

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.83

September 2020

FUTURE ATHLETE

梶原悠未

[自転車競技]

COMBO No.2020

高田裕士 & 高田千明

[デフ陸上競技] [パラ陸上競技]

スマイル競技マニュアル

BMX [レーシング・フリースタイル]

特集! スポーツの秋
イベント情報

9-12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オリンピック女子レスリング57kg級日本代表
2019レスリング世界選手権女子57kg級優勝

川井梨紗子

自分の力を出し切れば
乗り越えられないものはない



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

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。
ございます。

『スマイルスポーツ Vol.83』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
感染防止対策を徹底した上で実施してまいります。ご
不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしく
お願いいたします。

なお、感染症拡大防止のため、掲載イベント等が中
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
新情報をご確認ください。

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



今後とも当事業団の実施事業につきまして、
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



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

Risako Kawai

P4

川井梨紗子

東京2020オリンピック女子レスリング57kg級日本代表
2019レスリング世界選手権女子57kg級優勝



[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

P18 東京都広域スポーツセンター

P19 あなたの街の地域スポーツクラブ訪問
NPO法人SSC谷原アルファ

P21 “読書の秋特別企画” 読書deスマイル

P22 COMBO No.2020
高田裕士 & 高田千明 (デフ陸上競技&パラ陸上競技)
Yuji Takada & Chiaki Takada

P26 FUTURE ATHLETE
梶原悠未 (自転車競技) Yumi Kajihara

P28 わたし流スポライフ

P29 スポーツの秋 イベント情報 / 10月11日(日) 大人も子供も楽しめる /

P32 スマイル競技マニュアル〜BMX(レーシング・フリースタイル)

P34 バズーカ岡田の今日からはじめる筋トレ生活【拡大版】

P36 食材deスマイル〜里芋を使った料理
(里芋としめじのチーズグラタン&里芋のひき肉あんかけ)

P38 [読者プレゼント]
川井梨紗子選手のフォト付きサイン色紙 ほか

P39 教室、イベントの申込方法



▲高田裕士選手 & 高田千明選手 (デフ陸上競技&パラ陸上競技)



▲梶原悠未選手 (自転車競技)



ご利用いただけない施設及び 期間のご案内

東京体育館は、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いたします。休館に関する詳細につきましては、P25でご確認ください。

かわい・りさこ

1994年11月21日生、石川県出身。両親ともにレスリング選手というレスリング一家に生まれる。2016年リオデジャネイロオリンピック63kg級で金メダルを獲得すると、17年～19年まですべて違う階級で世界選手権3連覇を達成。東京2020オリンピック57kg級の日本代表に内定している。



東京 2020 オリンピック女子レスリング 57kg級日本代表
2019 レスリング世界選手権女子 57kg級優勝



川井梨紗子

Risako Kawai

自分の力を出し切れれば乗り越えられないものはない

日本のお家芸とも呼べる女子レスリングのエースとして、オリンピック連覇の期待がかかる川井梨紗子選手。大きな注目を集めた伊調馨選手との代表争いを制して切符をつかんだ東京2020オリンピックが延期となり、どんな時間を過ごしていたのか？伊調選手との激闘、そして2度目のオリンピックへの想いを聞いた。

自粛期間中に当たり前だと思っていたサポートのありがたさを実感した

——東京2020オリンピックの延期が決定した時はどんなお気持ちでしたか？

「新型コロナウイルスのニュースを見ていて、ある程度は予想していたので、決定した時は『やっぱりな』という感じでした。ここから1年さらに辛い練習をするのかという不安もありましたが、意外と冷静に受け止めている自分もいました」

——気持ちはすぐに2021年に切り替えられたわけですね。

「決まってしまったことはどうにもできないので、ここからどう過ごすかのほうが大事だと思っています」

——新型コロナウイルスの影響による競技活動の自粛期間中は、ご自身にとってどんな時間でしたか？

「普段は当たり前だと思っていたことのありがたみを知る時間だったかもしれません。みんなと練習できることもそうですし、いつもは食事を作ってくれる方がいるのですが、自粛中はそれもありませんでした。当たり前に思っていたサポートのありがたさをより実感した期間になったと思います」

——自粛期間中は、どのようなトレーニングをされていましたか？

「トレーニングをする場所もなく、家の中で音を立てることもできないので、静かにできるトレーニングはないかと探していたところ、ヨガやピラティスを見つけました。これらのトレーニングは運動量が減ると最初に落ちると言われる柔軟性を高めることができるので、練習再開時にケガをしないためのトレーニングとして始めました。実際に取り組んだことで、体が少し柔らかくなったような気がします」

——スパーリングや技術練習など、対人の練習ができなくなることへの不安はありませんでしたか？

「少し不安になることはありましたが、父から『レスリングの技術力は

変わらないから大丈夫』とアドバイスをもらっていたので、そこはあまり気にしないようにしていました。それよりも、心肺機能や筋力面をどれだけ維持していけるかを考えて、できることをやっていました」

——川井選手はご両親ともにレスリング選手というレスリング一家で育ったのですよね。

「家族全員がレスリングをやっています。私がレスリングを始めて15年以上経ちますが、生活の大部分が練習や、レスリングのことを考える時間でした。この自粛期間は初めてそれがなくなって、レスリングがこんなにも大部分を占めていたのかと自分でも驚きました(笑)」

——制限されるからこそレスリングをやりたい気持ちは大きくなったのではないですか？

「本当にレスリングをやりたい気持ちは大きくなりました。練習をずっとやっている時は、体がきつてももうやりたくないと思っていたはずなのに、いざできなくなるとやりたくなるんだなと思いました(笑)」

——子供の頃のこともお聞きしたいと思います。レスリング一家で育って、ウチは少し他の家庭とは違うなと思うような出来事はありましたか？

「家族全員がレスリングをやっているというのは珍しいかもしれませんが、私はそれが普通だと思って育ったので、とくに他の家庭と違うと思うことはありませんでした。ただ、親元を離れてからは、家族が試合の応援のために海外まで来てくれたり、仕事の休みをとって見に来てくれたりとか、全部がレスリング中心で回っている家族なんだなと感じるようになって、そこは普通の家族とは違うかなと思います」

——子供の頃はお母様がコーチを務めていたそうですが、親子で選手とコーチという関係で大変だったことはありましたか？

「母は自分の子だからと言って優しくするタイプではなく、むしろ自分の子供だからこそ厳しくするという人でした。『なんで自分にばかり厳しいんだろう』と不満に思うこともありましたが、今はそれで良かったと思っています」

——レスリングで世界を目指そうと思ったのは、何かきっかけがあったのでしょうか？

「全国大会で初めて優勝したのが中学3年生の時でした。小さい頃からレスリングをやってきて、初めて全国優勝を経験したことで、これをもっと大きな舞台だったらどんな気持ちなんだろう？と思いました。それから欲が出て、もっと大きな舞台で勝ちたいと思うようになり、高校は親元を離れて至学館高校へ行く、という進路を選びました」

——世界に出る選手の多くは小学生の時から全国優勝を経験しています。川井選手は比較的遅い全国優勝だったのですね。

「特に女子の代表選手はみんな小学校時代から優勝していますよね。(登坂) 絵莉さんも、(土性) 沙羅も優勝していますし、もちろん (吉田) 沙保里さんや (伊調) 馨さんも優勝しています。私は中学3年生で初めて優勝しましたが、妹 (川井友香子選手) は小中高と一度も全国優勝がないんです。川井家は遅咲きなんですよ (笑)」

——遅咲きの川井選手が才能を開花させた背景には何があったのでしょうか？

「やはり至学館に入ったことが大きかったと思います。私が入学した

時、沙保里さんや他にも強い先輩方がたくさんいて、自分より強い人しかいないような環境でした。全国で優勝して入学したのに、自分はこんなに弱いんだと実感したくらいです。そういう環境に飛び込んだことが大きかったのだと思います」

——周りの凄さに圧倒されて落ち込んだりはしませんでしたか？

「私は性格自体がすごく負けず嫌いなんです。ダメだと思っても、それよりも負けたくない気持ちが大きくて、強い人に向かっていったことで強くなれたのだと思います」

馨さんとの試合はオリンピックや世界選手権よりも緊張、怖さがあった

——2016年のリオデジャネイロオリンピックで優勝してからは、世界の舞台で連覇を続けています。勝ち続けることで重圧を感じることはありますか？

「相手が研究してきていると感じることは、海外だけでなく国内でも増えています。ただ、私が沙保里さんや馨さんみたいな異次元な結果を残している先輩方と違うのは、毎年出場階級が違うことです。階級が

オリンピックに出ずに終わりたくない
レスリングをもっと続けたいと
初めて思いました

オリンピック4連覇の伊調選手とのブレイオフを制して世界選手権への切符を掴み、東京2020オリンピックへの道を切り開いた (©Getty Images)

違うから私も相手に慣れていないのですが、相手も私のことを知らない選手ばかりで、全部が初めての感覚なのです。世界選手権で3連覇していても、全部違う階級なのでいつも初優勝みたいな気分です」
——減量もある競技なので階級を変えて勝つというのは大変ではないですか？

「リオの時は63kg級に出る意思はまったくありませんでした。私は馨さんに58kg級で勝ってオリンピックに出なかったのですが、先輩や当時の監督から『次は東京オリンピックがあるから、そのためにも一度オリンピックを経験したほうがいい』と何度も説得されました。かなり悩んだのですが、親が出られなかったオリンピックに出て、その姿を見てほしいという思いもあったので、階級を上げて出場することになりました」

——階級を上げての、オリンピック初出場初優勝は素晴らしい結果です。「でもリオの決勝が終わって表彰式が終わった瞬間から、次は自分の階級で金メダルを獲るとずっと思っていました」

——そうした気持ちもあって、東京2020オリンピックへの出場をかけて、伊調選手とのオリンピック女王対決が実現しました。大きな注目を集めたこの試合には、どんな気持ちで臨んでいたのでしょうか？

「試合で緊張するのは当たり前だと思っているのですが、緊張で吐き気がしたのはあの時が初めてです。減量してお腹が空いているはずなのに、気持ちが悪くて食べることができませんでした」

——2018年の天皇杯ではグループラウンドで初めて伊調選手に勝ったものの、決勝戦で敗れました。改めてあの試合を振り返ってもらえますか？

「グループラウンドの時は勝ったと言っても、何も動きのない試合だったので、嬉しさはまったくなかったです」

——決勝はすごく慎重な試合運びだった印象があります。

「やはり怖い気持ちもあって、硬かったと思いますし、あんなに後悔する試合はないと思います。オリンピックや世界選手権よりも緊張しました。まったく別物の緊張感でした」

——それだけの大勝負でしたからね。

「私はレスリングをしていて駆け引きが楽しいと思っています。相手が何をしたいか、何を狙っているのか考えるのが楽しいんです。でも、馨さんとの試合は、馨さんが何を考えているかよりも、周りの注目が怖くてそればかりを考えていました。自分が勝たらこう言われるのではないかと？負けたらこう言われるのではないかと？後のことばかり考えてしまって、試合自体に集中できていなかったと思います。あの試合で精神的な部分の大きさに気づかされました」

——続く明治杯は絶対に負けられない試合となりました。天皇杯からどのようにして気持ちを切り替えたのですか？

「天皇杯と同じような雰囲気になることはわかっていたので、正直に言うとなんかもう出たくないということもありました。馨さんに負けた後は、もう辞めようかなと考えることもありました。練習にも身が入らなくて、自分は何をやっているんだろう？と思ったこともありました。そんな時に妹が頑張っている姿を間近で見ていたので、自分ももう一度頑張らないといけなと思い直すことができました」

——そして気持ちを切り替えて明治杯に臨めたんですね。

「あの時は無心だったというか、ここで終わらせたくない、オリンピックに出ずに終わりたいという気持ちでした。レスリングを辞めたいと思うことは小さい頃から何度もあったのですが、レスリングをもっと続けたいと思ったのは、あの時が初めてです」

——結果的に明治杯、プレーオフで連勝して世界選手権への切符を掴みました。伊調選手との戦いを経て、自分の中で変化を感じるころはありますか？

「あの期間の緊張度合いは過去に経験したことがないもので、オリンピックや世界選手権よりもはるかに上の緊張と怖さがありました。それを乗り越えたからもう大丈夫というか、相手云々ではなく、自分の力を出し切れれば大丈夫だという自信、もう乗り越えられないものはないと考えられるようになりました」

——それだけの困難を乗り越えて掴んだ切符です。東京2020オリンピックは絶対に負けられないですね。

「はい。馨さんだけでなく、同じチームの後輩たちも本気で私に勝とうとして向かってきました。その人たちの気持ちを背負ってというのはおこがましいですが、そういう人たちと戦って代表になったのだから、私は日本代表として恥じない戦いをしなければいけないと思っています」

ています」

——東京2020オリンピックは仕切り直しとなります。4年前とは違い、川井選手には日本チームのリーダーとしての役割も求められると思います。

「リオが終わって一昨年あたりから代表チームでもキャプテンを依頼されることも増えてきて、沙保里さんたちはどんな気持ちでやっていたのだろう？と考えることも多くなってきました。今までは先輩に付いていくのに必死でしたが、今は私よりも年下の選手が代表に何人かいるので、私が先頭に立って背中を見せる、しっかりやっている姿を見せることが、チームの雰囲気作りのためにもいいのかなと思います。以前はきついメニューだとコーチに文句を言っていたのですが(苦笑)、なるべく抑えて頑張ろうと思っています」

——では改めて東京2020オリンピックへの意気込みをお願いします。

「優勝しか見ていません。代表になるまでの過程が充実してすごく濃い時間だったので、その過程をしっかりいい結果で終わらせたいなと思っています」

川井梨紗子選手
フォト付き
サイン色紙プレゼント

※詳しくはP38をご覧ください



YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
川井梨紗子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！



※インタビューは2020年6月26日にオンラインにて行いました

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

9月～12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

9/28(月)、10/19(月)、11/16(月)、
12/21(月)・31(木)

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 ▶体育館
- ▶屋内球技場 ▶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 親子でフットサルを楽しもう！

親子で楽しむフットサル

子供と一緒にフットサルを楽しもう！サッカー経験がなくても大丈夫です。どなたでも楽しめるプログラムを用意してお待ちしています！



日時 11/21(土)

- ①年中・年長児 10:00～12:00
- ②小学1～3年生 14:00～16:00
- ③小学4～6年生 14:00～16:00

対象 年中児～小学6年生とその保護者(保護者1名につき子供2名まで可)

定員 ①20組 ②③各15組 ※定員になり次第締切

参加料 1,500円/1組

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

運営:株式会社ファンルーツ

申込開始日▶9/14(月)～ いろいろな国の友達とサッカーをやろう

インターナショナルミニサッカー

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



日時 12/6(日)

- ①小学3・4年生 8:15～12:30 ②年長 12:15～16:30
- 12/20(日) ①小学2年生 8:15～12:30 ②小学1年生 12:15～16:30

定員 12/6(日) ①②各16チーム

12/20(日) ①②各16チーム

参加料 年長児5,000円/1チーム、小学生7,000円/1チーム

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、運動靴

申込 株式会社ファンルーツ

メール info@funroots.net

運営:株式会社ファンルーツ

受付中 バドミントンで交流を深めよう

シニアのためのスポーツクリニック

バドミントン競技のシニア世代を対象にクリニックを開催します。体力の向上・健康増進、さらに競技力の向上を目指します。新しいバドミントン仲間と交流を深めながら、一緒に汗を流してみませんか。



日時 10/14(水) 10:00～12:30

対象・定員 45歳以上・40名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

受付中 アスリートとのスポーツ交流体験

親子で楽しむラグビー教室

ラグビー元日本代表の大野均氏・望月雄太氏にラグビーを教わろう！ラグビー経験がなくても参加可能です。1日限りのまたないこのチャンス！今人気が沸騰中のラグビーを親子で楽しみましょう！



日時 10/31(土) 10:00～12:00

対象 小学生と保護者 ※お子様のみでの参加はできません

定員 25組/50名程度 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円/1組 持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

講師:大野 均氏・望月 雄太氏(元日本代表・元東芝プレイブルーパス)

※講師は変更になる場合があります



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 スロージョギング®を体験してみよう

ジョギングランニングセミナー

スロージョギング®を取り入れたランニングセミナーを開催します。体力アップや健康維持のために運動をしている方にピッタリ！体力に自信がない方、これから運動を始めたいと思っている方も大歓迎です。この機会に、スロージョギング®を体験してみませんか。

※「スロージョギング」は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です



日 時 11/15(日) 14:00～16:00 **対象・定員** 20歳以上・40名 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円 **持ち物** 動きやすい服装、飲料、タオル、ランニングシューズ
申 込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒ [巻末\(P39\)参照](#)
講師 横井 里佳子氏(一般社団法人日本スロージョギング協会認定アドバイザー)
 ※講師は変更になる場合があります

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

申込開始日▶10/1(木)～ 脂肪燃焼エクササイズ！

女性のためのレクリエーション体操

綺麗なボディラインを目指しましょう！！女性のためのおもち呼吸&脂肪燃焼体操！呼吸法を生かしたみぞおち呼吸で楽々ウエストサイズダウン。誰でも簡単にできる脂肪燃焼体操で楽しく体を動かします。



日 時 11/21(土) 10:30～12:00
対象・定員 女性の方・40名 ※定員になり次第締切
参加料 500円 **持ち物** 動きやすい服装、室内用シューズ、飲料、タオル
申 込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒ [巻末\(P39\)参照](#)
講師 中野 むつみ氏(Kids Dance Studio VIGOEES 代表)

申込開始日▶10/1(木)～ 健康マージャンで頭脳すっきり

シニアのためのニュースポーツ体験セミナー

シニアの健康づくりは体と脳！介護予防と仲間づくりに寄与する頭脳スポーツである健康マージャン入門教室です。「初めて学ぶ入門教室」と「点数計算の初級教室」を開催します。



日 時 11/23(月・祝) ①初めて学ぶ入門教室 10:00～12:00
 ②点数計算の初級教室+ゲーム 13:00～16:00
対象・定員 概ね50歳以上の方・①②各30名 ※定員になり次第締切
参加料 ①②各500円 **持ち物** 室内用シューズ、筆記用具、飲料、タオル
申 込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒ [巻末\(P39\)参照](#)
運営 NPO法人健康麻将全国会

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 9/18、10/2・16・30、11/6・20、12/4・18(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各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2期]

身心の発達が最も著しい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 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
対 象 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
 ※ラケットは貸出用があります
申 込 (株)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

申込開始日▶10/1(木)～ 捕る・打つ・投げるを楽しく伝える「運動遊び」

ジュニア指導のための指導者講習会

幼児・子供の指導や支援をする方を対象に、遊びの動きから捕る・打つ・投げるの「野球型」ゲームの指導技術を学びます。



日 時 11/28(土)
 ①遊びとスポーツ(講義) 10:00～12:00
 ②楽しく伝える野球型ゲーム(実技) 13:00～15:00
対 象 幼稚園・保育園教諭、地域スポーツクラブ指導者、スポーツ推進委員等幼児・子供の指導に携わっている方
定 員 ①②各30名 ※定員になり次第締切 **参加料** ①②各3,000円、1日5,000円
持ち物 室内用シューズ、動きやすい服装、飲料、タオル、筆記用具
申 込 [電話](#) [インターネット](#) ⇒ [巻末\(P39\)参照](#)
講師 藤川 恭英氏(日本ティーボール協会 理事)
 日下部 俊光氏(日本ティーボール協会世田谷区連盟 理事)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。
 なお、掲載事業は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▶



東京武道館

TOKYO BUDO-KAN

開館時間

9:00～21:00 ※トレーニングルームは22:00まで(日曜・祝日を除く)

9月～12月の休館日

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

9/14(月)、10/19(月)、11/16(月)
12/14(月)、12/31(木)～1/3(日)

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

- ▶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

初心者から弓道を学べる

弓道(広域合同稽古)



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



日時 9/8・15・29、10/6・13・20・27、11/10・17、12/1・8・15
(全て火曜日) 18:15～20:15 ※未経験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40名 ※定員になり次第締切

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、外靴入れ、飲料、タオル

申込 東京武道館サービス担当

窓口 電話 03-5697-2111 (受付時間10:00～19:00)

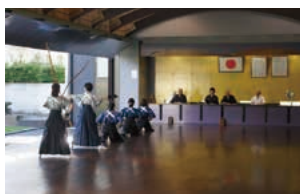
※事前予約制(毎月20日から、翌月開催分が予約可能です)

申込開始日▶受付中～9/11(金)消印有効 弓道上級者のための実技&講義

弓道錬成講習会



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



日時 10/17・24、11/7・21、12/5、
令和3年1/16・23、2/6・20、3/6(全て土曜日/全10回)
13:30～17:00

対象・定員 四・五段の方(称号受有者含む)・36名
※申込者多数の場合は初めての方を優先とし、それ以外の方は抽選とさせていただきます

参加料 10,000円(事前振込) 持ち物 弓道衣、弓具、外靴入れ

申込 インターネット ⇒巻末(P39)参照

はがき はがきに①事業名「弓道錬成講習会」②氏名(ふりがな)③年齢
④性別⑤住所⑥電話番号⑦段位(取得年月日)⑧称号(拝受年月日)
⑨所属地連を明記の上、下記宛先までお送りください。
〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4
(公財)東京都スポーツ文化事業団「スマイルスポーツ事業センター」宛
※応募はがきはお1人様1枚のみです ※お申込みは必ずご本人様が行ってください

初心者でも安心の柔道教室！

柔道(青少年広域武道稽古)



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



日時 9/9・16・23・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18、
12/2・9・16・23(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

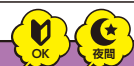
対象・定員 小・中学生・各回20名 参加料 各回250円

持ち物 柔道衣または運動着、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります

初心者も有段者も誰でも参加できる

柔道(広域合同稽古)



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



日時 9/9・16・23・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18、
12/2・9・16・23(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 柔道衣または運動着、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります



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 10/2・9・16・23・30、
11/6・13・20・12/4・11
(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、面マスク、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります

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 9/11・18・25、10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11
(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、面マスク、シールド、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります

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 10/22(木)、11/1(日)、12/13(日)
17:30～19:30(日曜日) 18:00～20:00(木曜日)
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)の剣道有段者・各回100名

参加料 各回500円 持ち物 竹刀、剣道具、剣道着、面マスク、シールド、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります

初心者から有段者まで誰でも参加できる

合気道(広域合同稽古)



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



日 時 9/17、11/12(全て木曜日)
18:30～20:30

※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 中学生以上の方・各回40名 参加料 各回一般500円、中学生250円

持ち物 稽古着または運動着、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります

目的に応じたなぎなたの稽古を！

なぎなた(広域合同稽古)



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



日 時 ①9/8・29、10/27、11/10、12/1・8・22
②9/15、10/6、11/17、12/15
(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、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります

居合道を学びたい方はどなたでもOK

居合道(広域合同稽古)



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



日 時 10/8、11/5・12、12/17
(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、面マスク、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります

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 11/19(木)
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、面マスク、外靴入れ、飲料、タオル

申込 当日来館 ※人数制限により入館できない場合があります

受付中 護身術を身に着けよう！

女性のための護身術



日常の危機管理から、掴まれた時の対処
法、防犯に役立つ道具や知識まで！実際
に体験しながら、護身術を学んでみま
せんか？親子でのご参加もお待ちして
おります。



日 時 11/7(土) 14:00～17:00

対象・定員 中学生以上の女性(中学生は保護者同伴)・30名 ※定員になり次第締切

参加料 一般500円、中学生250円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)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、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。
なお、掲載事業は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▶



受付中 太極拳を体験してみませんか！

シルバーのための武道体験

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

日時 ①11/7(土) ②11/14(土)
①②各10:00～12:00

対象・定員 中高年の方(原則2回参加できる方)・30名
※定員になり次第締切

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照



受付中 空手を体験してみよう！

子どものためのはじめての武道体験

武道未経験の小学生を対象に、空手の体験を実施します。空手の基本動作をはじめ、空手を通じて楽しく礼儀作法を学んでみませんか。

日時 11/8(日) 10:30～12:00

対象・定員 小学生・30名 ※定員になり次第締切

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照



受付中 栄養学を学んでみませんか！

シニアのための栄養学セミナー

栄養コンシェルジュの資格を有し、理学療法士として活躍されている講師を迎え、栄養の基礎知識や、加齢に伴う筋肉量の低下、内臓脂肪の増加などの生活習慣病に食事での対処できる方法を解説するセミナーです。

日時 9/21(月・祝) 13:30～15:30

対象・定員 50歳以上の方・24名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円

持ち物 筆記用具、飲料、室内用シューズ、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

問合せ 電話 03-6380-4348

講師:寺嶋 菜都美 氏(松戸整形外科おたかの森クリニック理学療法士/2ツ星栄養コンシェルジュ)



受付中 メンタルコーチングを基礎から学ぼう！

スポーツメンタルコーチが教える潜在能力の引き出し方

有名無名問わずスポーツを頑張る人のメンタルをサポートし続けている鈴木颯人氏が、メンタルコーチングを基礎からお伝えします。基礎・応用とステップを踏むことで、レベルアップを図りましょう！

※応用編のみの参加も可能ですが、基礎編参加者の方から優先的に受け付けいたします。あらかじめご了承ください。



①基礎編

モチベーションの高め方を中心に、潜在能力を引き出すために必要なメンタルコーチングを、初心者の方に向けて基礎からお伝えします。スポーツでの実践はもちろん、社会生活でも活かすことができる内容となっております。

②応用編

メンタルコーチングの基礎をつかんだら、さらにレベルアップを図りましょう。潜在能力を引き出す方法を学ぶことで、自分自身が望む結果にぐっと近づきます。

日時 ①基礎編 10/24(土) 13:30～15:30 ②応用編 12/5(土) 13:30～15:30

対象 ①中学生以上のメンタルコーチングに興味のある方

②中学生以上のメンタルコーチング経験者・興味のある方、基礎編参加者の方

定員 ①②各24名 ※定員になり次第締切 参加料 ①②各1,000円

持ち物 筆記用具、室内用シューズ、外靴入れ

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

問合せ 電話 03-6380-4348

講師:鈴木 颯人 氏(一般社団法人日本スポーツメンタルコーチ協会 代表理事/ Re-Departure合同会社代表)



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

大武道場ご利用案内

武道はもちろん、バレーボール、ソフトテニス、バドミントン、卓球等、様々なスポーツ・レクリエーション等の会場としてもご利用いただけます。(ご利用になれないスポーツ・催物もございます)

使用例 体育祭、球技大会、部活動の練習、式典 等

時間枠 午前:9～13時 午後:13～17時 夜間:17～21時

利用料金 1/3面:10,000円～ 全面:30,000円～

詳細は東京武道館ホームページ(<https://www.tef.or.jp/tb/>) お電話(03-5697-2111)でお問い合わせください。



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け
子供が参加できる教室です。



土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催
夜間に開催している教室です。



第16回

U-18 将棋スタジアム

※U-18:18歳以下



プログラム

1 将棋大会

- 中・高校生の部
- 小学生の部

2 プロ棋士指導対局

(午前の部)

※ 1 2 は事前申込



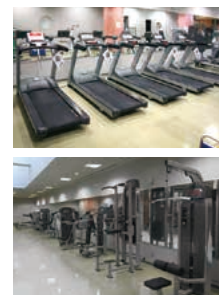
- ◎日 時 / 12月19日(土)10:00~16:00(予定)
- ◎会 場 / 東京武道館 大武道場
東京都足立区綾瀬3-20-1
JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」※駅下車徒歩5分
※東口にエレベーターあり
- ◎対 象 / 小学生、中学生、高校生
- ◎参 加 料 / 500円(事前支払)
- ◎主 催 / (公財)東京都スポーツ文化事業団
- ◎後 援 / (公社)日本将棋連盟
- ◎申込方法 / 11月中申込み開始(予定)です。(先着順)
詳細は10月中旬に事務局またはホームページにてご確認ください。
U-18将棋スタジアム事務局 03-3408-6165
(公社)日本将棋連盟 <https://www.shogi.or.jp/>
東京武道館 <https://www.tef.or.jp/tb/>
- ◎持 物 / マスク、室内履き、外靴入れ
- ◎注意事項 / ●当日はマスクを着用してください。
●体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
●状況により、プログラム内容が変更、または事業中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

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、(後)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。



1時間毎に配信! 東京武道館トレーニングルーム で検索!

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)



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

10月～12月の休館日

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

10/19(月)、11/9(月)～15(日)、
12/21(月)・31(木)

個人使用

▶メインプール、サブプール、ダイビングプール
高校生以上600円／1回※
中学生以下260円／1回※
※時間制限はありません

専用(団体)使用(事前申込)

▶メインプール:50m×25m (10レーン)
1レーン3,200円／2h
▶サブプール:50m×15m (7レーン)
1レーン3,200円／2h
▶ダイビングプール:25m×25m 水深5m 全面12,800円／2h
▶会議室:1室2,600円／2h

※中学生以下の方が17:00以降にご利用の場合は、保護者の送迎が必要です



HPはこちら▶



▶東京メトロ有楽町線「辰巳」駅(出口2)より徒歩10分 ▶東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線「新木場」駅より徒歩12分
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 TEL:03-5569-5061 FAX:03-5569-5068 ※エレベーターあり

受付中 フォームを撮影してチェック

スイムスキルアップ事業 Aコース



水泳愛好者や競技志向者が対象のダイビングプールを使用した事業です。水中の3方向からのスイムフォームを撮影し、画面でのフォームチェックや改善、トレーニング方法などを指導します。



日時 10/7・14・21 (全て水曜日/全3回) 15:10～16:40

対象・定員 小学生以上で25m以上の泳力がある方・15名 ※応募者多数の場合は抽選

参加料 10,500円/全3回

持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに、①「スキルアップ事業 Aコース」
②氏名(ふりがな) ③生年月日・年齢(学年)・性別 ④郵便番号・住所
⑤電話番号を明記の上、下記までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10
東京辰巳国際水泳場宛 (9/23(水)必着)

申込期間▶9/9(水)～10/7(水) フォーム改善で競技力アップ

ジュニア選手育成事業Aコース



ジュニア層を対象にスイムフォームの改善や新しいトレーニング方法を指導し、ジュニア選手の競技力の強化を図ります。



日時 10/21(水)・26(月)、11/5(木)・18(水)・30(月) (全5回) 17:10～18:40

対象・定員 200mメドレーを無理なく完泳できる小学生から高校生(日本水泳連盟水泳資格級5級以上の方)・60名
※応募者多数の場合は抽選

参加料 小中学生5,000円、高校生7,500円/全5回

持ち物 タオル、水着、スイムキャップ、ゴーグル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに①「ジュニア育成事業Aコース」 ②氏名(ふりがな)
③生年月日・年齢(学年)・性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号を明記の上、
下記までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10
東京辰巳国際水泳場宛 (10/7(水)必着)

受付中 水球の楽しさを体験しよう！

水球初心者体験教室 水球クラブ交流会



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



日時 10/8・22、11/5・19、12/3 (全て木曜日/全5回) 19:20～20:50

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

参加料 5,000円/全5回 持ち物 水着、スイムキャップ、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに①「水球教室」 ②氏名(ふりがな)
③生年月日・年齢(学年)・性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号
⑥水球経験の有無を明記の上、下記までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10
東京辰巳国際水泳場宛 (9/23(水)必着)

申込期間▶9/12(土)～10/9(金) 飛込みを体験してみよう！

飛込み初心者コース



高飛込みの施設を活かし、飛込み初心者を対象に、基本技術の取得や競技の楽しさを学ぶ機会を提供します。



日時 10/24、11/7・21、12/12 (全て土曜/全4回) 17:00～19:00

対象・定員 小学生以上で25m程度の泳力がある方・50名

※応募者多数の場合は抽選

参加料 小中学生2,500円、高校生以上5,000円 持ち物 水着、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

はがき 往復はがきに①「飛込み初心者コース」 ②氏名(ふりがな)
③生年月日・年齢(学年)・性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号
⑥飛込経験の有無を明記の上、下記までお送りください。
〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10
東京辰巳国際水泳場宛 (10/9(金)必着)



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です。



資格習得
何らかの資格が習得できる教室です。



参加料無料
参加料が無料の教室です。
※別途教材費が必要な場合があります



子供向け
子供が参加できる教室です。



土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です。



夜間開催
夜間に開催している教室です。

申込期間▶9/22(火・祝)～10/20(火) 競技レベルを高めるトレーニング

スイムスキルアップ事業 Bコース

水泳愛好者や競技志向者が対象のダイビングプールを使用した事業です。水中の3方向からのスイムフォームを撮影し、画面でのフォームチェックや改善、トレーニング方法などを指導します。

日時	11/3(火・祝)・8(日)・24(火) (全3回) 17:10～18:40
対象・定員	小学生以上で25m以上の泳力がある方・15名 ※応募者多数の場合は抽選
参加料	10,500円/全3回
持ち物	水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申込	インターネット ⇒P15下部参照
はがき	往復はがきに①「スイムスキルアップ事業Bコース」 ②氏名(ふりがな) ③生年月日・年齢(学年)・性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号を明記の上、下記までお送りください。 〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛(10/20(火)必着)

受付中 幼児・児童の初心者でも大丈夫!

こども水泳スクール

幼児・小・中学生を対象とした水泳教室です。泳力レベルに合わせて指導します。また、水泳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

受付中 親子のスキンシップに最適

ベビースイミングスクール

親子でスキンシップを図りながら行います。水の特性が赤ちゃんの脳や様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。

※10月から開講

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



申込期間▶9/22(火・祝)～10/20(火) アーティスティックスイミングを楽しむ

初心者アーティスティックスイミング

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



日時	11/3(火・祝)、12/20(日)・26(土)・27(日) (全4回) 14:00～16:00
対象・定員	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる小学生以上の方・50名 ※応募者多数の場合は抽選
参加料	4,000円
持ち物	水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル
申込	インターネット ⇒P15下部参照
はがき	往復はがきに①「初心者アーティスティックスイミング」 ②氏名(ふりがな) ③生年月日・年齢(学年)・性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号を明記の上、下記までお送りください。 〒135-0053 東京都江東区辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場宛(10/20(火)必着)

受付中 泳ぎの上達とタイム向上!

上級ジュニアスイミングスクール

4泳法をマスターしているお子様を対象とした教室です。泳ぎの上達とタイムの向上を目指します。

※10月から開講



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

受付中 様々なスポーツに親しむ!

こども体育スクール

幼児・小・中学生を対象とした体育教室です。マット、跳箱、鉄棒を基本に、ボール運動や様々なスポーツに親しむことで総合的な運動能力を養います。

※10月から開講



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

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業は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▶



受付中 親子で一緒に身体を動かそう

ベビー体育スクール



親子のスキンシッププログラムを中心に、身体を動かす楽しさを身につけます。

※10月から開講



日時 水曜日(月3回)
11:10~11:50

対象・定員 1歳以上で歩行ができるお子様と保護者・20組40名
※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月 持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 リズム感・柔軟性・体力の向上に！

キッズダンススクール



幼児・小・中学生を対象としたダンス教室です。音楽とふれあい踊ることで、ダンスの基礎的な能力「リズム感」「柔軟性」「体力」を身につけます。

※10月から開講



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

受付中 楽しみながら運動感覚が身につく

リトル体育スクール



楽しく運動感覚を身につけるコースです。基礎運動能力や心身の発育・発達を目指します。

※10月から開講



日時 水曜日(月3回)
14:10~15:00

対象・定員 2~3歳のお子様・20名 ※定員になり次第締切

参加料 5,040円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 インターネット ⇒P15下部参照

受付中 初心者でもフラダンスを楽しく学べる

フラダンススクール



女性を対象としたスクールです。フラダンスに興味がある！始めてみたい！楽しみたい！上手になりたい！親切・丁寧に楽しくレッスンします。

※10月から開講



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

水泳場だけど水着は着ません！気軽に体を動かそう！

体、動かす習慣は始めましょう

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!!

①ストレッチ&軽体操

ストレッチを中心に、体を動かしていきます。
【開催日】10/8(木)・20(火)
【時間】11:30~12:00
【定員】10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】10/22(木)・27(火)
【時間】11:30~12:00
【定員】10名



代謝アップ&効率よく運動したい方

【持ち物】運動できる服装、タオル、飲み物

【申込方法】水泳場ホームページ・電話にて受付中(定員になり次第締切)。

※状況により、変更および休止になる場合があります。

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

※詳しくは、水泳場ホームページをご確認ください。

検索

チッキークラちゃんのご紹介



東京都スポーツ文化事業団・東京都広域スポーツセンターの公式マスコットキャラクターをご存じですか?! その名も、チッキーとクラちゃん! 「地域スポーツクラブ」が名前の由来で、東京都内の地域スポーツクラブを応援するスポーツ大好きペンギン兄妹です。今回はチッキーとクラちゃんについて紹介します!

プロフィール

ペンギンの男の子、クラちゃんのお兄ちゃんです



チッキー

- **チャームポイント**
スポーティな? ジャージの様なサイドの2ライン
- **特技**
スポーツ (のはず?)
- **好きな物**
楽しくスポーツした後のかき氷
最近の悩みはぽっこりしたお腹。運動不足気味…
目標は昔の体型を取り戻す!

ペンギンの女の子、チッキーの妹です



クラちゃん

- **チャームポイント**
かわいいリボンとサイドの2ライン
- **特技**
スポーツと、スポーツする人の応援
- **好きな物**
楽しくスポーツした後のアロマバス
最近の悩みはお兄ちゃんのぽっこりしたお腹
目標はお兄ちゃんのお腹をすっきりさせること!

チッキーとクラちゃんの活動

○ゆるキャラ® グランプリに出場 投票期間 ~9月25日まで

チッキーとクラちゃんは、ゆるキャラ® グランプリ2020に出場しています。期間中毎日1回投票できますので、皆様のご投票、宜しくお願いします!

投票はこちら

ID登録

※投票時に必要

- ① QRコードを読み取る
- ② 空メールの送信
- ③ パスワードを設定、完了



投票方法

- ① QRコードを読み取る
- ② 「このゆるキャラに投票する」をクリック
- ③ IDとパスワードを入力
- ④ 「投票する」をクリック、完了!



○広報活動

東京都広域スポーツセンター主催事業にも遊びに来てくれます。昨年開催の交流大運動会ではリレーの第一走者に初挑戦。速かったのは…妹のクラちゃんでした!



東京都広域スポーツセンター公式HP、Twitter、facebookにも登場しています。

都内の地域スポーツクラブに関する情報や、各種事業・イベント等を紹介していますので、是非チェックしてみてください!

公式HP「サポートネット」
<https://kouiki-sports-Tokyo.jp>



公式Twitter
東京都広域スポーツセンター
@support_net



公式facebook
東京広域



東京都広域スポーツセンター

TOKYO WIDE AREA SPORTS CENTER

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

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

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

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

HPはこちら▶



受付中 クラブ運営に活かせるヒントを学べる

第3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リスクマネジメント」

地域スポーツクラブを取り巻くリスクについて、事例を例示いただきながらお話ししていきます。スポーツ現場のリスクの他、コンプライアンスやガバナンスコード等、今後のクラブ運営に活かせるヒントを学びます。



日時 10/28(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・30名
※定員になり次第締切

参加料 500円

会場 主婦会館プラザエフ会議室 8階スイセン
(JR中央・総武線「四ツ谷」駅麹町口より徒歩1分、東京メトロ丸ノ内線「四ツ谷」駅1番出口より徒歩3分)

持ち物 筆記用具

申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

講師:日野 一男氏(実践女子大・短期大学部 名誉教授/日本ハラスメント&リスクマネジメント総合研究所 代表)

申込開始日▶9/28(月) 効果の高いSNS活用方法で情報発信

第4回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

「いちから学ぶSNSを活用した広報活動」

クラブの活動を広く知ってもらうための、簡単に効果の高いSNSの活用方法について、最近の動向やNPO等の情報発信の事例を織り交ぜながらお話ししていただきます。コロナ禍で外出や集合しての活動が難しい状況のなか、SNSを有効に活用して会員への情報発信を強化したり、SNSを活用した広報の第一歩を踏み出すヒントが得られます。



日時 11/25(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・30名
※定員になり次第締切

参加料 500円

会場 主婦会館プラザエフ会議室 8階スイセン
(JR中央・総武線「四ツ谷」駅麹町口より徒歩1分、東京メトロ丸ノ内線「四ツ谷」駅1番出口より徒歩3分)

持ち物 筆記用具 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

講師:山田 泰久氏(一般財団法人非営利組織評価センター業務執行理事)

申込開始日▶9/7(月) スポーツリーダー資格の取得が可能

スポーツリーダー養成講習会

栄養学や文化論、トレーニング方法などスポーツに関する幅広い知識が学べます。本講習会は公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツリーダー資格(共通科目I)養成講習を兼ねております。一定要件を満たすとスポーツリーダー資格の取得が可能です。



日時 11/7(土)・8(日)

講義 全2日間9:30~17:40 検定試験 11/8(日) 18:30~19:30

対象 18歳以上(2020(令和2)年4月1日時点)のスポーツ関係者で、下記優先順にて受け付けます。

- ① 都内地域スポーツクラブ関係者、都内地域スポーツ行政担当者、過去に当センター主催「クラブマネージャー養成講習会」を受講し、まだスポーツリーダー資格を取得していない方
- ② 都内在住、在勤、在学の方
- ③ ①及び②に該当しない方

定員 20名 ※定員になり次第締切

参加料 2,100円 ※スポーツリーダー資格申請を希望される方は、別途テキスト代等が必要となります。

会場 東京辰巳国際水泳場 会議室(東京メトロ有楽町線「辰巳」駅2番出口より徒歩10分)

持ち物 筆記用具 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

申込開始日▶10/5(月) 会計を学んでクラブ運営を見直し!

第5回地域スポーツクラブマネジメントセミナー

「いちから学ぶクラブ会計」

会計事務の基礎からお話しいただき、事業計画書、収支決算書等の実務に役立つ内容を初歩から学びます。会計担当者はもちろん、クラブ運営に関わるすべての人に参考となる講座です!会計からクラブ運営を見直してみませんか?



日時 12/1(火) 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・20名
※定員になり次第締切

参加料 500円

会場 日本青年館ホテル会議室 ブルー
(東京メトロ銀座線「外苑前」駅3番出口より徒歩5分)

持ち物 筆記用具 申込 電話 インターネット ⇒巻末(P39)参照

講師:内藤 純氏(公認会計士・税理士・CFP)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、マスク着用のうえご来館いただきますようお願いいたします。なお、掲載事業は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▶



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SSC谷原アルファ

2020.7.4 in 練馬区立総合体育館「ビーチボールバレー交流会ほか」

この日はビーチボールバレー交流会、器械体操、バドミントン、ダンスと4種目がおこなわれ、みんなで元気に汗を流した



練馬区は2001年に総合型地域スポーツクラブ(SSC)の設立に向けて、練馬区体育指導委員会が中心となって「SSC育成推進委員会」を設立。2003年に6つの区立体育館を拠点とする総合型地域スポーツクラブを6つ同時に発足しました(現在は7つ)。

NPO法人SSC谷原アルファの拠点となった練馬区立総合体育館は、昭和40年代に建設された歴史のある体育館。そのため、体育館のスケジュールは、ママさんバレーやママさん卓球などの活動で埋まり、日曜日も多くの大会が予定されており、なかなか自由に使えない状況からスタートしました。

体育館が使えないのなら、使える場所のできることをやろう。逆転の発想で生まれたのが、毎週土曜日に使用可能だった剣道場を利用したレスリング教室。他のSSCでは珍しいレスリングやボクシングの教室が生まれた背景には、こうした理由があります。さらにアウトドアイベントも積極的に開催。登山や

ハイキング、都内近郊を走るママチャリサイクリングは、高い人気を誇っています。

「ここに来ればスポーツ以外にもいろいろな繋がり生まれます。来る者は拒まずというスタンスなので、いろいろなスポーツをやりたい人はぜひ来てほしい。今は新しく武道を取り入れたいと考えています」と熊谷理事長。

逆風を追い風にかえてクラブのカラーを築いてきた谷原アルファは、これからも持ち前のチャレンジ精神で地域の活性化に努めていきます。



クラブプロフィール

〔設立〕2003年

〔事務局〕東京都練馬区谷原1-7-5
練馬区立総合体育館内

〔活動場所〕練馬区立総合体育館など

〔活動種目〕13種目(チャリディング、スイミング、器械体操、レスリング、ダンス、ボクシング、バレーボール、ママチャリサイクリング、ヨガ&ストレッチ、テニス、ハイキングなど)

〔特徴〕

- 登山、キャンプなどアウトドアイベントが豊富
- レスリング・ボクシングの格闘技もあり
- 経験豊富な指導員による丁寧な指導

〔連絡先〕

URL: <http://nerimassc.gr.jp/sscyahara/>
E-mail: ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◀今年で17回目となるビーチボールバレー交流会は、新型コロナウイルスの影響を考慮し、時間を短縮した講習会として行われた



元プロボクサーでもある熊谷浩理理事長



◀跳び箱、鉄棒、トランポリンなどで子どもの運動能力を養う器械体操教室

▶チャリディングクラブは、世界大会で優勝した経験を持つ伊藤奈菜子コーチの指導の下、全国大会で入賞の経験を持ち東京体育館や練馬総合グラウンドのリニューアルイベントにもよばれるチームに成長している



格闘技やアウトドアイベントも豊富！

NPO法人SSC谷原アルファでは、スイミング、チャリディング、器械体操など13種目を展開。特徴的なのは、元プロボクサーの熊谷理事長が指導する谷原拳闘倶楽部(ボクシング)や、インカレ優勝経験を持つ鈴木巨之氏が指導するレスリングなど、格闘技の教室があること。他にも実績豊富な指導者が多く、バドミントンはインカレ優勝、全日本リーグ準優勝などの実績を持つ米山孝二氏が指導しています。また、クラブマネージャーの西坂桂子氏を中心にキャンプや登山、ハイキングといったアウトドアイベントが数多く行われています。今年から定期開催となったママチャリサイクリングには、後期高齢者の方も含め、多くの会員が参加しています。



▲レスリングは鈴木監督に加え、元全日本チャンピオンの池野哲也氏がコーチを務め、指導体制も充実

▲ママチャリサイクリングは高い人気を誇り、毎回多くの参加者が集まる

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

イマドキの探ると守る

TECH-Archaeology
Site research and conservation today.

令和2年度企画展示
「リケイ考古学」
開催中!!

開催期間：2021年3月10日（水）まで

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。

新型コロナウイルスの感染状況によって、会期が変更となる場合がございます。最新の情報については、ホームページにてご確認ください。

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/>



リバウンド知らずの“脂肪撃退”マニュアル

除脂肪メソッド

岡田 隆 著・監修

ハンディ版



TVで人気の骨格筋評論家、
8つのカードで
リオ五輪柔道復活の立役者、
カッコいい
バズーカ岡田隆先生の本!
カラダになる!

◎好評発売中!

A5判/並製

定価：本体1,200円+税

リバウンド知らずの“脂肪撃退”マニュアル

除脂肪メソッド

ハンディ版

著・監修 岡田 隆 (日本体育大学 准教授)

カッコいい、美しいカラダを目指す

ダイエット・減量 ≠ 除脂肪

「体重」を減らすこと、体重=脂肪+筋肉+その他

「体脂肪」のみを減らすこと

第1章 除脂肪メソッド基本カード8

- ①カロリーの調整 ②PFC バランス調整 ③食事の回数を増やす ④タイミングと分配比率
⑤高GI→低GI ⑥カロリー10%減 ⑦ cardioエクササイズ ⑧HIIT

第2章 リバウンド撃退術

- テク①チートデイ
テク②サイクルダイエット
テク③ローカーボダイエット
テク④吸収遅延ダイエット
外食・コンビニ活用術

第3章 仕上げるトレーニング

- シルエット編
筋肉1つ1つを動かす繊細なトレーニング
■セパレーション編
筋肉の“カット”を出すセパレーション

除脂肪レシピ 目指せ! 自炊男子

“除脂肪”をサポートする
ゴールドジム流サプリメント活用術
筋肉博士・石井直方(東大教授)の
除脂肪最前線レポート
「筋トレこそ除脂肪メソッドの基礎」



◆巻頭スペシャル対談◆
石井直方 × 岡田 隆

師弟で語り合う“除脂肪”の極意
「努力なくして効果得られず」



BASEBALL MAGAZINE SHA
株式会社ベースボール・マガジン社

<https://www.sportsclick.jp/bookcart/>

受注センター ☎0120-911-410(月~金10:00~12:00、13:00~16:00※除・祝祭日)

読書 de スマイル



秋といえばスポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、そして読書の秋。今号に登場していただいた川井梨紗子選手、高田裕士選手、梶原悠末選手に読者の皆さまへのオススメの一冊を紹介してもらいました。アスリートに影響を与える一冊とはどんな本なのでしょうか？



川井梨紗子選手オススメの一冊

『チーズはどこへ消えた？』（扶桑社）

著・スペンサー・ジョンソン

私が読者の皆さまにオススメしたい本は『チーズはどこへ消えた？』という本です。元々この本は（登坂）絵莉さんに教えてもらったもので、絵莉さんはバドミントンの奥原希望選手に紹介してもらった本だったそうです。世界各国でベストセラーとなった本で、読みやすい本です。状況が変わったときにいかに対処していくか？あるいは環境が変わることを恐れないということが書かれていて、私自身そういったことを考え直すきっかけになった本だったので、すごく読んでほしい一冊です。



高田裕士選手オススメの一冊

『だから、あなたも生きぬいて』（講談社）

著・大平光代

人生はうまくいかないこともあるけれど、いくらでもやり直しができる、何歳になってもチャレンジはできる。そういうようなことがこの本には書かれています。すごく心に残りました。著者は辛い人生を送ってきたけれど、人は誰でも変わることができるということを綴っています。人はみんなこれから先、自分がどんな人生を歩むかはわかりません。壁にぶつかることがあったり、目指していた目標がなくなったりしても、新しくチャレンジできるんだと思うことができる、人生の道標になるような本だと思います。



梶原悠末選手オススメの一冊

『嫌われる勇気』（ダイヤモンド社）

著・岸見一郎／古賀史健

『嫌われる勇気』をオススメします。内容は心理学や哲学についてなのですが、自分の感情に対する理由づけとその意味がすごく理解できます。また、自分の気持ちや感情の理由とともに、周りの人との人間関係の中で、相手の気持ちもすごく論理的に理解することができます。自分に自信がない方や、自分の感情を自分自身でコントロールできないという悩みを持っている方は、ぜひ読んで何かしらの気づき・発見をしてほしいと思います。



どっちが先に
金メダルを獲るか競争です



高田裕士 (デフ陸上競技)
高田千明 (パラ陸上競技)

COMBO No.2020

～2020に挑む最強コンビ～

東京 2020 パラリンピック女子走幅跳日本代表に内定した高田千明選手と、2021 年ブラジリアデフリンピックに 400m ハードルと 4 × 100m リレーでの出場を目指す高田裕士選手。耳に障害を持つ夫と目に障害を持つ妻。2 人で支え合い、切磋琢磨しながら世界一を目指す、高田夫妻の出会い、2021 年への想い、そしてこれからの夢を語ってもらった。

——まずはそれぞれスポーツ、陸上競技を始めたきっかけを教えてください。

裕士 僕が子供の頃は、今ほど社会的な障害理解が進んでいなかったで、耳が聞こえないというだけで可哀想と思われたり、差別があったりする時代でした。でもスポーツをやっている時だけは違いました。子供の頃の遊びはサッカーやドロケイなど足を使うものが多くて、僕は走るのが速いから、最初にメンバーに選んでもらえました。そういうところで、耳が聞こえなくても負けない何かがあれば認めてもらえるとう理解したんです。自分が輝ける場所、自分の居場所がスポーツの世界にはありました。

千明 私もそれは同じです。視覚障害は生まれつきで、小さい時は視界の中心が見えなくて周りが少し見える感じでした。生まれた時からそうだったのでそれが普通だと思っていて、縄跳びをしたり、鬼ごっこや一輪車にのったり、友達と体を動かすのが好きで、中でも走るのが一番好きでした。ボールが見えないので球技はできなかったのですが、走るのは速くて、他の子よりもすごいと言われること

がとても嬉しかったことを覚えています。

——お二人とも子供の頃からスポーツで他の子に負けないものがあったのですね。

裕士 僕は中学、高校と野球をやっていて、中学の時は地区の選抜チームに選ばれて関東大会にも出場しました。将来はプロになりたいと思っていましたが、高校 2 年生の時に肩をケガしてしまって、ボールを思うように投げられなくなってしまいました。野球を続けられなくなって、居場所がなくなったように感じて落ち込みました。でも大学に入って、自分の輝ける場所をもう一度見つけたいと思って始めたのが陸上競技です。

——やはり足が速かったから陸上競技を選んだのですか。

裕士 中学時代は野球と掛け持ちで駅伝の大会に出て区間賞を獲りました。そうした経緯もあって長距離をやろうと思って、陸上部の監督に入部の許可をもらいました。最初に走って見せた時に、監督からまずは短距離で基本を身につけたらどうかとアドバイスをもらって、100m から始めることになりました。少しずつ距離が伸びていき、現在は短距

離で一番長い 400m ハードルをやっています。

千明 私は中学校、高校、専門学校と 9 年間、盲学校に通っていました。球技は無理だと思っていたのですが、ボールに鈴が入っていたり、目で見えるものを音で代用することで、視覚障害があっても参加できるルールに変わっているものがたくさんありました。それまでは走ることが一番楽しかったのが、球技が楽しくなって行って、フロアバレーボールをやったり、ゴールボールをやったり、あるいは水泳をやったりと、いろいろなスポーツをやりました。

——そこからどのような経緯で陸上へ？

千明 盲学校にいる間は先生や友達に支えてもらっていろいろなスポーツができたのですが、どうしても社会人になるとそういう環境がなくなってしまいます。会社と家の往復だけの日々になり、何か体を動かすことをやりたいと思った時に、全力で走りたいと思いました。一人ではできないので、何かきっかけをつかむために障害者の都大会に出場して、全盲の選手と知り合い、その人が練習してい

るクラブの練習に参加させてもらうことになりました。そこで現在のコーチでコーラー(手を叩いて音で選手に知らせる人)、伴走者をしてくれている大森盛一さん(アトランタオリンピック陸上競技日本代表)と出会いました。——裕士さんと千明さんが最初に出会ったのは2006年の全国障害者スポーツ大会。第一印象は覚えていますか？

裕士 国体にはろう学校、盲学校から、いろいろな先生も来ていて、その中で「手話を覚えたい子がいるから教えてほしい」と言われ、どんな子が聞いたら視覚障害の子だと。手話は目で見える言葉なので、どういうことかな？と思いました。そこで会ったのが最初なので、すごく珍しい子だなという印象でした。

千明 私は聴覚障害者の人と会うのは当時3回目くらいだったのですが、みんな声が出せない人ばかりでした。聴覚障害者の人が手話を教えてくれるということで、声が出てこない人かなと思っていたら「どうやって教える？」と言葉で返ってきたので、「あれ？聞こえているのかな？」と思ってビックリしました。——お互いに第一印象は驚きだったんですね。

千明 よく目と耳にお互い障害があって大変そうと言われるのですが、逆なんです。私は見えなくても聞こえている。主人は聞こえないけど見えている。2人で一緒にいると「見える、聞こえる」というセットになるので、全然楽なんです。

裕士 そうだね。二人でいれば見ることも聞くこともできるからね。

——同じ陸上競技をやっているということも惹かれあった理由ですか。

千明 パラリンピックとデフリンピックで目指す大会は違いますが、お互いに上を目指していることは同じですから。練習場所に一緒に行って、終わったらご飯を食べて一緒に帰る。競技をしていない人とお付き合いしていた時は練習時間が会えない時間になり、疲れていると会いたくないとか、うまくいかないこともありましたが、主人と一緒にいるからは本当に楽なんです(笑)。

裕士 やはり彼女の存在は刺激になります。結婚した頃からパラリンピックが段々メジャーになり、メディアに取り上げられている姿を見て、憧れましたし、デフリンピックもそうしていきたいと思うようになりました。だから彼女は仲間であり、ライバル、負けたくない気持ちもあって練習を頑張っています。

——お互いの存在がプラスになっているのですね。

千明 私は2012年のロンドンパラリンピックの後まで代表には縁がありませんでした。大きい大会に日本代表として出場する主人を見ていて、うらやましいという思いはいつもありました。

裕士 母親として子供のこともあるし、ロンドンパラリンピックがダメだった時に一度は辞めようと悩んでいたことも知っています。それからの努力も知っているので、今はこうして東京大会の代表に選ばれていることが自分のことのように嬉しいです。

千明 ケンカになると、世界ランキングが何位とか、メダルを何個獲っているとか、すごくそういう話になるよね(笑)。

裕士 そうそう(笑)。

千明 お互いに負けず嫌いのので、そうやって競い合うことでも相乗効果があると思います。2人とも大きい大会では銀と銅だけで金メダルがなくて、子供も「金メダルが見たい」とすごく言うので、どっちが先に獲るか競争しています。

裕士 メダルを獲った時は最高の色じゃなかったとしても、獲れて良かったという安堵感があります。でも息子には「金じゃないじゃん」とストレートに厳しく言われるので、満足してはいけないなと我に返ります。

——パラリンピックの延期を受けてお二人が目指す大きな大会が2021年に重なりました。

千明 ビックリです。でも東京パラリンピックは8月で、デフリンピックは12月なので、私が先に金メダルを獲ります。さっくん(息子の諭樹くん)が触った後に(裕士さんに)触らせてあげるからね(笑)。

裕士 本当に大会の時は心の底から応援しているのですが、金メダルは自分が先に獲らないという思いもありますよね。

——これからの目標、夢を教えてください。

裕士 個人の目標としてはデフリンピックで金メダルを獲りたいなと思います。それがアスリートとしての目標。一人の人間としての目標はいろいろあります。今は自分の夢を追うことに精一杯で子供の夢を応援できていないので、引退した後は親として子供が夢にチャレンジすることを応援したい。もう一つはスポーツクラブを立ち上げて、障害のあるなし関係なく、子供たちがいるんなスポーツを楽しめるようなクラブをつくりたい。次の

世代の子供たちが輝けるような場所をつくっていきたいなと思います。

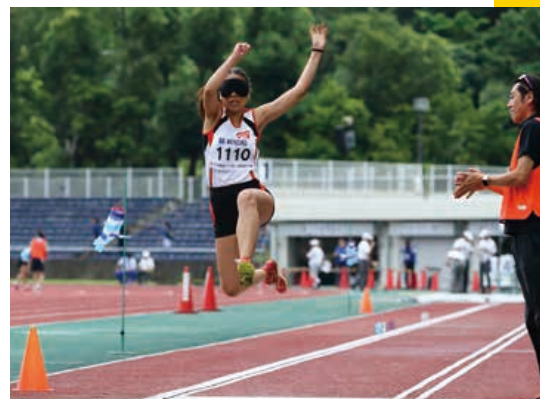
千明 私も個人としての目標は東京パラリンピックの金メダルです。そして現在は聖徳大学の客員教授をやらせてもらっているの、障害理解をもっと広めていける活動もしていきたいと思っています。ほかに伴走者をもっと増やしたい。パートナーがいないと視覚障害者は走れません。現在、基本はボランティアなのですが、ガイドヘルパーのような資格を取ってもらうことで、伴走者を少しでも仕事としてできるようなシステムを大森さんを中心につくろうと考えています。



Photographer: Takeshi Nakano

たかだ・ゆうじ

1984年11月3日生、東京都出身。トレンドマイクロ株式会社所属。聴覚障害者のオリンピック「デフリンピック」日本代表。400mハードルの日本記録保持者。デフリンピックは2009年台北大会・2013年ソフィア大会・2017年サムスン大会に出場。2021年(ブラジル大会)、4大会連続でデフリンピック出場を目指す。



Photographer: Takeshi Nakano

たかだ・ちあき

1984年10月14日生、東京都出身。ほけんの窓口グループ株式会社所属。走幅跳と100mの日本記録保持者。障害クラスはT11クラスという視覚障害(全盲)クラス。2016年リオデジャネイロパラリンピック出場(走幅跳8位)。2017年世界パラ陸上走幅跳銀メダル。2018年アジアパラ競技大会走幅跳銀メダル。東京2020パラリンピック日本代表内定。

You Tube
配信中!



スマイルスポーツ公式チャンネルにて、
高田裕士選手と高田千明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!



都立特別支援学校でスポーツを楽しもう!

スポーツ体験教室の開催

都立特別支援学校を会場に障害者スポーツやレクリエーション等の体験教室を実施します。障害の有無にかかわらず、小学生以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

開催日時・会場については、随時（公財）東京都スポーツ文化事業団のホームページに公開いたします。

実施予定種目の紹介



ボッチャ

2チームで対戦し、ジャックボール（目標球）という白いボールに赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げいき近づけるかを競うスポーツです。



障害者フライングディスク

プラスチック製のディスクを投げるシンプルなスポーツです。距離を競ったり、正確性を競ったりなど色々な遊び方ができます。

体育施設の貸出

都民の皆様が身近な地域でスポーツ活動ができるよう、都立特別支援学校の体育館やグラウンド等の貸出を行っています。活動場所を探しているスポーツ団体の皆様、ぜひご活用ください！

学校一覧

学校名	施設
墨東特別支援学校	体育館
大塚ろう学校	体育館／グラウンド
大泉特別支援学校	体育館
府中けやきの森学園	体育館／グラウンド
村山特別支援学校	体育館／テニスコート
城東特別支援学校	体育館
北特別支援学校	体育館
鹿本学園	体育館／グラウンド

学校名	施設
小平特別支援学校	体育館
あきる野学園	体育館／グラウンド
永福学園	体育館／グラウンド
高島特別支援学校	体育館
水元小合学園	体育館
八王子東特別支援学校	体育館
武蔵台学園	体育館／グラウンド
足立特別支援学校	体育館／グラウンド

学校名	施設
臨海青海特別支援学校	体育館
八王子盲学校	体育館／グラウンド
青峰学園	体育館／テニスコート
小金井特別支援学校	体育館／ミニトラック

※利用の流れや申込手順等は右記ホームページでご確認いただくか、受付窓口までお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業の開始時期が学校ごとに異なる場合があります。また、状況によっては全面中止となることがあります。最新情報はホームページ等で随時お知らせいたします。

お問い合わせ・受付窓口

（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/>



東京体育館のご利用いただけない期間のご案内（見込）

東京体育館は、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。

ご利用いただけない期間（見込）

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

★本情報は2019年4月25日現在のものとなります。
詳細はホームページ等でご確認ください。



東京体育館

検索

一般社団法人東京都レクリエーション協会からのお知らせ

令和2年度レクリエーション・インストラクター養成講習会

この講習会では、「楽しい」を活用して、人々の心や体を元気にするためのゲーム・歌・集団遊びやスポーツなどの習得と、心の仕組みに裏付けされる理論や展開法、コミュニケーションワークを学習します。地域の介護予防、子育て支援、教育現場、福祉現場等で資格を活かして活動されている方がたくさんいらっしゃいます。

【実施日】

令和2年10月17日(土)、18日(日)、
11月7日(土)、8日(日)、
12月12日(土)、13日(日)、
令和3年1月16日(土)、17日(日)、2月13日(土)

【会場】

国立オリンピック記念青少年総合センター

レクリエーション・サポーター研修

3時間の研修では、人々の心を元気にするレクリエーション活動の体験とその振り返りを通し、レクリエーション支援の目的と基本となる技術を学びます。レクリエーション・サポーター研修を修了した方は、無料でレクリエーション・サポーターの登録ができます。

【実施日】

令和2年11月7日(土)

【会場】

国立オリンピック記念青少年総合センター



申込・
問合せ先

一般社団法人東京都レクリエーション協会

電話:03-6380-4731(平日9:00~17:00) FAX:03-6380-4732 Mail:tra@tokyo-rec.or.jp

詳細は、東京都レクリエーション協会HP (<https://www.tokyo-rec.or.jp/index.html>)をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、上記講習会・研修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。

2020発、未来行き。
FUTURE ATHLETE

座右の銘は有言実行。 東京2020オリンピック では絶対に金メダル！

Yumi Kajihara

梶原悠未

自転車競技

2020年2月、梶原悠未選手は日本人選手として初めて女子オムニウムの世界女王に輝いた。
世界王者として臨むはずだった東京2020オリンピックが延期となり、今何を思うのか？
次々と目標を叶えてきたこれまでの歩みと合わせて、
次なる目標である東京2020オリンピックへの想いを聞いた。

座 右の銘は「有言実行」。梶原悠末選手は、大きな目標を掲げてそれを公言し、実現するための努力を重ね、一つひとつを現実に変えてきた。そのエネルギーの源は幼少期から培われてきたものだった。

「小学生の時は週7日、競泳の選手クラスで泳いでいて、他にも書道、ピアノ、硬筆など、習い事を三つ、四つと掛け持ちしていました。すごく忙しい毎日だったので、分刻みでスケジュールを組んで生きることになりました。そのおかげで遊びたい欲に負けず、オフがなくとも練習、勉強に打ち込める基盤をつくることができたと思っています」

そんな彼女が自転車競技と出会ったのは、筑波大学附属戸高校入学後のこと。2013年4月に競技を始めてわずか2カ月でインターハイへの切符をつかみ、「全国で一番になる」という目標を掲げた。

その目標を叶えたのは翌年の3月。全国選抜大会では出場した3種目（2km個人追い抜き・スクラッチ・個人ロードレース）全てで優勝し、同世代のトップに立った。

一つのゴールにたどり着いても、それは終わりを意味するものではない。新しいスタートラインに立ち、新たなゴールを目指すためのレースを始めるのだ。

「全国選抜で優勝した後、ジュニアの強化指定選手に選んでいただきました。ジュニア1年目はアジア選手権も世界選手権もほとんどの種目で銀メダルでした。あと一歩で金メダルに届かなかったという悔しい思いから、次は絶対に一番になるという強い気持ちで、世界チャンピオンを目指し始めました」

梶原選手は筑波大学進学後エリートカテゴリーへと上がり、全日本選手権5連覇、アジア選手権大会4連覇、ワールドカップ日本人史上初の4大会優勝と確かな結果を残していく。そして真の頂点にたどり着くため、オムニウムでの世界一を誓った。

オムニウムとはトラックレースの複合種目のこと。1日に4つの種目を行い、各レースの合計得点で順位を競う。体力はもちろん、戦略、スピード、精神力と様々な力が求められる、もっとも過酷な種目だ。「各国の一番強い選手が出場するのがオムニウムです。エースが集まる場で勝負したい。そこで勝てる選手になりたいと思ってオムニウムの世界チャンピオンを目指すようになりました。オムニウムは1種目1種目全力を尽くすので凄くきついです。レースとレースの間の限られた時間で心拍を落ち着かせて、次のレースの戦術を組み立てたり、前のレースを振り返ったりするので、本当に体から頭脳までフル稼働するような感覚です」

2020年2月28日（現地時間）、ドイツで行われた世界選手権にて、梶原選手はついにオムニウムで世界の頂点に立った。

第1種目のスクラッチは選手が一斉にスタートして着順を競う種目（7.5km）。位置取りや終盤のスピードがカギを握るこのレースで、梶原選手は見事に1位でフィニッシュ。流れをつかむと、第2種目の周回ごとに先頭の選手にポイントが入るテンポレースでも、着実にポイントを重ね、トップをキープする。

続く第3種目は2周回ごとに最下位が脱落するエリミネーション。密集度が高く、選手同士の距離が近いこのレースで、梶原選手は接触により落車。左腕を負傷したものの、「日本代表チームのスタッフの方が自転車を交換してくれて、骨折・脱臼もなく走れるという判断だったので気持ちを切り替えました」とリカバー。トップを守ったまま最



2020年2月に行われた世界選手権でオムニウムに出場し、金メダルを獲得（© Getty Images）

終レースへ。

最終種目のポイントレースは、それまでの3種目の得点を持ってスタート。梶原選手は2位以下に20点という大きなアドバンテージを持って臨み、ポイント周回ごとに点数を重ねてリードを守り、20kmを走破。世界一に輝き、女王の証である「マイヨ・アルカンシェル（世界選手権優勝者に与えられる虹色のジャージ）」に袖を通した。

「最高に気持ち良かったです。ずっと憧れてきたアルカンシェルに袖を通すことができ、やっとここまで来られたんだとすごく嬉しかったです」

世界王者として臨むはずだった東京2020オリンピックは、新型コロナウイルスの影響を受けて1年後に延期となる。決定直後は動揺もあったが、「1年間強くなる時間が増えた」と、前向きに気持ちを切り替えた。

「延期が噂された始めた3月中旬頃は、一番しんどく不安な状態が続いていました。延期が決まってからメディアの方に『1年間強くなる時間が増えたと思ってやっていきます』と答えていましたが、今は自分の中で心の底からそう思えるようになっています」

全国で一番になる。オムニウムの代表になる。世界一になる。夢を一つずつ叶えてきた梶原選手の次なる目標は、言うまでもなく東京2020オリンピックでの金メダルだ。

「大きな目標を掲げて、それを公言することによって、絶対に実現するという強い気持ちで取り組んでいくことを心がけています。東京2020オリンピックでは絶対に金メダルを獲りたいです」

有言実行の金メダルへ。梶原選手の新たなレースはもう始まっている。

自転車競技トリビア～自転車競技の選手は足がツルツル



自転車競技の選手は空気抵抗、摩擦を抑えるために、男女ともにみんな足の毛がなくてツルツルです。これは日本だけでなく、世界共通です。永久脱毛している人が多く、選手だけでなくコーチもみんなツルツルです。

かじはら・ゆうみ 1997年4月10日生、埼玉県出身。高校進学と同時に自転車競技を始める。筑波大学進学後はエリートカテゴリーに上がり、全日本選手権で5連覇。ワールドカップでは日本人史上初の4大会優勝と実績を残す。2020年の世界選手権では日本人として史上初のオムニウムで金メダルを獲得し、東京2020オリンピック代表に内定した。

YouTube 配信中!

スマイルスポーツ公式チャンネルにて
梶原悠末選手の素顔が分かる Q&A インタビューと
読者の皆さまへのメッセージを配信中!



わたし流 スポライフ

スポーツは自分には無理だと思っていませんか？スポーツというとテレビで観る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！日常生活のちょっとした時間に簡単にできる運動をご紹介します。今回は、食欲の秋で食べすぎたぽっこりお腹にぴったりの運動です。

イラスト・丸口洋平

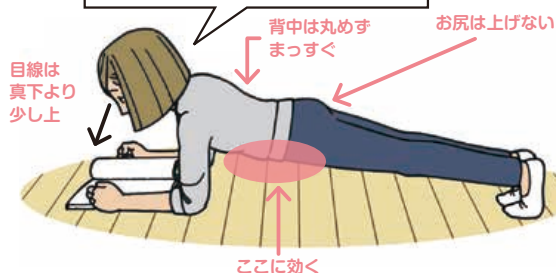
【雑誌を読みながらプランクで腹筋をきたえる】

1 お部屋でリラックス



2 \プランク/

雑誌を読みながら
腹筋をきたえよう！



3 ページをめくるときは休憩



4 今度は足を上げてレベルアップ！



お部屋で雑誌等を読みながらくつろいでいる時間にプランク（前腕とつま先の4点で体を支える運動）を取り入れることで、簡単に腹筋をきたえることができます。プランクとは「板」という意味で、お尻にキュッと力を入れて板のように体をまっすぐな状態に保つことがポイント。時間は1回あたり10～45秒が目安。フォームが崩れると腰を痛めることがあるので体を反りすぎないように気をつけて行いましょう。

休日

スポーツの秋にぴったりのスポーツイベントが、駒沢オリンピック公園総合運動場・東京武道館・東京辰巳国際水泳場で開催されます。詳しくはP29～P31をご覧ください。

お助けグッズ

ストレッチマット

フローリング等の上でプランクを行うと体を支える前腕部分を痛めることがあるので、お助けグッズとしてストレッチマットがオススメです（ない場合は座布団などを敷いてもOK）。お風呂上りのストレッチの時もストレッチマットがあると、気持ち良く柔軟体操ができます。



プレゼント

こちらに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P38をご参照ください。



フリースロー

フラフープ



パターゴルフ



フリースタイルフットボール

NEW SPORTS LIFE KOMAZAWA SPORTS DAY

スポーツの日記念イベント2020
in 駒沢オリンピック公園総合運動場

10/11日

10:00-16:00

※一部プログラム除く

参加無料

フラッグハント



セパタクロ



★新しいライフスタイルでもできる!
心踊るスポーツがいっぱい!!

お笑いライブも
開催!!

スペシャルゲスト

小島よしお〈お笑い芸人〉



ホッケー体験会

車いす卓球

緑化フェア

ヨガ教室 など

楽しい
コンテンツが
たくさん!!

※新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。

※一部、室内で実施のプログラムがあります。室内用シューズをお持ちください。

※プログラム、出演者は予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

共催 公益財団法人東京都公園協会

詳細

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

お問合せ 駒沢オリンピック公園総合運動場

サービス
担当

☎03-3421-6299

武道体験・武道稽古

柔道、剣道、弓道、空手道、なぎなた など

スポーツ体験

誰でも気軽に楽しめる
スポーツレクリエーション種目など実施!

“真”の楽しさが
ここにある!
みんなで一緒に
武道で遊ぼう!!

東京武道館 スポーツの日記念イベント2020

武道・スポーツ フェスティバル

10/11日

開館 9:00 ~ 入場無料

卓球・バドミントン体験

ミニゲームで卓球、バドミントンの魅力や
楽しさに触れる!

みんなで笑おう!
お笑いライブ

エイトブリッジ
(お笑い芸人)

今年元日放送の日本テレビ
「ぐるナイおもじろ荘」で優勝
今注目のお笑いコンビ

まつもと かおり
松本 薫

2012年
ロンドン五輪
女子柔道
金メダリスト

スペシャル
ゲスト

楽しいコンテンツを
用意!

ふわふわ遊具

武道演武発表会

普段はなかなか観られない、
武道演武は必見!

観覧
自由

ご案内

新型コロナウイルス
感染症対策へ
のご協力を
お願いします

アーチェリー

ラビット
スライダー

JR常磐線、
東京メトロ千代田線
「綾瀬」駅東口
より徒歩 5 分
※東口エレベーターあり



持ち物

室内用
運動靴

※館内土足厳禁

※イベント内容は都合により、予告なく変更となる場合がございますので、ご了承ください。

主催/会場

東京武道館

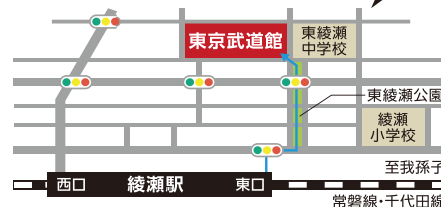
〒120-0005
東京都足立区綾瀬 3-20-1

詳しくはこちら▶

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

お問い合わせ

東京武道館 ☎03-5697-2111





開催日時
2020年
10月11日(日)
辰巳スポーツ
TATSUMI SPORTS FESTIVAL
フェスティバル

イベント開催時間 10:00 ~ 17:00

開館時間 9:00~21:30 最終入場 20:00

参加無料

もう秋だけ
水着の準備、
できてる？

同時開催

オリンピック・日本代表と一緒に水泳を楽しむイベント



〈主催〉公益財団法人 東京都水泳協会

イベント申込はコチラから▶

<http://tokyo-swim.org/swimming-day.html>



楽しいアトラクションが盛りだくさん!



水中遊具
キッズ
ボード

ハンドルを回転させて
ボードを操縦しよう。



水中遊具
アクア
チューブ

水面を楽しく駆け回ろう。



プール
エクササイズ

水の上で身体を
リフレッシュしよう。



陸上遊具
スライダー

大きな遊具でゆったり
遊ぼう。

※画像は全てイメージです。

会場

東京辰巳国際水泳場

TOKYO tatsumi
INTERNATIONAL
SWIMMING CENTER

〒135-0053
東京都江東区辰巳2-8-10

イベント
お問合せ

TEL: **03-5569-5061**

指定管理者／オーエンス・セントラル・都水協・事業団グループ

詳細はWEBにて随時更新中!
<https://www.tef.or.jp/ttisc/>

東京辰巳国際水泳場

検索



※イベント内容は都合により予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。

これさえ読めばスポーツ通!

スマイル競技マニュアル

第6回

BMX (レーシング・フリースタイル)

さまざまなスポーツの魅力を紹介していくこの企画。今回は自転車競技の中からBMXをクローズアップ。ジャンプ台から飛び出し、スピードを競うレーシングに加え、東京2020オリンピックからフリースタイルも正式種目として採用。若者に人気のアーバンスポーツとして大きな注目が集まっている。レーシング、フリースタイル、それぞれの魅力を紹介していこう。

写真協力：猪俣健一

レーシング



競技概要

BMXレーシングは8mの高さにある「スタートヒル」と呼ばれるゲートから、最大8選手が斜度最大28度の坂を一斉に駆け下りる。最高時速約60kmに達した後、大きく起伏のあるコースで、高々とジャンプを繰り返し、350～450mのコースを駆け抜けてフィニッシュを目指すスリリングな競技。落下や接触、転倒などの危険があるため、フルフェイスヘルメットやゴーグル、手袋、長袖のスーツなど自転車競技の中で最も多くの防具の装備が必要となるが、それだけにレースは迫力満点だ。

東京2020オリンピックでの順位決定方法

男女各24選手が準々決勝からスタート。6人のライダーが4組にわかれ、各組3ラウンド走って順位を決める(着順で1位=1ポイント、2位=2ポイント…総合ポイントが少ない選手が上位)。各組上位4名(計16名)のライダーが準決勝に進出。準決勝は8人2組で3ラウンド走り、各組上位4名(計8名)のライダーが決勝へ。決勝戦は一発勝負の着順で順位が決定する。

フリースタイル



競技概要

アーバンスポーツの一つで技の難易度や独自性を競う種目。フリースタイルはフラットランド、パーク、ストリート、ダートの4種類に分類され、そのうちパークがオリンピック種目として採用された。競技はスケートパークと呼ばれる専用施設で行われ、トリック(技)の難易度や完成度、オリジナリティなどから、採点で順位を競う。ストリートカルチャーから発展してきたため、大会での着衣はジーンズ、チノパンなど自由度が高い。

東京2020オリンピックでの順位決定方法

男女各9人が出場。まず決勝の滑走順を決定するラウンド(シーディング)が行われ、選手は1ラウンド60秒を2ラウンド実施し、ポイントの平均がスコアとなる。ここで最高得点となった選手がファイナルで最終滑走者となる。決勝では60秒の滑走が2回行われ、2回のうちのベストスコアで順位が決まる。このため、1回目の点数が低くても2回目で逆転が可能。点数は最初の滑走者を基準に、技の難易度、完成度、オリジナリティ、ミスなどを減点法により採点する。

歴史

BMXとは、Bicycle Motocrossの略語で、その名称からもわかる通り、モータースポーツのモトクロス（オートバイ競技）が由来。ルーツを辿ると、1970年代前半のアメリカ南カリフォルニアまで遡る。当時、オートバイ・モトクロスレースに憧れを抱く子供達が、土や砂が細かく敷かれたダート路を自転車を使って走り

始めた“遊び”が原点とされる。オリンピック種目としては2008年北京オリンピックからレーシングが採用され、東京2020オリンピックからフリースタイルも加わる。

BMXの特徴!

レーシング、フリースタイルともにタイヤは20インチ。レーシングはスピードが重要であり、軽量化が進んでいて素材はカーボンが主流。フリースタイルは飛びながらの大技に使用するため強度が重視され、素材はすべて鉄でできている。見た目には大きな差がないものの、フリースタイルのBMXのほうがレーシングのBMXよりも2〜3キロ重い。



BMX 雑学1 サドルには座らない



レーシング、フリースタイルともに選手は競技中、ずっと立っているためサドルに座ることはない。ルール上、サドルをつけることが義務づけられているためついているが、選手が座るのは出番を待っているわずかな時間だけ。

BMX 雑学2 わずか5分でゴルフバッグに収納



BMXを持ち運ぶときはパーツをバラバラにして収納する。サイズはゴルフバッグにちょうど収まるくらい。大半の選手は自分で分解して自分で組み立てることができる。組み立ても、分解と梱包も、わずか5分程度でできるという。

BMX 雑学3

ゼッケンは選手独自の番号（レーシング）



レーシングのBMXに付くゼッケン番号は、選手ごとに決まっている。エリートカテゴリーのトップ選手は10〜999番までを選ぶことができ、オリンピックも含めてどの大会でも自分の番号をつけてレースに臨む。前年の世界選手権でファイナルに残った8選手は1〜8番をつけることが可能となり、世界チャンピオンなら1番を使うか、自分の固定番号を使うか選択することができる。この制度は約15年続いているが、東京2020オリンピック以降は一度リセットされる。今後はトップ40の選手のみが10〜999番の固定番号を選択できるようになる。

BMX(レーシング・フリースタイル)の魅力&楽しみ方!

レーシングとフリースタイルはスピードスケートとフィギュアスケートくらい違う競技で、まったく違う楽しみ方ができます。レーシングは6〜8人が一斉にジャンプ台からスタートし、ジャンプのスピードとコーナーでのアクション、いろいろな駆け引きがあるので、最後まで目が離せないレース展開が面白いところです。フリースタイルは縦回転の「バックフリップ」、車体を横に回転させる「テイルウィップ」など派手なトリックをたくさん見ることができます。自転車がこんなふうに動くのかと驚くと思います。

(公益財団法人日本自転車競技連盟 BMX強化担当 三瓶将廣)



東京2020オリンピックの会場は 有明アーバンスポーツパーク

【所在地】東京都江東区有明1-7

【アクセス】東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場」駅下車、徒歩約8分／東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「有明テニスの森」駅下車、徒歩約1分

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。しかし実際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、運動・スポーツを始めるための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、ケガのないカラダづくりを行いましょう！

テーマ スタイルを良くする

今回のテーマは「スタイルを良くする筋トレ」です。スタイルをよくするためのターゲットとして挙げられるのは、太ももをスッキリと見せる内転筋やヒップアップをかなえる大臀筋、二の腕を引き締める上腕三頭筋、バストアップに欠かせない大胸筋、おなかを引き締める腹部の深部筋(外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋)です。これらを鍛える

エクササイズをご紹介します。今回のテーマは、前回解説した「姿勢を良くする」エクササイズとも関連性が深いので、そちらも参考にしながら、ぜひチャレンジしてみてください。なお、エクササイズごとに記している回数やセット数はあくまでも目安です。楽にできるという人は、回数やセット数を積極的に増やしてください。

EXERCISE 1

ワイドスクワット

回数の目安
15回×3セット

ターゲット:お尻(大臀筋)・内もも(内転筋群)・太もも前面(大腿四頭筋)



両足を肩幅よりも広げ(骨盤幅の約2倍)、つま先は45～60度くらい外へ向けます。上体を前に倒さず、垂直に落としていきましょう。

NG!



ヒザが内側に入ってしまったままです。ヒザはつま先と同じ方向に広げておくようにしましょう。

EASY

〈初心者向け〉



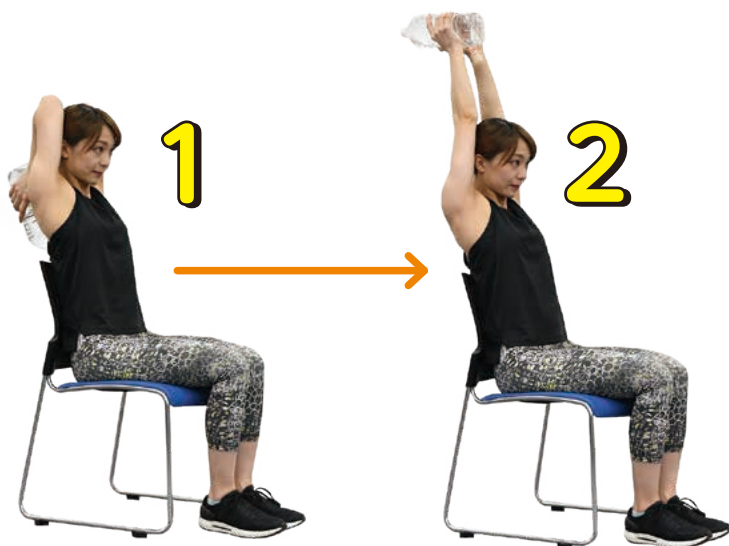
カラダを沈め込む(しゃがみ込む)深さを浅くして行います。

EXERCISE 2

フレンチプレス

回数の目安
10回×3セット

ターゲット:二の腕(上腕三頭筋)



イスに座り、水を入れたペットボトル(2ℓ)を両手で持ちます。ヒジの位置を動かさないようにして手をまっすぐに伸ばし、元に戻すことを繰り返します。ヒジは床に対して垂直よりも後ろにもっていきませんが、もっていか

ない場合には、イスに浅く腰かけて行うようにしましょう。ヒジに違和感や痛みが出るときは無理をしないこと。イスに浅く腰かけて、カラダの角度を調整することで解消されるならば、その姿勢で行ってください。

NG!



ヒジが前後に大きく動いてしまっています。ヒジは頭の後ろで固定して止めておきます。

EASY

〈初心者向け〉



ペットボトルに入れる水の量を減らすか、小さなペットボトルを持って行います。

EXERCISE 3

プッシュアップ(腕立て伏せ)

回数の目安
10回×3セット

ターゲット:大胸筋・肩の前(三角筋前部)・二の腕(上腕三頭筋)

「前ならえ」をして手のひらを正面に向けた状態から、両方の手を手のひら1～2個分外へ広げ、さらに手のひら1個分ほど下げます。その手の位置で、腕立て伏せを行います。



NG!

カラダ(腰)が反っています。平行にしましょう。



EASY

〈初心者向け〉

床にヒザをついた状態で行います。



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!
ここでは紹介できなかった、おなかを引き締めるエクササイズ「ツイスティング」も含めて、動画で解説しています。



モデル:小林るり
(フィットネス
インストラクター)

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。

今回の食材は秋が旬の「里芋」。

イモ類の中でもカロリーが低くヘルシーで、体の調子を整えてくれるカリウムを多く含む、里芋を使った美味しい料理を紹介します。

今回の食材 >> 里芋

里芋の効能

●低カロリー、低脂質の芋類

里芋は同じイモ類のじゃがいもやさつまいもに比べ炭水化物が少なく、カロリーが低いので減量中の方にもおすすめの食材です。

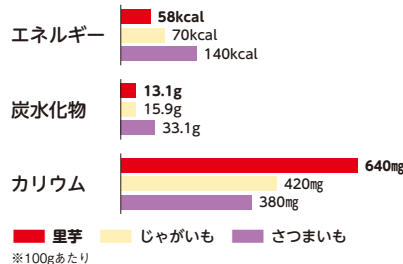
●神経の伝達や筋肉の収縮に必要な「カリウム」が豊富

ナトリウムと共に神経の伝達や筋肉の収縮を調整するカリウムが豊富に含まれており、むくみの予防・改善、足のつりや筋肉のけいれんを防ぐ効果があります。

●水溶性食物繊維の「ムチン」と「ガラクトン」が豊富

里芋のぬめり成分は水溶性食物繊維であるムチンとガラクトンによるものであり、胃粘膜の保護や整腸作用といった効果があります。

里芋の特徴的な栄養素



エネルギー293kcal
たんぱく質10.9g
脂質17.3g
食塩相当量2.0g



里芋としめじのチーズグラタン ▶▶調理時間20分

▶材料(2人分)◀

- 里芋…200g(約4個)
- しめじ…50g(約1/2パック)
- 玉ねぎ…100g(約1/2個)
- ベーコン…30g
- サラダ油…小さじ2
- ピザ用チーズ…10g
- パン粉…大さじ1
- ピザ用チーズ…20g(トッピング用)
- パセリ…少々

- A { 牛乳…150ml
コンソメ…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々

▶作り方◀

【里芋の下処理】

- 1) 里芋をよく洗い泥を落とし、包丁で1周ぐるりと切り目を入れる。
- 2) 耐熱皿に里芋を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。(里芋4個なら500wの電子レンジで約5分加熱)
- 3) 竹串などで刺して硬い場合は1分ずつ追加で加熱する。
- 4) 2重にしたキッチンペーパーを水に濡らし、里芋を包みながら皮をむく。(里芋が熱いので火傷に注意する)

1. 下処理した里芋を半分は一口大に切り、半分はスプーン等でつぶしてマッシュにする。
2. ベーコンは約1cm幅、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。
3. フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン、玉ねぎ、しめじを入れ炒める。
4. 3の食材に火が通ったらAの調味料、1のつぶした里芋を入れ混ぜる。
5. 4がひと煮たちしたら火を止め、ピザ用チーズを入れ、よく混ぜる。
6. チーズが溶けたら1で一口大に切った里芋を加え、里芋をつぶさないようにゆっくり混ぜる。
7. グラタン皿に6を入れ、トッピング用のチーズとパン粉をのせる。
8. トースターで約5分焼き、焼き目がついたらパセリをトッピングする。

ここがポイント!

電子レンジを使うと里芋の下処理が簡単にできます。
里芋の粘りを生かしてホワイトソースを使わずにフライパン1つで作れるグラタンです。

エネルギー174kcal
たんぱく質7.4g
脂質7.3g
食塩相当量1.1g



里芋のひき肉あんかけ ▶▶調理時間15分

▶材料(2人分)◀

- 里芋…150g(約3個)
- 豚ひき肉…60g
- 万能ねぎ…少々
- サラダ油…小さじ1
- 酒…大さじ1
- 水溶き片栗粉(片栗粉…小さじ1、水…小さじ1)

- A { だし汁…100ml
砂糖…小さじ2
醤油…小さじ2
みりん…小さじ2

▶作り方◀

【里芋の下処理】
上記レシピ同様

1. 下処理した里芋は一口大、万能ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れ、豚ひき肉と酒を入れ、ひき肉がポロポロになるまで炒める。
3. 2の鍋にAの調味料と1の里芋を入れて煮る。(下処理で里芋に火は通っているので、里芋を入れたらあまりかき混ぜないようにする)
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけて、器に盛り、万能ねぎをのせる。

ここがポイント!

里芋にはタンパク質の消化・吸収を高める効果があるので、肉や卵、牛乳等と一緒に調理するのがオススメです。

私たちは半世紀以上スポーツの世界と向き合い、
農業の大切さに気づきました。

ベーベジは『作る人、食べる人の健康を護り、
アスリートのセカンドキャリアを支援する』

ベースボール・マガジン社の新農業プロジェクトです。

サラダパパイアは “酵素の王様”

サラダパパイアは、栄養の宝庫。
日常に取り入れたいスーパーベジタブルです。



サラダパパイア5大要素

✓ 分解酵素量が **No.1!***

✓ ポリフェノールが
赤ワインの **約7.5倍***

✓ ビタミン・ミネラル
食物繊維 **たっぷり**

✓ 食物酵素が
成熟パパイアの **約10倍***

✓ 抗酸化成分の
イソチオシアネートが **豊富**

※ 鹿児島大学 石畑清武名誉教授HP「パパイア健康食品研究レポート」参照



「野球のグラブの
紐が青パパイアの
パッケージに
使われる理由」



ZEPPINサラダパパイアの伊勢丹新宿店限定 “オンリーなおいしさ”をお試ください。

9月は三越伊勢丹「オンリー・エムアイ」キャンペーンが展開されます。そこで、
9月9日(水)～ベーベジのZEPPINサラダパパイアも伊勢丹新宿店限定パッ
ケージで店頭に並びます。目印は、袋を閉じるテープ代わりに使っている野球
グラブの紐。この機会にぜひ一度“オンリーなおいしさ”をお試くださいませ。

2020年9/9(水)～
伊勢丹新宿店本館地下1階
＝フレッシュマーケット

■天候諸事情により、商品内容の変更や入荷がない場合が
ございます。

■数に限りがございますので、品切れの際はご容赦ください。



伊勢丹新宿店

☎03-3352-1111(大代表)
営業時間 10時～20時

※営業時間が変更になる
場合がございます。

あしたにストライク!!

ベーベジ

ZEPPINサラダパパイアは
Webよりお買い求め頂けます

ベーベジ



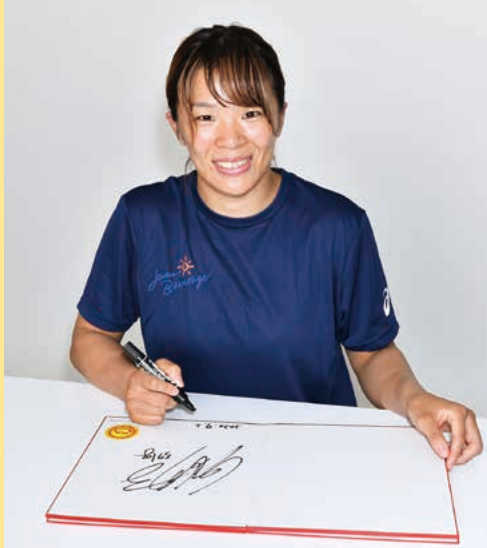
www.bff-japan.co.jp



ベーマガフューチャーファーム

株式会社ベーマガフューチャーファーム
〒103-8482 東京都中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル
TEL. 03-5643-3948

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

川井梨紗子選手
フォト付きサイン色紙



B
1名様

サンラッキー
「マグダーツセット」
提供/日勝スポーツ工業株式会社



C
4名様

ナイキ
「ジムサック」
提供/日勝スポーツ工業株式会社



D
3名様

ハタ
「LEDライト」
(レッド、イエロー、ピンク)
※色は選べません。
提供/日勝スポーツ工業株式会社



E
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
(ページュ)
提供/一般社団法人キネシオテーピング協会



F
3名様

「学校やクラブで困った子...
どう対応する?」
発達障害の子への対応方法、
教室でのエピソードが満載。

特別支援・場面別対応事例集
5巻セット
提供/株式会社技術研究所 (TOSSオリジナル教材)



G
2名様

マンカラ (DX版)
提供/一般社団法人東京都レクリエーション協会



子供から大人まで、
夢中になる、
脳トレ・スポーツ。

H
3名様

にほんごであそぼ
ことわざかるた
提供/一般社団法人東京都レクリエーション協会



I
10組
20名様



東京都交響楽団
コンサートチケット

日時:2020年12月17日(木) 19:00開演
場所:東京文化会館
(出演者) 指揮/小泉和裕
ピアノ/ゲルハルト・オピッツ
(曲 目) ブラームス:ピアノ協奏曲第1番 二短調 op.15
ベートーヴェン:交響曲第5番 小調 op.67(運命)
※出演者や曲目変更、または公演中止の場合がございます。
公演内容に変更が生じた際には当選者の方へは別途ご連絡
をいたします。

J
2名様

ストレッチマット
※写真はイメージです。
詳しくはP28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。

- ご希望のプレゼント記号(一つ) ※A・B・C・D・E・F・G・H・I・J
- 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10月7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・配布を委託しておりますので、利用目的等にご同意の上お申込みください。個人情報に関する各種問い合わせは、当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。

Smile Sports次号Vol.84は12月1日発行です。 入手先▶P39へ

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://smileports.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

はがき・FAXでの申込み（一部事業のみ）

スポーツ教室情報（P8～）の申込欄をご参照の上、お申込みください。

FAX **03-6380-4877**

教室のご案内（参加通知）をお届けします。

指定の方法で参加料をお支払いください。

当日申込

必ず当日申込が可能かご確認ください。

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

当日

申込みは先着順と
なりますので、
遅れないよう実施会場へ
ご来場ください。

当日

参加料を
実施会場にてお支払い
ください。

スポーツ教室への参加

！お申込みにあたっての留意点

●参加料

参加料は教室案内ごとに記載されています。障害者手帳をお持ちの方は参加料が免除となる場合がありますので、申込み時にお申し出ください。なお、「テキスト代」「教材費」等が記載されている場合は、参加料のほかに別途費用が必要となります。

●参加通知の郵送について

「教室のご案内」を郵送いたしますので、ご確認ください。

●参加料の納入方法

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

●教室の変更または中止

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

●参加の取り消し

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

●個人情報の取り扱いについて

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

スマイルスポーツは下記の
公共施設、駅などで入手できます！

●駒沢オリンピック公園総合運動場 ●東京武道館 ●東京辰巳国際水泳場 ●区役所広報課・情報コーナー・出張所 ●都立図書館・区市町立図書館 ●区市町村生涯学習センター・文化センター・博物館・市民センター・教育会館・コミュニティセンター ●区市町村福祉会館 ●郵便局（区市町村の一部） ●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
⇒10月26日以降 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パティビル3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
Tel: 03-6380-4955, Fax: 03-6380-4877, メールでのお問い合わせ privacy@tef.or.jp
受付時間: 月曜～金曜日の午前9時～午後5時まで（ただし、祝祭日・年末年始の休業日を除く）
公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長



TASTE THE FEELING®

