

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. **63**
2015 September

すべてはサッカーのために!

Smile Interview

宮間あや

サッカー日本女子代表

「Road to Rio 2016」
上地結衣
(車いすテニス)

豪華読者

プレゼント!!

宮間あや選手の
フォト付きサイン色紙
スポーツグッズ
ほか



「スマイルノンフィクション」

大谷翔平

(北海道日本ハムファイターズ)

▼10・11・12月を中心に
スポーツ教室情報満載

東京体育館

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



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

小さなお子さまも
楽しめる!
アミーボコーナー
サッカーボールを
使って楽しく
遊ぼう!

天然芝体験
味の素スタジアムのピッチに
君も立てるよ!



第13回

親子で楽しめるサッカーイベントが盛りだくさん!

“味の素グループ”プレゼント!
サッカー
アトラクションパーク
サッカー初心者でも楽しめる
アトラクションが満載!
参加者には
味の素商品
プレゼント!

アンプティ
サッカー体験
ブライド
サッカー体験
話題の障害者スポーツを
体験!

ゲストによる
トークショー

こころの東京革命
川淵三郎杯
都内で活躍する小学生
サッカーチームによる
白熱した試合を開催!

ジュニア サッカー フェスティバル

in 味の素スタジアム

入場
無料

プロ選手
体感ツアー
バックステージから
試合開始までを
体験

その他、
楽しい
イベントが
いっぱい!

2015年 **10/18** 日 10:00~16:00

味の素スタジアム & 西競技場
京王線飛田給駅下車 徒歩約5分



スペシャルゲスト
松木 安太郎さん 来場!



元サッカー日本代表
中田 浩二さん 来場!



元なでしこジャパン/サッカー解説者
川上 直子さん 来場!

サッカー・フットサルクリニック 開催!

参加者募集!



現役選手来場

参加料
300円(1名)

参加対象/定員 ※男女ともにご参加いただけます。
FC東京 2016年4月1日までに4歳の誕生日を迎える方~小学3年生 **各100名**
東京ヴェルディ
府中アスレティックFC 小学生(1~6年) **各60名**
ベスカドーラ町田

お申し込み期限

2015年9月21日(月・祝) 消印有効
詳細・応募方法は、ホームページをご覧ください。

「FC東京」「東京ヴェルディ」のプロコーチや「府中アスレティックFC」「ベスカドーラ町田」のプロフットサル選手たちから教わる、サッカー・フットサル教室を開催。レベルアップしたい経験者はもちろん、未経験者や小さなお子さまでも楽しく学べます。

※各クリニックの実施時間は1時間。開始時間はクラブにより異なります。
※FC東京・東京ヴェルディは味の素スタジアム天然芝で、府中アスレティックFC・ベスカドーラ町田は東京都調布庁舎体育室で実施します。

お問い合わせ スマイルスポーツ事業センター(平日10:00~17:00)

フリーダイヤル **0120-612-001**
携帯電話・PHSからは **03-5474-2150**

- 主催：公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団、こころの東京革命協会
- 共催：公益財団法人 東京都サッカー協会
- 後援：東京都、三鷹市、三鷹市教育委員会、府中市、府中市教育委員会、調布市、調布市教育委員会、公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会、多摩都市モラル株式会社
- 協力：味の素スタジアム、FC東京、東京ヴェルディ、府中アスレティックFC、ベスカドーラ町田、一般財団法人 ロナウジーニョ・ガウショ・インスティテュート

特別協賛 Eat Well, Live Well. **AJINOMOTO.**
協賛 **KEIO** **McDonald's** **SVOLME** **モリコロパーク** **J:COM** **ED** **KAMO**

詳しくは公式ホームページへ <http://junior-soccer-fes.com/>
ジュニアサッカーフェスティバル

〔スマイルインタビュー〕

Smile Interview vol.63 … P.04

サッカー日本女子代表 岡山湯郷 Belle

宮間あや Aya Miyama

〔スポーツ教室情報〕

東京体育館

… P.08

▶シニアのためのロコモ予防セミナー ほか

駒沢オリンピック公園総合運動場

… P.10

▶国際ナショナルミニサッカー交流会 ほか

東京武道館

… P.12

▶剣道(青少年広域武道稽古) ほか

東京都広域スポーツセンター

… P.14

▶地域スポーツクラブマネジメントセミナー ほか

教室・イベントの申込方法 … P.35

〔連載〕

▶あなたの街の地域スポーツクラブ訪問〈特別篇〉 … P.15

▶スマイルノンフィクション～

大谷翔平(北海道日本ハムファイターズ) … P.16

▶Road to Rio 2016 ～上地結衣(車いすテニス) … P.25

▶スポーツ博士への道～トライアスロン … P.28

▶着るスポ … P.31

もっとスポーツが楽しくなる！最新スポーツアイテムをご紹介します

▶お役立ち栄養学 虎の巻 「試合前の食事」 … P.33

▶読者プレゼント … P.34

宮間あや選手のフォト付きサイン色紙 ほか



▲宮間あや



▲上地結衣



▲大谷翔平

PRESENT 宮間あや選手の

フォト付きサイン色紙
ほかGET

応募締切は

2015年10月1日(木)

※詳しくは P.34 をご覧ください。

スマイルスポーツとは

東京都の3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て、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。



すべては サッカーのために!

宮間あや選手は、なでしこジャパンの中心選手として2011年FIFA女子ワールドカップ・ドイツ大会優勝、2012年ロンドンオリンピック準優勝に大きく貢献。今年のFIFA女子ワールドカップ・カナダ大会では主将として臨み、惜しくも連覇こそ逃したもののチームを2大会連続の決勝に導いた。そんな女子サッカーをけん引し続ける宮間選手にとってサッカーとはいかなるものかを語ってもらった。

サッカー日本女子代表
岡山湯郷 Belle

宮間あや

Aya Miyama

周囲の支えでサッカーを続けられた また見たいと思える試合をしていく

——ワールドカップが終わって、なでしこリーグが再開しました。観客の反応やチームメイトの気持ちに何か変化を感じる部分がありますか？

「戻ってきてからすぐにリーグ戦だったので、チームメイトとワールドカップの話はしていません。ただ、前回のワールドカップで優勝した後もそうだったのですが、リーグ戦を本当にたくさんの方に見に来ていただいて、それは純粋に嬉しいです」

——ワールドカップを経てのリーグ戦の盛り上がりは前回大会の後も同じだったと思います。宮間選手は「女子サッカーをブームではなく文化にしたい」とおっしゃっていましたが、文化とは具体的にどういったイメージでしょうか？

「一番近くにある比較対象が男子サッカーだと思うのですが、Jリーグの試合がある時には、最寄りの駅にはクラブのユニフォームを来たファンの方がたくさんいらっしゃいます。そういう風景を女子サッカーでも少しずつできたらいいかなという、漠然としたイメージです」

——女子サッカーの普及、発展のためには宮間選手や澤穂希選手のような有名選手の存在は不可欠です。

「現役なので自分たちは、『また試合を見たい』と思ってもらえるようなプレーをしていくことが大事でしょう。一般のファンの方もそうですが、とくに少女たちが興味を持って試合を見に行こうと思ってくれるような環境作りも大事だと思います。リーグや自治体、クラブといった大きなところだけではなく、少女たちが通っているサッカークラブの監督さんが、『みんなで行こう』って連れて行ってくれることだったり、子供たちのご両親や、保護者の方たちが連れて行きたいと思うような試合をしていかないといけないなと思っています」

——実際、今は少女たちがチームみんなですべてに足を運んでいる姿も見られますね。ただ、宮間選手がサッカーを始めた頃は、完全に男の子のスポーツでしたよね？

「そうです。周りにやっている女の子はほとんどいなかったです」

——お父さんの影響で始めたということですが、女の子の友達が誰もやっていないサッカーをやることに違和感はなかったですか？「何も考えていませんでしたが、途中まではずっと男の子とやっていたので、それがおかしいこととは気づきませんでした。学年が上がるにつれて、自分はこの男の子たちと最後までサッカーはできないのかなということ

に気づきました。女子でサッカーができることを探すのは大変でしたけど、両親がサポートしてくれたので、なんとかサッカーを続けることができました」

——環境的には今ほど恵まれていなかったと思います。サッカーをできる場がないなら他の競技をやろうと思うことはありませんでした？

「基本的には部活に入りなさいと言われる時代でしたし、女子のサッカー部はなかったので、違う競技をやらなければいけないと考えたことはありませんでした」

——それでもサッカーを選んだのはなぜだったのでしょうか？

「自分自身が好きだったということ以上に、両親がそれをわかってくれて、サッカーを続けられる環境をサポートしてくれたことが一番大きかったと思います」

——そうした中で、後の岡山湯郷Belle監督の本田美登里さんと出会ったわけですね。

「本田さんと出会ったのは小学生の頃でした。日本の銀行とアメリカの企業がタイアップして、アメリカの大会に行こうというツアーがあって、その時のコーチが彼女で、自分がその選考会に参加したのが最初です。あの時の出会いが今の自分を作ってくれているということは、後から気づくものです」

——人の縁というのはわからないものですね。

「そうです。高校2年生で（日テレ）ベレーザを辞めた時には、ベレーザは女子のトップクラブだったので、遠ざかってしまうのかなという思いもありました。それでもサッカーが好きで高校の部活を男の子と一緒にやらせていただいて、サッカーを続けていたので、それを見ていたサッカーの神様が本田さんとの縁をつないでくれたのではないかと考えています」

——サッカーの神様が見ていてくれたと。

「まったく自分の力でどうこうとか、能力があるとかは思わずに、周りの方の協力だったり、それこそめぐり合わせで、今までサッカーをやらせていただいていると感じています」

——元々は千葉県出身で岡山にゆかりがあるわけではありませんが、2001年に岡山湯郷Belleに加入後、アメリカに行っていた期間を除いてはずっと同クラブに所属しています。このチーム、この土地は宮間選手にとってどんなものなのでしょう？

「もう長いですから。自分にとって、千葉に続く第二の故郷だと勝手に思っています」

——以前は温泉旅館で働いていたそうですね。

「高校生の時にアルバイトをさせていただいて、お風呂掃除をしていました(笑)」

——現在の日常はどんなスケジュールなのでしょう？

「ワールドカップ後はこうした取材が重なっているのですが、タイミングが合えば事務所チームのお手伝いや試合の準備をさせてもらって、夕方から練習をしています」

澤選手は住んでいる次元が違う人 一緒にいるとエネルギーをもらえる

——では、ワールドカップを振り返っていただきたいと思います。主将として臨んだ本大会の結果は準優勝でした。良かった点、足りなかった点があると思いますが、どんな印象が残りましたか？

「優勝を目標にやってきましたので、最後に一步届かなかった悔しさはあります。ただ、やれることは全部やれたと思っているので、あの23人でできることは全部やったという達成感があります」

——3月のアルガルベカップでは9位に終わり、苦戦を予想する声があったと思います。宮間選手自身はどんな気持ちで大会に臨んだのでしょうか？

「アルガルベカップの9位は、自分たちにとってもショックな結果でした。ただ、自分たちの現時点での立ち位置がわかったこと、これがワールドカップではなくて良かったという思いもありました。そういう部分でこの大会は、ある意味で割りきれたと言いますか、自分たちがやるべきこと、やらなければいけないことがわかったので、不安もなくワールドカップに臨めました」

——前回大会の時は澤選手が主将で、今大会は宮間選手が主将となりましたが、理想の主将像はあるのでしょうか？

「本当によく聞かれるのですが…ありません(笑)」

——選手への声かけだったり、周囲への気づかいをしている場面をよく見かけますが、とくに意識してやっているわけではない？

「とくに意識はしてないです。自分のままでやらせてもらっていました。声をかけるというのも、受け取る側からしたらそうかもしれないですけど、自分がかけたいからやっているだけです。自分がこう言ったらどうなのかな？というところまでは考えていません。その時に伝えたいことがあれば声をかけるだけなので、あまり深い意味はないです」

——とくに主将であることを意識するのはなく、ありのままの自分でチームメイトと接していたわけですね。なでしこジャパンの選手は皆さんとても仲間が良いということですが、プライベートでも交流はありますか？

「普段から、みんな仲は良いと思います。プライベートでの交流もそれぞれあると思いま

◀左右両足から繰り出される精度の高いキックが魅力だ



ワールドカップでは あの23人でできることは すべてやった達成感もある

す。自分は澤選手です。一緒に食事に行ったりします」

——宮間選手から見て、澤選手はどんな方ですか？

「人としての幅がちょっと人間離れているというか、自分たちとは住んでいる次元が違うような感じの人です(笑)」

——どういうところから感じるのですか？

「パワーを持っているとでもいうのでしょうか。人を惹きつけるだけではなくて、特別なパワーがあるような…一緒にいてオーラを感じます」

——エネルギーをもらえるんですね。

「それは間違いありません。一緒にいるとエネルギーをもらえます」

——ワールドカップは勝ち進めば長丁場になります。コンディション維持など難しい部分もあると思いますが、遠征時における自分なりのリフレッシュ方法はありますか？

「リフレッシュですか…。あまり切羽詰まらない性格なので、リフレッシュも必要ないです(笑)。それもチームメイトが近くにいるからだと思います。これが個人競技だったら絶

対気持ちもたないと思いますが、どんなに大変な状況になっても、チームメイトが近くにいるという環境なので、意識してリフレッシュする必要もないです」

——遠征に行くと、枕が変わると眠れないとか、食事が合わないという選手もいると思います。宮間選手の場合は？

「まったくないです(笑)。どこでも寝られます。だから遠征で苦勞したということもないです」

——まったく普段通りなんですね。でも、気にする選手もいますよね？

「います。そういう選手には『大丈夫、大丈夫』と言ってます。自分も元々は神経質ではあったのですが、いろいろな経験をさせていただいている中で、寝る場所があって、食べるものがあるというのは本当に幸せなことだと思うんです。遠征中は自分で料理しなくていいので、楽だと思います(笑)」

——普段はご自分でお料理をされているのですか？

「はい。自分で食べる程度ですけど。バランスだけは気にしてやっています」

——料理の腕前は？

「ちょっと低めです(笑)。なので、遠征に行くと練習場にもバスで連れて行ってもらえて、練習が終わるとご飯もあって、最高です」

——逆に言うと、なでしこは男子とは違って日常は大変な部分も多いわけですね。

「クラブにもよると思いますが、広報活動だったり、自分たちで試合のチケットを売ったり…普及活動とまでは言わないですが、INAC(神戸レオネッサ)の選手もそのようにやっていますから。比較するのは違うかもしれませんが、男子に比べればそういうことに時間を割く部分も多いです」

——普段は試合・練習以外にもやることが多いんですね。

「はい。だから試合・練習に集中させてもらえるという意味では、代表は恵まれていると思います。でも、クラブでも本当にたくさんの方が、私たちがサッカーをやりやすいようにしてくれているので、十分だと思っています」

——ご自身の中で、飛躍のきっかけとなった試合や出来事ってありますか？

「うーん…ないです。先輩についていくのに

いろんな価値観や状況、 すべてを受け入れることをサッカーで学んだ

必死で、そうして気づいたら年上になっていたという感じです。最初はほとんど試合にも出られませんでした。でもそれが辛いとかでもなくて、いい先輩たちがいっぱいいたので、何か力になりたいと思っていました。どうしたらチームの力になれるんだろうと考えて、ただただついてきた感じでした」

——澤選手をはじめ、影響を受ける先輩がたくさんいたのですね。

「旧姓になりますが、磯崎(浩美)さんや川上(直子)さんには、本当にお世話になりました。厳しくしてもらったと思いますし、いろいろなことを伝えていただいたと思います」

東京オリンピックには ボランティアでも関わりたい

——「朝、目覚めた時に一番やりたいことがサッカーじゃなかったら引退する」という宮間選手の言葉があります。そのサッカーをやってきて、学んだことはどんなことでしょうか？

「自分の常識の範囲や、自分の中での価値観以外のものを受け入れることです。たとえば、チームメイトはピッチに立つ選手だけでも自分以外に10人いて、その10人はみんな考え方が違います。価値観も違いますし、アプローチの仕方いろいろなものがあります。そういったものを受け入れる力です」

——個人競技ではなく、チームスポーツだからこそ、受け入れることを学んだのですね。

「はい。たとえば、対戦相手がすごいファウルをしてくる。自分たちは絶対にそんなことをしないと想着いても試合は進んでいってしまうので、『そういうもの』と受け入れることもそうです」

——人だけでなく、状況も受け入れるので

▼主将としてワールドカップ2大会連続の決勝進出に貢献した



すね。元々の性格ではなく、サッカーをやってきてそのように変化したのですか？

「もはや元々の性格がわかりません(笑)。でも子供の頃はヤンチャだったと思います」
——今はすごく冷静な印象ですよ。

「冷静なのは試合中だけです。普段はボーっとしているか、うるさいかです」

——オフの時はどんな過ごし方をしているのですか？

「だいたい寝ています。1週間サッカーを目いっぱいやるために寝てるという感じです。すべてサッカー中心の生活なので。だからサッカーを辞めた後が怖いです。どうなるんでしょう？(笑)」

——まだ引退後のことは想像できないですよ？

「まだできません」

——今後のことも少しお聞きしたいのですが、来年には2016年リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック競技大会もあります。これからの目標を教えてください。

「今はリーグに集中して、岡山湯郷 Belle で自分のできることをやっていきたいです。そんなに先が長いとも思っていないので、残りのサッカー人生で自分ができていることを全部やりたいと思っています。代表チームに関しては東京オリンピックもありますし、もしかしたらそれに向けて準備をしなければいけないかも知れません。ただ、監督だったり、選ぶ人がいることなので、そこはあまり意識しないで、今は所属チームでできることをやろうと思います」

——リーグではINACやベレーザと少し差をつけられています。岡山湯郷 Belle がチームとしてレベルアップしていくために必要なこと、宮間選手がやっていくべきことはどんなことでしょうか？

「毎日みんなで一生懸命レベルアップを目指してやっていますが、その中でほとんどの選手がスポンサーの企業で働いて、仕事が終わってから練習している状態です。そうした中でレベルアップしていくことは大事なことです。その先にも人生が続いていくので、サッカーからいろんなことを学んで、人間としても成長していけるようなチームであれたらいいと思っています」

——2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会は5年後です。まだ現役を続けていると思いますが、そこへの思いを教えてください。

「もうやってないと思います(笑)」

——澤選手を見れば、まだまだ宮間選手も

中心でやっていると思いますよ。

「澤選手は先ほど言ったように人間じゃないので(笑)。人間離れているので…むしろ澤選手はやってそうです」

——出場の有無はともかく、東京でオリンピックが開催されるということに関してはどう思いますか？

「東京オリンピックが開催されると聞いた時には、何かボランティアに行きたいと思いました。ボランティアの方たちに身の回りのこと等をしていただいていたので、自分もそういう人になりたいと思いました。できればサッカー関係で、セキュリティチェックでも何でもいいのでやりたいと思います(笑)」

——最後に、未来のなでしこジャパンを目指してサッカーを頑張っている少女たちにメッセージをお願いします。

「サッカーはすごくいろいろなことを学べるスポーツだと思うので、サッカーに対する純粋な気持ちを忘れずに、楽しんで頑張してほしいと思います」

——楽しんで頑張るのが大事？

「おふざけの楽しさではなくて、一生懸命やる中で見つかる楽しさを見つけてほしいと思います」



PROFILE

宮間あや (みやま・あや)

1985年1月28日、千葉県出身。小学1年からサッカーを始める。幕張総合高校時代の2001年に本田美登里率いる岡山湯郷 Belle に1期生として入団。09年にアメリカWPSのロサンゼルス・ソルに移籍。その後、アトランタ・ビートに移籍し、アメリカ代表のワンバックらとプレー。2010年から再び岡山湯郷 Belle でプレーしている。03年に代表デビュー以降、中心選手として活躍。08年北京オリンピック4位、11年ワールドカップ・ドイツ大会優勝、12年ロンドンオリンピック準優勝、15年ワールドカップ・カナダ大会準優勝など、好成績を残している。

PRESENT/

宮間あや選手の
フォト付き
サイン色紙をプレゼント!
詳しくはP.34をご覧ください。



You Tube 配信中!

宮間選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちら!



東京体育館

開館時間 9:00~21:00 NO SPORTS, NO LIFE ~人生にスポーツを!

※トレーニングルーム・屋内プール・陸上競技場は平日9:00~23:00
土曜9:00~22:00 日曜・祝日9:00~21:00

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るため、予めHP等でご確認ください。

9/17(木)・10/13(火)・14(水)・11/9(月)・

12/10(木)・30(水)・31(木) ※11/10(火)、11(水)は個人利用施設のみ休館

※12/30(水)は、メインアリーナ、サブアリーナ、会議室のご利用はできません。

個人で使用できる施設

- トレーニングルーム・屋内プール(共通): 一般600円/2.5h他
- 屋内プール: 中学生以下260円/2.5h他
- 健康体力相談室: 一般1,650円/1回(予約制・詳しくはP.24へ)
- 陸上競技場: 一般200円/2h 中学生以下100円/2h
- 専用で使用できる施設(事前申込)
- メインアリーナ: 45,000円から
- サブアリーナ ● 屋内プール(コース貸)
- 第一~第四会議室



▶ 都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅A4出口徒歩1分 ▶ JR中央・総武線「千駄ヶ谷」駅より徒歩1分 ▶ <http://www.tef.or.jp/tmg/>
〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1 TEL:03-5474-2112 FAX:03-5474-0145



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
夜間も開催している教室です。

シニアのためのロコモ予防セミナー



新聞や病院のポスター等で、ロコモティブシンドローム(略してロコモ)という言葉を見かけたことはありませんか?今回は、シニア世代を対象にロコモの原因を探るとともに、改善・予防の運動が学べるセミナーです。体力低下が気になる方にオススメです!



日 時 / 11/28(土) 10:00~12:00

対象・定員 / 50歳以上の方・50名
※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円

持ち物 / 筆記用具、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(P.35)参照

講師:野尻 英俊氏

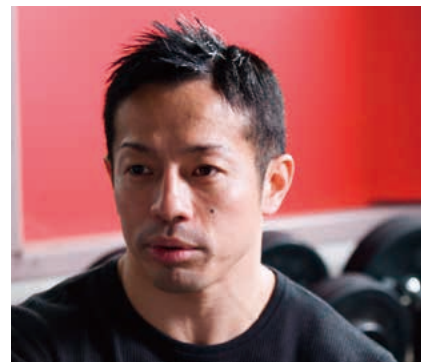
(順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センター整形外科准教授)

申込開始日
9月28日(月)~

正しく学ぶ! 体幹トレーニング



近年注目されている体幹トレーニング。目的や方法を正しく理解せずに行くとパフォーマンスが低下してしまうことがあることをご存知ですか?水泳や柔道のJO C強化スタッフとしてもご活躍中の岡田隆先生を講師に迎え、正しいトレーニング方法を理論と実践で学びます。



日 時 / 10/24(土) 15:00~18:00

対象・定員 / 15歳以上の方(中学生を除く)・60名
※定員になり次第締切

参加料 / 1,500円

持ち物 / 筆記用具、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(P.35)参照

講師:岡田 隆氏(徳寺大学健康科学部准教授)

申込開始日
受付中

シニアのためのバドミントンクリニック —『閃き』のスキルアップ講座—



競技としてのバドミントンを楽しむための人気の教室です。初心者の方から上級者の方まで、レベル別にテクニックを伝授します。練習のあと、ゲームを行いますので、学んだテクニックをすぐ実践できます!バドミントンを始めてみたい方や、もっと上達したい方、ぜひご参加ください。

申込開始日
10月13日(火)~

日 時 / 12/14(月) 14:00~17:00

対象・定員 / バドミントンに興味のある
50歳以上の方・50名
※定員になり次第締切

参加料 / 1,000円

持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、
室内用シューズ、バドミントンラケット

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照

講師:殿川 宣勝氏(東京都バドミントン協会副会長)

障害者へのスポーツ指導法講習入門(水中運動編)

障害者にとって水中運動とは?障害のある方と一緒にプールの中で“水中運動のいろは”を学びます。本教室は、指導者や介助者はもちろん、これから勉強したい方でも安心して参加いただける入門編です。実技を中心に障害疑似体験、風船等を使っての水中運動等を体験していただきます。



申込開始日
10月1日(木)~

- 日 時 / 11/29(日) 14:00~17:00
- 対象・定員 / スポーツ推進委員、地域スポーツクラブ等の指導者、スポーツ指導者を目指す方、障害者スポーツに興味のある方等・60名
※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,500円
- 持ち物 / 筆記用具、飲料、タオル、水着、水泳帽、ゴーグル
- 申 込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照
講師: 山川 比登美氏(東京都障害者総合スポーツセンター)

心も身体もすっきり！ はじめてのウォーキングセミナー



歩くことは最も身近な運動です。しかしながら身近すぎるが故に、自分の癖や歪みを矯正しないまま歩いてしまいます。“歩きながら自分の身体を整えて健康に美しくなる”そんなウォーキング法を習得するウォーキングセミナーです。肩こり腰痛改善、美脚、くびれ、ヒップアップなどシェイプアップ効果も期待できます！



- 日 時 / 10/21(水) 19:00~21:00
- 対象・定員 / 15歳以上の方(中学生を除く)・60名
※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,000円
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 申 込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照
講師: 園原 健弘氏(パルセロナ五輪50km競歩代表・(株)ラバ・チューブ代表)

申込開始日
受付中

シニアのための卓球クリニック



東京オリンピック・パラリンピック競技大会の会場となる東京体育館で、50歳以上の方を対象に、卓球の実技講習会を開催します。講師には元世界大会日本代表選手の羽佳純子氏をお招きし、初心者でも楽しめる内容で実施します。お気軽にご参加ください！



申込開始日 10月8日(木)~

- 日 時 / 12/8(火) 9:30~12:30
- 対象・定員 / 50歳以上の方(初心者向け)・50名
※定員になり次第締切
- 参加料 / 1,000円
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、ラケット(初心者でお持ちでない方は貸出し可、本数限定のため受付時に要申請)
- 申 込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照
講師: 羽佳 純子氏(元世界大会日本代表選手)
運営協力: 東京都卓球連盟・日本卓球株式会社

初心者向けキネシオテーピング講座受講生募集!!

膝・腰・肩などのテーピングが、たった3時間で完全マスター

講座名

キネシオテーピング・
イントロダクション講座
体験ワークショップ付

講師 岡根知樹

(キネシオテーピング協会教育部長)

著書

「キネシオテーピング療法プロの技」
(創芸社)

「キネシオテーピング日常生活編」
(創芸社)

開催日時・会場

- ▶ 9月5日(土) 定員 20名
会場: 東京体育館 / 第4会議室
- ▶ 10月24日(土) 定員 20名
会場: 東京体育館 / 第3会議室
- ▶ 11月28日(土) 定員 50名
会場: 東京体育館 / 第2会議室
- ▶ 2016年
1月23日(土) 定員 50名
会場: 東京体育館 / 第2会議室

※講座受講お申込みの開始日は、開催月の2か月前からになります。

講座時間

17:30~
20:30

持ち物

ハサミ、筆記用具、
テーピング
しやすい服装
(Tシャツ・短パン)

受講料

¥3,000(税別)
イントロBOOK・
テープ1巻付

▶ 申し込み・お問い合わせ
キネシオテーピング
パーフェクトスクール
教育部セミナー係

[電話] 03-5269-3822

(平日9:00~19:00、土9:00~14:00)

お電話口で「イントロ講座」と
おっしゃってください。

※FAXでも申し込み可。
(協会HP講座情報参照のこと)
申し込み後、郵送にて確認書送付。

協会HPにて
開催・受付状況をご確認ください。

その他キネシオテーピング講座に
関する情報は、協会HP講座情報
をご覧ください。

キネシオテーピング協会HP:
<http://www.kinesiotaping.jp/>

駒沢オリンピック公園総合運動場

さあ自分らしくスポーツを楽しもう！

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。あるため、予めHP等でご確認ください。

9/14(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
- ※弓道場は改修工事のため平成26年9月より公開を休止いたしました。
- ※屋外プールは、平成23年度より公開を休止いたしました。

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 ● 第二球技場
- 硬式、軟式野球場 ● 補助競技場 ● 会議室 ● テニスコート
- ※屋内球技場・第一球技場は改築工事のため平成26年5月末より公開を休止いたしました。

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



▶ 東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分 ▶ <http://www.tef.or.jp/kopgp/>

〒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

- 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** 土日・祝日も開催している教室です。
- 夜間開催** 夜間も開催している教室です。

インターナショナルミニサッカー交流会



色々な国籍のお友達といっしょにサッカーをして、国際人としての第一歩を踏み出そう！



申込開始日
9月14日(月)~

日 時 / 11/28(土) ①年長児、小学1・2年生 9:15~13:25

②小学3・4年生 13:25~18:30

対象・定員 / 年長児・小学生

年長児20チーム、小学生26チーム ※定員になり次第締切

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

申込 / (株)ファンルーツへ。

【電話】03-6379-8905

【メール】info@funroots.net

運営：(株)ファンルーツ

スキルアップ卓球

卓球愛好者を対象に、基本技術から応用技術習得のための指導をします。

日 時 / 1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/2・9・16

(全て水曜日/全10回) 10:00~12:00

対象・定員 / 30歳以上の卓球経験者・50名

※応募者多数の場合は抽選

参加料 / 6,000円

持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 / 往復はがきに①「卓球コース」②氏名・フリガナ③年齢・性別

④郵便番号・住所⑤電話番号を明記の上、下記までお送りください。

〒154-0013 世田谷区駒沢公園1-1

駒沢オリンピック公園総合運動場サービス担当(11/15(日)必着)

申込開始日
10月5日(月)~

高齢者指導のための指導者講習会



高齢者の健康体力を保持・増進させるための指導者を養成します。

日 時 / 12/6(日)

10:00~17:00

対象・定員 / 高齢者向けのスポーツや

健康づくりの指導者・50名

※定員になり次第締切

参加料 / 3,000円

持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、

室内用シューズ、昼食

申込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照



申込開始日
9月14日(月)~

遠藤雅大のインドアサッカー塾



子供たちの成長に応じた基礎からの一貫指導を行い、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を行います。



申込開始日
受付中

日 時 / (第2期)9/1・8・15・29、10/6・13・20、11/17、12/8・15

(全て火曜日/全10回)

①小学1・2年生クラス 16:00~17:10

②小学3~5年生クラス 17:15~18:35

③小学6年~中学生クラス 18:40~20:00

対象・定員 / 小学・中学生 各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 / 14,700円(保険料別途)

持ち物 / 室内用シューズ、ユニフォーム

申込 / 一般社団法人ESA事務局「遠藤雅大のインドアサッカー塾」係へ。

【電話】070-5556-4515(遠藤)

070-5457-1124(満田)

【メール】endosoccerjuku@gmail.com

講師：遠藤 雅大氏

運営：一般社団法人ESA事務局

ソサイチリーグ



ソサイチの語源は、「society(ソサエティ)」からきており、ポルトガル語で「社交」という意味を持っています。駒沢のソサイチリーグでは、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人以上のチーム単位でお申し込みください。



申込開始日
受付中

- 日 時 / 9/4(金)、10/23(金)、11/9(月)・30(月)、12/14(月)
①学生の部 17:00~19:00 ②一般の部 19:00~21:00
- 対象・定員 / 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
各回8チーム ※定員になり次第締切
- 参加料 / ①各回17,300円/1チーム ②各回21,600円/1チーム
- 申 込 / NPO法人MIPスポーツ・プロジェクトへ。
【電話】03-5474-2119(受付時間 10:00~19:00)
【メール】contact@totai-futsal.jp

運営:NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

バレーボールコミュニティ



FC東京バレーボールチーム派遣コーチによる実技指導を行い、技術向上と健康体力の維持向上を図ります。



申込開始日
受付中

- 日 時 / 9/1・8・15・29、10/6・13・20、11/17、12/8・15
(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 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 16,500円/年間30回 1,000円/1回
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ
- 申 込 / NPO法人コミュニティ・フォーラムへ。
【電話】090-5820-7774(担当/菅原 受付時間/10:00~16:00)

運営:NPO法人コミュニティ・フォーラム

ランナーズクリニック in 駒沢



駒沢陸上競技場のトラックでランニング講習会を開講します。第1回はトレーニング計画講義&実戦トレーニング(インターバル)等、第2回はランニングフォーム養成講義&エクササイズ・ストレッチ等を行います。走りに磨きをかけたい方は奮ってご参加ください!



申込開始日
9月2日(水)~

- 日 時 / 第1回「トレーニング編」 11/15(日) 14:00~17:00
第2回「フォーム編」 12/12(土) 14:00~17:00
- 対象・定員 / 第1回 中学生以上のランニング経験者・40名
第2回 中学生以上の方(走力・キャリア問わず)・40名
※各回とも定員になり次第締切
- 参加料 / 各回3,000円
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、スポーツシューズ
- 申 込 / ☎電話・インターネット → 巻末(P.35)参照
講師: 第1回 堀江 知佳氏(ニッポンランナースコーチ・2009年名古屋国際女子マラソン2位など)
第2回 斉藤 太郎氏(ニッポンランナースヘッドコーチ・
日本経済新聞電子版 コラム「美走・快楽・楽走」連載など)
運営: NPO法人ニッポンランナース

生涯スポーツの創造

ニッ ショウ 認証取得 ISO 9001

日勝 スポーツ工業株式会社

営業内容

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

本社 〒154-0005 東京都世田谷区三宿 2-36-9
TEL 03-6805-5814(代表) FAX 03-3410-7314
支店 世田谷支店・大田支店・足立支店・板橋支店・多摩支店・町田支店



TOKYO BUDO-KAN

東京武道館

心・技・体を鍛えて健やかな毎日へ！

開館時間 9:00~21:00 ※トレーニングルームは日曜・祝日を除き22:00まで

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。あるため、予めHP等でご確認ください。

9/14(月)・10/13(火)・11/16(月)・12/21(月)

個人で使用できる施設

- 弓道場:一般450円/2.5h
中学生以下190円/2.5h
※弓道場の個人利用には当館発行の認定書が必要です。
 - 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(ショートプログラム有)
- 専用で使用できる施設(事前申込)
- 大武道場:30,000円から
 - 第一武道場 ●第二武道場 ●弓道場
 - 大研修室 ●和研修室 ●茶室



▶ JR常磐線、東京メトロ千代田線「綾瀬」駅東口より徒歩5分 ▶ <http://www.tef.or.jp/tb/>
〒120-0005 足立区綾瀬 3-20-1 TEL:03-5697-2111 FAX:03-5697-2117



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
夜間も開催している教室です。

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してみませんか。



日 時/9/4・11・18、10/9・16・23・30、
11/6・13・20 (全て金曜日)
17:00~18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員/小・中学生・各回20名 参加料/各回250円

持ち物/竹刀、防具、稽古着 等 ※竹刀、防具のない方には貸し出しております

申込/当日来館

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してみませんか。



日 時/9/2・9・16・30、10/7・14・21・28、
11/4・11・18・25 (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 等 ※柔道衣のない方には貸し出しております

申込/当日来館

剣道(広域合同稽古)



剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。



日 時/9/20、10/25、11/15
(全て日曜日)
17:30~19:30
※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
(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、防具、稽古着 等

申込/当日来館

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/9/2・9・16・30、10/7・14・21・28、
11/4・11・18・25 (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・各回30名

参加料/各回 一般500円、中学生250円

持ち物/柔道衣 等 ※柔道衣のない方には貸し出しております

申込/当日来館

古流剣道形研修会



剣道のルーツ、日本古来の直心流之形法定と日本剣道形を学んでみませんか? 初心者の方も是非ご参加ください。



日 時/9/4・11・18、
10/9・16・23・30、
11/6・13・20(全て金曜日)
19:00~20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員/15歳以上(中学生を除く)・各回10名

参加料/各回500円 持ち物/動きやすい服装

申込/当日来館

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/①9/1・8・29、10/20・27、
11/10・24、12/1・8
②9/15、10/6、11/17、12/15
(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・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し出しております

申込/当日来館

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 / 9/1・8・15・29、10/6・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22(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(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 等
- 申 込 / 当日来館

杖道(広域合同稽古)



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

- 日 時 / 9/3、11/12、1/28、3/24(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(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 等 ※杖のない方には貸し出しております
- 申 込 / 当日来館

居合道(広域合同稽古)



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

- 日 時 / 9/10、10/8、11/19、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・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 等
※模擬刀のない方には貸し出しております
- 申 込 / 当日来館

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、1/21、3/17(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・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

親子で学ぶ！ いざという時の護身術



いざという時に役立つ知識を身につける90分。たった一回のセミナーでも、知っているかどうかで大違い！親子で楽しく体を動かして学びませんか？



- 日 時 / 10/17(土) 14:00～15:30
- 対象・定員 / 小学校4年～中学校3年生の親子・25名
※子供の複数参加可
※定員になり次第締切
- 参加料 / 小学校4年～中学校3年生250円、一般500円
- 持ち物 / 動きやすい服装、飲料、室内用シューズ、タオル
- 申 込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.35)参照

申込開始日
受付中

大武道場でできます！

東京武道館 大武道場は、様々な用途で、ご利用になれます。

運動会
球技大会

練習
稽古

発表会
展示会

式典
社員研修

撮影等

※詳しい利用方法等については、東京武道館までお問い合わせください。TEL：03-5697-2111

利用料金 1/3面：10,000円～ 全面：30,000円～

東京都広域スポーツセンター

あなたの楽しみ きっとみつける 地域スポーツクラブ

東京都広域スポーツセンターは、地域において子どもから大人まで、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。

▶お問い合わせ先 TEL:03-5474-2148 FAX:03-5474-0145 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:http://kouiki-sports-tokyo.jp/

※本ページでは、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。



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

夜間も開催している教室です。

地域スポーツクラブマネジメントセミナー
第2回・第3回・第4回

- 第2回** 法人格の理解を深めよう!
法人格の疑問がスッキリ解決
講師:森 玲子氏(東京ボランティア・市民活動センター 相談担当専門員)
- 第3回** 後継者育成の循環がココにあった!
組織体制のマネジメント事例Ⅰ
講師:松田 雅彦氏(大阪教育大学付属高等学校 平野校舎 教諭)
- 第4回** 後継者育成の循環がココにあった!
組織体制のマネジメント事例Ⅱ
講師:松田 雅彦氏(大阪教育大学付属高等学校 平野校舎 教諭)



申込開始日
第2回 受付中
第3・4回 10月13日(火)~

- 日 時 / 第2回 10/23(金) 18:30~20:30
第3回 12/12(土) 9:30~12:30
第4回 12/12(土) 13:30~16:30

対象・定員 / 地域スポーツクラブ関係者、スポーツ推進委員、
興味のある方・各回40名(申込先着) ※定員になり次第締切

参加料 / 各回500円 | 持ち物 / 筆記用具 | 会場 / 東京体育館第一会議室

申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.35)参照

スポーツクラブマネージャー
養成講習会(基礎・秋編)

地域スポーツクラブの創設や運営に関する基礎的知識、現状、課題等を国や東京都のスポーツ施策の動向とともに学びます。本講習会は、日本体育協会公認アシスタントマネージャー資格の専門科目として認定されています。
※5月に実施した<基礎・春編>と同内容です。



申込開始日
9月15日(火)~

- 日 時 / 全2日間 11/21(土)・22(日) 9:30~17:30
※検定試験(アシスタントマネージャー資格の取得を希望する方のみ)
11/22(日) 18:30~19:30または11/25(水) 19:30~20:30
- 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、
地域スポーツ行政担当者、学校関係者など
日本体育協会公認アシスタントマネージャー資格の取得を
希望する方(18歳以上)・40名 ※定員になり次第締切
- 参加料 / 2,100円 ※別途テキスト代2,000円が必要となります | 持ち物 / 筆記用具
- 会場 / 東京体育館第二会議室
- 申込 / ☎電話・インターネット→巻末(P.35)参照

いつもの地域で“いつもと違う”体験を!

地域スポーツクラブに参加しませんか??

都内には **124** の
地域スポーツクラブがあるよ!
あなたのまちな
地域スポーツクラブで
いろんな“できる”を
を見つけよう。

ここが違う! 地域スポーツクラブ



一つの種目だけじゃないんだよ!

いろんなスポーツ・文化活動ができる!!



世代の壁がないよ!

子供からお年寄りまでみんなが参加できる!!



いろんなレベルに対応してるよ!

楽しみたい人も頑張りたい人も参加できる!!



参加者みんなでクラブを創っていくよ!

みんなが運営するから地域の輪がひろまる!!

詳しくは「東京都地域スポーツクラブサポートネット」へ! <http://kouiki-sports-tokyo.jp/>

サポートネット 検索

第6回 地域スポーツクラブ交流大運動会

—2015.7.20 in 荒川区立汐入東小学校—

8つの地域スポーツクラブが参加した地域スポーツクラブ交流大運動会は、今年で6回目の開催。
「ポッチャ」「ドッチビーディスゲッター」の2つの新種目を加えた12種目を、
チッキー組とクラちゃん組にわかれて競い合いました。
参加者は100人を超え、子どもからお年寄りまで、みなさんの笑顔があふれる運動会となりました。



- 参加クラブ**
- 【チッキー組】**
 - 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ(新宿区)
 - スポーツクラブ ホワイエ上石神井(練馬区)
 - 興本倶楽部(足立区)
 - NACKクラブ(足立区)
 - 【クラちゃん組】**
 - 調和SHC倶楽部(調布市)
 - U&Uクラブ(足立区)
 - 南千住スポーツクラブ(荒川区)
 - SSC谷原アルファ(練馬区)



- ★「ドッチビーディスゲッター」は何枚の的を抜くことができるかを競争!
- ☆「ポッチャ」は両チームが交互にボールを投げ、円の中に入った数を競う!
- ☆ 新聞紙を使って「風船運び」。慌てて運ぶと飛ばされちゃう!
- ☆ 運動会の定番「玉入れ」。どっちがいっぱい入ったかな?
- ☆ 「お宝探し」は幼児のみんなが参加。見つけたお宝に大喜び!
- ☆ 恒例の「マグロキャッチ」。飛んでくるマグロを落とさずキャッチする!
- ☆ 「大縄跳び」は、時間内に連続で最大何回跳べたかを勝負!
- ☆ 力を振り絞って走った「年齢別リレー」は大いに盛り上がりました!
- ☆ 「ムカデ競争」は5人1組。転ばないように息を合わせて。
- ☆ サイコロで出た数のコーンまで走る。「出た目で勝負」は運も大切。
- ☆ 大人と子どもが力を合わせて頑張った「大玉送り」。
- ☆ 「綱引き」では、心をついに、一本の綱にみんなで力を入れる。
- ☆ ぼっこりお腹のチッキーは子どもたちに大人気!



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(03-5474-2148)まで。





スマイルノンフィクション

旬なトップアスリートにスポットを当てて、その奮闘ぶりに迫る「スマイルノンフィクション」。

今回は日本最速162km、“二刀流”など、野球界の常識を破り続ける

大谷翔平選手（北海道日本ハムファイターズ）をクローズアップ。進化し続ける若者のすごさに迫る。

（文・津金一郎）

大谷翔平

近代野球の常識を 破り続ける男

SHOHEI OHTANI

絶対的なエースへと 覚醒しつつある3年目

「エース同士の投げ合いで、相手エースより1イニングでも長くマウンドにいて、チームを勝利に導く。チームの状態が苦しい時に白星をもたらせる。そして、最終的にシーズンの最後に日本一を勝ち取れる。それをできるのが、“真のエース”だと思います。僕はまだそのレベルには達していないけれど、今季はそこを目指してやっていきたい。チームから『大谷が投げるから、今日は勝てる』という信頼感を得られるような投手になりたいですね」

大谷翔平に今季開幕前のキャンプ地で、“理

想のエース像”について訊ねたところ、返ってきたのが文頭の言葉だ。それから6カ月、大谷は自らが理想に描く“真のエース”へ向けて驚異的な進化を遂げている。

今季の大谷は東北楽天ゴールデンイーグルスとの開幕戦で、プロ入り初の開幕投手をつとめチームを勝利に導くと、そこから無傷の6連勝をマーク。1979年の高橋直樹、1996年の西崎幸広が作ったチーム記録に肩を並べた。3・4月に先発した5試合は33回2/3イニングを投げ、奪三振数は投球イニングを上回る38個、自責点3、完投1、完封1、防御率0.80と抜群の成績を残して月間MVPを初受賞。日本ハムで高卒3年目以内の選手が同賞に輝い

たのは、2007年8月にダルビッシュ有が高卒3年目で受賞して以来のことだった。

その後も大谷は右ふくらはぎをつった影響で二度の緊急降板や右足首の違和感などのアクシデントに見舞われたものの、前半戦は両リーグ最速で10勝に到達するなど、13試合に先発して10勝1敗、防御率1.43。オールスターゲームには3年目で初めてパ・リーグ先発投手部門でファン投票、選手間投票ともに1位で選出された。

前半戦の勢いは、オールスター後も衰えは見られない。後半戦初登板となった7月24日の埼玉西武ライオンズ戦は6回5失点ながら、チームの連敗を4で止める11勝目を手にした。

さらに、8月からは首位を走る福岡ソフトバンクホークス戦に大谷がより多く登板できる先発ローテーションへと組み替えられた。シーズン終盤での逆転優勝に向けて、大黒柱としての大きな期待を寄せられている。

一方で打者としては、苦しいシーズンを送っている。今季94試合を終えた時点で、打者として46試合に出場し、95打数17安打3本塁打13打点、打率1割7分9厘（8月2日時点）。昨季は212打数で48個だった三振数が、今季はすでに38三振。投手として優先起用や、肉体への負担軽減を考えた配慮により、打席数が少ないことで不振が長引いているという見方もあるが、大谷は「甘い球を打ち損じている。そこができていないから打てない」と冷静に分析する。2年連続での二桁勝利&二桁本塁打を達成するのは容易ではない状況だが、昨季も7月以降に7本塁打をマークしている大谷が、打撃でも本領発揮となれば、ペナント奪取の可能性は大きく膨らむことになる。

キャンプでの試行錯誤の末 辿り着いた勝率9割超えの安定感

3年ぶりのリーグ制覇に向けて、首脳陣から絶大な信頼を得る存在にまでなった大谷だが、開幕前は順風満帆ではなかった。

開幕投手に指名されたのは、キャンプ中の2月20日。長嶋茂雄氏の誕生日に、栗山英樹監督が「球界の第一人者になるように」との願いを込めてのものだった。それは大谷が高校時代から注目を集めてきたスーパースターとしての宿命を背負うがゆえ。だが、その時点での大谷は、前年1シーズンに投手として11勝、打者として10本塁打を成し遂げ、ペーブ・ルースが1918年にメジャーリーグで達成して以来となる偉業を成し遂げたとはいえ、チームの先発投手陣の中では抜きん出た存在というわけではなかった。そのため大谷も、「去年は先発陣がみんな揃って平均的な数字だったので、その中で開幕投手に選んでもらえたのはありがたい。なんとか勝って期待に応えられるように頑張りたい」と、精力的にレベルアップに取り組んだ。

しかし、二刀流の大谷にとって、開幕に向けて投手としての練習だけに集中すればいいわけではない。また、新たな投球フォームへの挑戦などの影響もあって、調子はなかなか上向かなかった。

オープン戦初登板となった3月3日の巨人戦は4回4失点6四球の大乱調に、栗山監督からは「すつとこどっこい」の酷評を受けた。二度目の登板でも制球に苦しみ、4回で99球を投げて6安打5失点。そして、さらなる試練が大谷を襲う。風邪のために三度目の登板予定に狂いが生じた。しかし、逆境に追い込ま



◀開幕戦で勝利を飾り、地元ファンの歓声に応える大谷

れながらも、大谷はオープン戦ラスト登板となった3月21日の巨人戦で3回を1安打無失点に封じ込み、見違える投球を披露。6日後に迫った東北楽天との開幕戦へ向かうことになった。

その開幕戦では初回から最速の159kmをマークするなど、5回2/3を投げ3安打1失点。6回途中でふくらはぎをつったために降板となったが、リードしたまま救援陣にバトンを渡して大役を見事に果たした。大谷と同じく高卒3年目で初めて開幕投手を任された2007年のダルビッシュ有でも成し得なかった開幕戦勝利で幕を開けた。

制球力とスキルを磨いて 日本球界のエースへ台頭

驚異的な成長曲線を描く今季の大谷のピッチングだが、進化の要因のひとつは制球力の向上にある。昨季は24試合155回1/3を投げて、リーグワースト6位の57個の与四球。9回あたりの与四球率は3.30とリーグワースト3位だったが、今季は14試合100回1/3を投げて29個。与四球率は2.60と前年から飛躍的に向上している。これは開幕直前までは球速アップを求めて躍動感のあるワインドアップでの投球フォームを試行錯誤したことが結果的に奏功した。開幕戦の直前に制球力を安定させるために、振りかぶらずに投げるノーwindアップに戻したが、「力み」が消えて、昨年までと同じフォームながらも、コントロールが増すことにつながった。

ふたつ目は走者を背負った時の投法（クイックモーション）だ。投手が投球を始めてから捕手が捕球するまでのタイムで、昨季の大谷は平均1.28秒ほどだった。それが今季は1.1秒前後にまで大幅に短縮。大谷も「クイックが昨年と一番違うところ。タイム的には問題ない」と自信を覗かせている。

日本人最速162kmを記録した直球に脚光が集まるが、投手として細かなスキルを磨いたことで、リーグ1位の防御率、12球団の先発投手の中で最高の勝率9割超えなど、抜群の好成績につながったのだ。ただ、大谷がエースとして信頼を集めるようになった理由は、それだけで

はない。チームの連敗を五度も止めていることが大きい。シーズン前に大谷が語った通り、チーム状態が苦しい時にこそ真価を発揮し、その右腕で勝利を手繰り寄せる。それを実践してきたからこそ、エースとして認められるようになったのだ。

その大谷がエースとして覚醒したような試合がある。それが7月10日の本拠地での埼玉西武ライオンズ戦だ。西武のエース・岸孝之が7回までノーヒットノーランの投球を展開。一方の大谷は初回から制球が定まらず、何度となく得点圏に走者を置く苦しいピッチングだった。「試合中に3回ぐらい心が折れそうになりましたけど、声援に助けられました」と、再三のピンチも粘り強く切り抜ける。8回を3安打4与四球、無失点に抑えると、その裏の攻撃で味方打線が虎の子の1点を奪い1対0で勝利。試合前日の「先に点を取られないように、自分がしっかり抑えられれば」の言葉通りのピッチングでエース対決を制したのだった。

日本球界を代表するエースへと頭角を現した大谷は、最多勝、最高勝率、最多奪三振、最優秀防御率、沢村賞など、投手タイトル総ナメも狙える位置につけている。だが、その視線の先にあるのは、個人タイトルではない。「まだ一度も出たことがない舞台なので、何としても日本シリーズで優勝したい」

近代野球の常識を打ち破ってきた大谷は、さらなる高みを目指して歩み続けていく。



PROFILE 大谷翔平（おたに・しょうへい）

1994年7月5日、岩手県出身。花巻東高校時代にアマチュア最速となる160kmをマークして注目を集める。2012年のドラフト会議で北海道日本ハムから1位指名を受けて入団。1年目から投手・打者の二刀流で活躍し、昨シーズンは二桁勝利&二桁本塁打という大記録を達成。今シーズンも開幕から好調をキープし、11勝、防御率1.79（8月2日時点）と、パ・リーグトップ成績を残している。



朝原宣治
元陸上100m日本代表
北京オリンピック
4×100mリレー銅メダリスト



釜本邦茂
元サッカー日本代表
メキシコシティオリンピック
銅メダリスト

スポーツのチカラで
たくさんの笑顔を未来へつなごう!

スポーツを
一緒に楽しむ2日間

入場
無料

スポーツ博覧会

TOKYO SPORTS EXPO 2015

東京2015



三浦淳寛
元サッカー日本代表
シドニーオリンピック出場



福西崇史
元サッカー日本代表



岡本依子
元テコンドー日本代表
シドニーオリンピック
銅メダリスト



坂本功貴
元体操日本代表
北京オリンピック
団体銀メダリスト



秋本真吾
元陸上競技選手
200mハードル
日本記録保持者



長崎峻侑
元トランポリン選手
2006年世界選手権
団体銀メダリスト



秋山里奈
ロンドンパラリンピック
100m背泳ぎ金メダリスト



根木慎志
シドニーパラリンピック
車椅子バスケットボール
元日本代表チームキャプテン

10/10(土) 11(日)
10:00-17:00

駒沢オリンピック公園

多摩中央公園・パルテノン大通り

スタンプラリー開催

スタンプを集めた方に
スポ博オリジナル
サコッシュプレゼント

各会場
先着
5,000名様

参加無料



©L5/YWP-TX

ジバニャン のパパモーターショー

人気のジバニャンが
やってくる!
ゲームやダンスで
盛り上がりよう!

10(土) 駒沢オリンピック公園

11(日) 多摩中央公園・パルテノン大通り

同時開催イベント

東京都少年少女
サッカーフェスティバル

観戦
自由



11(日) 場所 駒沢オリンピック公園
陸上競技場
時間 9:00-17:00

お問い合わせ

スポーツ博覧会・東京2015運営事務局

TEL 03-3457-0710

受付時間:
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

URL <http://www.sports-expo.jp/>

スポ博

検索



主催:東京都、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

後援:世田谷区、多摩市、多摩市教育委員会、公益財団法人多摩市文化振興財団、多摩センター地区連絡協議会 特別協力:公益社団法人東京都障害者スポーツ協会

事前申込プログラム



釜本邦茂サッカー教室

10日

駒沢

大人のための草野球教室

10日

駒沢

働き盛り運動会

11日

駒沢

小学生限定 特別野球教室

11日

駒沢

トップアスリートが教えるかけっこ教室

11日

駒沢

ランニング教室

11日

駒沢

エブリバディストライダー

10・11日

駒沢

プロに教わるカヌー教室

10・11日

多摩

ツリークライミング®

10・11日

駒沢

公園を散策!オリエンテーリング

10・11日

多摩

はじめてのテニス教室

10・11日

駒沢

申込受付期間: 9月8日(火)まで

お申込みはHPから <http://www.sports-expo.jp/>



※プログラム/出演者は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

当日参加のプログラムもいっぱい!!

駒沢オリンピック公園

主な当日受付プログラム

- 車椅子バスケットボール体験
- パラリンピック競技!ボッチャ体験
- ダブルダッチ体験
- スライダーアドベンチャーゾーン(スライダー試乗会)
- バブルサッカー体験
- フライングディスク体験

主なステージプログラム

- アスリートトークショー(10日)
- 地元キッズパフォーマンス(10日)
- 妖怪ウォッチ・ジバニャンバラエティーショー(10日)
- テコンドーパフォーマンス(10日)
- バイクパフォーマンス(10・11日)
- よしもと芸人お笑いステージ(11日)



多摩中央公園 ・パルテン大通り

主な当日受付プログラム

- メダリストに教わる器械体操体験
- プロと一緒に!トランポリン体験
- 杖を使った新スポーツ!アンプティサッカー体験
- 車椅子バスケットボール体験
- 東京ヴェルディ/日テレ・ベレーザサッカーパーク
- パラリンピック競技!ボッチャ体験

主なステージプログラム

- 瀬古利彦とパンキーズ(10日)
- よしもと芸人お笑いステージ(10日)
- 地元キッズパフォーマンス(10日)
- フラフープ&ダンスショー(10・11日)
- アスリートトークショー(11日)
- 妖怪ウォッチ・ジバニャンバラエティーショー(11日)





大会会長
朝原宣治
北京オリンピック
400mリレー銅メダリスト

日本を代表する トップスプリンターチームに挑戦



400mリレーフェスティバル in東京

駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場

平成27年10月10日(土)

参加チーム募集中

4人揃えて
400mリレー
に挑戦しよう

観戦無料!

TBSテレビ
「炎の体育会TV」
公開収録実施!(予定)
スペシャルゲストたちによる
スペシャルリレーマッチ

今すぐアクセス! www.400m-relay.jp
参加申込締切 **平成27年9月4日(金) 17:00まで**
お問い合わせ 400mリレーフェスティバル in 東京 運営事務局
☎ 03-6432-4458 受付時間10:00~17:00 (土曜、日曜、祝日を除く)

9:30	開会式
10:00	第一部レース
12:00	第二部レース
14:10	ドリームリレー(トップスプリンターチームに挑戦)
14:40	TBSテレビ「炎の体育会TV」公開収録(予定)
15:30	閉会式・表彰式

※スケジュール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：一般社団法人 日本アスリート会議、公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団
- 後援：公益財団法人 日本陸上競技連盟
- 協力：公益財団法人 東京陸上競技協会
- 特別協力：株式会社TBSテレビ
- 協賛：アシックスジャパン株式会社、大塚製薬株式会社、富士通株式会社、ベストアメニティ株式会社(五十音順)



さあ、みんなで歩こう! 東京を楽しもう! TOKYOウオーク2015 参加者募集

TOKYOウオーク2015は、東京の魅力あふれるエリアを体験できる全5回シリーズのウォーキング大会です。だれでも気軽に参加できるスポーツ、ウォーキングにチャレンジしてみませんか。



開催済み

第1回大会
2015年
6月13日(土)
日比谷・中央エリア

開催済み

第2回大会
2015年
7月11日(土)
国分寺・府中エリア

第3回大会
2015年
9月5日(土)
日野・八王子エリア

第4回大会
2015年
10月17日(土)
多摩川エリア

第5回大会
2015年
11月14日(土)
新宿・中野エリア

Aコース 約20km Bコース 約12km Cコース 約8km
第4回大会は長距離コース(約45km、約30km)もある!

ウォーキングワンポイントレッスン開催!
参加費無料 大会当日のスタート前とゴール後に実施! 一般来場者の皆さんも受講できます。

詳しくは、大会ホームページをご覧ください。 www.tokyo-walk.jp/ TOKYOウオーク2015 検索

●一般社団法人日本ウォーキング協会内 TOKYOウオーク2015 大会事務局
03-5256-7855 受付時間:午前10時~午後5時(土曜、日曜、祝日を除く)

主催 東京都 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 一般社団法人 日本ウォーキング協会
共催 産経新聞社 特別協賛 LION 今日を愛する。

アスリートに教わろう



アスリートとふれあおう

スール・陸上競技場
トレーニングルーム
無料開放



2015年

10月12日(月・祝)

朝原宣治さん

北京オリンピック
陸上 400mリレー
銅メダリスト



柳本晶一さん

アテネ・北京オリンピック
全日本女子バレーボール 監督



田中雅美さん

シドニーオリンピック
水泳 女子 400m
メドレーリレー
銅メダリスト



芳賀千里さん

2015年度
ミス日本グランプリ
元シンクロナイズドスイミング
日本代表選手



東京体育館 スポーツドリーム

2015

TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM

体育の日記念事業

アスリートと一緒に
スポーツをしよう!

入場無料!
当日参加OK!!

一部事前申込みが必要な
プログラムがあります。
申込みは近日中に受付開始
いたします。

詳しくは...

主催 公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団
一般社団法人 日本アスリート会議
一般社団法人 日本トップリーグ連携機構
共催 株式会社ティップネス 株式会社オーエンス
特定非営利活動法人 MIP スポーツ・プロジェクト

アクセス JR中央・総武線「千駄ヶ谷」駅 徒歩1分
都営大江戸線「国立競技場」駅(A4出口) 徒歩1分
都営バス(早81・黒77)「千駄ヶ谷駅前」徒歩1分

こっちにも注目!

日本を代表する
トッププリンターチームに挑戦

400mリレーフェスティバル in東京

駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
平成27年10月10日(土)

事前申込み締切日 9月4日(金) 17:00まで

www.400m-relay.jp

LET'S TRY & ENJOY SPORTS!!

10.12 (月) 祝 10:00~16:00

参加費無料

※一部プログラムを除く

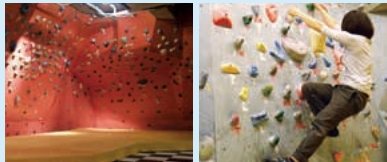
体育の日記念行事in駒沢オリンピック公園総合運動場2015

体育館会場

スポーツ体験

■ボルダリング

体育館内に「ボルダリングウォール」が出現!! インストラクターと一緒に挑戦し、安心して楽しめます。



■ジュニアバブルサッカー

大きなビニールのバブルをかぶって楽しむ新感覚のサッカーゲーム。男の子も女の子も、みんなで楽しめるスポーツを体験しよう!



■ランバイク

※ランバイクイベントの詳細・問合せはこちら
株式会社ヴィスボ ☎070-6459-9773

子どもに人気のランバイクを体験しよう!一般の子どもたちが懸命にアリーナを駆け回るランバイクレース(同時開催予定)も観戦できます!



■スラックライン

新感覚のバランス系スポーツ。楽しみながら体幹もトレーニングできます。誰でも楽しめるスポーツを体験しよう!



テニスコート会場

スポーツ体験

■テニスレッスン

※事前募集です。下記にお電話でお申し込み下さい。

ジュニア世代も体験できる特別レッスンを実施

- ① 10:10~11:40 「ジュニアの初めてテニス」未経験者、小学1年~中学3年/24名
「おとなの初めてテニス」未経験者、大人、男女、16才以上/16名
- ② 11:50~13:20 「家族でテニスにチャレンジ!」ご家族/12家族(48名)
「ジュニアレッスン」経験者、小学1年~中学3年/16名
- ③ 14:30~16:00 「家族でテニスにチャレンジ!」ご家族/12家族(48名)
「フンポイントレッスン&ダブルゲーム大会」経験者、大人、男女、16才以上/16名



お問合せ ウィニングショット
インドアテニススクール八王子校 ☎042-632-2244

その他の会場

トレーニングルーム無料開放など
その他の施設でも各種イベントを実施中!

中央広場会場

ゲストトークショー



スイミングアドバイザー/
1992バルセロナオリンピック200m平泳ぎ金メダリスト

「岩崎 恭子さん」

未来のトップアスリートとのスペシャルトークショー

スポーツ体験

■車いす卓球

シドニー・アテネ・北京3大会連続パラリンピック出場

「岡 紀彦さん」と一緒に、車いす卓球を体験してみよう!



■スピードバドミントン

ドイツで生まれたニュースポーツ!テニス、バドミントン、ラケットボールそれぞれの良さを融合させた、新しいラケットスポーツに挑戦しよう!



■ビリッカー

フランス生まれのビリッカー。ビリヤードの球と台をそのまま拡大し、キックとヘディングでプレーする新スポーツ!!

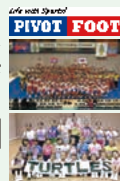


ステージプログラム

■チアリーディング

ジュニアと中学生チームによるチアリーディング。華やかなステージパフォーマンスをお楽しみください。

- ピボットフット
「ジュニアチアリーディングクラス Vickers」
「ジュニアチアリーディングクラブ Turtles」
- 大田区立大森第十中学校
チアリーディング部 Crusaders



■ダンス

ジャズやHIPHOPなどの数種類のダンスを披露。みんなで一緒にダンスを楽しむコーナーも用意しています。



フードコーナー

美味しい料理をのせたケータリングカーが登場。
中央広場会場を盛り上げます!

緑化フェアも同時開催!

※出演者は予告なく変更する場合があります

武道・スポーツ フェスティバル 2015

— Budo〈感〉Festival —

2015年

日時

10月12日(月・祝)
9:00~21:00

場所 東京武道館

武道
体験

いろんな武道に
チャレンジ
〈弓道、太極拳、柔道、合気道〉

武道の
高みを目指して
〈剣道、弓道〉

武道
指導

その他

気軽に楽しめる体験
プログラムが盛りだくさん!

- 小学生向け武道体験(空手、少林寺拳法等)
- ティップネスのスタジオプログラム
- 面白ゲーム記録会(5m競争等)
- 障害者スポーツ体験、
ニュースポーツ体験 等

詳しくは東京武道館ホームページで
(<http://www.tef.or.jp/tb/>)



ご相談は一般社団法人渋谷区医師会のご協力のもと、医師をはじめ専門スタッフが対応しています。

1 全身持久力測定 (運動負荷テスト)

A 運動負荷心電図

コース (間接法による最大酸素摂取量測定)

自転車エルゴメーターによる最大負荷試験を行い、運動中の心電図や血圧を測定し、運動目的、体力レベルに応じたトレーニング方針についてアドバイスをします。

こんな方にお勧め!!

- これから運動を始めようと思っている
- 自分の体力レベルを知りたい
- 自分の身体にあったトレーニング方法を知りたい
- 生活習慣病を予防したい

B 心肺運動負荷試験

コース (直接法による最大酸素摂取量測定)

Aコースに加え、一息ごとの呼吸を測定・分析します。測定結果から競技力向上や運動療法のためのトレーニング方針についてアドバイスをします。

こんな方にお勧め!!

- 医師から運動を勧められている
- 競技力アップに向けてトレーニングをしている
- 大会や競技会等における成績アップを望んでいる

2 筋力測定 (脚筋力測定)

筋力測定システムにより、下肢(膝の屈曲・伸展)の筋パワー・筋持久力や左右のバランスなどを測ります。また、糖尿病など生活習慣病に対するレジスタンストレーニング(自転車、ダンベル・ウエイトマシン・ゴムチューブ等による抵抗運動)のアドバイスをします。

こんな方にお勧め!!

- 運動未経験者からアスリートまで
- 筋力トレーニングの方法を詳しく知りたい
- 最大筋力や筋力バランスを知りたい

3 栄養相談

バランスの良い食事がトレーニングの効率を高めます。お気軽にご利用ください。



こんな方にお勧め!!

- 普段の食事をチェックしたい
- 健康的にダイエットしたい
- 筋力アップのための栄養摂取について相談したい
- 生活習慣病予防の食事に関して相談したい

対象 15歳以上(中学生を除く)

定員 各日3~5名 ※団体は10名まで要相談

申込 全日予約制(団体2カ月前/個人1カ月前から受付)。

電話: 東京体育館(03-5474-2116)

栄養相談は予約の必要はありませんので、実施日に直接東京体育館にお越しください。

料金 1,650円

※栄養相談は健康体力相談室、トレーニングルーム、プールをご利用の方は無料です。

備考 医師から運動を止められている方は測定を受けることはできません。

現在、通院、治療中の方は主治医からの「診療情報提供書」を測定当日お持ちください。

測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。

9月~11月の実施日など詳細はWEBにてご確認ください。▶▶URL: http://www.tef.or.jp/tmg/consul_top.jsp

東京マラソン2016チャリティ

チャリティランナー募集のお知らせ

東京マラソン2016チャリティへの寄付は、東京都スポーツ文化事業団への支援にもつながります!

東京マラソン2016では寄付金を募集しています。10万円以上の寄付者の中でご希望の方は、『チャリティランナー』として東京マラソン2016に参加することができます。

※定員 3,000人(先着順) ※チャリティランナーへの参加はフルマラソンのみ

- ◆個人で10万円以上の寄付をする
- ◆寄付支援を呼びかけて10万円以上募る(クラウドファンディング登録者)

チャリティランナーとして
東京マラソン2016へ参加!

- ◆寄付だけでも募集(金額は任意・1万円単位)

寄付金は、「未来(あした)への道1000km縦断リレー」や「駒沢6時間耐久レース」など、当事業団主催の様々なスポーツイベントの運営に活かされます。

募集期間

寄付のみ: 現在募集中~平成28年3月31日(木)午後5時まで

チャリティランナー: 現在募集中~平成27年11月13日(金)午後5時まで

※チャリティランナー法人受付は、平成27年11月4日(水)午後5時まで

〈エントリー詳細〉エントリーについては東京マラソン2016チャリティの公式ウェブサイトをご覧ください。

<http://www.runwithheart.jp>

東京都スポーツ文化事業団は、東京マラソン2016チャリティ事業の寄付先団体です。



▲今年のウインブルドンで連覇を達成した上地。パートナーのジョーダン・ホワイリーとトロフィーを手に笑顔を見せた

Road to Rio

2016



車いすテニス

上地結衣

来年に迫った2016年リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック競技大会、そしてその先にある2020年東京大会でも活躍が期待されるアスリートを紹介するこのコーナー。今回は昨年、ダブルスで年間グランドスラムを達成するなど、車いすテニスで大活躍中の上地結衣選手を紹介!

上地結衣は笑顔がとても印象的だ。インタビュー中はもちろん、試合の時も白い歯がこぼれる場面をたびたび目にする。とにかくテニスが楽しくて仕方ないのだ。

潜在性二分脊椎症の障害をもって生まれた彼女は、成長とともに歩行困難となった。少し落ち込んだこともあったが、車いすテニスと出合って世界ががらりと変わった。

「車いすテニスは頑張れば頑張った分うまくなるし、障害者も健常者も一緒に楽しめるのが魅力だと思います」

こう語る上地は、テニスを楽しむことで強くなってきた。一日の練習は、オンコートでボールを打つのが4時間と、トレーニングが3時間で計7時間。楽しいから辛いと感じることはない。試合中も「苦

しい場面や追いつめられている時のほうが燃える、というか楽しい」と笑う。

昨年はダブルスで年間グランドスラムを達成。世界ランク1位となり、リオパラリンピックでは金メダルが期待される存在となった。

「ロンドンが終わってからリオでメダルを獲得ことを目標としてやってきました。最近では自分の理想とするテニスが形としてありすぎて、そこに近づこうとして自分で自分にプレッシャーを与えているのかなと思います。期待してもらったり、応援してもらったりするのはすごく嬉しいので、それをポジティブにとらえて、今までみたいに楽しんでパラリンピックに臨みたいです」

上地が最高の笑顔を見せる場所。そこはリオの表彰台の一番上がふさわしい。



上地結衣(かみじ・ゆい)

1994年4月24日、兵庫県出身。エイベックス所属。11歳から車いすテニスを始め、2008年に全日本選抜車いすテニス選手権で初優勝。12年ロンドンパラリンピックではシングルス、ダブルスともにベスト8。昨年は全豪オープンダブルス共にでグランドスラム初優勝を飾ると、全仏オープンではシングルス・ダブルス共に優勝。ウインブルドンでダブルス優勝。そして全米オープンも勝って年間グランドスラムを史上最年少で達成した。今年も好調を維持し、全豪オープンダブルス、ウインブルドンダブルスで連覇を達成した。

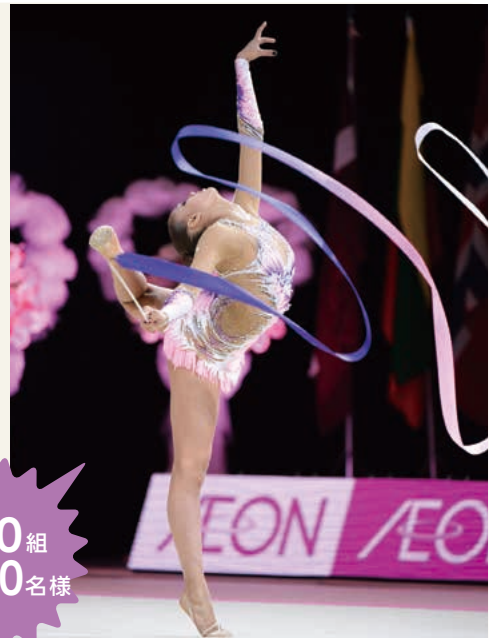
YouTube 配信中!

上地選手から
スマイルスポーツ読者への
メッセージはこちら!



ご招待
みるスポ

「みるスポ」とは“みるスポーツ”としてトップレベルのアスリートによる大会などの観戦にみなさまをご招待する事業です。たくさんのご応募、お待ちしております！



「イオンカップ 2015 世界新体操クラブ選手権」

イオンカップ2015世界新体操クラブ選手権の観戦に3日間で150組300名様をご招待します。

応募締切

9/18(金)

※はがきは消印有効

■日時 / 10/2(金)、3(土)、4(日)

■定員 / 各日 50組 100名様 ■会場 / 東京体育館

■応募方法 / はがきに①「新体操」②希望日 ③氏名(フリガナ) ④年齢・性別

⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町 3-10-10

(株)ベースボール・マガジン社 事業部 スマイルスポーツ「みるスポ」係あて

◆インターネット(PCサイト)からも応募いただけます。「スポーツクリック」で検索⇒ページ右側の応募フォームへアクセスしてください。

◆応募者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。

協力：公益社団法人 日本新体操連盟

計150組
300名様

「第35回三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権大会」

ダンススポーツ最高峰の全日本選手権に150組300名様をご招待します(C券チケットエリア)。

応募締切

9/25(金)

※はがきは消印有効

■日時 / 10/11(日)

■定員 / 150組 300名様 ■会場 / 東京体育館

■応募方法 / はがきに①「ダンス」②氏名(フリガナ) ③年齢・性別

④郵便番号・住所 ⑤電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町 3-10-10

(株)ベースボール・マガジン社 事業部 スマイルスポーツ「みるスポ」係あて

◆インターネット(PCサイト)からも応募いただけます。「スポーツクリック」で検索⇒ページ右側の応募フォームへアクセスしてください。

◆応募者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。

協力：公益社団法人 日本ダンススポーツ連盟

150組
300名様



「平成27年度 天皇杯・皇后杯 全日本バレーボール選手権大会 ファイナルラウンド」

全日本バレーボール選手権大会ファイナルラウンドの観戦に1回戦(12/18)と準々決勝(12/20)それぞれ50組100名様をご招待します(自由席エリア)。1回戦は全国から勝ち上がった代表チーム同士が対戦。準々決勝は「天皇杯」「皇后杯」をめざす日本のトップチームの戦いを観戦いただけます。 ※詳細はWebでご確認ください。

■日時 / 12/18(金)、12/20(日) ■定員 / 各日 50組 100名様 ■会場 / 東京体育館

■応募方法 / はがきに①「バレー」②希望日 ③氏名(フリガナ) ④年齢・性別

⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号を明記の上、下記までご郵送ください。

〒101-8381 東京都千代田区三崎町 3-10-10

(株)ベースボール・マガジン社 事業部

スマイルスポーツ「みるスポ」係あて

◆インターネット(PCサイト)からも応募いただけます。「スポーツクリック」で検索⇒ページ右側の応募フォームへアクセスしてください。

◆応募者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。

協力：公益財団法人 日本バレーボール協会

応募締切

10/23(金)

※はがきは消印有効

計100組
200名様



JVA承認 2015-07-033

「第43回全日本空手道選手権大会(団体戦)」

東京武道館で開催される第43回全日本空手道選手権大会(団体戦)を観戦いただけます。

■日時 / 12/12(土) ■定員 / 30名様 ■会場 / 東京武道館

■応募方法 / 往復はがきに、①「空手」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。

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 3-20-1

東京武道館サービス担当「みるスポ」係あて

協力：公益財団法人 全日本空手道連盟

◆往復はがき1枚につき4名様までご応募いただけます。複数名の場合は、全員のお名前をご記入ください。

◆応募者多数の場合は抽選となります。

申込期間

10/1(木)~

10/31(土)

消印有効

30名様





3館共通

お申込みは
9/25(金)まで

女性バレーボール交流会

駒沢オリンピック公園総合運動場と東京武道館で交流会を行います。日頃の練習の成果を発揮し、クラブチーム間の親睦・交流を深めましょう。また各館の成績優良チームはファイナルに進出し、東京体育館メインアリーナにて試合ができます。

申込方法

- 電話・インターネット → 巻末(P.36) 参照
- はがき 通常はがき(9/25(金)消印有効)に
①～⑤を明記の上、下記宛てにご郵送ください。

- (申込はがき記入例)
- ① 女性バレーボール交流会申込
 - ② チーム名 (フリガナ)
 - ③ 希望日程
駒沢 第1希望
○月○日
武道館 第1希望
○月○日
 - ④ 代表者氏名 (フリガナ)・住所・電話番号
 - ⑤ チームの活動地域
- ※お申込みは1チーム1枚としてください。
※③希望日は駒沢・武道館それぞれ第3希望までご記入ください。

〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 (東京体育館内)
スマイルスポーツ事業センター

協会：東京都ママさんバレーボール連盟
協賛：株式会社モルテン

駒沢オリンピック公園総合運動場

- 日時 / 平成27年10月28日(水)、29日(木)、30日(金)、11月4日(水)
各日9:00～17:00
- 対象 / 18歳以上の9人制
女性バレーボールチーム
- 定員 / 各日12チーム(計48チーム)
- 参加費 / 6,000円(1チーム)
- 試合 / 4チームのリーグ戦・2セットマッチ

東京武道館

- 日時 / 平成27年12月7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)
各日9:00～17:00
- 対象 / 18歳以上の9人制
女性バレーボールチーム
- 定員 / 各日12チーム(計48チーム)
- 参加費 / 6,000円(1チーム)
- 試合 / 4チームのリーグ戦・2セットマッチ

成績優良チーム

東京体育館 **ファイナル**

- 日時
平成28年1月26日(火)
9:00～17:00
- 対象
駒沢・武道館での成績優良チーム
- 定員
24チーム(各館12チーム)
- 参加費
4,500円(1チーム)
- 試合
24チームを4コートに分け、コート毎の優勝チームを決定
3セットマッチ



オーケストラを体験しよう!

9月19日(土) 14時開演 サントリーホール(溜池山王/六本木一丁目)

指揮/クリスティアン・マチュラル ヴァイオリン/川久保陽紀*
ショーン: 詩曲* サン=サーンス: 序奏とロンド・カプリチオーソ*
チャイコフスキー: 交響曲第6番 口短調《悲愴》 他

9/7(月) 締切

10月11日(日) 14時開演 東京芸術劇場コンサートホール(池袋)

指揮/小泉和裕 ピアノ/アレクサンダー・ロマノフスキー*
ラフマニノフ: ピアノ協奏曲第2番 八短調* グラスノフ: バレエ音楽《四季》より「秋」
ポロティン: 歌劇『イーゴリ公』より「序曲」「だったん人の踊り」 他

9/28(月) 締切

コンサートがいもつと楽しくなる!

ホール探索ツアー

開催

開演前のホールを大公開!【9/19、10/11公演実施】

当日の曲目解説の後、コンサートが始まる前のホールへご案内!開演前の客席、緊張感あふれる空気を体感してください。知って安心のマナー講座も。

**無料
ご招待**



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

招待対象 ▶ 小学4年生～高校生まで
公演の詳細や応募方法・応募締切など
都響ホームページをご覧ください。



ヤングシート 検索



東京都交響楽団

お問合せ：都響ガイド TEL 03-3822-0727(月・金 10:00～18:00) 都響ウェブサイト <http://www.tmso.or.jp/>

スイム、バイク、ラン、三位一体の耐久レース

トライアスロン

様々なスポーツの魅力を紹介していく「スポーツ博士」への道。

今回紹介するのは、トライアスロン。

水泳(スイム)、自転車ロードレース(バイク)、長距離走(ラン)の3種目を一人のアスリートがおこなう耐久レースの魅力に迫ります。



©Akihiko Harimoto



©Akihiko Harimoto

競技

スイム・バイク・ランの3種目をこの順番で、それぞれの距離、コースを設定して行い、タイムを競う。オリンピック・ディスタンスのスイム1.5km、バイク40km、ラン10km(計51.5km)が国際基準として設定されているが、大会ごとに様々な距離設定がある。また、ラン→バイク→ランの2種目で行う「デュアスロン」、スイムとランで行われる「アクアスロン」もあり、広義ではこれらもトライアスロンに含まれる。

主な種類	スイム	バイク	ラン	合計	備考
スプリント・ディスタンス	0.75km	20km	5km	25.8km	スイムがプールで行われる大会もあり、初心者でも参加しやすい。
オリンピック・ディスタンス(スタンダード・ディスタンス)	1.5km	40km	10km	51.5km	もっともスタンダードな距離で、世界の8割のレースがこの距離。タイムは2～4時間くらい。
ミドル・ディスタンス	2km	90km	20km	112km	オリンピック・ディスタンスをクリアしたら、チャレンジしたい。タイムは6～7時間くらい。
ロング・ディスタンス	3.8km	180km	42.195km	226km	制限時間は17時間くらい。有名なアイアンマンもこのカテゴリー。

※ディスタンスとは距離のこと

バイクの種類

〈ロードバイク〉※写真

選択肢が多く、操作性に優れているため、初めての1台はロードバイクがおすすめ。初級者から上級者向けまで幅広いラインナップがあり、ハンドリングが重視されたバイク。

〈TTバイク〉

ブルホーンバーというハンドルにより、前傾姿勢を保ち、空気抵抗を減らすことで、スピードがでる。ロードバイクを乗りこなせるようになってから挑戦すると良い。中・長距離のレース向きで中・上級者向け。



▲バイクの値段は高いものだと100万円以上で、安いものでも15万円くらい。最近では22段変速のものが増えている

【選手の着衣】

「トライスーツ」と呼ばれるウェアであれば、スイム・バイク・ランの3種目をこれ一つ着たまま競技ができる。水着素材でお尻に薄いパットの入っているのが特徴だ。ただし、スイムの際はウエットスーツ着用義務化のレースが多い(エリート選手は水温が低い場合以外はトライスーツのみ)。ウエットスーツは袖の有無で「フルスーツ」と「ロングジョン」に分けられる。「ロングジョン」は腕が動かしやすく脱ぎやすく夏場向け。「フルスーツ」は腕まで覆われるので、浮力が高く、「ロングジョン」よりも速く泳げる。水温、気温が高い場合は脱水症状にならないように、スイム前後で給水することや長時間着用は避けることを心がける。首が擦れることがあるので、レース前にワセリンを塗る。



↑ トライスーツ

◀◀ウエットスーツを着用すると、水中に浮くことができる



1974年9月、アメリカ・カリフォルニア州サンディエゴで誕生。サンディエゴトラッククラブのメンバーたちが最初の「トライアスロン」大会を開催。水泳(スイム)・自転車(バイク)・ランニング(ラン)の3種目を連続して行うことから、ラテン語の3を表す「トライ」と競技を意味する「アスロン」を組み合わせ「トライアスロン」と呼ばれることになった。国内では1981年に鳥取県で53選手が出場して、日本初のトライアスロン大会となる「皆生^{かいげ}トライアスロン81」が開催された。2000年のシドニー大会からオリンピックの正式種目となり、2016年のリオデジャネイロ大会からパラリンピックの正式種目となる。



©Satoshi TAKASAKI/JTU

トライアスロン 雑学 1 大会前にパーティー!?

オリンピック・ディスタンスでの消費カロリーは1400~1600キロカロリー(アイアンマンなどのロング・ディスタンスはその3倍)。体力の消耗が激しいため、大会前には「カーボパーティー」と呼ばれるパーティーが開かれる大会もある。文字通り、「カーボ」=炭水化物を摂ろうということで、パスタなどの炭水化物が振舞われる。日本国内では開催地の名産品などが振舞われることも多い。

トライアスロン 雑学 2 主要競技者層は30代後半~40代前半!!

国内の主要競技者層は、30代後半~40代前半と言われ、比較的他の競技よりも高めだ。これは学生時代にランニングや水泳、あるいは他競技をやってきた人たちが、年齢を重ねてから健康のためにいろいろな形で体を動かせるトライアスロンに取り組むケースが多いことが要因のようだ。ちなみに国内の競技人口は約37.5万人。

▶ジュニア世代の参加者も増えている



2020年の会場はお台場海浜公園!

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会でのトライアスロンの会場はお台場海浜公園。

(アクセス) 新交通ゆりかもめ「お台場海浜公園」駅、「台場」駅から徒歩3分。りんかい線「東京テレポート」駅から徒歩7分。



トライアスロン 魅力&見どころ

スイム、バイク、ランと3種目あるので、人それぞれ得意不得意があると思いますが、3つの種目を楽しめるというのが魅力の一つだと思います。競技者としては、オリンピック・ディスタンスの距離ならマラソンほどの疲労感もないので、爽快感、達成感が大きいと思います。大人でも成長を実感できるスポーツです。ぜひ挑戦してみてください。また、旅行を兼ねてレースに行くと、次の日に島1周サイクリングとか、きれいな海で泳いだりという楽しみ方もできると思います。

見る側には3種目で「抜きつ抜かれつ」のレース展開を楽しんでほしいです。エリート選手が出る大会の場合は周回レースが多いので、見る側はより楽しめると思います。マラソンや駅伝は一回通過したらおしまいです。日本選手権の場合バイクは8周回、ランは4周回するので、同じ場所から応援できるメリットもあります。

(関口秀之・(公財)日本トライアスロン連合事業企画委員/港区トライアスロン連合理事長/青山トライアスロン倶楽部代表)





日時

12月23日(水・祝)
10:00~16:00

第12回

U-18将棋スタジアム



※U-18:18歳以下

プログラム

1 将棋大会

- 中・高校生の部
- 小学生の部
- ガールズ大会

2 プロ棋士指導対局 (午前の部)

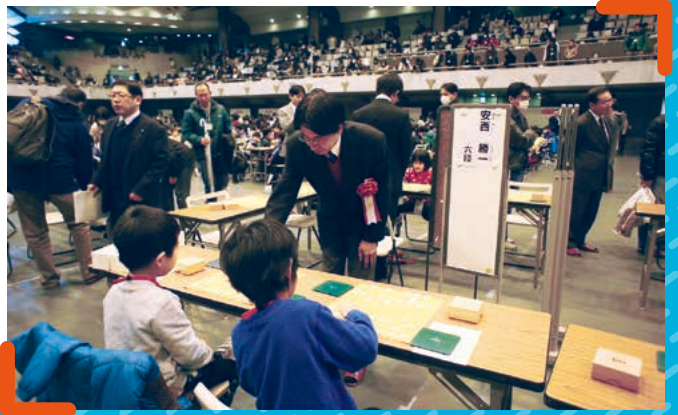
3 入門教室

※123は事前申込
また、お一人様1プログラムのお申込みとなります

4 テーマ別コーナー

- 詰め将棋・次の一手コーナー
- 保護者向けコーナー
- 自由対局コーナー
- グッズ販売
- 将棋ソフト対局コーナー
- 書籍サイン会等

- ▲ 会場……………東京武道館 大武道場
東京都足立区綾瀬 3-20-1
JR常磐線・東京メトロ千代田線「綾瀬」駅下車徒歩5分
- ▲ 対象……………小学生、中学生、高校生
- ▲ 参加料……………500円(当日支払)
- ▲ 申込方法……………10月に決定いたしますので、下記事務局かホームページにてお確かめください。
U-18将棋スタジアム事務局 03-3408-6165
(公社)日本将棋連盟 <http://www.shogi.or.jp>
東京武道館 <http://www.tef.or.jp/tb/>



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

東京体育館ティップネスは みんなが使える運動施設!!

面倒な登録ナシ!!

充実施設が
600円/回

6,000円からの
月額プランも
ございます。

「相談できる」スタッフが
いるから安心!!



STUDIO



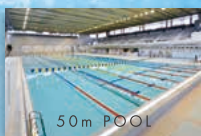
GYM-A



GYM-B



25m POOL



50m POOL



TIPPNESS 東京体育館ティップネス フィットネスエリア プール・スタジオ・トレーニングルーム

TEL.03-5474-2114

<http://www.totai-tip.jp>

東京体育館ティップネス [検索](#)

〈所在地〉151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1 (メインアリーナ正面入口右側)
〈ご利用時間〉●平日/9:00~23:00 ●土曜/9:00~22:00 ●日・祝/9:00~21:00
※最終入館時刻は終了時刻の1時間前迄です。ジム、プールは閉館時刻の15分前に終了となります。
〈休館日〉不定休です。館内の案内がWEBにてご確認ください。

着るスポ

もっとスポーツが楽しくなる！
最新スポーツアイテムをご紹介



ご希望
のサイズを
1名様



スポーツの楽しみ方の一つがファッション。
ウェアやシューズなど、着るものにもひと工夫してみませんか？
この「着るスポ」では各社オススの
スポーツアイテムの一例を紹介していきます。

【アンブロ ブランド紹介】



1924年にイギリス・マンチェスターで創業した老舗フットボールブランドとして、世界中のサッカープレイヤーに愛される。日本国内では、ガンバ大阪やFC東京のチームユニフォームのほか、遠藤保仁選手(ガンバ大阪)、高橋秀人選手(FC東京)らがスパイクを着用している。

メンズ

ユニセックス

ご希望
のサイズを
1名様



①スウェット ジャケット&パンツ

もくろ
空柄が特徴のスウェット
ジャケット&パンツ。
襟のリブがアクセント。

価 格：ジャケット ¥7,400+税
 パンツ ¥6,400+税
サイズ：S/M/L/O/XO
カラー：MNVY(空色ネイビー)



②メッシュラインド FDDジャケット&ロングパンツ

防風・はっ水性の高い素材を採用。
独自のテクノロジーで快適さをキープ。

価 格：ジャケット ¥8,000+税
 パンツ ¥7,000+税
サイズ：S/M/L/O/XO
カラー：NVY(ネイビー)

2名様

③クローゼット バックパック

クローゼットのように
左右に開く仕様になっている。
半面は2部屋、半面は大きな1部屋に
分かれていて、荷物を分けて収納が可能。

価 格：7,600円+税
サイズ：F (約28×57×32cm 約51L)
カラー：BLK(ブラック)



PRESENT!

こちらに紹介した商品を
合計4名様プレゼントいたします。
宛先、応募方法は34ページを参照。
必ず希望商品名を明記してください。

ほくもかっこよく
着こなしたいな!



チッキー

お役立ち **栄養学** 虎の巻

監修・松田幸子
(Total Wellness Consulting 管理栄養士、
日本体育協会公認スポーツ栄養士、健康運動指導士)
レシピ作成・名取由紀子 料理作成・佐久間志帆

**豚肉の
生姜炒め丼 &
春雨スープ**



炭水化物(糖質)

【役割】運動の際のエネルギーとなる
【今回の料理に当てはまる食材】ご飯、春雨

【料理のポイント】エネルギーとなる糖質をしっかり摂るために、ご飯と春雨を組み合わせて摂取することで試合の間にスタミナ切れをしないようにする。GI値が高いご飯は糖質の吸収が早く、すぐにエネルギーとなる。一方、GI値が低くゆっくりとエネルギーになる春雨を前日に摂取しておくことで、試合の時間にちょうどいい状態となり、エネルギーを持続することができる。
※GI値とは、グリセミックインデックス(Glycemic Index)の略で、その食品が体内で糖になり血糖値が上昇するスピードを計ったもの。

ビタミンB1

【役割】糖質をエネルギーに変える
【今回の料理に当てはまる食材】豚肉

【料理のポイント】豚肉は消化をよくするため、なるべく薄い赤身を使用する。ビタミンB1は他にも豆、海藻、ゴマなどの種実類からも摂れるが、食物繊維が多くお腹が張りやすいため試合前日や当日は避けた方がよい。

**ビタミンA、
ビタミンC**

【役割】疲労回復
【今回の料理に当てはまる食材】トマト、人参、大根、玉ねぎ

【料理のポイント】夏場の屋外スポーツは日焼けの影響で体が疲労する。それを防ぐ役割を担うのが、ビタミンAとビタミンC(抗酸化ビタミン)。これらは緑黄色野菜のトマトや人参、大根、玉ねぎに多く含まれる。また、室内競技においても抗酸化ビタミンは疲労回復に役立つので有効だ。



**朝食をコンビニで済ますなら、
うどんがオススメ!**

試合当日にコンビニで朝食を買うなら冷やうどんがオススメ。うどんひと玉で丼物の半分くらいのエネルギーを摂取することができる。GI値もご飯とほとんど変わらないため、エネルギーに変わるのも早い。うどんだけではエネルギーが足りないと思ったら、おにぎりを一つ追加しよう!

運動をするにはエネルギーが不可欠。ということで、今回は丼物にしました。朝が早い試合だと、朝食を思うように摂れないことがあるので、前日の夜からしっかりエネルギーとなる糖質を摂取するためにご飯と春雨を使った料理をご紹介します。スープでビタミンやミネラルと一緒に水分補給をすると、それらを体に保ちやすくなり、熱中症対策にも効果的です。



【豚肉の生姜炒め丼】

〈材料〉1人分(写真は2人分)

ごはん	250g
豚赤身肉(しゃぶしゃぶ用など)	100g
玉ねぎ	1/3個
おろし生姜	小さじ1/2杯
油	小さじ1杯
焼き肉のたれ(中辛)	大さじ1杯
万能ねぎ	少々
キャベツ	3枚分

作り方 RECIPE

- ①玉ねぎは皮をむき半分に切り、スライスする。
- ②キャベツは千切りにして水にさらす。万能ねぎは小口に切っておく。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。色が変わったら豚肉を加えてしっかり火を通す。
- ⑤焼き肉のたれを加えてからめ、火を止めてからおろし生姜を加える。
- ⑥丼にご飯を盛り、キャベツを敷いて炒めた肉をのせる。
- ⑦万能ねぎを散らして、できあがり♪

【春雨スープ】

〈材料〉1人分(写真は2人分)

春雨(緑豆春雨)	10g	ベーコン	1/3枚
トマト	1/6個	鶏がらだし	小さじ1と1/3杯
玉ねぎ	1/10個	食塩	ひとつまみ
人参	少々	こしょう	少々
大根	3cm分	水	260ml
長ねぎ	3cm分		

作り方 RECIPE

- ①お湯を沸かし(分量別)、火を止めて春雨を加え、やわらかくなったらザルにとる。
- ②玉ねぎは皮をむき半分に切り、スライスする。人参と大根も皮をむき千切りにする。長ねぎはななめに薄くスライスする。ベーコンは短冊に切る。トマトは角切りにする。
- ③鍋に水をはり、人参・玉ねぎ・大根を入れ、火にかけて沸騰したらベーコン・長ねぎを加え、中火にして約3分。
- ④鶏がらだしと塩、こしょうで味をつけ、①の春雨を加えて1~2分。
- ⑤最後にトマトを加えて、できあがり♪

PRESENT



たくさんの
ご応募お待ち
しております。

A

3名様

宮間あや選手
フォト付き
サイン色紙



B
2名様

オムロン
クッションマッサージャ
※色の指定はできません
提供/日勝スポーツ工業株式会社

C
3名様

ヨガマット&
セラバンドセット
提供/日勝スポーツ工業株式会社

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、下記宛先までご郵送ください。
〒101-8381 東京都千代田区三崎町3-10-10
(株)ベースボール・マガジン社 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サイト)からもご応募いただけます。「スポーツクリック」で検索⇒ページ右側の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(1つ)
- 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 その理由をご記入下さい
- 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(1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

2015年10月1日(木) ※はがきは消印有効
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させた後、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。

D

3名様

キネシオ
テーピング
書籍「自分で貼れる
テーピング」&
キネシオテックスプラス ウェーブ(ページ)
提供/一般社団法人 キネシオテーピング協会

E

15組
30名様
ご招待

東京都交響楽団
ペアチケット
第798回
定期演奏会Aシリーズ
日時:2015年12月10日(木)
19:00開演(18:20開場)
場所:東京文化会館
指揮/ミハエル・ザンデルリンク
(ドレスデン・フィル首席指揮者)
チェロ/アレクセイ・スタドレル
演奏曲目/ショスタコーヴィチ:チェロ協奏曲第1番 変ホ長調 op.107
チャイコフスキー:交響曲第1番ト短調 op.13《冬の日の幻想》



©Marco Borggreve



©georg Tedeschi

F

合計4名様

アンブロススポーツ
アイテム
(31ページ掲載の商品から
商品番号とサイズを明記)

Smile Sports次号Vol.64は2015年12月1日発行予定です。入手先 ▶ P35へ

平成 27 年度企画展示

先祖 と 生きる

暮らしとお墓の
うつりかわり

平成 28 年 3 月 6 日 (日) まで

故人をしのぶ篤い思いと
その彼らを見守る亡き人の
優しいまなざし
生きるって楽しい
独りじゃないもの

身近な人の死に対する
悲しみや無念さ
あるいは感謝の気持ち
昔の人たちはどうだったのだろう
遺跡の発掘調査から浮かび上がる
先祖とともに生きた人々の姿



東京都立埋蔵文化財調査センター

住所 〒206-0033 多摩市落合 1-14-2 電話番号 042-373-5296
HPアドレス <http://www.tef.or.jp/maibun/>
開館案内 入館無料・年中無休(年末年始 2014/12/29 ~ 2015/1/3 及び 2015/3/7 ~ 3/18 を除く)

スマイルスポーツ事業センターへの申込方法

事前申込み

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。

<http://smilesports.jp/>

もしくは

スマイルスポーツ

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、

TEL **03-5474-2150**

(受付時間/平日 10:00～17:00)

→聴覚障害者の方は、FAX 申込みをご利用ください。

FAX **03-5474-0145**

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うえお申込みください。

FAX **03-5474-0145**

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。

当日申込み

必ず当日申込みが可能をご確認ください。

『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
当日お支払い
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、ご覧くださいませようお願いいたします。

●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領収証となりますので、大切に保管してください。参加料の納入で、「受講手続き完了」です。

●教室の変更または中止

都合により、やむを得ず内容(開催日、期日、講師等)を変更させていただく場合があります。参加者が一定数に達しない場合は教室を中止することがありますのであらかじめご了承ください。
※中止の場合はあらかじめお知らせの上、参加料を全額お返しします。

●参加の取り直し

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。



個人情報保護の取り組みについて

(公財)東京都スポーツ文化事業団は、一般財団法人日本情報経済社会推進協会(JIPDEC)より、プライバシーマーク付与認定を受けています。

プライバシーマーク制度は、個人情報の取り扱いについて適切な体制を整備している事業者に対して、その旨の認定を示すマークとして付与されるもので、事業活動において同マークの使用を認める制度です。

当事業団では、プライバシーマークの取得を契機に、より一層個人情報の保護について意識レベルの向上を図り、お客様に、より高い信頼をいただけるよう取り組んでまいります。

また、当事業団が保有する個人情報の開示、訂正及び利用停止の申し出は、当事業団の規定等により受け付けておりますので、詳しくは事業団のHPをご参照されるか、窓口にお問い合わせください。

(公財)東京都スポーツ文化事業団 理事長

スマイルスポーツは下記の 公共施設、駅などで入手できます!

- 都庁●区市役所広報課・情報コーナー・出張所●都立図書館●区市町村立図書館●区市町村生涯学習センター・文化センター・博物館●市民センター・教育会館●コミュニティセンター●区市町村勤労福祉会館●郵便局(市町郵便局の一部)●献血ルーム(一部)●都営浅草線●都営三田線●都営新宿線●都営大江戸線の指定の駅構内●JRの指定の駅構内

定期購読をご希望の方へ

定期購読をご希望される方は、封筒に①氏名②住所③電話番号④定期購読を始める号を記入したものと年間の送料(140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郵送してください。

→定期購読のお申込み先

〒151-0051 東京都渋谷区
千駄ヶ谷1-17-1 東京体育館内
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

を押して頂くと、

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
 - 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
- Twitterでも情報をお届けしています。

汗と なかよし!

(公財)日本学校保健会 推薦

