：《アルルの女》組曲第2番



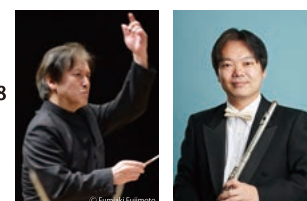
ヤングシート募集期間 11/27(水)10:00～1/22(水)18:00

3/22
(日)

プロムナードコンサート No.386 【五大陸音楽めぐり⑤「躍動する音のドラマ」】
(サントリーホール)

指揮／大野和士
フルート／柳原佑介

R. シュトラウス：交響詩
《ティル・オイレンシュピーゲルの愉快ないたずら》op.28
ニールセン：フルート協奏曲
ラヴェル：亡き王女のためのパヴァーヌ
R. シュトラウス：歌劇『ばらの騎士』組曲



ヤングシート募集期間 1/23(木)10:00～3/4(水)18:00

対象▶小学4年生～高校生まで

公演の詳細や応募方法・応募締切など
都響ホームページをご覧ください。

東京都交響楽団

ヤングシート

検索

ヤングシートメルマガの登録もこちらからお問合せ：都響パトロネージュ担当
TEL：0570-056-057(都響ガイド 月～金10:00～18:00)
都響ウェブサイト <http://www.tmsr.or.jp/>



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



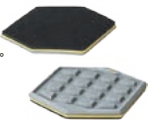
3名様

野口啓代選手
フォト付き
サイン色紙



2名様

スライド動作で
床を傷つけることなく
体幹強化などの
トレーニングを行います。



SKLZ
「COURT SLIDEZ」
提供/日勝スポーツ工業株式会社



3名様

ナイキ
「ナイキ ラン
フェザーライトキャップ(ブラック)」
提供/日勝スポーツ工業株式会社



2名様

ハタ
「RBトレーニング
チューブソフトタイプ(パープル)」
提供/日勝スポーツ工業株式会社



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898回 定期演奏会
Aシリーズ」
コンサートチケット
日時:2020年3月9日(月) 19:00開演(18:20開場)
場所:東京文化会館
《出演者》指揮/大野和士
《曲目》ベルク:管弦楽のための3つの作品 op.6
ショスタコーヴィチ:交響曲第10番 本短調 op.93



大野和士
©Fumiaki Fujimoto



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/株式会社教育技術研究所



2名様

「ケトルベル」
※5kg
詳しくはP25をご覧ください。



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
- 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

2020年1月3日(金)※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、P31「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.81は3月1日発行予定です。 入手先▶P31へ

平成 31 年度企画展示

3月8日(日)まで公開中！



HUMAN and LIVING THINGS

東京都立埋蔵文化財調査センター

住 所
ホ-ムペ-ジ
休 館 日

〒206-0033 多摩市落合 1-14-2
<https://www.tef.or.jp/maibun/>
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)

電話番号 042-373-5296
入 館 料 無料

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://smileports.jp/

もしくは

検索



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、払込方法が異なります。「教室のご案内」にてご確認ください。事前払込が必要な教室の場合は、スマイルスポーツ事業センターから送付される払込取扱票で、指定期日までに近隣の郵便局で払い込みください (払込手数料は参加者のご負担です)。払込取扱票兼領収証は大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

●教室の変更または中止

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

※中止の場合はあらかじめお知らせの上、参加料を全額お返しします

●参加の取り消し

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

●個人情報の取り扱いについて

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

スマイルスポーツは下記の
公共施設、駅などで入手できます！

●駒沢オリンピック公園総合運動場 ●東京武道館 ●東京辰巳国際水泳場 ●区役所広報課・情報コーナー・出張所 ●都立図書館・区市町立図書館 ●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 ●区民労働福祉会館 ●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

スマイルスポーツホームページをご覧ください！

ホームページ内の最新号情報の中で、スマイルスポーツ WEB 版のほか、バックナンバーや設置されている駅等の情報をご覧いただけます。

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1年間の送料 (210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



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、本事業を共同で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

SNS でも情報を配信しています



👍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

検索



▶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®

