

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.82
June 2020



2020 Special Story

阿部 詩

柔道

桃田賢斗

バドミントン

大迫 傑

マラソン

FUTURE ATHLETE

水田光夏 [パラ射撃]

スマイル競技マニュアル

近代五種

6-9月を中心に

スポーツ教室情報満載

駒沢オリンピック公園総合運動場

東京武道館

東京都広域スポーツセンター



わたし流スポライフ[拡大版]

バズーカ岡田の

今日から始める筋トレ生活[拡大版]



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業

 **大学・企業等のスポーツ施設を** 
身近なスポーツの場として利用できます。

TOKYOスポーツ施設 サポーターズ事業とは？

都民が身近なところでスポーツを実施できる場を確保するとともに、東京2020大会等に向け都立スポーツ施設が改修・休館していく中であっても、都民のスポーツ環境を維持できるよう、都内の大学・企業等の体育館やテニスコートなどのスポーツ施設を有償で貸し出させていただく事業です。



協力先

今後、協力先は順次拡大していきますので、随時ホームページ等をご覧ください。

大学・企業等	貸出施設名
東京都立大学(旧首都大学東京)	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・セミナーハウス(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)
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)
NEW! 一般社団法人全国農業協同組合中央会	JA全国教育センター(町田市)
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)

利用対象者

都内スポーツ団体等

※各施設で定める要件が異なります。
※詳細は下記のホームページをご確認ください。

ホームページ

サポーターズ事業

検索

東京都オリンピック・パラリンピック準備局
「スポーツTOKYOインフォメーション」内
TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業ページ

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/facility-supporters/>



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 受付時間：9時～17時

都内の公立スポーツ施設が簡単に検索できます！

各施設の情報も充実！

「スポーツTOKYOインフォメーション」

施設検索

スポーツ施設検索 東京

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/facility/>



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、バリエーション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。

[2020 Special Story]

P4 **桃田賢斗** (バドミントン)

P6 **大迫 傑** (マラソン)

P8 **阿部 詩** (柔道)



▲桃田賢斗選手(バドミントン)

[スポーツ教室情報]

P10 **駒沢オリンピック公園総合運動場**

P12 **東京武道館**

P16 **東京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法人ピポットフット

“おうちで!スマイル!!” 特別版

P18 わたし流スポライフ【拡大版】

P20 バズーカ岡田の今日から始める筋トレ生活【拡大版】

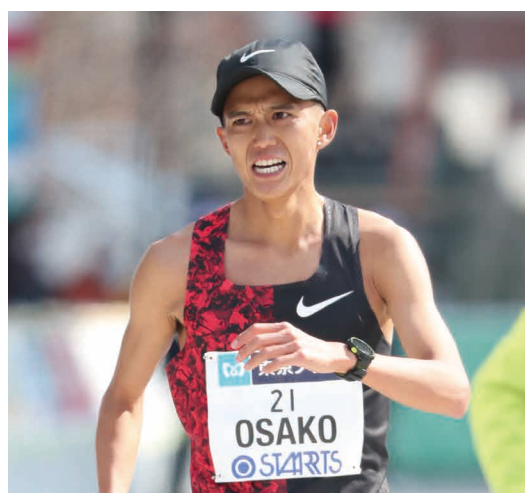
P24 FUTURE ATHLETE **水田光夏** (パラ射撃)

P26 スマイル競技マニュアル～近代五種

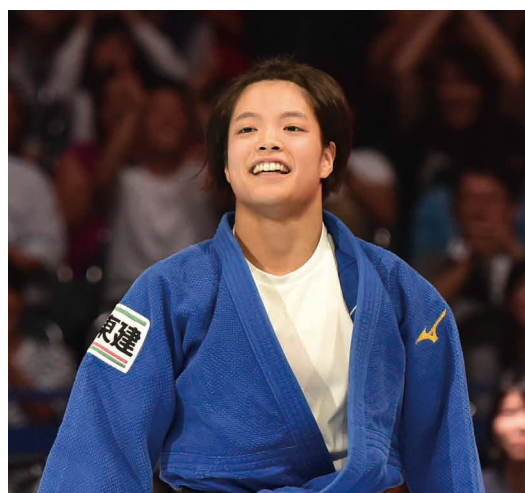
P28 食材deスマイル～モロヘイヤを使った料理
(モロヘイヤとトマトのぶっかけそうめん&
モロヘイヤと卵のふわとろスープ)

P30 [読者プレゼント]
ナイキ「ランニングシャツ」 ほか

P31 教室、イベントの申込方法



▲大迫傑選手(マラソン)



▲阿部詩選手(柔道)

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、P23でご確認ください。



バドミントン 日本代表

桃田賢斗

Kento Momota

度重なる試練の先の「金メダル」

新型コロナウイルス感染症の影響により、東京2020オリンピック・パラリンピックは2021年に延期されることになった。しかし、アスリートたちの歩みは止まらない。今号では特別企画「2020 Special Story」と銘打ち、東京2020オリンピックの舞台で活躍が期待される3名のアスリートをフィーチャー。オリンピックへの道程にあったドラマをお伝えする。最初に登場するのはバドミントンの桃田賢斗選手。幾多の試練を乗り越えてきた「絶対王者」が、金メダル獲りを誓う。

文◎田邊由紀子 [バドミントン・マガジン編集長] 写真◎BBM

オリンピックイヤーに待っていた ショッキングな交通事故

「いままで、東京オリンピックは自分にとって目の前の一つひとつをこなしていく延長線上にある大会と思っていましたが、日本中のたくさんの方に応援してもらって、いまは東京オリンピックの金メダルを狙ってきたいなと思いました」

2020年3月6日の復帰会見。右眼にはまだ痛々しい手術の痕が残っていたが、桃田賢斗は清々しささえ感じさせる表情で自らの固い決意を口にした。

その言葉を発する約2カ月前の、1月13

日。桃田はマレーシアで、競技生命さへ危ぶまれるような大事故に巻き込まれていた。オリンピックイヤーとなるはずだった年、最初の国際大会であるマレーシアマスターズで優勝。オリンピックに向けて順風満帆のスタートを切ったが、帰国のために空港へ向かう途中で、桃田を乗せたワゴン車が前方を走るトラックに追突。ワゴン車を運転する地元ドライバーが死亡するというショッキングな事故だった。桃田自身も全身打撲に、眉間や唇を縫う大ケガを負った。

帰国後、約3週間の休養を経て一度は練習に復帰したものの、プレー中にシャトルが二重に見えるという症状を訴えて検査を受け

ると、右目眼窩底の骨折が判明。長い競技人生を考えた上で手術に踏み切り、再びコートを離れてリハビリの日々を過ごした。

桃田が長くコートを離れたのは、実はこれが初めてではない。リオデジャネイロオリンピックを控えた2016年4月、違法賭博行為が発覚し、無期限の競技会出場停止処分を受けている。当時、桃田は世界ランキング2位。リオオリンピックでのメダル獲得を有力視された中でこのニュースは、スポーツ界のみならず大きな社会問題としても取り上げられた。

若さゆえの過ち。その一言で簡単に片づけられる問題ではないのは当然だ。それでも、

「日本中のたくさんの方に応援してもらって、いまは東京オリンピックの金メダルを狙っていききたいと思った」

返っているように、その運動神経を他競技でも発揮したが、「勝負に勝ちたい」彼の興味をよりそったのはバドミントンだった。家に帰ってくると、部屋の中にネットに見立てた紐を張り、のちに彼の武器になるヘアピンを打つ練習を何度も繰り返した。

小学6年生で全国大会初優勝。転機は、中学進学の際に、地元・香川を離れ、福島行きを決めたことだ。当時、福島ではサッカーのナショナルトレーニングセンターにあたる「ヴィレッジ」を拠点に、日本サッカー協会とともに新しい人材育成プログラムをスタート。富岡町の県立中学が、地元の町立高校とともに中高一貫でスポーツの強化体制を整えた。桃田が富岡第一中学に入学した当時は、まだ学校としての実績はなかったが、バドミントンの強豪国であるインドネシアからコーチを招聘。国内トップレベルの環境と、インドネシア式の練習で、その才能は一気に開花した。

サウスポーの柔らかなラケットワーク、また試合で見せる頭を使った配球や集中力には小学生の頃から光るものがあったが、遊びの延長のように独特のラケットワークから多彩なショットを繰り出すインドネシアのスタイルを吸収したことは、彼の才能をさらに輝かせた。

全国中学校大会、インターハイと各年代のタイトルを次々にものにしていたが、とりわけ高校3年生のときに日本で開催された世界ジュニア選手権で金メダルを獲得したことは、桃田自身が「世界の頂点」を意識するきっかけとなった。こうして日本から世界へと羽ばたいていくわけだが、彼の中学・高校時代を振り返る上で、第二の故郷である福島で起きた大災害を避けて通ることはできないだろう。

2011年3月11日に起きた東日本大震災は福島県を揺るがした。当時、富岡高校1年生だった桃田は、練習のためインドネシアに滞在中で被災を免れたものの、二度と学び舎にも体育館にも戻ることはできず、しばらくして、バドミントン部は県内にある猪苗代高校に間借りをしながら活動を再開させたのだ。多くの場所で、まだスポーツなどできる状況ではなかった中で、周囲のサポートによりバドミントンを再開できた有難さ――。「周りの人たちがサポートしてくれているから、こうして練習できている」「自分が活躍することで、福島の人たちを勇気づけられたら」。高校時代から現在に至るまで、事あるごとに第二の故郷への感謝の思いを口にしていくのは、こうした背景があり、直面した

試練から何度も立ち直ることができたのは、そうした思いが確かに桃田の中にあるからだ。

不安や疑念を払拭する 力強い「金メダル」宣言

1年にわたる出場停止処分の期間中、桃田がストイックに取り組んだのは、それまで重要視してこなかったウエイトトレーニングやランニング。それまでは「フィジカルよりも技術で勝負」というスタイルだったが、地道なトレーニングで培ったスタミナは、ファイナルゲームを見据えた冷静さ、トーナメントを確実に戦い抜くタフさをもたらした。その真骨頂を見せたのが2018年の世界選手権だ。練習中に腹筋を痛めて万全の状態ではない中、筋力を酷使するスマッシュを封印し、あえてディフェンシブな戦い方で、優勝。オリンピックと並ぶ世界最高の舞台で頂点に立っている。

復帰から1年2カ月という驚異的なスピードで世界ランキング1位へ駆け上がった桃田は、2019年シーズンは「絶対王者」として君臨しながらも、飽くなき向上心で、さらなる進化を自身に課した。ライバルたちに研究される中で、その上をいくためにコートでのスピードを上げることに注力。より有利な体勢でシャトルをとらえることで、ディフェンスからの選択肢を増やして先手を取り、そこから精密なコントロールで攻め切るスタイルをつくり上げた。

そうして東京オリンピックの金メダル候補として周囲が期待するようになって、実は桃田自身が「金メダル獲得」を口にするのは、冒頭のコメントを発した記者会見までほとんどなかった。一貫して語ってきたのは「目の前の大会、試合を見に来てくれる方がいるので、そこで自分のベストを出すこと」。

その桃田が東京オリンピックでの金メダル獲得と口にしたのは、交通事故という試練に直面し、「以前のようなプレーはできないかもしれない」という自分自身への疑念を打ち消すような、多くの人からの応援やサポートを実感し、それが復帰への大きな力になっているからだ。その声に応えるために結果を残したい――。

「すべてを受け止めて、自分の力に変えられるような、スケールの大きな選手になって、コートに戻りたい」

これまでも何度も試練に直面し、そのたびに強くなってコートに戻ってきた。桃田賢斗は、もっと強くなって2021年の東京を沸かせるだろう。

ももた・けんた

1994年9月1日生、香川県出身。NTT東日本所属。2014年トマス杯(団体世界選手権)で優勝。2015年にはBWFスーパーシリーズで男子シングルスで日本選手として初優勝を達成。2018年、2019年の世界選手権では連覇を達成。東京2020オリンピックでも金メダル最有力として期待を集める。

彼が支払った代償は決して小さくなかった。「オリンピックは小さいときの夢であり、そこで活躍することが今までお世話になった方に恩返しできることだと思ってきた」と語っていたオリンピック出場を棒に振り、1年以上試合から遠ざかった。なにより一番辛かったのは、自身の軽率な行為によって、期待を寄せて応援してくれた人々を裏切ってしまったことだろう。

第二の故郷で開花した 唯一無二の才能

桃田は1994年9月1日、香川県に生まれた。バドミントンを始めたのは、小学2年生になる頃。地元のバドミントンクラブに通う姉についていったところを、コーチに誘われたのがきっかけだ。小さい頃からやんちゃで、運動神経もよく、小学生の頃はバドミントンと並行してソフトボールのクラブチームにも所属していた。「ホームランもチームの中で一番打っていた」と桃田自身が振り



東京 2020 オリンピック マラソン男子 日本代表

大迫 傑

Suguru Osako

悔しさからの再出発

東京マラソン2020にて、大迫傑選手は自らが持つ日本記録を21秒更新する2時間5分29秒で、日本人トップとなる4位でフィニッシュ。東京2020オリンピック男子マラソンの代表に内定した。悔しさを乗り越えるたびに強くなってきた大迫選手の歩み、そしてこの先に見据えるものとは――。

文◎和田悟志〔スポーツライター〕 写真◎BBM

ライバルを圧倒し、最後の1枠に滑り込む

今年3月の東京マラソンは、東京2020オリンピックの男子マラソン日本代表の最後の1枠をかけて、多くの有力選手が出場した。このハイレベルなレースで、存在感が際立ったのが大迫傑だった。感情を爆発させ、雄叫びを上げてフィニッシュした大迫は、自らの日本記録を21秒更新。日本人トップの4位に入り、昨年9月のMGC（マラソン・グラン・チャンピオンシップ／東京2020オリンピック代表選考レース）で逃した代表の座を決定的なものにした。

「ずっと狙ってきた大会だったので、日本記録という形で、次につながる走りができなかったんじゃないかと思っています。昨年9月に3番になってから（※MGCは2位までが即内定だった）、苦しい戦いだったんですけど、しっかり走れてよかったです」

レース後のインタビューで、そう答える目には光るものがあつた。

そして、その1週間後、正式に東京2020オリンピック代表に内定した。

悔しさを味わうたびに強くなるための環境を求めた

大迫のこれまでの陸上人生を振り返ると、

実に華々しい。特に駅伝では、佐久長聖高（長野）時代に全国高校駅伝で初優勝、早稲田大学で箱根駅伝、全日本大学駅伝、出雲駅伝の学生駅伝三冠を達成と、“優勝請負人”とも言うべき活躍を見せている。

しかし、その一方で、たびたび悔しい思いも味わってきた。

「新しい挑戦の裏には僕にとって“負け”というものが常にあつて、それが一歩を踏み出すきっかけになっています」

そう話すように、悔しさを味わうたびに、自らを厳しい環境に置き、現状を打破した。

中学で本格的に陸上を始めた。学校の陸上部に所属するかたわら、町田市から江戸

「(東京マラソン出場は) チャンスが目の前にあったので、それを勝ち取りにいろいろとシンプルに考えた」

た。そして、この屈辱をバネにし、翌年のユニバーシアード深圳大会では 10000m で大学世界一に輝いた。

大学 3 年時の 2012 年はロンドンオリンピックの年だった。2008 年の北京オリンピックには先輩の竹澤健介が早稲田大学在学中に出場しており、大迫にとってもオリンピック出場は大きな目標だった。しかし、オリンピック出場がかかった日本選手権の 10000m で佐藤悠基 (日清食品グループ) にわずか 0.38 秒の差で敗れ、惜しくも切符を逃した。自他共に認める“負けず嫌い”は、ゴール後に地面を叩いて「くそーっ!」と叫ぶほど悔しさをあらわにした。

そして、またしてもこの悔しさが一大決心をさせる。「アメリカに移住したのは、あの敗北があったから」と振り返るように、早稲田大学卒業後に、単身アメリカに渡った。日本の実業団に所属しながら、世界のトップクラスの実力者のみが加入を許される“ナイキ・オレゴン・プロジェクト”に練習生として参加。1 年後にはついに、正式にチームへの所属が認められた。

日本のトップへ そしてマラソン挑戦

そこからは一気に日本のトップに駆け上がった。2015 年には 5000m で日本記録を樹立し、同種目で世界選手権にも出場した。決勝進出はならなかったものの、予選では急激なペースアップに食らいつき、自身の成長を証明した。2016 年は、日本選手権で 5000m、10000m の 2 冠を達成し、この 2 種目でリオデジャネイロオリンピックに出場を果たした。

それまでトラックでキャリアを重ねていた大迫がマラソンデビューしたのは、その翌年の 2017 年のことだ。2 月に突如マラソン挑戦を表明すると、4 月のボストンマラソンでいきなり 3 位と好成績をあげた。世界のトップランナーが参加するボストンマラソンで日本人男子が表彰台に上がるのは、1987 年に優勝した瀬古利彦以来 30 年ぶりだった。

奇しくも、東京 2020 オリンピックのマラソン日本代表の選考方法が発表されたのはほぼ同じタイミングだった。東京都出身の大迫にとって、「東京オリンピックのマラソンは自分にとって大きなもの」と言い、新たな目標になった。その後、大迫の活躍を呼び水に、日本男子マラソンは一気に活気づく。自身も「一つひとつの大会や、一つひとつの練習を大事にしていくこと。その先に東京オリ

ンピックがあると思っています」と、着実に実績を積み重ね、2018 年のシカゴマラソンでは日本記録を樹立した。

守る立場よりも 勝ちを取りに行く

そして昨年 9 月の MGC。大迫は日本記録保持者として大本命視されていた。しかし、最後まで優勝争いを繰り広げたものの、最終盤に 3 位に後退し、わずか 5 秒差で即内定を勝ち取ることができなかった。

実は MGC ファイナルチャレンジと称された東京オリンピック出場の残り 1 枠をかけた 3 つの最終選考レース (福岡国際マラソン・東京マラソン・びわ湖毎日マラソン) で、大迫が持つ日本記録を 1 秒以上上回る選手がいなければ、MGC 3 位の大迫が代表 3 枠目に選出されることになっていた。つまり、最終選考レースの一つである東京マラソンに出場しなくても、3 枠目の最有力候補。一連の選考レースが終わるのを“待つ”という選択肢もあったわけだ。しかし、大迫はそうはしなかった。

「“守ろう”という立場で考えるのか、“1 つのチャンスを勝ち取る”と考えるのか…。そのチャンスというのが、日本記録だったり、(東京マラソンの) 優勝だったり、また新しい自分を発見するということだったり…。そういうチャンスが目の前にあったので、それを勝ち取りにいろいろとシンプルに考えた」

それが、出場を決めた理由だった。

新たな試みとして 2 カ月半に及ぶケニア合宿を敢行。これも「MGC の 3 位という順位が自分を動かす原動力になった」と、悔しさからの再出発を意味していた。ケニアでは、同等または格上の選手を練習パートナーにトレーニングを積み、自信を深めた。そして、今年の東京マラソンできっちりと結果を出してみせた。

無事にオリンピック代表をつかんだとはいえ、ケニアやエチオピアといった世界のトップとの差はまだある。だが、「皆さんが考えているような“世界との差”というのは考えていない」と大迫は言う。

「まだまだ改善点はありますが、ただ単純に自分が速くなることを追求していくことだけを考えています」

その姿勢は、これまでも、これからも変わらない。

おおさこ・すぐる

1991 年 5 月 23 日生、東京都出身。ナイキ所属。学生時代は駅伝やトラック競技で活躍。2017 年に初マラソンとなるボストンマラソンで 3 位入賞 (2 時間 10 分 28 秒)。2018 年のシカゴマラソンでは 2 時間 5 分 50 秒の日本記録を樹立。2020 年の東京マラソンで自らの持つ日本記録を 21 秒更新し、東京 2020 オリンピックの男子マラソン代表に内定した。

川区にある強豪クラブの清新 JAC に通い、トレーニングに励んだ。中学 3 年時には 3000m で全国 3 位になるまで成長した。しかし、同じクラブには、3000m で全国 2 位、1500m では全国制覇を果たした選手がおり、大迫はその選手になかなか勝てずにいた。

そんな悔しさもあって、さらに強くなるために、卒業後は親元を離れて、長野県にある強豪校の佐久長聖高を進学先に選んだ。ただ、駅伝では栄冠を勝ち取ったものの、高校時代も個人の全国タイトルにはなかなか縁がなかった。

早稲田大学には「世界で戦いたい」という強い思いをもって進学した。入学前の 2010 年 3 月に世界クロスカントリー選手権で初めて世界の舞台に立つと、同年 7 月の世界ジュニア選手権 10000m では 8 位入賞を果たした。だが、入賞の喜びよりも、アフリカ勢に周回遅れにされた屈辱のほうが大きかつ



東京 2020 オリンピック 柔道女子 52kg 級 日本代表

阿部 詩

Uta Abe

敗戦はいつも成長の糧に

兄・阿部一二三選手を目標に一步步成長してきた阿部詩選手は、2018、2019と世界選手権を連覇。兄より先に東京2020オリンピックの代表に内定した。大会は延期となってしまったが、夢の舞台へ向けて邁進する姿勢は変わらない。

文◎佐藤正宏 [近代柔道編集部] 写真◎BBM

順風満帆ではないジュニア時代 負けるたびに強くなる

「そんなに簡単ではないし、まずは自分のことを考えていくべきですが、やっぱり東京オリンピックには兄と出たいです」

阿部詩から夢舞台に向けての熱い思いを初めて目の前で聞いたのは、4年前の年の瀬だった。

3歳上の尊敬する兄・一二三が畳の上で躍動する姿を間近で見て、「すごくおもしろそう」と感じたことがきっかけで5歳から始めた柔道。最初のうちは皆でワイワイやっているだけで満足していたが、小学6年時の

全国大会で完敗して味わった挫折と屈辱をバネに、夙川学院中学（現・夙川中学）へ進学。それを機に真面目に練習に取り組むようになった。

華のある佇まいと理詰めで軽快な技出し、そして爽快な勝ち方。世界トップクラスのステータスを手に入れた現時点での阿部だけにフォーカスすれば、天賦の才能を礎として順風満帆に歩んできたと思われがちだが、決してそうではない。中学でも高校でも全国大会で何度か勝利を逸して悔しさに身を震わせることもあった。

しかし、それでも長いトンネルに入り込むことなく堅実に成長できたのは、なによりも

「負けたら反省して、課題を見直してやっていけばいい」という、いい意味での割り切りと、それを支える強靱なメンタルがあったからだ。また、中学・高校の6年間、常に寄り添ってきた恩師・松本純一郎先生の「負けるたびに強くなるのは、考える力があるから。次に勝つためには何が必要かを考えられる」という言葉も、強くなるべくしてなったことを実証している。

15歳にして全日本強化選手に選ばれたことも大きかった。年上の実力者と稽古をする中で、意識は劇的に変化。「すぐに諦めてしまうことがあったんですけど、粘り強く稽古している人を見て刺激を受けました」と述懐

「4年前には想像できなかったオリンピック代表ですが、覚悟と責任を持ってやっていきたい」

スラム・パリではオール「一本」で堂々の優勝を果たした。

ここから、さらに進化のスピードを上げた。このシーズン最注目の世界選手権（アゼルバイジャン・バクー）で、東京オリンピックへのアプローチを順調に進めるための結果を残す。18歳2カ月での世界制覇。日本女子では、レジェンドの田村亮子（現姓・谷）の18歳0カ月に次ぐ若きチャンピオンとなり、世界の猛者たちを驚愕させた。「やってやりました！今年に入ってから一番うれしいです。自分の100パーセントの力を出せるようにと考えて一つひとつやってきた練習が全部出せて良かった」

会心の笑顔で声を弾ませた。得意の袖釣り込み腰や内股はもちろん、寝技や関節技にも磨きがかかり、まさにオールラウンドなパフォーマンスでの満点勝利だった。

威風堂々——。このタイトル獲得から、そんな言葉が相応しいほど遅くなった。続くグランドスラム大阪では準決勝でライバルの志々目愛を、自身初となる決まり技の内股すかしで破ると、決勝では、同じくライバルの角田夏実を4回目の対戦で初めて破り、翌年の東京世界選手権代表に内定した。

「角田さんとの試合では、直感に頼ったら相手の思うつぼなので、考えて考えて…相手をしっかり見て…ということを中心に戦った」と振り返り、試合運びでの成長の跡もアピールした。

「東京オリンピックで優勝することだけを考えて成長したい」と宣言し、兄と同じ日本体育大学へ進学した2019年。左肩関節挫傷でしばしば離れる時期もあったが、大事には至らず復帰への道筋を辿り、盛夏の世界選手権で鮮やかに2連覇達成。

準決勝ではリオデジャネイロオリンピックの金メダリストで、この階級の第一人者であるケルメンディ（コンボ）に延長戦の末に寝技で一本勝ちすると、決勝では実力者のグズティナ（ロシア）に試合開始わずか30秒、必殺技の袖釣り込み腰で「一本」。大きな雄叫びをあげた。

「ケルメンディ選手には、何が何でも勝とうと思った。延長戦になってからくじけそうにもなったけど、絶対に勝つ、諦めない…という気持ちで戦いました。決勝は、もう体力があまりなかったので、袖釣りで決めようと思って臨みました」と、多数のメディアでぞった返す日本武道館のミックスゾーンで滑らかに言葉を紡いだ。

東京オリンピックが彼女の中で、夢から目

標、そして現実味を帯びてきた瞬間だったのは想像に難くない。

大一番での落とし穴を教訓に夢舞台への準備を積み重ねる

そして、その約3カ月後のグランドスラム大阪。優勝すれば東京オリンピックの代表に内定する大一番だった。名実ともに優勝候補筆頭として臨み、誰もがここで決めると思っていた大会で、危なげなく勝ち進んでいたのだが、決勝で思わぬ落とし穴が待っていた。

世界ランキング1位の実力者ながら過去の対戦では圧倒してきたブシャル（フランス）に対してかなり手こずり、延長戦までもつれた挙句、警戒していたはずの肩車に遭って「技あり」負け。国際大会デビューから続けてきた対外国人選手の連勝記録が48でストップした刹那、大粒の涙を流した。「決勝前にはオリンピックのことが頭をよぎることもあった」と、過去に経験したことがないような独特の緊張に支配されたことを素直に明かした。

しかし、この苦い経験がまた次戦への大きなモチベーションになり、ジュニアの頃からの上である、敗戦を成長につなげる術の糧にもなった。

そして迎えた今年2月のグランドスラム・デュッセルドルフ。「受けすぎて怯んでしまった。今までと同じ感覚でやってはいけなと思いました」という大阪の反省を生かし、ブシャルとの決勝でしっかりとリベンジ。組み手にこだわり続ける相手を序盤から徹底的に攻め、3つの「指導」を与えて一本勝ちした。

同大会後、開かれた全日本強化委員会において、2番手選手との過去の実績差を判断されて東京オリンピック代表に内定。会見では「4年前には想像できなかったオリンピック代表ですが、覚悟と責任を持ってやっていきたい。52kg級として日本初の優勝を成し遂げたいです」と、安堵の笑顔を交えながら強い決意を口にした。

その後、東京オリンピックの1年延期が決まり、代表の座が守られるのか、あるいは再選考になるのか不透明だった時期も「目指すところは変わりませんし、やるべきことを日々積み重ね、オリンピック本番に向けてしっかり準備するだけだと思っています」と泰然自若の構えを貫いた。

思い描いてきた夢を実現するため、阿部詩は不動心で、成長を続ける。

あべ・うた

2000年7月14日生、兵庫県出身。日本体育大学所属。2017年、夙川学院高校（現・夙川高校）2年時にグランドスラム東京で優勝。2018年の世界選手権ではオール一本勝ちで初出場初優勝。翌2019年の世界選手権で連覇を達成した。2020年2月、東京2020オリンピック女子52kg級の代表に内定。

している。

シニア時代の爆発的躍進 夢のオリンピック切符が目の前に

そんな阿部のシニア大会でのキャリアが本格的にスタートしたのは、2016年の講道館杯。国際大会代表争いに向けての重要な位置づけとなる大会で3位入賞、新たな自信をつけて臨んだ直後のグランドスラム東京では銀メダルを手に入れ、翌年のヨーロッパ遠征派遣メンバーに選出された。

そして、2月のグランプリ・デュッセルドルフで見事にワールドツアー初優勝。史上最年少の16歳225日で制するメモリアルな戴冠と共に、全日本の首脳陣からも高い評価を得ることとなった。

残念ながら、同年の世界選手権代表には届かなかったが、講道館杯とグランドスラム東京で見事に頂点に立ち、2018年のグランド

駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND

開館時間

8:30~21:00 ※施設によって異なります

6月~9月の休館日

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

6/15(月)、7/6(月)、8/3(月)、9/28(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 他
- 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
- ▶屋内球技場
- ▶硬式野球場
- ▶第一球技場
- ▶第二球技場
- ▶補助競技場
- ▶硬式野球場
- ▶軟式野球場
- ▶テニスコート
- ▶弓道場
- ▶会議室



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 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

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教室[第2期]



コーディネーショントレーニング(神経系の発達を促すトレーニング)を用いた体操教室です。遊びの要素を多く取り入れたトレーニングを通じて、体を鍛え基礎的な運動能力の向上を図ります。



日時・対象 9/15・29、10/6・20・27、11/10・17、12/8・15・22(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 ①6,620円 ②7,640円/第2期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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 元サッカー日本代表が直接指導！

遠藤雅大のインドアサッカー塾[第2期]



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 9/15・29、10/6・20・27、11/10・17、12/8・15・22(全て火曜日/全10回)

①小学1~3年生 16:00~17:10

②小学4~6年生 17:15~18:25

③中学・高校生 18:30~20:00

定員 ①②③各20名 ※定員になり次第締切

参加料 14,700円(別途保険料)/第2期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 ESAインドアサッカー塾事務局

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:ESAインドアサッカー塾事務局

受付中 チームで参加して楽しもう！

ソサイチリーグ



駒沢のソサイチリーグは、サッカーコート半面・8人制・オフサイドなし・交代自由など、サッカーとフットサルをうまく融合したルールで行います。8名以上のチーム単位でお申し込みください。



日時 6/12・26、7/10・17、9/4・18、10/2・16・30(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17,620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



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 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 秋コース



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 9/15・29、10/6・20・27、11/10・17、12/8・15・22(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 楽しい指導で走るのが楽しくなる

駒沢ランニングクラブ[第2期]



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



日時・対象 9/15・29、10/6・20・27、
11/10・17、12/8・15・22
(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2期(全10回)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用・屋外用シューズ、着替え

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

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

申込開始日▶8/19(水)～ 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2期]



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



日時・対象 9/29、10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・8(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 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2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

直前割引

施設利用料金

50%OFF

例: 第二球技場 8:30～12:30半面使用
¥9,000 → ¥4,500

- ◆対象施設…体育館・屋内球技場・第一球技場・第二球技場 補助競技場・弓道場(第二・補助は半面利用含む)
- ◆利用対象…東京都スポーツ施設予約システム利用登録団体
- ◆受付開始…利用月の1ヵ月前の1日～(弓道場は利用月の2ヵ月前の1日)
- ◆申込方法…窓口にて受付(電話・インターネット不可)
※減免制度との併用はできません。

お問い合わせ
駒沢オリンピック公園総合運動場
サービスセンター
Tel 03-3421-6199

NISSHO



生涯スポーツの創造

ニッ ショウ
日勝

ISO 9001

認証取得

スポーツ工業株式会社

営業内容

- 学校体育衣料販売
- 学校部活用品販売
- 学校体育教材販売
- スポーツ用品全般販売
- 運動場施設・設計施工修繕
- 防球ネット・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

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、掲載事業を中止する可能性がございます。
最新情報はホームページに随時更新してまいりますのでご確認ください。

HPはこちら▶



電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 ▶インターネット スマイルスポーツ 検索 P31をご確認の上、お申込みください
(フリーダイヤル) (携帯電話・PHS)

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)

6月～9月の休館日

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

6/15(月)、7/7(火)、8/11(火)、9/14(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



▶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てみませんか！剣道を通して、心と体を鍛えよう！



日時 6/12・19・26、7/3・10、9/4・11・18・25(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 6/29(月)、7/6(月)、8/15(土)、9/7(月)
18:00～20:00(月曜日)
17:30～19:30(土曜日)

※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

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 6/3・10・17・24、7/1、9/2・9・16・23・30(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 6/3・10・17・24、7/1、9/2・9・16・23・30(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。

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 6/12・19・26・7/3・10、
9/4・11・18・25(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 6/2・9・16・23・30・9/1・8・15・29
(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 6/11、9/17(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

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 ①6/2・16・23・30・7/14・21・9/1・8・29
②6/9、9/15
(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

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 6/11、7/2、8/27、9/3
(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 6/25、9/24(全て木曜日)
18:30～20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)・各回40名
参加料 各回500円
持ち物 稽古着または運動着、杖 ※杖のない方には貸出しをしております
申 込 当日来館

申込開始日▶6/29(月)～ 障害者スポーツの支援方法を学ぶ！

障害者スポーツ支援のための基礎講座



障害者スポーツと一緒に楽しむことから始めませんか。講義等を通して、障害者スポー
ツに触れてみましょう。指導者経験のある方もない方も大歓迎。ぜひご参加ください。

日 時 8/29(土) 10:00～16:00(予定)

対象・定員 中学生以上の方で障害者のスポーツ支援に興味・関心のある方、
スポーツ指導者・スポーツ推進委員・関係者等・40名

※定員になり次第締切

参加料 無料 持ち物 筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ

申 込 電話 インターネット ⇒巻末(P31) 参照

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、掲載事業を中止する可能性がございます。
最新情報はホームページに随時更新してまいりますのでご確認ください。

HPはこちら▶



電話・インターネット申込は ▶電話 0120-612-001 または 03-6380-4243 ▶インターネット スマイルスポーツ 検索 P31をご確認の上、お申込みください
(フリーダイヤル) (携帯電話・PHS)

申込期間

みるスポ



7/22(水)～8/19(水) ※はがきは消印有効

寛仁親王杯剣道八段選抜大会

30名様
ご招待

剣道の最高段位八段受有者32名の選抜剣士による試合をご覧ください。



日時 9/5(土)14:00～ ※時間に変更になる場合があります

対象・定員 どなたでも・30名 参加料 無料 会場 東京武道館 大武道場

申込 インターネット ⇒巻末(P31)参照

はがき はがきに、①「剣道」、②氏名(フリガナ)、③住所、④電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 (公財)東京都スポーツ文化事業団スマイルスポーツ事業センター宛

※応募多数の場合は抽選となります ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

※応募はがき1通につき5名様までご応募いただけますので、複数名の場合は全員の名前をご記入ください ※応募はがきはお1人様1通のみです

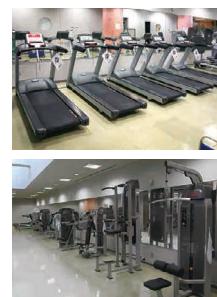
協力 一般財団法人東京都剣道連盟

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!!



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回利用料 2時間半 **450円**



※写真はイメージです。



フィットネスクラブ
ティップネス

指定管理者：公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団グループ
トレーニングルームは、(株)ティップネスが運営しています。

東京武道館トレーニングルーム
TEL.03-5682-3531

東京武道館 検索 https://www.tef.or.jp/tb/training_top.jsp

住所 〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1 (東京武道館地下)

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

休館日 不定休(月1～2回)、詳細は館内掲示板をご覧ください。

交通アクセスは

東京メトロ千代田線
「綾瀬駅」より徒歩5分。
東口から、東綾瀬公園
内歩道をお通りください。

P 110円/60分
(3時間まで)



twitter 1時間毎に配信! 東京武道館トレーニングルーム で検索!

総合型地域スポーツクラブって何??

スポーツをしたい、でも場所もないし一緒にやる友達もない、レベルが高くてついていけないかも…
そう思ったことはありませんか?その悩みを解決するのが、「総合型地域スポーツクラブ」です。



多様目 [いろいろなスポーツ]

いろいろなスポーツ愛好者があつまり、
いろいろなスポーツを楽しむことができます。



地域
コミュニケーション

高齢者の
生きがいづくり



健康的な生活



スポーツ文化
の醸成



総合型地域 スポーツクラブ

多世代 [子どもからお年寄りまで]

老若男女、年齢や障害の有無にかかわらずスポーツを通じて
世代間のコミュニケーションが生まれます。

[楽しむ人も頑張る人も] 多志向

それぞれのレベルや志向にあわせて、
スポーツを心から楽しむことが最も重要です。

総合型地域スポーツクラブは、「多様目」「多世代」「多志向」を3つの柱としています。誰もがやりたいときにやりたいスポーツができる環境を創る、それが総合型地域スポーツクラブが地域に存在する意義です。また東京都では、単一種目でも、「地域住民の主体的な運営」、「幅広い年齢層の参加」、「技術レベルや目的の多様性」をもって総合型地域スポーツクラブの考え方が満たされると、「地域スポーツクラブ」としています。そこではプロスポーツのように勝ち負けにこだわるのではなく、参加する方々が安全にスポーツを楽しみ、スポーツを通じた地域交流を行うことを目的としています。そのため主役は地域のみなさんです。

例えば、地域の小・中学校の体育館や空き教室などを活用したクラブや公共の体育館、プール、公民館などを活用したクラブなど、地域の特性や地域住民のアイデアを活かした様々なクラブが既に各地で活動を続けています。

地域住民が主体の地域スポーツクラブは、行政やスポーツ推進委員、スポーツ団体等と協力し、スポーツを地域の文化として生活に取り込む新たな「地域の輪」として、また、健康的な地域社会を築く担い手として期待されています。

近くの地域スポーツクラブを探したい!そんな時は『サポートネット』にアクセス!!!▶▶▶

サポートネット

検索

全国的な取り組みについて

総合型地域スポーツクラブの質的充実、国の政策の一つとなっています。平成23年に施行されたスポーツ基本法第21条において「地域におけるスポーツの振興のための事業への支援等」を定めており、行政としても積極的に支援を進める方針となっています。

平成30年7月現在、1,407の市町村に対し、全国に3,599の地域スポーツクラブが存在しています。

取材してほしい
地域スポーツクラブ
募集中!

「スマイルスポーツ」で取り上げてほしい
という地域スポーツクラブを募集しています。
詳しくは地域スポーツクラブ担当
(03-6380-4106)まで。



チッキー

クラちゃん

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 基礎から地域スポーツクラブを学べる

令和2年度スポーツクラブマネジャー養成講習会(夏編)



地域スポーツクラブについて基礎から学べます。この講習会は、日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー資格の専門科目を兼ねています。

日時 7/11(土)・7/12(日)
【講義】全2日間9:30~17:40【検定試験】7/12(日)18:30~19:30

対象・定員 地域スポーツクラブに携わっている方や興味のある方、日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー資格の取得を希望される方(2020年4月1日時点で満18歳以上)等・20名 ※定員になり次第締切

参加料 2,100円(別途テキスト代2,100円)

会場 東京武道館 大研修室
(JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分)

持ち物 筆記用具

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

受付中 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。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所 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/
冬季パラリンピック アルペンスキー金メダリスト)
戸沼 智貴氏(麻生スマイルクラブ 運営統括担当)

日時 7/4(土)14:00~17:00

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

会場 立教大学 池袋キャンパス 14号館3階D301教室
(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6分)

持ち物 筆記用具 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P31)参照

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、掲載事業を中止する可能性があります。最新情報はホームページに随時更新してまいりますのでご確認ください。

HPはこちら▶



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け
子供が参加できる教室です。



土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催
夜間に開催している教室です。



チッキー



クラちゃん

NPO法人ピボットフット

「チアリーディング」



「The Summit 2019 USAオーランド」にチアリーディングチームが日本代表として出場し、世界7位を獲得した

NPO法人ピボットフットは、バスケットボール日本代表として、モントリオールオリンピックに出場した桑田健秀理事長が、「地域でのスポーツインフラの再構築」を目的に設立。「ピボットフット」とは、バスケットボール用語で「軸足」という意味で、軸足を地につけた活動を理念に、地域密着での総合型地域スポーツクラブ設立を目指して発足しました。

スタート時はバスケットボール教室8人で開校しました。その後、テニス教室、高齢者体操教室と、活動の幅を広げていき、現在は11種目40教室を展開。年間約2000回のスポーツ教室を開催すると同時に、地元自治会、町内会等地域イベントで、チアリーディングやダンスの子供たちがパフォーマンスを披露して、地域活性化に貢献しています。



▲「おおた健康スポーツフェスタ」に出演。中学、高校、大学までチアリーディング活動する卒業生を輩出している

チアリーディングは、大田区内の出雲地区、池上地区、雪谷地区の3教室で活動。未就学児～小中学生が中心で3教室合わせると在籍人数は約200名という大所帯です。なかでも雪谷教室は年に数回競技会に出場。競技会を経験したトップチームが、入賞や世界大会への出場を目指しており、昨年度は世界大会出場を果たしました。

チアリーディングのみならず、すべての教室でプロの指導者が指導にあたっているため、参加者の上達も早く、運動に深く興味を持つことができます。

ピボットフットは設立時の理念に基づき、今後も地域密着と地域貢献を目的に活動を続けていきます。

▼こちらは地元のショッピングモール(催事場)とのコラボイベントに出演した時の様子。こうしたイベント出演でも地域活性化に貢献している



クラブプロフィール

【設 立】2002年

【事務局】東京都大田区中馬込1-1-17-504

【活動場所】区内10小学校、7中学校、3高等学校、企業運動施設など

【活動種目】11種目40教室(バスケットボール、壮快体操、テニス、チアリーディング、クロスミントン、ビートフィットネス、リズムダンス、サッカー、機能改善体操、バレエストレッチ、忍者ニン、ランニングスクール、SPASかけっこ教室など)

【特 徴】

- プロの指導者が継続的に安心・安全な環境で本物の技術指導を提供
- 多くの地域イベントへの参加による積極的な地域活動
- 地元企業とのタイアップによる地域と企業をつなぐ活動

【連絡先】

URL: <http://p-foot.jp/>

E-mail: contact@p-foot.jp



元オリンピックの桑田健秀理事長

すべての教室でプロの指導者が指導！

NPO法人ピボットフットでは11種目40教室を展開しています。「クロスミントン」はテニス、バドミントン、スカッシュをミックスしたピボットフットが発祥のニュースポーツ。「大人バレエ」は、英国ロイヤルアカデミーオブダンス上級資格保持者のプロ指導者が、主婦層を中心にバレエを軸としてストレッチプログラムを提供しています。「リズムダンス」は、元AKB48の振付師で教員免許を持つプロ指導者が指導を務めるなど、すべての教室でプロからの指導を受けられます。

▼クロスミントン世界大会ハンガリーオープンに出場



▲大人のバレエストレッチのレッスン風景

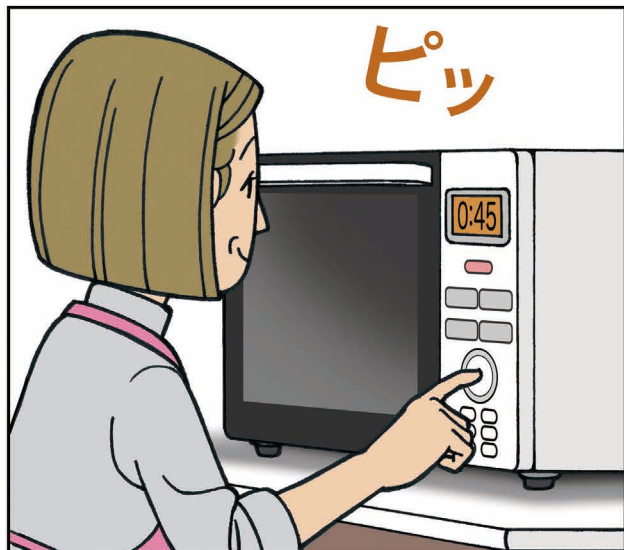


拡大版

わたし流 スポライフ

「レンジの温めを待つ時間でスクワット」

1

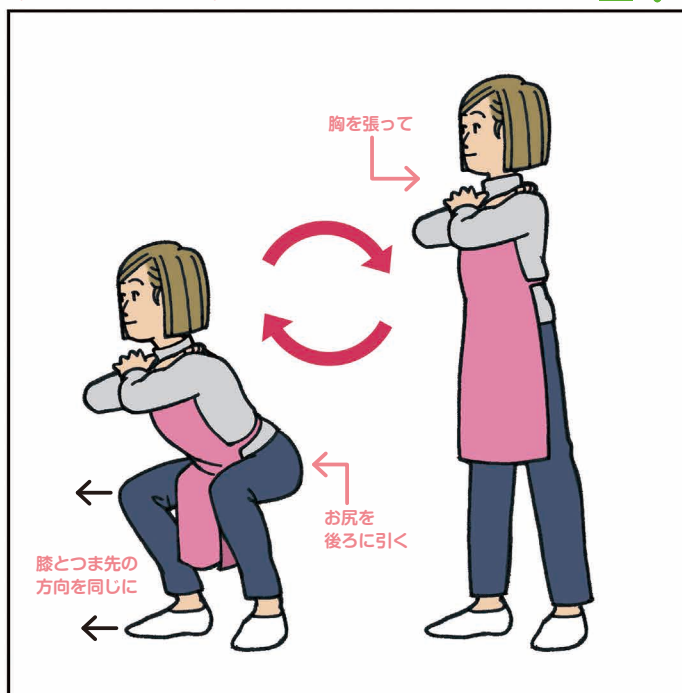


2

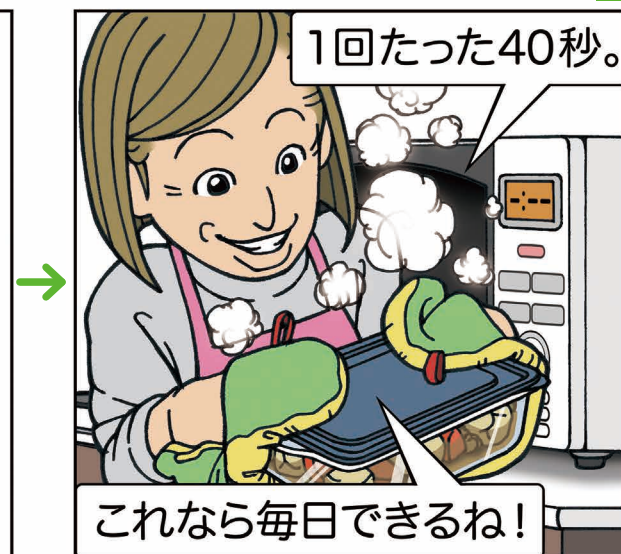


「スクワット」

3



4

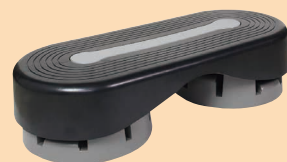


電子レンジで温めをする時間は手持ち無沙汰になりがちですね。そんな時間を利用して運動をしましょう。スクワットはエクササイズの大様筋・大腿四頭筋といった体重を支える筋肉を鍛えることができますので、寝たきり防止からヒップアップまで幅広い効果があります。時間は40秒～1分くらいがオススメ。時間はワット数で調整しましょう。

お助けグッズ

ステップ台

家の中で簡単に運動ができるお助けグッズとなるのが、このステップ台です。スペースをとらず、簡単に昇降運動をすることができます。通勤、通学時の階段の昇り降りと同じ運動効果を得ることができ、健康維持、ダイエット目的の方にもオススメです。



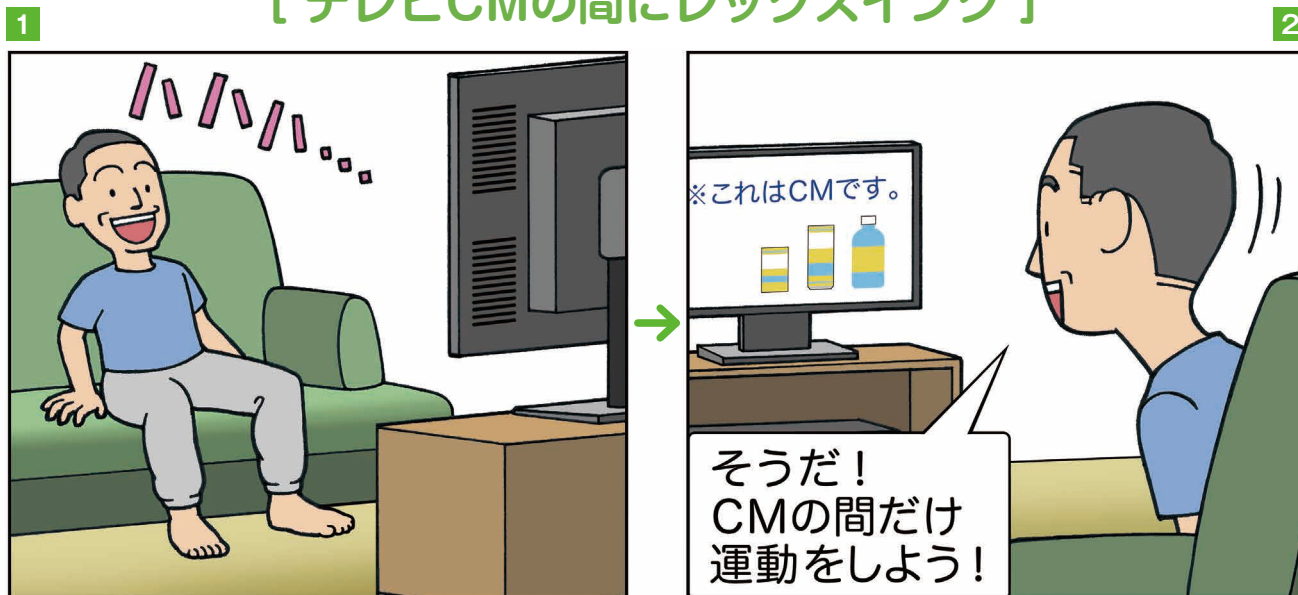
プレゼント

こちらで紹介した商品を合計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。

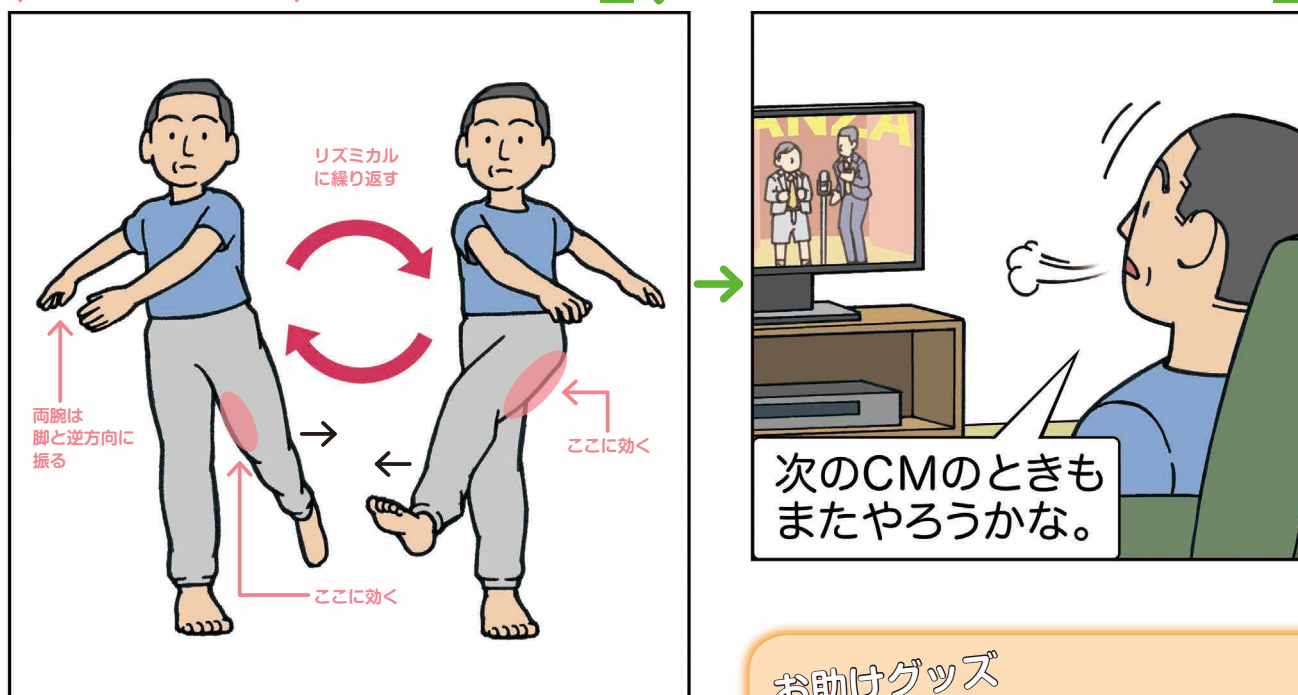
スポーツは自分には無理だと思っていませんか？スポーツというとテレビで観るアスリートを思い浮かべたり、学生の部活をイメージしたり。しかし、スポーツはアスリートだけのものではありません。散歩や階段昇降などの運動もスポーツと呼んでいいのです！外出する機会が減り、運動不足を感じている方も多いはず。今回は家にいて、日常生活のちょっとした時間に簡単にできる運動を増ページでご紹介します。

イラスト・丸口洋平

〔テレビCMの間にレッグスイング〕



\\レッグスイング/



テレビを見ているとき、CMの時間を利用してその場でできるのがレッグスイングです。両足交互にバランスよく行いましょう。左右に足を振ることで脚の内側の筋肉、外側の筋肉、両方を刺激し活性化させ、バランスを整えてくれます。ストレッチ効果と同時に筋トレ効果も得られるので、歩くときの歩幅が大きくなり、カロリー消費に貢献します。

お助けグッズ

フォームローラー

フォームローラーは自分の体重をかけて前後させることでマッサージ効果を得られ、多くのアスリートに愛用されています。ここで紹介したレッグスイングとフォームローラーを合わせて使用すると、より柔軟性アップの効果が期待できます。



プレゼント

こちらで紹介した商品を合計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。

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。ここでは自宅でできる簡単な筋トレをご紹介します。コツコツと継続することにより、健康的で、ケガをしにくいカラダづくりを行いましょう！



テーマ 姿勢を良くする

第5回のテーマは「姿勢を良くする」筋トレです。姿勢を良くするためには背骨をしっかりと立てる背筋(脊柱起立筋)、背骨の下を支えるお尻の筋肉(大臀筋・中

臀筋)、そしてお腹を引き締める腹部の深部筋(腹横筋)を鍛えることがとても重要です。これらを鍛えるエクササイズを3つ、ご紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。

EXERCISE 1

コブラ

回数の目安
10回×3セット

ターゲット: 背筋(脊柱起立筋)・肩甲骨(僧帽筋中部・下部)

背中丸まり(猫背)を改善するために、上半身全体を反らすのではなく、肩から腰までの上半分だけを上げていくイメージで行います。首は反らさずまっすぐキープしましょう。両腕は上体を起こす時に回す(手の平を下に向ける)ことで、肩甲骨を寄せる動きも出ていきます。

1



2



EASY

〈初心者向け〉

イスに座って行います。みぞおちを中心に背中を丸めていき、みぞおちを突き出すように胸を張ります。



NG!

首から腰まで、背中全体を反らしてしまっています。胸だけを反らすようにしましょう。



EXERCISE 2

シングルレッグデッドリフト

回数の目安
左右各10回×3セット

ターゲット: お尻(大臀筋、中臀筋)・背筋(脊柱起立筋)



軸脚側の膝は少し曲げた状態で、脚の付け根から上体を倒していきます。後ろに伸ばした足、体幹、前に伸ばした手になるべく一直線になるようにしましょう。お尻の筋肉や背筋のほかに、太ももの裏(ハムストリング)や肩まわりにも刺激が入ります。

EASY

〈初心者向け〉



軸脚(写真では右脚)側にイスを置き、手でバランスを取って行います。

NG!

カラダが横に開いています。カラダは地面に対して平行を保ちましょう。



NG!

腕の位置が低いです。腕はカラダと平行になるまで上げます。



EXERCISE 3

バキューム

回数の目安
3秒キープを10回×3セット

ターゲット: 腹部の深層筋(腹横筋)

お腹を限界まで凹ませます。ウエストのキツイズボンのボタンをどうにかして止めるときのようイメージです。しっかりとお腹を凹ませたら3秒止めて、元に戻します。

NG!

力みすぎて、肩が上がらないようにしましょう。



You Tube 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!



モデル: 小林るり
(フィットネス
インストラクター)



都立学校活用促進モデル事業

都立特別支援学校の体育館やグラウンド等を学校教育活動に支障のない平日の夜間や土日・祝日に開放しています。障害者スポーツ競技団体や障害者団体等の方は優先的に施設を予約することができます。そのほか、青少年スポーツ団体や一般スポーツ団体の方もご利用いただけます。

また、障害の有無に関わらず、小学生以上なら誰でも参加できるスポーツ教室を開催します。参加者とともにボランティアも募集していますので是非ご参加ください。

特別支援学校で仲間と楽しく汗を流しませんか？



体育施設の貸出

利用の流れ ①団体登録→②施設利用申込→③負担金の支払い(体育館のみ)→④施設利用

利用団体区分※1	申込時期
障害者スポーツ競技団体・障害者団体等	利用前月の1日から(1月は4日から)
地域スポーツクラブ・レクリエーション団体	利用前月の2日から(1月は5日から)
青少年スポーツ団体・一般スポーツ団体	利用前月の3日から(1月は6日から)

学校一覧(令和2年6月1日現在)※2

墨東特別支援学校(江東区)	大塚ろう学校(豊島区)
大泉特別支援学校(練馬区)	府中けやきの森学園(府中市)
村山特別支援学校(武蔵村山市)	城東特別支援学校(江東区)
北特別支援学校(北区)	鹿本学園(江戸川区)
小平特別支援学校(小平市)	あきる野学園(あきる野市)
永福学園(杉並区)	高島特別支援学校(板橋区)
水元小学園(葛飾区)	八王子東特別支援学校(八王子市)
武蔵台学園(府中市)	臨海青海特別支援学校(江東区)
足立特別支援学校(足立区)	八王子盲学校(八王子市)
青峰学園(青梅市)	小金井特別支援学校(小金井市)

※1 利用団体の要件についてはホームページ等で確認いただくか、受付窓口までお問い合わせください。
※2 各学校で貸出施設が異なります。

障害者スポーツ教室の開催

ポッチャ、ビームライフル、スポーツ・レクリエーションなどの教室を開催します。詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせいたします。



受付窓口・お問い合わせ

(公財) 東京都スポーツ文化事業団
都立学校活用促進担当

TEL 03-6804-5636

FAX 03-6380-4877

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



主催 東京都

運営

公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団



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。

9/12
(土)

プロムナードコンサート No.388
(サントリーホール) 14:00 開演

指揮/大野和士 クラリネット/三界秀実 ヴィオラ/鈴木学

- ・モーツァルト：交響曲第36番 八長調《リンツ》
- ・ブルッフ：クラリネットとヴィオラのための二重協奏曲 木短調
- ・R. シュトラウス：交響詩《ツァラトゥストラはかく語りき》

募集は都響WEBサイトでご確認ください

ヤングシート 検索



大野 和士



三界 秀実



鈴木 学

10/4
(日)

第909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/トーマス・ダウスゴー

- 【ベートーヴェン生誕250年記念・交響曲全曲シリーズ】
- ・ランガー：交響詩《スフィンクス》
- ・ベートーヴェン：交響曲第4番 変ロ長調
- ・ニールセン：交響曲第4番《不滅》

募集は都響WEBサイトでご確認ください

ヤングシート 検索



トーマス・ダウスゴー

©Thomas Dausgaard



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



東京都交響楽団

ヤングシートメルマガの登録もこちらから

お問合せ：都響バトロネージュ担当

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.tmsa.or.jp/>

ご利用いただけない施設及び期間のご案内（見込）

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

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

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

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

Q 東京都スポーツ文化事業団

検索

東京辰巳国際水泳場 事務所移転中止のお知らせ

日頃より、東京辰巳国際水泳場の運営にご協力を賜り、誠にありがとうございます。

東京2020大会の延期に伴い、スマイルスポーツVol.81(前月号)でお知らせしておりました事務所移転を中止しました。また、引き続き大会準備等のため、下記期間中は水泳場内をご利用いただけません。

何卒ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

【ご利用いただけない期間（見込）】 2020年4月～9月下旬

【お問い合わせ】東京辰巳国際水泳場

電話番号：03-5569-5061 FAX：03-5569-5068

※受付時間：9:00～17:00

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。



2020発、未来行き。
FUTURE ATHLETE

Mika Mizuta

水田光夏 パラ射撃

水田光夏選手はパラ射撃を本格的に初めてからわずか3年で、東京2020パラリンピック代表内定を勝ち取った。シャルコー・マリー・トゥース病という難病を背負いながら、彼女はいかにして短期間でここまで上達したのか？ これまでの歩み、そして1年延期となった東京2020パラリンピックに向けての思いに迫る。

水 田光夏選手に射撃の魅力を知ると、「自分の体に意識を向けて、自分自身と向き合える時間が面白いと思います」という答えが返ってきた。競い合う相手こそいるものの、根本は自分との戦い。彼女は自分と向き合いながら、競技力を高めてきた。

水田選手は中学2年生のときにシャルコー・マリー・トゥース病を発症。この病気は下腿や脚、手や上肢の筋萎縮と感覚障害を伴う末梢神経の疾患で、手足の神経がマヒし、筋力が低下する進行性の難病だ。車椅子で生活するようになり、大好きだったダンスができなくなってしまった。

「踊るのは好きでしたが、もともとスポーツが好きなのではなく、病気を発症してからはスポーツに興味を持つこともありませんでした」

そんな彼女がパラ射撃と出会ったのは、高校在学中の2015年のこと。母・光美さんとともに、日本パラリンピアンズ協会の会合に出席。このとき、パラリンピック3大会連続出場のパラ射撃選手・田

口亜希さんの講演を聞いて、未知なる競技に興味を抱いた。

「当時はすでに東京2020オリンピック・パラリンピックの開催が決まっていたので、何か新しいことを始めるにあたって『スポーツをやってみようかな』というくらいの軽い気持ちでした。そこで母と一緒にパラリンピアンズ協会の会合に行かせてもらって、田口さんやいろいろな方の話を聞かせてもらいました。射撃は見たことも聞いたこともなく、私にとってすごく新しく未知なものだったので、ライフルを撃てるものなら撃てみたいと思いました」

最初はビームライフルから始め、的に当てるのがゲーム感覚で楽しく、すぐにのめり込んでいった。2016年7月にエアライフルを所持すると、本格的に競技に取り組む。翌2017年11月、初出場の全日本障害者ライフル射撃選手権で、リオデジャネイロパラリンピック代表の瀬賀亜希子に次ぐ2位という好成績を残した。

「試合に慣れるために健常者の大会に出たことはあったのですが、障害者の大会に出たのは2017年の全日本が初めてでした。この大会



自分の最大限のパフォーマンスを発揮できる状態を1年かけて作っていく

でリオまで3大会パラリンピックに出場していた瀬賀さんに近い点数で2位になって、自信になりましたし、そこで初めてパラリンピックというもの意識しました」

2018年に強化指定選手となった水田選手は、2019年10月の世界選手権で24位となり、日本の出場枠を獲得。東京2020パラリンピックの代表に内定し、同年11月の日本選手権では、自己ベストの633.3点で初優勝を果たした。

本格的に競技を始めてから、わずか3年でパラリンピック代表に内定。彼女が瞬間にレベルアップしていった背景には、自身の努力に加え、初めてエアライフルを所持したときから指導してくれている鳥居健コーチの存在がある。

「本当に何もわからない状態からずっと鳥居コーチに教えてもらっています。障害がある人は、人それぞれ障害の程度も違うので、どこが動かない、何ができないというのも違います。鳥居コーチはそれぞれの選手の障害の内容を全部理解したうえで、一人ひとりに寄り添って

教えてくださるので、それはすごく大きいと思います」

上り調子でパラリンピックに挑むつもりだったが、全世界を襲う新型コロナウイルスの影響により、東京2020オリンピック・パラリンピックは1年延期となってしまった。「残念な気持ちはもちろんあります。ただ、状況的には仕方ないと思いますし逆に1年延びたことでプラスになることもあるかなと考えています」

水田選手は年齢的にも競技歴的にもまだまだ成長途中であり、練習する時間が増えることはプラスに働く。また、パラリンピック前に車椅子を新調する予定だったため、新しい車椅子に慣れる時間ができることも、ポジティブな要因だ。

「これまでは、中学2年で病気を発症したときに病院で作ってもらった車椅子を競技の規定に合わせて使用していました。この車椅子はそろそろ替え時で、パラリンピック前に新しくする予定だったので、替えたものに慣れる時間ができるのは、競技をやる上でプラスになると思います」

水田選手の出場種目の本戦は制限時間60分で60発撃ち、その点数で順位を競う。順位は他の選手の成績次第の面もあるため、水田選手はパラリンピックに向けて自己ベストを更新し続けていくことにこだわっていく。

「パラリンピックでは自己ベストの更新、点数としては636点（満点は654点）が目標です。1年延びたのもう少し上げていけると思っていますし、自分の最大限のパフォーマンスを発揮できる状態を1年かけて作っていきたいと思っています」

射撃は自分との戦いではあるが、東京2020パラリンピックでは、これまで自分を支えてきてくれた母・光美さんと鳥居コーチの期待に応えたい思いも強い。

「母は練習のときも大会のときも、必ずついてきてサポートしてくれていますし、鳥居コーチには競技を始めたときから練習を見てもらっています。ずっと支えてもらってきたので、それに応えるためパラリンピックで結果を残したいという思いもあります」

自分自身のため、そして支えてくれる人たちのために挑む夢の舞台は、1年後。水田選手がその名のごとく、光り輝く夏が待っている。



パラ射撃トリビア～ワルサーを愛用している選手が多い

パラ射撃で使用するエアライフル銃。ファインベルグパウやアンシュッツといったいろいろなメーカーのがありますが、日本ではワルサーが人気です。ジェームズボンドやルパン三世が使っている銃と同じドイツのワルサー社です。パラ射撃で手に障害のある場合、国際的にはローダーと呼ばれる銃に弾を込める補助係の人をつけることも認められていますが、日本では銃刀法の関係でローダーは認められていません。そのため口径4.5ミリの小さな弾を込められない選手が多く、その点、弾を落とすだけで給弾できるワルサーが日本では人気です。

みずた・みか 1997年8月27日生、東京都出身。白寿科学研究所所属。2016年7月にエアライフルを所持し、9月から本格的に競技を開始。デビュー戦となった2017年11月の全日本障害者ライフル射撃選手権で2位。2019年の世界選手権で24位となり、日本の出場枠を獲得し、東京2020パラリンピックの代表に内定した。

これさえ読めばスポーツ通!

第5回

スマイル競技マニュアル

近代五種

さまざまなスポーツの魅力を紹介していくこの企画。今回クローズアップするのは“キング・オブ・スポーツ”と呼ばれる近代五種。水泳、フェンシング、馬術、レーザーラン（射撃、ランニング）というまったく性質の異なる5種目で競う、近代五種の魅力を紹介していこう。

写真協力：公益社団法人日本近代五種協会／アフロススポーツ

歴史

5つの異なる競技で順位を争う「五種競技＝ペンタスロン」は、古代と近代でその内容を変えている。古代五種は、紀元前708年の古代オリンピック第18回大会から実施され、走幅跳、円盤投、スタディオン走（短距離走）、やり投、レスリングの5種目で争われた。これに倣い、近代オリンピック提唱者のピエール・ド・クーベルタン男爵によって「近代オリンピックにふさわしい五種競技を」と新たに考案されたのが、近代五種。1912年のストックホルム大会から正式種目に採用され、フェンシング、水泳、馬術、レーザーラン（射撃、ランニング）というそれぞれに全く異なる5種類の競技で順位を争う。当初は1日1種目、計5日間で行われていたが、1996年のアトランタ大会から、1日ですべての種目を行うようになった。

競技

オリンピックは36選手が参加。一人の選手が1日で水泳（200m自由形）→フェンシング（エペ）、→馬術（障害飛越）→レーザーラン（射撃5的・800m走を4回）というまったく異なる5種類の競技に挑戦する、過酷な複合競技。「キング・オブ・スポーツ」とも呼ばれる。各種目のポイントを1ポイント1秒とし、最終種目のレーザーランのスタート時間に反映。レーザーランでの着順がそのまま順位となる。

フェンシング



競技はすべて相手の全身に対して突きを繰り出す「エペ」で戦う。ランキングラウンド（RR）では、1分間1本勝負で総当たり戦を行い、勝率70%（25勝）を250点として、1勝（敗）につき±6点（参加者36名の場合）の加減点方式によって得点がつく。ボーナスラウンドは、30秒間1本勝負。RRの下位より順に対戦し、勝ち抜き方式で行われる。1試合勝つごとに1点が加算され、敗れた場合でも減点はない。

水泳



200m自由形で争う。2分30秒を250点とし、このタイムを基準に±1秒ごとに2点が加点、減点される。つまり2分28秒なら4点の加点、2分35秒なら10点の減点となる。

馬術



障害飛越。ダブルとトリプルの障害を含む12障害15飛越で行われる。300点からの減点方式。1落下ごとに7点の減点、1反抗ごとに10点の減点。騎乗馬は抽選で決める。

レーザーラン（射撃・ランニング）



馬術までの3種目合計点を、1点=1秒にタイム換算して上位から順にスタート。レーザーピストルで10m離れた場所から直径6cmの的に5発当てる射撃（制限時間50秒）と800mのランニングを交互に4回行い、ゴールした着順が競技全体の最終順位となる。

近代五種 雑学1

5種目は軍人の 斥候（偵察）に基づく

もともと軍人が自軍の陣地から別の陣地に伝令に走るという、斥候（偵察）の役割が競技のベースとなっている。伝令のため馬に乗ってフル装備で出発→敵と遭遇したら剣や銃で戦う→川を渡るときは装備を外して泳ぐ→最後は走って味方の陣地に行く。こうしたストーリーのもと、フェンシング、水泳、馬術、レーザーランの5種目が採用されているのだ。

近代五種 雑学2

水泳の距離は300mだった



水泳は現在200m自由形となっているが、以前の距離は300mだった。競泳種目は100、200、400、800m…と300mという種目はない。競泳種目にはない300mという距離が設定されたのは、ヨーロッパの川幅をイメージしたことが理由。ヨーロッパには300mくらいの川幅の川が多く、それを泳いで渡ることを想定して、距離が設定されていた。

近代五種 雑学3

昔は火薬銃を使用していた



古くは射撃には火薬銃が使用されていたが、安全面や海外での大会時の持ち運びが不便ということから、エアピストルに変更された。しかし、エアピストルも日本のように所持には免許が必要な国もあり、現在のようなレーザーピストル（写真）が使用されるようになった。レーザーピストルとなったことで、子供にも競技が普及しやすくなった。

知っておきたいポイント1

✓ フェンシングが2日間の理由

フェンシングの総当たり戦はかなりの時間が必要となるため、一日で5種目実施するには時間的に難しい。そこでフェンシングのランキングラウンドのみ前日に行い、得点は次の日に持ち越す。全種目が行われる2日目には、勝ち残り戦のボーナスラウンドを実施することで、1日で全種目を見られるようにしている。



知っておきたいポイント2

✓ 馬は当日に抽選で決定

馬術競技は選手が個人所有の馬と競技に臨むことになるが、近代五種の場合は主催者が用意した馬に乗ることになる。一定レベルに調教された約30頭の馬が用意され、オリンピックの場合は前日、もしくは当日18頭を選び、選手は抽選で乗る馬を決める。点数の低い18選手が前半に乗り、点数の高い18選手が後半に乗る。後半の選手は前半に馬の様子を見ることができる利点がある反面、馬が前半で調子を崩す恐れもあり、どちらが有利とは一概には言えない。

東京2020オリンピックの会場は 東京スタジアム（メイン会場）

【所在地】東京都調布市西町376-3
【アクセス】京王線「飛田給駅」下車徒歩約7分

武蔵野の森総合スポーツプラザ

【所在地】東京都調布市西町290-11
【アクセス】京王線「飛田給駅」下車徒歩約5分



知っておきたいポイント3

✓ ゼッケン番号に注目！

最終種目のレーザーランは、それまでの3種目の得点上位者からスタート。ゼッケン番号がそれまでの順位となる。最後のレーザーランでは順位変動が激しく、選手のゼッケンを見ると、その選手がスタート時は何番目だったのかがわかる。



近代五種の魅力&楽しみ方！

1日で水泳、フェンシング、馬術、レーザーランと、種類がまったく違う種目を楽しめるという面白さがあります。そして最終種目のレーザーランでは、1分以内くらいの差で多くの選手がスタートするため、最後まで誰が勝つかわからない面白さがあります。1位の選手が独走していたのに最後の射撃が当たらなくなったり、走りでものすごい追い上げを見せる選手がいたり、最後まで目が離せません。それまでの種目のポイントで時間の差がつきますが、一番早くゴールした選手が勝ちなので、結果がわかりやすく、誰でも楽しめると思います。

（公益社団法人日本近代五種協会・富安一朗事務局長）



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。

今回の食材は夏野菜の定番「モロヘイヤ」。

ビタミンやカルシウムが豊富で消化不良や食欲不振を防ぐ、
夏バテ対策にぴったりなモロヘイヤを使った
美味しい料理を紹介します。

今回の食材 » モロヘイヤ

モロヘイヤの効能

●抗酸化作用や粘膜の健康を維持するβカロテンが豊富

βカロテンは体内の過剰な活性酸素を軽減し、疲労回復に効果があります。また、皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスなどから体を守る働きがあります。

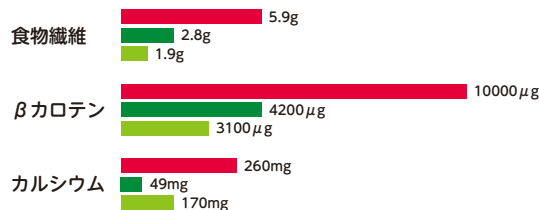
●骨粗鬆症やケガ予防につながるカルシウムが豊富

モロヘイヤには100g中260mgのカルシウムが含まれており(コップ約1杯分の牛乳のカルシウム量)、同じ緑黄色野菜である小松菜の約1.5倍、ほうれん草の約5倍多く含まれています。

●ネバネバ部分に含まれるムチン

モロヘイヤを刻んだり茹でたりする際に出てくるぬめりはムチンという栄養成分であり、胃や腸の粘膜を保護し、血液中の血糖値やコレステロールを下げる働きがあります。

モロヘイヤの特徴的な栄養素



※可食部100gあたりの成分(資料:科学技術庁資源調査会編「五訂日本食品標準成分表」より引用)

エネルギー364kcal
タンパク質18.4g
脂質5.3g
食塩相当量1.7g



モロヘイヤとトマトのぶっかけそうめん ▶▶調理時間20分

▶材料(2人分)◀

- そうめん…200g(4束)
- モロヘイヤ…100g(1袋)
- トマト…100g(小1個)
- 豚もも肉…80g

A { めんつゆ+水
(表記されている
倍率で希釈したもの)
…400ml

▶作り方◀

1. モロヘイヤを洗い、葉の部分を手でちぎり、葉と茎に分ける。茎は下から約2cmの硬い部分を切り落とし、残りを2cmくらいの長さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩少々を入れ(分量外)、茎の部分を茹でて柔らかくなったら、葉の部分を入れる。
3. モロヘイヤ全体に火が通ったら網ですくってザルに上げ、粗熱が取れるまで冷水に浸し、水気を絞って、1cmくらいの長さに切る。
4. 3の鍋に豚肉を入れて茹で、ザルに上げ、粗熱が取れるまで冷水に浸し、水気を切る。
5. トマトは約1cmの角切りにする。
6. 鍋に湯を沸かし、そうめんを入れ、袋の表記時間通りに茹でたら冷水に浸し、水気を切る。
7. お皿にそうめん、モロヘイヤ、豚肉、トマトを盛りつけ、Aのつゆをかける。

ここがポイント!

麺類にネバネバ食材であるモロヘイヤを組み合わせることで、食べやすくて越しの良いメニューになります。食欲が落ちる蒸し暑い時期にもオススメです!

エネルギー50kcal
タンパク質4.5g
脂質2.6g
食塩相当量1.1g



モロヘイヤと卵のふわとろスープ ▶▶調理時間10分

▶材料(2人分)◀

- モロヘイヤ…50g(1/2袋)
- 卵…1個
- 水…300ml
- 鶏がらだし…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/3
- 醤油…小さじ1/2
- 塩…少々

▶作り方◀

1. 上記のレシピの1～3と同様にモロヘイヤを茹でて1cmの長さに切る。
2. 鍋に水、鶏がらだし、おろしにんにくを入れ、火にかける。
3. 沸騰したら塩、醤油、モロヘイヤを入れる。
4. 卵を溶き、鍋に少しずつ回し入れる。
5. 卵が固まり、ふわっと浮いてきたら火を止める。

ここがポイント!

モロヘイヤ特有の粘りはスープに入れるととろみになり、片栗粉を使わなくてもふんわりとした卵スープになります。口当たりも良く、飲みやすいスープです。

お知らせ

スマイルスポーツ誌をご愛読いただきありがとうございます。
います。

『スマイルスポーツ Vol.82』において、誌面中に掲載しておりますイベント・スポーツ施設利用等につきましては、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の拡大防止のため、中止または変更になる場合がございます。

各イベント等の実施状況につきましては、大変お手数ですが公益財団法人東京都スポーツ文化事業団ホームページより最新情報をご確認いただきますようお願いいたします。

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
<https://www.tef.or.jp/>



なお、今後とも当事業団が実施するイベント等につきまして、変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします。



ご理解・ご協力の程、
よろしくお願いいたします

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

A

4名様

ナイキ
「ランニングシャツ」
メンズ(スモークグレー)M-L各1枚
ウィメンズ(ブラック)M-L各1枚
※メンズかウィメンズ、希望サイズも明記してください
提供/日勝スポーツ工業株式会社



B

2名様

ブリタ
「フィル&ゴー アクティブ
マイクロディスク
フィルター (ライム)」
提供/日勝スポーツ工業株式会社



C

3名様

「書籍」キネシオテーピング
応急マニュアル
「テープ」キネシオテックス
パフォーマンスプラス(ページ)
提供/一般社団法人キネシオテーピング協会



D

10組
20名様

東京都交響楽団
「プロムナードコンサート No.388」
コンサートチケット
日時:2020年9月12日(土) 14:00開演(13:20開場)
場所:サントリーホール
(出演者)指揮/大野和士
クラリネット/三井秀実
ヴァイオリン/鈴木 学
(曲 目) モーツァルト:交響曲第36番 ハ長調 K.425(リンツ)
ブルッフ:クラリネットとヴァイオリンのための
二重協奏曲 水短調 op.88 【ブルッフ没後100年記念】
R.シュトラウス:交響詩《ファラトウストラはかく語りき》op.30



大野和士
©Rikimaru Hotta

E

3名様

さか上がりの練習に!
鉄棒くるりんベルト
提供/(株)教育技術研究所(TOSSオリジナル教材)



F

2名様

ステップ台
詳しくはP18をご覧ください



フォームローラー
詳しくはP19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
- 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7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.83は9月7日発行予定です。 入手先▶P31へ

東京都立埋蔵文化財調査センター令和2年度企画展示

リケイ考古学

イマドキの探る & 守る

TECH-Archaeology
Site research and conservation today.

令和2年度企画展示「リケイ考古学」
開催延期につきまして

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本企画展示の開催開始は未定となっております。(2020年5月1日現在)開始時期についてはホームページにてお知らせいたします。下記アドレスよりご確認ください。

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。

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
※「みるスポ」はインターネット及びはがきにてお申込みが可能です

インターネットからの申込み

下記のURLからインターネットでの予約が可能です。

https://smilesports.jp/

もしくは



電話での申込み

フリーダイヤル **0120-612-001**

携帯電話・PHSからは、聴覚障害者の方は、FAX申込みをご利用ください。

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

(受付時間/平日10:00～17:00)

※事業の内容に関するお問い合わせは、下記宛先までご連絡ください。

駒沢オリンピック公園総合運動場 03-3421-6299

東京武道館 03-5697-2111

東京都広域スポーツセンター 03-6380-4106

FAXでの申込み(一部事業のみ)

スポーツ教室情報(P10～)の申込欄をご参照の上、お申込みください。

FAX **03-6380-4877**

教室のご案内(参加通知)をお届けします。

指定の方法で参加料をお支払いください。

当日申込

必ず当日申込が可能かご確認ください。

『スマイルスポーツ』で
参加したい教室の
受付時間や持ち物等
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。

●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 ●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の指定の駅構内など

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

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

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



TASTE THE FEELING®



Smile
Sports

スマイルスポーツVol.82(令和2年6月1日) 制作/株式会社ベースボール・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市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/>



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



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。

