

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.81  
March 2020

COMBO No.2020

吉田 愛&吉岡 美帆

[セーリング]

FUTURE ATHLETE

森 ひかる

[トランポリン]

スマイル競技マニュアル

5人制サッカー

(ブラインドサッカー)

3-6月を中心に  
スポーツ教室情報満載

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京辰巳国際水泳場

東京都広域スポーツセンター

Smile  
Interview

東京2020オリンピック競泳日本代表  
2019年世界水泳選手権男子200m個人メドレー  
400m個人メドレー金メダリスト

**瀬戸大也**

世界新記録を出して一番速い人間になりたい



公益財団法人  
東京都スポーツ文化事業団

# チッキーフェスティバル

第15回  
地域スポーツクラブ  
交流会

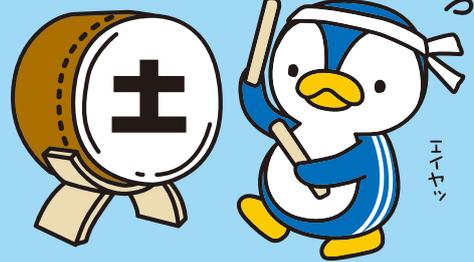
2020  
3/14

どなたでも  
参加出来ます！

室内履きを  
ご用意ください

入場  
参加料  
無料

午前10時～午後3時



会場 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

**元プロ野球選手による  
(東京ヤクルトスワローズ)  
投げ方教室開催！** **事前  
申込制**

※詳しくはサポートネットホームページをご覧ください。

みわ まさよし  
**三輪 正義氏**  
〈元野手〉

かわばた りゅう  
**河端 龍氏**  
〈元投手〉

みんな大好き  
**パプリカダンスを  
踊ろう！**

**ステージ  
発表**

新しいスポーツの形  
**「eスポーツを体験しよう！」**  
2019年の茨城国体で実施された種目の体験ができるよ！

**パン食い  
競走  
もあるよ！**

いろんな「投げる」が体験できる!!  
**スポーツ体験  
コーナー**

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)  
【アクセス】東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分

【会場】  
屋内球技場

**ご来場お待ちしております!!**  
**スタンプラリー実施!** 参加者には、チッキー&クラちゃんのオリジナルグッズをプレゼント♪  
お楽しみに!!

詳細は  で検索! QRコードはこちら▶

## 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

Daiya Seto

P4

# 瀬戸大也

東京2020オリンピック競泳日本代表  
 2019年世界水泳選手権男子200m個人メドレー・400m個人メドレー金メダリスト

### [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  
 NPO法人黄金井倶楽部

P18 COMBO No.2020  
 吉田愛 & 吉岡美帆 (セーリング)  
 Ai Yoshida & Miho Yoshioka

P21 わたし流スポライフ

P22 FUTURE ATHLETE  
 森ひかる (トランポリン) Hikaru Mori

P24 スマイル競技マニュアル～5人制サッカー(ブラインドサッカー)

P27 バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活

P29 食材deスマイル～アスパラガスを使った料理  
 (アスパラガスとチーズの牛肉巻き ほか)

P30 [読者プレゼント]  
 瀬戸大也選手のフォト付きサイン色紙 ほか

P31 教室、イベントの申込方法



▲吉田愛 & 吉岡美帆 (セーリング)



▲森ひかる (トランポリン)



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致します。休館に関する詳細につきましては、P13でご確認ください。



せと・だいや  
1994年5月24日生、埼玉県出身。ANA、JSS毛呂山スイミングスクール所属。2016年のリオデジャネイロオリンピックでは400m個人メドレーで銅メダルを獲得。世界選手権ではこれまでに2013、2015、2019年400m個人メドレー、2019年200m個人メドレーで、日本選手最多となる計4個の金メダルを獲得している。

東京 2020 オリンピック競泳日本代表  
2019 年世界水泳選手権男子 200m、400 m 個人メドレー金メダリスト

# 瀬戸大也

Daiya Seto



## 世界新記録を出して一番速い人間になりたい

東京 2020 オリンピック競泳日本代表のエースとして期待がかかる瀬戸大也選手。昨年の世界選手権 200m、400 m 個人メドレーで優勝していち早く代表に内定。その後も自己ベストを更新し続け、絶好調である。ポジティブで明るい人柄で多くの人を惹きつける魅力も持つ瀬戸選手に、2 度目のオリンピックに向けての思いを聞いた。

### 毎日プールに通った子供時代。 中学 2 年の全国大会優勝が大きな自信に

——水泳を始めたきっかけを教えてください。

[サッカーです]

——サッカー？

[はい。幼稚園に通っていたころ、ある日、身体を動かしたいな、何かスポーツがしたいな、と思って親に内緒で幼稚園の帰りにサッカーの体験練習に寄ってみました。その様子をたまたま見かけた友だちのお母さんが、僕の母に「大也くん、サッカーの体験練習に参加してるんだね」と話したそうです。何も知らない母は驚きますよね。びっくりした顔で僕を迎えに来ました(笑)。それでいきなりこんな行動に出た僕に両親が「それなら他のスポーツも試してみたら？」と言ってくれて。自宅の近所にあった JSS 毛呂山スイミングスクールにも行ってみました。それが水泳を始めたきっかけです。5 歳のころです]

——親に内緒で体験練習に参加とは、とても自立心旺盛な子供だったのですね。サッカーではなく水泳に決めたのはどうしてですか？

[水泳が楽しかったということもありましたが、月謝との兼ね合いというか。サッカーもスイミングスクールも月に 1 万円くらいだったのですが、サッカーは練習が週 1 回なのに対し、スイミングは「毎日プールに来ていいよ」ということでした。それなら毎日のほうがいいなと思いスイミングに決めました。実際、プールには毎日通いました。コーチもさすがに休まず来るなんて思わなかったようで、「なんで毎日来てるの？」と言って驚いていました(笑)。子供のころから自分でいろいろと考えて行動するタイプだったんです]

——5 歳にして月謝を考慮して決断したというのもすごいです。本格的に選手として水泳に取り組み始めたのはいつごろですか。

[小学 3 年生のとき、競技を目的に練習する選手コースに進みました。その夏には、全国大会(全国 JOC ジュニアオリンピックカップ大会。

以下、「全国 JO 杯」)に初出場できました。全国のジュニアスイマーが目標にしている大会だったので、すごくうれしかったです。憧れの東京辰巳国際水泳場で泳げることも楽しみでした。日本のトップの大会はほとんどここで開催されていますし、日本水泳の聖地のようなところですよ。大会前、父が「下見だ」と言って東京辰巳国際水泳場の一般公開日に練習に連れて行ってくれたのを覚えています。それまでは埼玉県のプールでしか泳いだことがなかったので]

——当時から下見までしていたんですね。

[父は僕が選手コースに上がったころに自身も水泳を始めたので、一緒に練習しに行きました。一緒に泳げるのも子供の僕にはうれいことでしたね]

——全国 JO 杯では小学 4 年生の春に 10 歳以下区分の 200 m 個人メドレーで 3 位に入りましたね。

[これは超うれしかったです。全国大会で初めて表彰台が上がってメダルをもらえて。泳ぐのがますます好きになりました。5 年生になると、現在も指導を受けている梅原孝之コーチが担当となり、練習のレベルが上がり、質の高いメニューになっていきました。選手として大きく意識が変わったのは中学 2 年生のとき。やはり全国 JO 杯夏季大会でした。400 m 個人メドレーで中学新記録を出して優勝できたんです。しかも、この年は夏の間自己ベストを一気に 20 秒近くも縮めたうえに、萩野公介くん(2016 年リオデジャネイロオリンピック 400 m 個人メドレー金メダリスト)に初めて勝つことができました。すごく自信になり、マイケル・フェルプス(アメリカ/400 m 個人メドレー世界記録保持者)みたいな選手になりたい、もっともっと高いレベルを目指していこうと決意しました]

### リオデジャネイロオリンピックは 爆発力に頼ってしまった

——初めてオリンピック代表選考に挑戦したのは高校 3 年、2012 年



## 限界を作っていない今はすごく自分らしい

のロンドンオリンピック。このときは代表入りできませんでした。

「すごく悔しかったですね。あんなに落ち込んだことはあれ以来ありません。でも、少し時間が経って冷静になってよく考えたら、自分には代表入りするための準備が全然足りていなかったことに気づきました。代表入りを本気で狙おうと決めたのが高校1年生の秋ごろでしたし、記録が伸び続けて勢いがあったので、このまま頑張っていれば代表になれるんじゃないかと思っていたんです。でも、オリンピックはそんなに甘くない。メダルを獲れるくらいのレベルまで準備をしておかないと日本代表にはなれないと思い知らされました」

——でもこれが、世界のトップスイマーへと駆け上がるきっかけになりました。翌2013年と2015年の世界選手権400m個人メドレーで優勝して世界の頂点に立ち、2016年のリオデジャネイロオリンピックに初出場。400m個人メドレーで銅メダルを獲得しました。

「リオでのメダル獲得はもちろんうれしかったのですが、やはり金メダルではなかったので悔しかったです。当時としては自分にできることは精一杯やったつもりで臨みましたが、少し冷静になって考えてみると、自分には金メダルを獲るだけの絶対的なスピードも持久力も足りていませんでした。それに、いざとなったら“爆発力”が出て勝てるだろうと思ってしまっていたところがあったと思います」

——爆発力とは、ここぞというときに発揮される力のことですね。リオ以前からたびたび話していましたね。

「リオでは爆発力さえ出れば戦えると思っていたんですよ。でもそれでは、金メダルなんて獲れない。もちろん、そういう一発の力で獲れる人はいるかもしれませんが、それはラッキーなんだと思います。

それに僕が金メダルを獲りたいと思っている400m個人メドレーは、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、そして自由形(クロール)の4泳法を100mずつ泳ぐ種目。簡単に勝てるような種目ではありません」

——400m個人メドレーで頂点に立った人を「キング・オブ・スイマー」と呼びますが、それほど過酷で難しい種目だということですね。

「はい。だからこそ東京2020オリンピックでは、爆発力に頼らなくても勝てるくらいの、地力のある選手として勝負がしたいんです。そのためにはやはり、自分の苦手なところをコツコツとやっていかなければなりません。昨年から、身体的にも精神的にもキツくなってきたところでも良いフォームで、タイムを落とさずに泳ぎきる、という練習を続けています。以前はこういうキツイところで耐え続けるような練習は嫌だったのですが、こういう練習をやっていかなければ勝てないと覚悟を決めました。この1年間、好記録を出し続けているのは、この練習の成果が出ているのかなと思います」

——まさに昨年4月から自己ベストを連発していますね。今年1月には200mバタフライで初めての日本新記録を樹立しました。

「日本新はやっとですね。やっと長水路(競技用プールで水路の長さが50m以上のもの。主に国際大会で使用される。)で日本新を出せました。でも、自分では出したぞ！という感じはしていないんです。レース当日は前腕に筋肉痛があってキャッチ(手が水に入るときの動作)に少し違和感がありましたが、ラスト50mも猛烈にスパートをかけたわけではなかったので……。自分としては、その1時間後にあった200m個人メドレーでも自己ベストが出たことにも驚きました。さらに、その1週間後の国内大会で今度は400m個人メドレーでも自



インタビュー直後に行われた北島康介杯では出場した100mバタフライと400m個人メドレーで2冠を達成 (©BBM)

己ベストが出て。東京2020オリンピックに向け、経過は順調というところだと思います」

——年明けのまだ1月という段階で、専門の3種目すべてで自己ベストを出したことになりますね。

「周りの方には、オリンピック前のこの時期にこんなに好記録が出て大丈夫？と言われてたりするのですが、狙って出しているわけではなく、普通に泳いだら出ているというだけなので、大丈夫だよ、という感じです。ただ、レースに臨むにあたってはいい意味でラフに、リラックスして臨んでいると思います。冬場に出た国際大会は、ひとつの大会で出場レースが1、2本くらいしかなかったので、ジャージもTシャツも1着ずつくらいしか持って行かず、ラフに行き、普通に泳いで帰ってくる、という感じ。日本選手権や世界選手権のときの準備の仕方とはまったく違います。そういうふうには気がついていないのかもしれないのかもしれませんが、もちろん練習はしっかり集中してやっています。そのバランスもいいのかもしれない」

### 東京2020オリンピックでは世界新を狙う記録を出せば結果はついてくる

——さて、東京2020オリンピック開幕が近づいてきています。大会

が近づいてきていることについてはいかがですか。

「あまり意識していません。いい意味で緊張していないという感じです。開幕まで、やるべきことをしっかりやり、不安材料を一つひとつ消していき、自信を持って臨めるよう準備するだけです。僕のメイン種目である400m個人メドレーは開会式翌日、競泳初日に予選が始まります。良い泳ぎで日本を盛り上げられるよう頑張りたいですね」

——目標タイムはどのあたりに設定していますか。

「世界記録(4分3秒84)の更新です。世界新を出せば結果はついてくると思っているので、メダル獲得のためにけん制しあってタイムを落とすようなレースではなく、いつもと同じように記録を狙います。例えば、もしも僕が(萩野)公介の立場だったら、記録より勝負重視のレースをすと思うます。どうしてかという、すでにオリンピックで金メダルを獲っているからです。でも、僕は、公介もチェース・カリシュ(アメリカ/2017年世界選手権400m個人メドレー優勝)も超えたい。そのためには自分のレースを貫いたうえで世界新記録を出し、現役選手の中で正真正銘、一番速い人間になりたいんです」

——その決意を聞くと、今の瀬戸選手がとても充実しているということが改めて伝わってきます。

「今は水泳が本当に楽しいと思えていますし、もっともっと速くなりたいという、それこそジュニアのころのような純粋な気持ちになっています。言葉はちょっと悪いですが、バカになれているというか、限界を作っていないというか。リオデジャネイロオリンピックのあとは、種目を絞ろうかなとかいろいろ考えた時期もありましたが、そこを抜けて、今があります。今の自分はすごく自分らしいなっていると思います」

——4月の日本選手権は東京2020オリンピックの競泳会場となる東京アクアティクスセンターで行われます。

「どんな会場なのかな。楽しみです。僕としては、東京辰巳国際水泳場と同じ有楽町線の辰巳駅周辺にあるというのがうれしいです。辰巳駅の前には大きな辰のようなモニュメントがありますよね。辰(龍)は水の神様ですから、地下鉄を使っていたころは辰巳に来るたびにいつも手を合わせて『いい泳ぎができますように』とお願いしていました。それくらい僕にとっては神聖な場所です。早く泳いでみたいです」

——最後に競泳というスポーツの魅力をぜひ教えてください。

「競泳はスタートして一番最初にタッチした人が勝つ、単純明快なスポーツです。そこがめちゃくちゃ気持ちいいところです。それと種目数が多いので、いろいろな選手が出てくるのも魅力だと思います。僕のように複数の種目に出場する選手もいれば、たった一つの種目にかけている職人のような選手もいます。ぜひ好きな選手を見つけて競泳を楽しんでもらえたらうれしいです！」

Special Present /

瀬戸大也選手  
フォト付き  
サイン色紙プレゼント

※詳しくはP30をご覧ください



YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、  
瀬戸大也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2020年1月23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

## 3月~6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

3/16(月)、4/20(月)、5/18(月)、6/15(月)

## 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
- ▶ 屋内球技場
- ▶ 軟式野球場
- ▶ 体育館
- ▶ 第一球技場
- ▶ テニスコート
- ▶ 第二球技場
- ▶ 補助競技場
- ▶ 会議室
- ▶ 硬式野球場



▶ 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

## 申込開始日▶3/9(月)~ レスリングを通じて身体づくり 1964東京オリンピック開催記念 駒沢キッズレスリングデー

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



- 日時 6/27(土) 14:00~16:00
- 対象 ①体験コース  
小学生のレスリング初心者  
②親子体験コース  
年少~小学6年生のレスリング初心者とその保護者
- 定員 ①30名 ②10組20名 ※定員になり次第締切
- 参加料 ①500円 ②1,000円/1組
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照
- 運営:NPO法人全国少年少女レスリング連盟

## 申込開始日▶3/17(火)~ 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 春コース

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



- 日時 4/7・14・21・28、5/26、6/9・16・23・30、7/7(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/コース毎(10回)、1,000円/1回  
※春・秋・冬コースがあります
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 申込 FC東京バレーボールチーム事務局  
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 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1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 4/7・14・21・28、5/26、6/9・16・23・30、7/7(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1期(全10回)
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 申込 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」  
電話 090-6566-0442(藤本) / 080-3350-6889(遠藤)  
メール endsoccerjuku@gmail.com
- 講師:遠藤 雅大氏  
運営:一般社団法人ESA事務局

## 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1期]

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



- 日時・対象 4/7・14・21・28、5/26、6/9・16・23・30、7/7(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 10,190円/第1期(全10回)
- 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用・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  
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



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 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1期]

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



日時・対象 4/7・14・21・28、5/26、6/9・16・23・30、7/7 (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 ※定員になり次第締切

参加料 ①6,620円 ②7,640円/第1期 (全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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 楽しみながら野球の基本技術を学ぼう



## ベースボールアカデミー

子供の発育発達に合わせ、野球の基本技術を読売ジャイアンツのコーチ経験者と選手OB、大学での豊富な競技経験を持つスタッフが年間を通して指導します。

日時・対象 4/1・8・15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24 (全て水曜日)

- ① 幼児コース 14:30~15:30
- ② 小学1・2年生コース 15:20~16:20
- ③ 小学3・4年生コース 16:00~17:20
- ④ 小学5・6年生コース 17:00~18:20

定員 各コース30名程度

参加料 月会費 (2年生以下) 6,000円 (3年生以上) 8,000円 ※別途登録料3,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、グローブ、バット (3年生以上)

申込 ジャイアンツアカデミー [ホームページ](https://www.giants.jp/G/academy/) https://www.giants.jp/G/academy/

問合せ オーエンスベースボールアカデミー事務局

電話 03-5679-8077 FAX 03-5679-8078

メール gm-oba@o-ence.co.jp

運営: オーエンスベースボールアカデミー

協力: 読売巨人軍

受付中 ラグビーを楽しもう!



## 駒沢ジュニアラグビースクール

ワールドカップで日本中が盛り上がった、今注目の「ラグビー」をやってみませんか? ラグビーに興味があれば初心者でも大歓迎! 基本から試合で役立つラグビースキルを指導します!



日時 5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1・8・15 (全て水曜日/全10回) 16:50~18:30

対象・定員 ①小学3・4年生 ②小学5・6年生・各30名程度 ※定員になり次第締切

参加料 12,220円 (全10回分)

持ち物 動きやすい服装、飲料、ヘッドガード、着替え

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

電話 03-5809-5735 FAX 03-5809-5888

メール mip@mip-sports.com

講師: 明治大学ラグビー部 (現役学生及びコーチ)

運営: NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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 5/22・29、6/12・26 (全て金曜日)

- ① 学生の部 17:00~19:00
- ② 一般の部 19:00~21:00

対象 ① 15歳以上の学生 (中学生を除く) 8名以上で構成されるチーム

② 18歳以上8名以上で構成されるチーム

定員 ①②とも8チーム ※定員になり次第締切

参加料 ① 各回17,620円/1チーム

② 各回22,000円/1チーム

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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 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1期]

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



主催者コメント

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

日時・対象 4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/9・16・23 (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) 14:45~15:45
- ② 小学校低学年 16:00~17:00
- ③ 小学校高学年 17:00~18:10

定員 ①②③各20名 ※定員になり次第締切

参加料 15,500円/第1期 (全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、テニスラケット、スポーツシューズ ※ラケットは貸出があります

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

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

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・ブル保守サービス

本社 〒154-0005 東京都世田谷区三宿二丁目 36 番 9 号

TEL 03-6805-2106 FAX 03-3410-7314

URL <http://www.nissho-sports.com/>

支店 世田谷支店・多摩支店・板橋支店・足立支店・町田支店

# 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)

## 3月～6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

3/16(月)、4/13(月)、5/18(月)、6/15(月)

## 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



▶JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分 ※東口にエレベーターあり  
〒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 3/6・13、4/10・17・24、5/8・15・22、  
6/12・19・26(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 3/5(木)、4/18(土)、5/17(日)、  
6/29(月)  
17:30～19:30(土曜日・日曜日)  
18:00～20:00(月曜日・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 3/6・13、4/10・17・24、  
5/8・15・22、6/12・19・26  
(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 3/4・11、4/8・15・22、5/13・20・27、  
6/3・10・17・24(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 3/4・11、4/8・15・22、  
5/13・20・27、6/3・10・17・24  
(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 ①3/3、4/7・21・28、5/19・26、6/2・16・23・30  
②3/10、4/14、5/12、6/9  
(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 3/3・10・17・4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30  
(全て火曜日) 18:15~20:15

※初心者の方は月初めの回にご参加ください

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回60名

参加料 各回500円 持ち物 弓道衣または運動着、白足袋または白靴下

申込 当日来館

初心者から有段者まで誰でも参加できる

## 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 3/12、4/16、6/11  
(全て木曜日) 18:30~20:30

※年度を通じた開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回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

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 3/12、4/9、5/21、6/11  
(全て木曜日) 18:30~20:30

※年度を通じた開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回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 4/23、6/25 (全て木曜日)  
18:30~20:30

※年度を通じた開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 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

受付中 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



スポーツ施設の有無に関わらず、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、スポーツ施設などで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。

主催者コメント 「ボランティアって何するの?」「経験がないから不安」といった、障害者スポーツボランティアに関する疑問や悩みを解決します。

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

協力:公益社団法人東京都障害者スポーツ協会



## 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。

TIPNESS フィットネスクラブ  
ティップネス

東京武道館  
トレーニングルーム

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](https://www.tef.or.jp/tb/training_top.jsp)

住所 千120-0005 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ください。



P 110円/60分  
(3時間まで)

**受付中** シニアのための健康体力づくりセミナー

いつでも、どこでも、簡単に！  
レク式体力チェック

OK 休日

自分に合った運動やスポーツ・レクリエーションを始めるためには、自身の体力を把握することが大切です。「レク式体力チェック」では複数の種目を測定し、その結果から自身の体力を5段階で評価します。体力向上のための運動もご紹介しますので、ぜひご参加ください。



日時 5/4(月・祝) 13:30~16:30  
 対象・定員 50歳以上の方・60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、筆記用具、外靴入れ ※裸足でのご参加となります  
 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)

**受付中** 理想の身体をつくらう!

理論と実践から学ぶ!  
効果的な身体づくり講座

OK 休日

メリハリのある美しい体型や疲れにくい身体は多くの方が憧れます。効果的なボディメイクについて学び、猫背などの姿勢改善をはじめ、腹筋強化、ヒップアップなどを目指しませんか? 現役のボディビルダーが実践している自重トレーニングやコンディショニング方法、食事の理論などをご紹介します。

日時 5/5(火・祝) 13:30~15:30  
 対象・定員 15歳以上の方・50名 ※定員になり次第締切  
 参加料 1,000円  
 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、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:八角 卓克氏(日本健康医療専門学校 柔道整復学科 スポーツトレーナー養成コース 専任講師)



仲間と一緒に  
楽しく

小さな掛金、大きな補償  
**スポーツ安全保険** 4名以上の団体・グループで  
ご加入ください

文化活動、レクリエーション、ボランティア、地域活動などでもご加入できます

傷害保険 賠償責任保険 突然死葬費用保険

対象となる事故 団体・グループでの活動中の事故、往復中の事故

保険期間 2020年4月1日午前0時から2021年3月31日午後12時まで(申込受付は2020年3月から)

掛金 1人年額800円~1,850円は、活動内容・年齢によってご選択いただく加入区分ごとに異なります  
ただし、危険度の高いスポーツを補償する区分は11,000円

補償内容 傷害補償は、死亡2,000万円、後遺障害3,000万円を最高に、活動内容・年齢によって異なります  
詳しくは、ホームページをご覧ください

公益財団法人 スポーツ安全協会 東京都支部 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2  
Japan Sport Olympic Square 10階  
(公認)東京都体育協会内  
TEL 03-5738-7577 電話受付時間 午前10時~午後5時(土、日、祝日を除く)



保険の詳細内容、資料の請求は、  
ホームページをご覧ください。  
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全保険 検索

(引受幹事保険会社)  
東京海上日動火災保険株式会社  
担当課:公務局2部 文教公務室  
TEL 03-3515-4346(平日9:00~17:00)

(共同引受保険会社(2020年4月予定))  
あいおいニッセイ同和 共栄火災  
損保ジャパン日本興亜 大同火災 東京海上日動  
日新火災 三井住友海上 AIG損保

2019年12月8日 15:07:15



各公演50名様ご招待

オーケストラを  
体験しよう!

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

5/17 (日) 第904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) 14:00 開演  
指揮/小泉和裕

【ベートーヴェン生誕250年記念・交響曲全曲シリーズ】  
 ベートーヴェン: 交響曲第1番 八長調  
 ドヴォルザーク: 交響曲第9番 ホ短調《新世界より》

ヤングシート募集期間 3/5(木)10:00~4/16(木)18:00

小泉 和裕  
© Fumiaki Fujimoto



7/12 (日) プロムナードコンサート No.387  
(サントリーホール) 14:00 開演  
指揮/ダニエーレ・ルスティオーニ

【ベートーヴェン生誕250年記念・交響曲全曲シリーズ】  
 ヴェルディ: 歌劇『シチリア島の夕べの祈り』序曲  
 ベートーヴェン: 交響曲第2番 二長調  
 レスピーギ: 交響詩《ローマの泉》

ヤングシート募集期間 4/17(金)10:00~6/9(火)18:00

ダニエーレ・ルスティオーニ  
© Davide Cara



都響WEBサイトよりご応募ください  
ご招待対象 ▶小学4年生~高校生まで

小学生は保護者とペア、中学生1人参加者も保護者とペア可

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  
 お問い合わせ: 都響パトネージュ担当  
 TEL: 0570-056-057 (都響ガイド)月-金10:00~18:00  
 都響ウェブサイト http://www.tms.or.jp/



東京都交響楽団

# 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、健康的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 <small>※2020年4月1日より大学名称が 東京都立大学へ変更となります。</small>	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)
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)
株式会社CAC Holdings	CACボッチャコート(中央区)
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](#)



# 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

## 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

3/9(月)、31(火)、4月～9月下旬(見込)

東京2020大会の開催及び準備のため、  
2020年4月～9月下旬(見込)の期間は休館となります。

## 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

教室休講期間2020年4月～9月下旬(見込)

## 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・対象 月曜日(月2回)、火～金曜日(月3回)

- ①幼児(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

教室休講期間2020年4月～9月下旬(見込)

## 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 ※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

水球選手になって  
写真を撮ろう!



東京辰巳国際水泳場は  
東京2020大会の  
水球競技会場です。

## 東京辰巳国際水泳場 水球フォトスポットコーナー

事務所受付前に設置しています。  
ご来館の際は、ぜひお立ち寄りください!

東京辰巳国際水泳場は、東京2020大会の準備及び開催のため、2020年4月～9月下旬(見込)まで、ご利用いただけません。ご不便をお掛けしますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



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。



土日祝開館  
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。

教室休講期間2020年4月～9月下旬(見込)

## 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

教室休講期間2020年4月～9月下旬(見込)

## 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

教室休講期間2020年4月～9月下旬(見込)

## 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 小学1～3年生 16:20～17:20  
③ 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](#) ⇒P15下部参照

教室休講期間2020年4月～9月下旬(見込)

## 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

教室休講期間2020年4月～9月下旬(見込)

## 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

教室休講期間2020年4月～9月下旬(見込)

## 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 小学1～3年生 16:30～17:30  
③ 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](#) ⇒P15下部参照

## 東京辰巳国際水泳場 事務所移転のお知らせ



東京2020大会の準備及び開催に伴い、4月1日以降は東京辰巳国際水泳場にご入館いただけなくなります。事務所にお越しの際は、下記の住所となりますので、よろしくお願い申し上げます。

所在地: 〒104-0053 東京都中央区晴海3-3-3(江間忠晴海ビル)  
8階が事務所になります。

※来館者用駐車場及び駐輪場はございません。あらかじめご了承ください。

移転期間: 2020年4月中旬～9月下旬(見込)

※電話番号は現在、未確定です。確定次第、ホームページにてお知らせいたします。

# 東京都広域スポーツセンター

TOKYO WIDE AREA SPORTS CENTER

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

**お問い合わせ** TEL:03-6380-4106 FAX:03-6380-4877 E-mail:info@kouiki-sports-tokyo.jp

**東京都地域スポーツクラブサポートネット** URL:https://kouiki-sports-tokyo.jp/

※サポートネットでは、東京都広域スポーツセンターが開催する地域スポーツクラブの活動を支える運営スタッフや指導者を養成するための講習会(人材養成・指導者研修事業)のご案内をしています

HPはこちら▶



申込開始日▶3/9(月)～ 法人化の疑問を解決!

第1回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

## 地域スポーツクラブの法人化を考える

NPO法人や一般社団法人の特徴、設立の要件、任意団体との比較、法人格を選択する際に重要な視点などを分かりやすくお話しいただきます。今後、法人格の取得を考えている団体関係者に大変参考になる講座です。是非この機会に様々な疑問を解決しましょう!



**日時** 5月13日(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、行政担当者、興味のある方・40名  
**参加料** 500円  
**会場** 主婦会館プラザエフ 4階チャトレ(JR中央・総武線「四ツ谷」駅麴町口より徒歩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  
 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(社会福祉士))

申込開始日▶3/30(月)～ スポーツイベントづくりを基礎から学ぼう

第2回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

## 地域を盛り上げるスポーツイベント企画づくり

スポーツイベント企画づくりの基礎、アイデアの出し方、企画書作成の方法を事例を参考に学びます。さらに、地域を盛り上げる、多くの人が参加したくなるスポーツイベントづくりや企画の成功評価についてもお話しいただきます。



**日時** 6月4日(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、行政担当者、興味のある方・40名  
**参加料** 500円  
**会場** 主婦会館プラザエフ 4階チャトレ(JR中央・総武線「四ツ谷」駅麴町口より徒歩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  
 講師:岡星 竜美 氏(目白大学メディア学部特任教授(イベント学))

申込開始日▶4/20(月)～ 共生社会の実現に向けた理解を深める

## 地域スポーツクラブシンポジウム



「地域におけるパラスポーツ・ボランティア入門～共生社会を実現するために～」をテーマに、基調講演とシンポジウムを行います。東京2020大会を目前に、パラスポーツやスポーツ・ボランティアの魅力や、実践の具体を知ることで、共生社会の実現に向けた理解を深めます。 ※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。

【基調講演】松尾 哲矢氏(立教大学コミュニティ福祉学部 大学院コミュニティ福祉学研究科 教授、東京都スポーツ振興審議会 第27期会長)  
 【シンポジスト】堀池 桃代氏(2016年リオデジャネイロ大会ボランティア)  
 大日方 邦子氏(一般社団法人日本パラリンピアンズ協会(PAJ)会長)  
 戸沼 智貴氏(麻生スマイルクラブ 運営統括担当)

**日時** 7月4日(土) 14:00～17:00  
**会場** 立教大学池袋キャンパス (JR線/丸ノ内線/有楽町線/副都心線/西武池袋線「池袋」駅西口より大学正門まで徒歩約7分 有楽町線/副都心線「要町」駅6番出口より大学正門まで徒歩約6分)  
**対象・定員** 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、行政担当者、興味のある方・80名 ※定員になり次第締切  
**参加料** 1,000円 **持ち物** 筆記用具

第7回

## 地域スポーツクラブ種目別交流大会を開催しました!

2020.1.12 in SUBARU 総合スポーツセンター

今年の種目別交流大会は、三鷹市SUBARU総合スポーツセンターにて「3×3(スリー・エクス・スリー・バスケットボール)大会」を実施しました。午前はBリーグの「東京サンレーヴス」所属選手を招き、クリニックとミニゲームでプロの選手と触れ合いました。午後は小学生、一般参加の計16チームで交流試合を行い、大変盛り上がりました!



**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

## NPO法人黄金井倶楽部

2020.1.19 in 都立武蔵野公園第二調節池

「第16回野川駅伝大会」



クラちゃん



小学5・6年生の部と中学生女子の部の入賞者で記念撮影。景品のバナナやブランケットも。

NPO法人黄金井倶楽部は、小金井市内で活動していた「アミューズ・クラブ」「むさしの野川クラブ」「小金井ベルタ」が一つとなり、総合型地域スポーツクラブとして2006年に設立されました。スポーツ吹矢やフラダンス、ヨガ、親子体操と様々な活動を行っており、そのなかでも大きなイベントとなっているのが今年16回目の開催を迎えた野川駅伝大会（共催・主管）です。

当日は127チーム971人が集い、それぞれの参加種目に分かれて野川沿いを力走。天候にも恵まれ、沿道では関係者だけでなく散歩中の近隣の住民からも選手に熱い声援が送られました。「『みんなで参加し、みんなで楽しもう』の理念のもとに、地域全体に支えられて開催しています」と天野理事長が語る通り、前日から一般参加者によって荷物の搬入作業が行われ、当日も中学生がゴミ拾い、大学生が片付けの搬出作業を手伝うなど多くの人が

協力。さらに入賞者に配られた景品の一つであるバナナやブランケットは、参加者でもある市内の八百屋・農協による協賛品です。様々な力が一つのかたちになるという、黄金井倶楽部を象徴するようなこの大会。大寒を控えた厳しい寒さのなか、春を先取りするように多くの参加者の笑顔が咲いていました。

### クラブプロフィール

〔設立〕2006年

〔事務局〕東京都小金井市桜町2-2-31  
上水公園運動施設管理棟内

〔活動場所〕小金井市総合体育館、栗山公園健康センター、第二中学体育館など

〔活動種目〕12種目19クラス

### 〔特徴〕

- より地域との交流を図ることに努力し、大きなイベントとして野川駅伝大会、スポーツフェスティバル、ティーボール大会、輪投げ大会等を開催
- 市内にキャンパスのある法政大学との連携事業にも力を入れている

### 〔連絡先〕

URL: <http://koganei-club.com/>  
E-mail: [npo.koganei-club@jcom.home.ne.jp](mailto:npo.koganei-club@jcom.home.ne.jp)



▲多くのスタッフが見守る中、タスキをつなぐ参加者たち

▶集合場所では、各チームが円陣を組んだり、監督に激励されたりしながら出番を待っていました



◀ヨーイドン！嬉しそうに風を切って走り出す姿が印象的な小学4年生以下の部



理事長の天野和代さん(左)と副理事長兼クラブマネージャーの秋澤恵子さん(右)



## こんな活動も！「小学生陸上教室」&「輪投げ大会」……

19クラスある教室のなかでも特に人気が高いのが「小学生陸上教室」。指導者にはアテネオリンピック4×400mリレー出場の伊藤友広さんを迎え、駆ける・投げる・跳ぶといった陸上の基礎向上を図っている。さらに今年で15回目の開催を迎える「輪投げ大会」も大好評。5人1組のチーム戦で行われるこの大会には、子供からシニアまで幅広い世代が集い、和やかで活気あふれる戦いが繰り広げられている。

▼2年生から6年生までが参加する小学生陸上教室



▲大人も子供も一緒になって楽しめるのが輪投げの魅力

# オリンピックの金メダルを 目標にやってきた



セーリング

(スキッパー)

吉田 愛 × 吉岡 美帆

(クルー)

Ai Yoshida

Miho Yoshioka

## COMBO No.2020

～2020に挑む最強コンビ～

セーリング女子 470(ヨンナナマル)級の吉田愛選手と吉岡美帆選手は、昨年の世界選手権で2位となり、東京 2020 オリンピックへの切符をつかんだ。2018年の世界選手権優勝という実績を持つ2人が、東京 2020 オリンピックで狙うのは当然金メダル。年齢差 10 歳の最強コンビに、その歩みやコンビとして大事なこと、東京 2020 オリンピックへの思いを聞いた。

—お二人の初対面は 2012 年のロンドンオリンピックの後ですが、そのときの印象を教えてください。

**吉田** 吉岡選手を初めて見たのは、セーリングの試乗会に参加したときで、そのときは何十人もいる学生の中の一人だったのですが、ひと際背が高く目立っていました。指名して一緒に乗らせてもらいましたが、緊張もしていたと思いますし、そこでは深い話をするようなことはなかったですね。

**吉岡** 愛さんに最初にお会いしたときはとにかく緊張して、何を話していいかわかりませんでした。このとき大学 4 年生だったので、インカレを最後に競技は辞めようと思っていました。でも、この試乗会に参加したことで刺激を受け、私も愛さんのような選手になりたいと思い、競技を続けよう決めました。

**吉田** この試乗会の後に、一緒に乗るために関西から私の住んでいる逗子に来てもらって、何日か家に泊まってもらったんです。お茶をいっぱい出したよね (笑)。

**吉岡** そうですね。急須で淹れるお茶を初めて飲みました (笑)。

—吉田選手のご自宅に泊まったのですか！

**吉田** 泊まってもらいました (笑)。学生だったのでお金もないですし、宿泊代をかけなくていいよというところもありました。

**吉岡** 最初はすごく緊張しました。

**吉田** そういう場に来たときにどういう感じになるかも見たかったんです。尻込みするよなことで飛び込んでこられる度胸があるかどうか。「ウチに泊まる？」と言われて、「はい」と言えるところもすごいなと思いました。このときにいろいろな話をしました。「どうしてオリンピックを目指したいの？」と聞くと、「一つのことをやり切ったことがないからやり切りたいんです」という言葉が返ってきました。オリンピックで金メダルを獲るのは簡単なことではないので、大変だという話もしましたが、それでも「やりたい」という答えが返ってきたので、強い意志を感じました。

**吉岡** 一緒に練習をする中で、技術はもちろんなのですが、ヨットに向かう姿勢や、私生活の部分から私とは全く違うと感じました。です、一緒にやっていきたいと思いまし

た。

—普段はお互いに何と呼び合っているのですか？

**吉田** トップと呼んでいます。

**吉岡** 大学時代からのあだ名なんです。私はお菓子のトップが好きなので。背が高くてもトップというイメージもあって、トップと呼ばれていました。

**吉田** 呼び方は最初からだよね。

**吉岡** はい。私は愛さんと呼んでいます。

—年齢差が 10 歳あります。ジェネレーションギャップを感じることはありますか？

**吉田** もちろん最初はありました。全然知らない選手でしたし、10 歳も年の差がある選手と組むのも初めてでしたから、どう接したらいいかということばかり気にしていました。

**吉岡** 組み始めた頃は、話すのも恐れ多いといいますが、距離感を感じていました。いつもドキドキしながら接していて、最初は本心を言えなかったのですが、一緒にいろいろなことを経験していくたびに距離は近くなっていったと感じています。

**吉田** 今にして思うと、様々な面で年の差が

生きています。

—それはどういうことですか？

**吉田** 競技面で言うと、まず若いことが武器になります。470級も体力を使うので、どんどん伸びていく体力を持っていることが魅力ですし、伸び盛りだったので吸収していく力もベテランの選手よりもある。私は若い選手を育てたいという気持ちもあったので、育てがいのある選手だなと思っていました。戸惑いもありますけど、同時に喜びもありました。

—コンビを組んできて、印象に残っているレースはありますか？

**吉田** 2015年のヨーロッパ選手権です。リオデジャネイロオリンピックの日本代表が決まる大会だったのですが、序盤に崩れてしまいました。それでも最後の最後にどうにか代表になれる得点まで追い上げることができて、二人の力で逆転できたということが印象に残っています。

**吉岡** 私はリオデジャネイロオリンピックです。1レース目でいつもしないようなミスをして船から落ちてしまったんです。その後も愛さんに「大丈夫だよ」と励まされていたのですが、自分の中で切り替えることができず、最後までそのミスを引きずってしまいました。悔しい思い出として残っています。

**吉田** 悔しい思い出もありましたが、2018年世界選手権で金メダルを獲ったときは良い試合として印象に残っています。長い間、セーリングをやってきて、初めての世界一だったので印象深いです。

—それぞれのポジションに役割があると思いますが、特徴やどんな選手が向いているかを教えてもらえますか？

**吉田** 私のポジションであるスキッパーは、冷静さが大事だと思います。コンビによっては違うかもしれませんが、戦略を立てながら船を走らせているので、ゲームを組み立てる力や、冷静にいろいろなことを判断していく力が必要です。体力だけではなく、頭の回転の早さや要領の良さが大事なポジションだと思います。

**吉岡** クルーはフィジカルがすごく重要です。船の上を行ったり来たりしますし、力も必要です。あとは、周りの状況をスキッパーに伝える必要があるので、広い視野を持っていて、臨機応変に動く対応力も求められます。

—レース中と普段では性格の違いはありますか？

**吉岡** 愛さんは一緒だと思います。ストイックで、「こうと決めたらこう」みたいな真つすぐなところは普段と変わらないですね。

**吉田** トップは普段のほうがおっとりしていると思います。レースのときは少し変わりますよね。

—パートナーの良さはどんな部分だと思いますか？

**吉岡** ストイックで何事にも一生懸命なところです。陸にいたときでもセーリングのことを真剣に考えていて、見習うべきところがたくさんあります。

**吉田** 自分がやらなければいけないことを一生懸命やって、それを正確にやり遂げる力は、同じポジションの選手の中でも、高いレベルでできている選手だと思います。

—では、セーリングのコンビとして一番大事なことはどんなことでしょうか？

**吉田** お互いに得意としない分野ではあるのですが（苦笑）、コミュニケーションは大事だと思います。それを意識し合うことで互いに刺激し合えると思います。お互いがお互いに見本となれる存在であるということが大事なかなと私は思っています。

**吉岡** あと、コンビネーションは重要です。一つの船を二人で操るので、二人の考えていることが違って逆の動作をしてしまったら、トラブルにつながりますから。

—いよいよ東京2020オリンピックが近づいてきました。今はどんな気持ちですか？

**吉田** オリンピックだからと言って特別なことは考えていません。二人でリオを経験していますし、東京に向けては1年ごとに目標を決めて、それを達成してきていると思います。一つひとつ積み重ねてきているので、特別なことをしようという気持ちはなく、やるべきことをしっかりやってオリンピックを迎えようと思っています。

**吉岡** リオのときに、いつも通りのことができなくなってしまい、オリンピックの舞台ならではの難しさを知りました。東京オリンピックでは、今までやってきたことをしっかり出せるように、自分の力を出し切って、それが成績につながれば良いなと思って準備しています。

—では最後に東京2020オリンピックに向けての意気込みをお願いします。

**吉岡** 今までやってきたことのすべてを出し切って、自分たちが満足いくようなレースを

する。それが結果につながれば良いなと思います。

**吉田** 私たちはオリンピックの金メダルを目標としているので、まずは気持ちの面でも技術の面でもオリンピックにピークを持っていくこと。それができれば結果はついてくると思います。



©Getty Images

## 【セーリングを知ろう!】

**セーリングとは……**艇に乗った選手(1人、2人)がセールを操り、指定コースの着順を競う競技。第1レースから最終レースまでの合計得点のもっとも低い(1位=1点、2位=2点、3位=3点……)チームが優勝。種目はRS:X(男女共通1人乗り)、470級(男女共通2人乗り)、レーザー級(男子のみ1人乗り)、レーザーラジアル級(女子のみ1人乗り)、49er級(男子のみ2人乗り)、49erFX級(女子のみ2人乗り)、フィン級(男子のみ1人乗り)、フォイリングナクラ17級(男女混合2人乗り)がある。

**470級……**全長470cmの「ディンギー」という2人乗りの小型ヨットを操ることから「470級」(ヨンナマル級)と呼ばれる。メインセール(後ろにある大きなセール)と舵取りを担当する「スキッパー」と、船の傾きの調整とジブセール(前の帆にある小さなセール)の操作を担当する「クルー」により、海面に設置されたブイを定められた回数回り、ゴールをする順位を競う。



よしだ・あい

1980年11月5日生、東京都出身。ベネッセホールディングス所属。スキッパー。2008年の北京大会から2016年のリオデジャネイロ大会まで、3大会連続で異なるパートナーとオリンピックに出場。



よしおか・みほ

1990年8月27日生、広島県出身。ベネッセホールディングス所属。クルー。高校生からセーリングを始める。2013年から吉田選手とコンビを結成し、リオデジャネイロオリンピックに出場した。

You Tube  
配信中!



スマイルスポーツ公式チャンネルにて、  
吉田選手と吉岡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!



役立つ知識を  
たのしく学ぼう!

# 防災フェスタ

in 駒沢2020 《参加無料》 3/7 (土)

時間 10:00-15:00 会場 駒沢オリンピック公園総合運動場  
陸上競技場プロムナード・中央広場

はしご車搭乗体験 ミニ消防車と放水体験 炊き出し体験 起震車(大地震体験)

※体験は抽選制となります  
抽選券の配布時間 ①10:00～②13:00～

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 ☎03-3421-6199

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

その他プログラムも  
多数ご用意!!

水泳場だけど水着はきません! 気軽に体を動かそう!

## カラダ、動かす習慣はじめましょう

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、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】3/2(月)・19(木)  
【時間】11:15～12:00  
【定員】30名

気軽に  
運動したい方



### 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】3/10(火)・26(木)  
【時間】11:15～12:00  
【定員】30名

代謝アップ&  
効率よく  
運動したい方



### 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】3/16(月)・27(金)  
【時間】13:10～14:10  
【定員】20名



### ④ スポーツウェルネス吹き矢

スポーツ吹き矢で  
心身ともに健康を目指しましょう  
【開催日】3/3(火)・13(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

※詳しくは、水泳場ホームページをご確認ください。

# わたし流スポライフ

スポーツは自分には無理だと思いませんか？スポーツというとテレビで観るようなアスリートを思い浮かべたり、学生の部活をイメージしたり。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

### 買い物の行き帰りは、 ファーマーズウォーク

日常生活で

重りを持って歩くのは、「ファーマーズウォーク」というトレーニングで、前腕を中心に全身を鍛えることができます。買い物に行く際、買い物袋を二つ持参して、荷物を二つに分けて持って歩くといいでしょう。買い物袋は体の近くで持つと腕への負担が軽くなります（負担を強くしたい場合は体から離す）。買い物袋が一つの場合は、片方の腕でずっと持っているとうねりが出る恐れがあるので、時々持ちかえるようにしましょう。



## Sports Life

### 洗濯干し斜め運動！

ちょっとした  
日常動作で

毎日のように洗濯物を干す動作はしていると思いますが、そのままでも運動になっているのですが、直線よりも斜めの動きのほうが使う筋肉量が多くなるので、洗濯カゴを物干しの位置と対角線になるように置いて、しゃがみ込んで洗濯物を取り出し、斜めに上げながら干すようにしてみましょう。斜めの動きを入れることで、くびれ効果も期待できます。下から上に動かすことで肩の筋肉も使うので、四十肩、五十肩の予防にもなります。



## Sports Life

### 休日は楽しく 体を動かせるイベントに 参加してみるのもアリ！

休日

駒沢オリンピック公園総合運動場では、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」を開催します。様々なコンテンツがあるので、スポーツが苦手な方やお子様も楽しみながら体を動かすことができます。入場・参加料無料となっていますので、お気軽に足を運んでみてください。詳しくはP2をご覧ください。

※一部事前申し込みが必要なコンテンツがございます。予めご了承ください。

## 👉 スポーツが苦手な方へのアドバイス！

便利な世の中においては、スマートフォン一つで座ったままでできてしまうことも増え、日常生活で身体を動かす機会が減ってきています。「運動」「スポーツ」と聞くと億劫になる方もいると思いますが、特別な道具がない方や、スポーツジムへ行く時間のない方でも、日常生活にある動作を意識することで、運動量を増やし、運動機能の低下を防ぐことができます。

たとえば、インターネットでの買い物は、郵送してくれるのでとても便利ですが、それでは運動になりません。買い物の際、お店に足を運ぶようにすれば、往復の移動や荷物を持つことで運動になります。掃除や洗濯といった日常生活での動作も同様です。あえて雑巾がけをするだけでも立派な運動になります。まずは一日10分。現代の豊かな機械に頼り過ぎず、何かしら身体を動かすことから始めてみましょう。

## お助けグッズ

### エクササイズバンド

今回のお助けグッズとして紹介するのがエクササイズバンドです。足で踏んで対角線に引き上げるようにすると、紹介した洗濯干し斜め運動と同じ動きになり、より筋肉に負担をかけながらできます。エクササイズバンドは使い方がいろいろあって、上腕二頭筋、上腕三頭筋、僧帽筋など、負担のかけ方を変えることで、いろいろな筋肉に刺激を与えることができます。



プレゼント

こちらで紹介した商品は合計3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

東京2020  
オリンピックで  
最高の舞台で  
最高の演技をしたい

昨年の世界選手権で団体、個人で金メダルを獲得し、東京2020オリンピックの注目株として脚光を浴びる森ひかる選手。早くから将来を囑望されてきた日本トランポリン界のエースに、東京2020オリンピックにかける思いを聞いた。

Hikaru Mori

森ひかる トランポリン



# 天

真爛漫。

森ひかる選手は、自身の性格をこう分析する。記憶に新しい2019年12月1日、東京2020オリンピックの会場となる、有明体操競技場にて行われた世界選手権で見事に日本人選手として初となる個人戦優勝。採点が出たときに見せた、飛び跳ねながら喜び姿、まさに天真爛漫のものだった。

この世界選手権以降、メディアに登場する機会が多くなった森選手は、いつでも笑顔が印象的だ。しかし、その笑顔の裏には、試練を乗り越えてきた、芯の強さが隠されている。

トランポリンとの出会いは4歳のとき。地元である足立区のスーパーの屋上にあった遊具用のトランポリンで遊んだときから、その虜となった。

「スーパーの屋上が小さな遊園地みたいになっていて、その中に7分200円で遊べるトランポリンがありました。昔のことは全然覚えていないのですが、スーパーの屋上でやったトランポリンが楽しかったことは今でも覚えています。それがきっかけでトランポリン教室に通うようになりました」

トランポリン教室で基礎を学び、メキメキと腕を上げた森選手は、小学3年生で全国大会初優勝を飾る。ところが好事魔多し。一つのケガをきっかけに、楽しいトランポリンが怖くなってしまったこともある。

小学4年生のときに練習中のアクシデントで左肘を骨折。神経にも影響を及ぼすほどの重傷で、このときは競技を辞めることも考えた。「あのケガをしたときはもう辞めようと思いました。でも、腕を吊ったままトランポリンの上を歩いたら、ここでしか味わえない感覚があって、気がついたら宙返りをしていました（笑）。トランポリンの上に立ったら怖さよりも楽しさのほうが大きかったんです」

ケガの悪夢を乗り越えると、2013年に全日本選手権で初優勝。14歳での優勝は史上最年少の快挙だった。この年は、2020年のオリンピック開催都市が、東京に決まった年でもある。年齢制限で2016年のリオデジャネイロ大会に出場できない森選手は、目標を東京2020オリンピックに定めた。

高校進学の際、一度は地元の都立高校に入学したものの、オリンピックのために、よりトランポリンに集中できる環境を求めて、石川県にある名門の金沢学院高校に転校。慣れない環境に身を置いて、辛い日々だったと振り返る。

「高校に上がるタイミングで石川県に行くことも考えたのですが、そのときはもう一歩踏み出す勇気が出ませんでした。でも東京オリンピックは特別なものですし、後悔しなくなかったので、金沢に行くという選択をしました。ただ、転校は初めてでしたし、部活も初めての経験。石川県に住むのも、実家を出たのも初めてだったので、すべてが初めて。普通に入学していたら同期のみんなと少しずつ慣れていく感じだと思うのですが、私は途中から入ったので、一人で環境に慣れていかなければならず、本当に毎日泣いていました。トランポリンを辞めて家に帰りたと思うこともありました」

辛いときに支えになったのは、いつも応援してくれる家族や友達存在。そして、トランポリンの上に立つと、辛いことも忘れられた。大ケガを乗り越えたときと同じように、トランポリンの上でしか味わえない感覚は、特別なものだった。

一つひとつ課題を克服し、試練を乗り越えて迎えた2019年の世



©Getty Images

界選手権個人戦は、東京2020オリンピックへの出場権がかかった大会。超満員の観客の前で得意のトリフリス（前方3回宙返り、半ひねり）を決めるなど、55.860点をマークし、見事に優勝を飾った。この結果、念願のオリンピックへの出場権をつかんだ。

「決勝のときはメダルが獲れたらいいなというくらいの気持ちでした。強い選手の失敗があったり、ケガで出場してない選手がいたりしたので、優勝がうまく自分のところに転がってきたというか、頑張ってきたご褒美がもらえたのかなと思います」

オリンピック前年に金メダルを獲得したことで周囲の期待は高まるが、「他の選手全員がいい演技をしたら、私はまだメダルを獲得の実力はない」という。森選手がこだわるのは、結果よりも最高の演技をすることだ。

「世界選手権で優勝できたことは嬉しかったのですが、団体でも予選でも決勝でも、一度も自分の最高の演技をすることができませんでした。メダルを獲っても自分の演技ができなければ悔が残る。だからオリンピックという最高の舞台上で最高の演技をするというのが一番の目標です。最高の演技をすることでメダルはついてくると思っています」

最高の舞台上で最高の演技を。目標達成の先には、森選手の天真爛漫な笑顔とともに、最高の景色が広がっているはずだ。

## トランポリントリビア～普通の靴下を使用



専用シューズを履く選手もいますが、私は靴下で跳びます。私が試合のときに履いている靴下は、競技用ではなく、一般のお店で売っている靴下です。こだわりは指が動きやすいことと、足首が長すぎないこと。長いと足が短く見えるので、くるぶしギリギリくらいがいいです。人が履いている靴下を見ると、「跳びやすそうだな」とか「どこの靴下だろう?」とチェックしてしまいますね。

**もり・ひかる** 1999年7月7日生、東京都足立区出身。金沢学院大学クラブ所属。2013年に全日本選手権で初優勝。2018年の世界選手権では宇山紅選手とのペアでシンクロノイズド金メダルを獲得。2019年の世界選手権では、団体で同種目初の金メダル、個人戦でも日本人選手として初となる優勝を飾り、東京2020オリンピックの代表に内定した。

YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて  
森ひかる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!



# 5人制サッカー (ブラインドサッカー)

さまざまなスポーツの魅力を紹介していくこの企画。今回は視覚障害のある選手を対象とする5人制サッカー（別名ブラインドサッカー）。日本では競技の普及とともに“ブラサカ”の愛称で親しまれるこの競技をクローズアップ。まるで見えているかのような力強いシュート。音を頼りに繰り広げられるスピード感あるプレー。独自のルールを持つ5人制サッカーの魅力を紹介していこう。

Competition manual



©JBFA/H.Wanibe

## 歴史

視覚障害者を対象とするサッカーは、1980年のはじめに開発され、ヨーロッパや南米を中心に広まってきた。この競技が日本に紹介されたのは2001年のこと。日本ブラインドサッカー協会の前身となる「音で蹴るもうひとつの世界カップ実行委員会」が発足し、急速に広まっていった。パラリンピックでは、2004年のアテネ大会から正式競技となり、ブラジルが4大会連続で金メダルを獲得している。日本代表は東京2020パラリンピックで初出場を果たす。

## 競技

1チームはフィールドプレーヤー（FP）4人、ゴールキーパー（GK）1人の計5人。FPは全盲（視力0）から光覚（光を認識する感覚）までの選手で、GKは晴眼者、または弱視の選手が入る。選手交代は前後半各6名まで。フィールドはフットサルと同じ40m×20m。試合時間は20分ハーフの計40分（プレイングタイム）で、より多くの得点を奪ったチームの勝利となる。

## フィールドプレーヤーの特徴



©JBFA/H.Wanibe

視力差を公平にするため、FPの4人は目の上にアイパッチを貼り、アイマスクを着用することが義務付けられている。試合開始時や交代で選手が入るときは、審判によるチェックが入る。国内の試合では競技普及のため、同じようにアイマスクをすることで、晴眼者も弱視の人も全盲の選手と一緒にプレーすることができる。

## ゴールキーパーの特徴



GK(右)はアイマスクは着用しない(©JBFA/H.Wanibe)

晴眼者、もしくは弱視者が務める。特に規定はなく、かつては、Jリーグの第一線で活躍したGKが日本代表の強化指定選手に入っていたこともある。GKは自軍のFPに、声で守備の指示を出す。GKは縦2m×横5.82mのゴールエリアの外では、ボールに触れることはできない。

## 5人制サッカーの特徴1～音の出るボール



ボールはフットサルと同じサイズのものを使用。このボールは表面の革の裏側に円盤状の鉛の容器が貼りついていて、その中に鉛の玉が入っている。日本のボールは鉛の容器が7個程度貼りつけられていて、転がるとシャカシャカと音が出るようになっている。選手たちはこの音を頼りにボールの位置を把握し、ドリブルやパスをしてプレーしている。

## 5人制サッカーの特徴2～サイドフェンス



©JBFA/H.Wanibe

5人制サッカーのフィールドはフットサルと同じ広さ。違うのは両サイドライン上に高さ1mほどのフェンスが設置されていること。ボールがサイドラインを割らないだけでなく、選手がピッチの大きさや向きを把握する助けにもなる。また、フェンスの跳ね返りを利用してプレーすることも認められている。

## 5人制サッカーの特徴3～目が見える人の協力



©JBFA/H.Wanibe

敵陣ゴールの裏に「ガイド（コーラー）」と呼ばれる役割の人が立ち、攻めている場面で、ゴールの位置と距離、角度、シュートのタイミングなどを声で伝える。また、サイドフェンスの外に立つ監督（またはコーチ）は、選手交代の決定などに加えて、ピッチ中盤でのプレーに声でアドバイスを送る。自陣ゴールから守備の指示をするGKを含め、3カ所に目が見えている人がいることになる。選手同士の声の掛け合いに加え、声でサポートする人たちの存在も不可欠。こうしたコミュニケーションが勝負のカギを握る。

## 5人制サッカーの特徴4～「ボイ！」



©JBFA/H.Wanibe

FPはボールを持った相手に向かっていくときに、「ボイ！」と声を出さなければならない。これは選手の存在を知らせることで、危険な衝突を避けるためのルール。声を発しないとノースピーキングというファウルとなる。ちなみに「ボイ (Voy)」とは、スペイン語で「行く」という意味。

## 5人制サッカーの特徴5～観戦マナー



©JBFA/H.Wanibe

サッカーの観戦といえば、試合中を通して歌って応援しているイメージがある。しかし、5人制サッカーは、ボールの音やガイドの指示を頼りに選手がプレーするため、観客は静かに見守るのが観戦のマナー。得点が入ったときには大きな歓声が起こる。

### 東京2020パラリンピックの会場は 青海アーバンスポーツパーク

【所在地】東京都江東区青海一丁目1番  
【アクセス】東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「青海」駅下車徒歩約10分、  
東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「東京国際クルーズターミナル」駅下車徒歩約10分



※画像はイメージです

## 5人制サッカーの魅力&楽しみ方!

見えていないなかでこれだけのプレーができるのかという驚きがあると思います。以前はドリブルが攻撃の中心でしたが、最近はプレーのレベルがどんどん上がっていて、パスを回すことも増え、関係からのゴールというシーンも多く見られるようになってきました。ガイドやGKの声の掛け方にも注目して選手の動きを見ると、違った楽しみ方もできると思います。試合中は静かに観ていただかないといけないのですが、ゴールが決まった瞬間や、プレーが中断したときには大きな拍手をしてほしいですね。

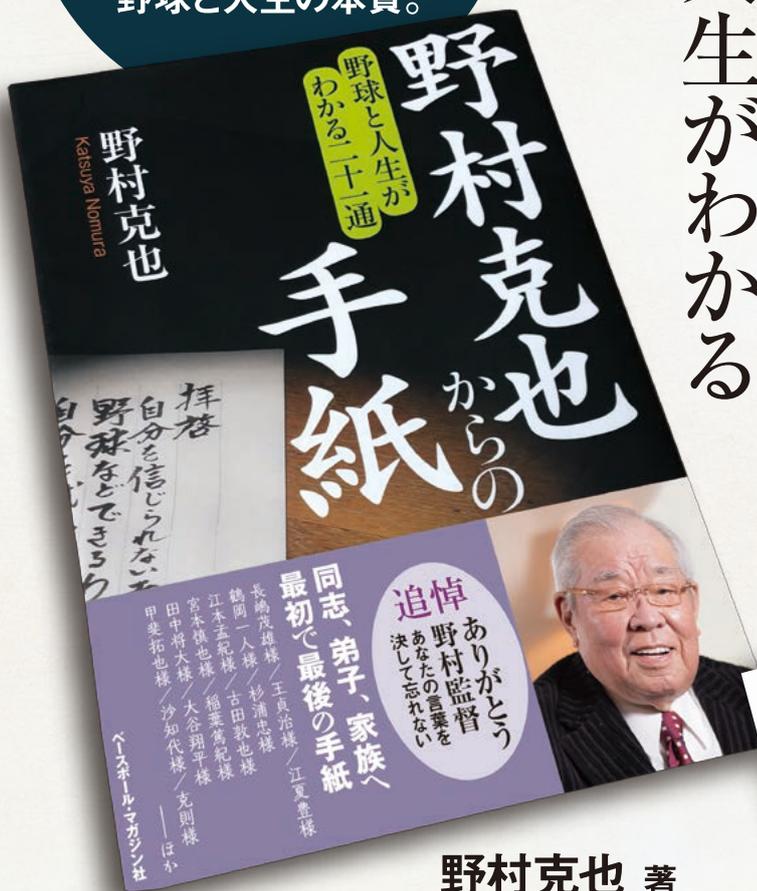
(NPO法人日本ブラインドサッカー協会・大坪英太氏)



# 野村克也 からの手紙

野球と人生がわかる  
二十一通

同志、弟子、家族に  
遺す言葉、贈る言葉。  
最初で最後の「手紙」  
だからこそわかる、  
本当に伝えたい、  
野球と人生の本質。



野村克也 著

本体1,400円+税 ©好評発売中!

「監督、手紙を書いてみませんか？」

編集者が、突然そんなことを言い出した。手紙は正直言って、私の苦手分野である。まず、字がヘタだ。次に、何を書けばいいのか。ボヤキは得意だが、手紙に書くようなものではない。「目の前のお相手に、お話しになるつもりで書いていただければ……」と、編集者。目の前にいると思うと、余計話すことがなくなるわ。そうは思ったが、やるしかない。人間、死ぬまで勉強なのだから。長く会っていない人にも、あの世へも贈ってみよう。昔話に、今言いたいこと、言い残しておきたいこと。思いつくまま、書いてみよう。拝啓、皆様——まえがきより

- ① リーダーへの助言
  - 第一通 宮本慎也様
  - 第二通 稲葉篤紀様
  - 第三通 伊藤智仁様
- ② 挑戦者への激励
  - 第四通 田中将大様
  - 第五通 大谷翔平様
  - 第六通 甲斐拓也様
  - 第七通 清宮幸太郎様
- ③ 個性派への忠告
  - 第八通 江本孟紀様
  - 第九通 門田博光様
  - 第十通 江夏豊様
  - 第十一通 古田敦也様
  - 第十二通 新庄剛志様
- ④ 恩師、友への感謝
  - 第十三通 鶴岡一人様
  - 第十四通 杉浦忠様
  - 第十五通 稲尾和久様
  - 第十六通 長嶋茂雄様
  - 第十七通 王貞治様
- ⑤ 家族への愛
  - 第十八通 母ちゃんへ
  - 第十九通 克則へ
  - 第二十通 沙知代へ
- 【遺言】
  - 第二十一通 日本プロ野球にかかわる人たちへ

# 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。

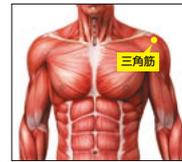
## 上半身背面の筋トレ

### グッドモーニング・エクササイズ

ターゲット：背中(脊柱起立筋)・腕(三角筋)・肩甲骨(僧帽筋)

回数の目安

ゆっくり丁寧に30回×3セット



1



2



「バンザイ」するように両腕を一直線に伸ばして、できるだけ高く上げます。顔を正面に向けたまま上体を倒し、元の姿勢に戻します。上体を倒す時は、膝を軽く曲げます。

EASY

(初心者・女性向け)



胸の前で腕をクロスした状態で行います。

NG!



上体を倒した時に背中が丸くならないようにしましょう。

## 下半身の筋トレ

### サイドランジ

ターゲット：お尻(大臀筋、中臀筋)・脚(大腿四頭筋、ハムストリング)

回数の目安

ゆっくり丁寧に30回×3セット



1



2



左右いずれかの足を大きく斜め前方に踏み出し、元の姿勢に戻ることを繰り返します。つま先と膝は正面に向けましょう。

EASY

(初心者・女性向け)



足をあらかじめ広げておき、骨盤を横に移動させる動作のみを行います。

NG!



踏み出した足のつま先と膝が進行方向に開かないように注意しましょう。



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

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(ディップス)」と  
「体幹(リザードウオーク)」の2種目も含めて、動画で解説しています。



# 縄文 ワクワク 体験まつり

2020年 **参加費無料**

**5月3日・4日**

10:00～16:00 (受付開始9:30)

東京都立埋蔵文化財調査センター  
会場：遺跡庭園「縄文の村」  
受付：展示ホール 9:30 開始

受付で**ドングリコイン**を  
もらっているいろいろな体験  
をしてみよう!



※勾玉作り、発掘体験は各コーナーで整理券配布による事前受付を行います。  
参加人数に限りがあるため、**中学生以下対象**となります(保護者同伴可)。  
※少雨決行、荒天中止。天候により内容を変更する場合があります。

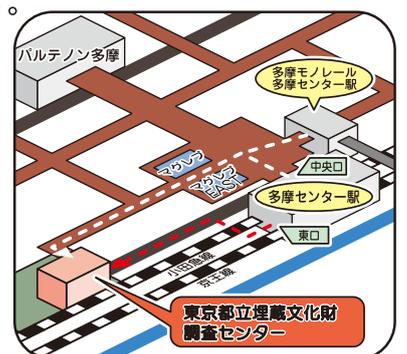
アクセス：京王線・小田急線・多摩モノレール  
「多摩センター駅」徒歩5～7分  
※車での来所はご遠慮ください

お問合せ：東京都埋蔵文化財センター  
多摩市落合1-14-2 ☎042-373-5296  
<https://www.tef.or.jp/maibun/>

ホームページ  
はこちらから



Twitter  
始めました!



# 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「アスパラガス」。

ビタミンが豊富で疲労回復効果などがあるアスパラガスを使った美味しい料理を紹介します。

## 今回の食材 >> アスパラガス

### アスパラガスの効能

#### ●疲労回復や毒素排出効果のあるアスパラギン酸が豊富

アスパラギン酸はアスパラガスに多く含まれるアミノ酸の一種です。利尿作用により毒素であるアンモニアを体外に排出する働きがあり、運動後の疲労回復効果も期待できます。

#### ●高血圧や動脈硬化症の予防効果のあるルチンが豊富

中性脂肪の多い偏った食事などで血液の濃度が上がると、血液のサラサラ度は下がります。血液がドロドロになると高血圧や動脈硬化の原因にもなります。アスパラガスの穂先の部分に多く含まれているルチンは、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化症を予防する効果が期待できます。ビタミンCと一緒に摂取するとより効果が促進されます。

#### ●ビタミンが豊富な野菜

アスパラガスはビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、E、βカロテンなども豊富に含まれており、抗酸化作用により細胞の老化を防いだり、肌や粘膜を保護する働きがあります。

### 調理ポイント

アスパラガスは根元に硬い筋があるため、下処理をしてから調理しましょう(下処理方法は作り方の項目を参照)。鮮度が良く生で食べる場合は、下処理後、塩をまぶしてまな板等の上で擦り、水で洗い流してから切りましょう。茹でる場合は、少量の塩を加えたお湯に入れ、加熱後すぐに冷水にさらすと色良く仕上がります。



エネルギー405kcal  
タンパク質28.4g  
脂質24.7g  
食塩相当量2.5g

ここがポイント!

お弁当のおかずにもピッタリなメニューです。卵とパン粉をつけてフライメニューにも出来ます!

## アスパラガスとチーズの牛肉巻き

### ▶材料(2人分)◀

- アスパラガス…6本(120g)
- 牛もも薄切り肉…6枚(160g)
- プロセスチーズ…90g
- リーフレタス…10g
- ミニトマト…4個
- 塩…少々 ●こしょう…少々
- 片栗粉…10g
- サラダ油…大さじ1(12g)

A { 醤油…大さじ2(36g)  
みりん…大さじ2(36g)  
酒…大さじ2(30g)  
砂糖…小さじ2(6g)

### ▶作り方◀

1. (アスパラガスの下処理)アスパラガスは根元を切り、下から3cm程度の部分をピーラー等で皮を薄くむく。耐熱皿に入れラップをして600wの電子レンジで約2分加熱する。加熱後粗熱が取れるまで水にさらし、水気を取ってから半分長さで切る。
2. チーズは約1cm幅の大きさにカットする。
3. 牛肉を広げて1のアスパラガスと2のチーズと一緒に巻く。
4. 3に塩、こしょう、片栗粉をまぶす。Aの調味料は混ぜておく。
5. 加熱したフライパンに油を入れ、4の牛肉のつなぎ目を下にして焼く。時々転がしながら全体的に焼き目がついたらAの調味料を入れる。
6. 牛肉巻きに調味料をかけながら煮詰める。
7. 6を半分にカットしてお皿に盛り、リーフレタスとミニトマトを添えて、出来上がり。



エネルギー57kcal  
タンパク質1.3g  
脂質3.1g  
食塩相当量0.3g

ここがポイント!

火を使わずに出来るお手軽なマリネです。季節の野菜に合わせてアレンジも出来ます!

## アスパラガスとパプリカのマリネ

### ▶材料(2人分)◀

- アスパラガス…4本(80g)
- 赤パプリカ…30g
- 黄パプリカ…30g

A { 酢…大さじ2(30g)  
オリーブオイル…大さじ1(12g)  
砂糖…大さじ1(9g)  
塩こしょう…少々

### ▶作り方◀

1. (アスパラガスの下処理)アスパラガスは根元を切り、下から3cm程度の部分をピーラー等で皮を薄くむき、1cmの斜め切りにする。
2. パプリカは種を取り、縦に0.5cm幅に切る。
3. 耐熱皿にアスパラガスとパプリカを入れて、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。
4. Aの調味料を混ぜておく。
5. 加熱後の3とAの調味料をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
6. 20～30分後、冷蔵庫から出してお皿に盛りつけて出来上がり。

**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

**A**  
3名様

瀬戸大也選手  
フォト付き  
サイン色紙

**B**  
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

**C**  
10組  
20名様

東京都交響楽団  
「第904回 定期演奏会  
Cシリーズ」  
コンサートチケット  
日時:2020年5月17日(日) 14:00開演(13:20開場) 小島和裕 指揮 ©堀田力丸  
場所:東京芸術劇場コンサートホール  
《出演者》指揮/小島和裕  
《曲目》ベートーヴェン:交響曲第1番 Ⅷ長調 op.21  
ドヴォルザーク:交響曲第9番 ホ短調 op.95(新世界より)

**D**  
1名様

ニューバランス  
「バックバック」  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**E**  
4名様

ダンノ  
「ヨガマット(ライトグリーン)」  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**F**  
3名様

二重とび、  
交差とびがすぐに見える!  
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

**G**  
3名様

アルインコ  
「筋膜リリースグッズ  
ピックこりトローレ(ソフト)」  
提供/日勝スポーツ工業株式会社

**H**  
3名様

「エクササイズバンド/  
強度別3本セット」  
※写真はイメージです

**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。

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

**応募締め切り**

**2020年4月1日(水) ※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.82は6月1日発行予定です。 入手先▶P31へ

最近の遺跡調査はココまで進んでいる!

# リケイ 考古学

イマドキの探ると守る

TECH-Archaeology

Site research and conservation today.

2020 3.20<sup>金</sup> (祝) ~ 2021 3.10<sup>水</sup>

3月9日~19日は展示替えのため休館いたします

考古学ってどっぷり文系?  
いいえ!イマドキの遺跡調査は  
結構理系な感じです。  
過去の向こうに未来が見える  
リケイ考古学の世界へようこそ。

3月20日(金)祝 10:30~11:30  
企画展示オープン解説会

事前申込不要・参加自由・入場無料

同日開催 遺跡発掘調査発表会  
13:30~15:30 (13:00受付開始)

東京都立  
埋蔵文化財調査センター

Tokyo Metropolitan Archaeological Research Center

多摩市落合 1-14-2 ☎042-373-5296

開館時間 9:30~17:00

(11~2月は遺跡庭園のみ16:30まで)

年中無休(年末年始・臨時休館除く)

https://www.tef.or.jp/maibun/



# スマイルスポーツ事業センターへの申込方法

## 事前申込

教室によって、●インターネット●電話●はがき●FAXでの申込方法があります。  
\*インターネット・電話・所定用紙での申込みは、原則先着順となります

### インターネットからの申込み

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)

### 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ます。1週間前を過ぎてからのご返金はできません。

#### ●個人情報の取り扱いについて

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

スマイルスポーツは下記の  
公共施設、駅などで入手できます！

- 駒沢オリンピック公園総合運動場 ●東京武道館 ●東京辰巳国際水泳場 ●区役所広報課・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 ●区市勤労福祉会館 ●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

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と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

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



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



### 個人情報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、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



TASTE THE FEELING®



Smile Sports

スマイルスポーツVol.81(令和2年3月1日) 制作/株式会社ペーエスホール・マガジン社 編集/有限会社ライトハウス 印刷/広研印刷株式会社  
発行/公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 住友不動産四谷ビル1階 電話/03-6380-4348 ホームページ/<https://www.tef.or.jp/>



コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社  
Coca-Cola BOTTLERS JAPAN, INC. (コカ・コーラ株式会社)  
Coca-Colaは The Coca-Cola Company の登録商標です。

