

TAKE FREE
Mar.2025
Vol.7

3月以降開催 スポーツ教室・イベントの情報が満載！

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

東京アクアティクスセンター

SUSIE

スーシーズポーツ

SPORTS



デジタル版



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

SUSIE SPORTS

Vol.7 March 2025

CONTENTS

- 目次
 - みるスポ 東京体育館のトップレベルのスポーツへご招待！
- 東京2025デフリンピックメダルデザイン決定！
- TOKYO18-都立スポーツ施設-PR動画のご紹介
- イベントレポート「アーバンスポーツ体験プログラム」
TOKYO18-都立スポーツ施設-フォトライブラリーのご紹介
- デフ卓球アスリート 山田 瑞恵選手の講演&手話講座
東京都スポーツ推進企業向けEnjoy Sports促進事業のご紹介
- スポーツフェスタWINTER2025 in 東京体育館
- スポーツ教室情報
 - 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
 - 東京アクアティクスセンター
- あなたの街の地域スポーツクラブ紹介
- 施設周辺地域紹介～東京二期会～
- 指導者派遣事業のご紹介
東京体育館 健康体力相談のご案内
- 東京のスポーツ案内サイト「SPOPITA」
- スポーツ教室・イベントの申込方法/編集後記



みるスポ 東京体育館のトップレベルのスポーツへご招待！

「みるスポ」とはトップアスリートが参加する大会へ『みるスポーツ』として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！

ペアでご招待！



ISU世界フィギュアスケート国別対抗戦2025

世界のトップフィギュアスケーターたちが東京体育館に集結する「ISU世界フィギュアスケート国別対抗戦2025」にご招待します。

※申込期間・方法は後日、スマイルスポーツHPに掲載します

日時 4/17(木) 14:55 ~ 21:00(13:25 受付開始)
4/20(日) 14:00 ~ 17:00(12:30 受付開始)

定員 各日5組10名

参加料 無料

協力:公益財団法人日本スケート連盟

お申込み

インターネット(下記URL)からお申込みください。

<https://smilesports.jp>



申込時の注意事項

- 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。
- ご応募は、御1人様1大会につき、1回のみ有効です。
- 複数の大会へのお申込みは有効です。

第64回NHK杯体操

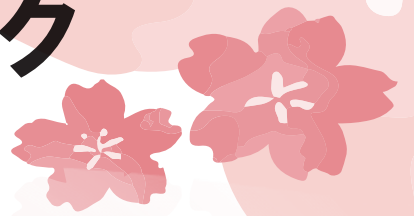
日本最高峰、世界トップレベルの演技を生でご覧いただけます。是非、東京体育館へお越しください！

※日程等詳細は、後日スマイルスポーツHPに掲載します



協力:公益財団法人日本体操協会

東京2025デフリンピック メダルデザイン決定！



デザインテーマ「みんなで羽ばたく」

選手が活躍し、大きく羽ばたいていくことを願ったデザイン



↑詳細はこちら



<メダルリボン>

メダルリボンの色は「藍鉄色」という緑色を含んだ濃い青色で、江戸時代の人々が好んでいた色を使用しました。日本の伝統的な模様を組み合わせたデザインです。

<メダル（おもて）>

折り紙で作った鶴を描いています。選手たちが大きく羽ばたき、活躍することを願ったデザインです。縁起が良いとされている日本の伝統的な模様を使っています。



<メダル（うら）>

いくつもの線がまじりあうデザインで、世界の人とのつながりを表しています。



東京2025デフリンピックに関する情報をSNSでも発信しております。



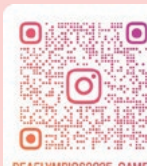
▶【公式】東京2025デフリンピック
（デフリンピック準備運営本部）
@deaf2025_games



SUSIEがデフリンピック
応援隊として発信して
いるので探してみてくださいね！



▶【公式】東京2025デフリンピック
（デフリンピック準備運営本部）
@deaflympics2025_games



TOKYO18 -都立スポーツ施設- PR 動画

(公財)東京都スポーツ文化事業団
施設連携担当



『あなたに「スポっと。」はまる都立スポーツ施設』
をテーマに、都立スポーツ施設の魅力を詰め込んだ
動画を制作しました！

動画の視聴は
こちらから↓



「SPOPITA」 YouTube

https://www.youtube.com/playlist?list=PLj_RkUTyQ9rT3HsMr6sDQC0r7mO4U4vnu

スポっと。動画 (60秒) 全施設編



スポっと。動画 (15秒) 施設別編



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



有明テニスの森公園
テニス施設



若洲海浜公園
ヨット訓練所



武蔵野の森
総合スポーツプラザ



海の森水上競技場



夢の島公園
アーチェリー場



カヌー・スラロームセンター



大井ふ頭中央海浜公園
ホッケー競技場



東京アクアティクスセンター



東京都パラスポーツ
トレーニングセンター



東京都障害者
総合スポーツセンター



東京都多摩障害者
スポーツセンター



味の素スタジアム



有明アリーナ



livedoor
URBAN SPORTS PARK

こんなこともできるんだ！誰でも気軽に使えるんだ！
こんな場所にあったんだ！など、都立スポーツ施設の
新たな一面や、あなただけの「スポっと。」はまる
My 都立スポーツ施設を見つけてください！

アーバンスポーツ 体験プログラム

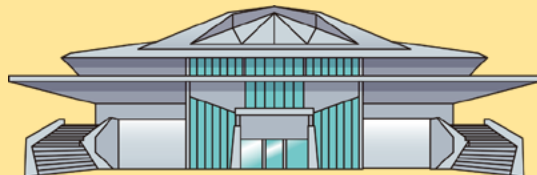
3x3バスケットボール体験教室



2024.11.3

第6回

東京体育館



特別講師に伊集 南さん、藤澤 潔さん、
スペシャルゲストに篠崎 滯さん、宮島
徹也さんをお招きして、3x3バスケット
ボール・車いすバスケットボール体験教
室を実施しました！

ドリブルやシュートなどを練習し、最
後は、特別講師・スペシャルゲストとエ
キシションマッチを行い、会場は熱気
に包まれていました！

SPO
PITA

東京のスポーツ案内サイト
スポピタ



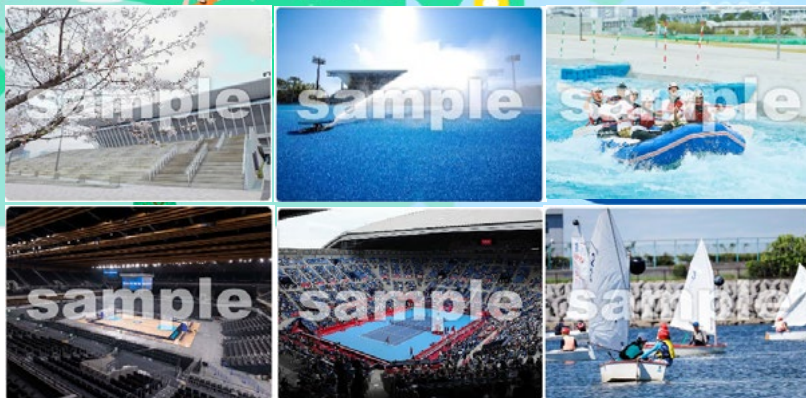
TOKYO18

—東京都立スポーツ施設—

フォトライブラリー

無料でご利用いただける、都立18スポーツ施
設のフォトライブラリーです。

利用案内



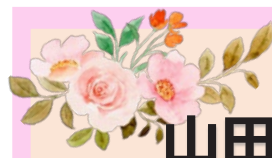
誰でも無料で都立スポーツ施設の写真をダ
ウンロード・利用できる「TOKYO18-都立
スポーツ施設-フォトライブラリー」を公開し
ました。施設で開催するスポーツ大会やイ
ベントのチラシ・ポスター制作等に、幅広くご
活用ください！



WEBサイト「SPOPITA」
フォトライブラリー

<https://spopita.jp/download/>





デフ卓球アスリート 山田 瑞恵選手の講演&手話講座を実施しました！



令和5年度より、当事業団は「東京都スポーツ推進企業」に認定されております。その取組として昨年12月2日（月）に、デフ卓球アスリートの山田 瑞恵選手をお招きし、当事業団職員向けに講演と手話講座を実施いたしました。

講演では、山田選手が卓球を始めたきっかけや今年11月に開催される東京2025デフリンピックへの意気込み等、貴重なお話をお聞かせいただきました。続く手話講座では、日常の挨拶やスポーツ観戦の応援で使える手話などを教えていただき、山田選手の手話に続いて参加者も実践していました。

アスリートの方のお話を聞き、職員もスポーツへの取組を考える有意義な機会とすることができました。スポーツ推進企業として、今後も職員のスポーツ促進に取り組んでまいります！



大変貴重なメダルも近くで見せていただきました



山田選手とSUSIEの
スペシャルショット！



講演の様子



メダルとSUSIE

東京都スポーツ推進企業とは

東京都では、従業員のスポーツ促進やスポーツ支援に取り組む企業等を「東京都スポーツ推進企業」として認定しています。令和6年度は新たに102社を認定し、推進企業は583社となりました。

【東京都HP】 <https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/>



「東京都スポーツ推進企業」向け

Enjoy Sports促進事業のご紹介



「Enjoy Sports カタログ」は、「東京都スポーツ推進企業」に認定された企業が利用できる、インストラクター等の派遣カタログです。

オリンピック等トップアスリートによる講演や実技指導、またオフィスやテレワーク中でもできる体操やヨガ・ストレッチ、カラダ測定会など、豊富なメニューを掲載しています。ぜひ「スポーツ推進企業」の認定企業となり、カタログメニューをご活用ください。

【スポーツ推進企業Enjoy Sports促進事業 HP】

<https://www.tef.or.jp/business/enjoy-sports/index.html>





気軽にスポーツを体験しよう!

スポーツ

WINTER 2025



SUSIE
スージー

(公財)東京都
スポーツ文化事業団
マスコットキャラクター



ふわふわ

フェスタ



ラグーゲッター

参加
無料

in 東京体育館

令和7年3月16日(日)

10:00~16:00

〈会場:サブアリーナ・屋外スペース〉



フリー卓球



防災スポーツ®体験
「防リーグ®」

©SINC Inc. / BOUSAI SPORTS

ウルトラヒーローズミッション

~捜そう!ウルトラヒーロー&大怪獣~

会場内に隠されたヒーローや
怪獣の人形を見つけよう!
ミッションクリアで賞品をもらおう!

10:00~16:00

(最終受付時間 15:30)

※賞品は先着となります。



©円谷プロ

ウルトラマンアーク 撮影会

ウルトラマンアークと一緒に
写真を撮ろう!

①11:00~ ②13:00~

③15:00~

各回
30名

※キャラクターショーではありません。

※カメラはご持参ください。



©円谷プロ

来場記念

先着順

SUSIEの
レジャーシートを
プレゼント!



デフリンピッククイズ

2025年に東京で開催される
デフリンピックに関するクイズに
答えて素敵な記念品をもらおう!

※先着順となります。



アンケートにご協力いただいた方には
プレゼントを進呈!



ミニタオル
※先着順となります。

スポーツ関連企業・団体のPRブースが出演

詳しくはHPを
ご覧ください



東京体育館

TOKYO METROPOLITAN GYMNASIUM



HPはこちら



▶開館時間 9:00~21:00

※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

3/10(月)~12(水)

4/7(月)~9(水)【注】

5/7(水)~9(金)【注】

6/9(月)・10(火)【注】

3~6月の休館日

【注】4/9は、メインアリーナ以外の施設休館
5/9は、トレーニングルーム・屋内プール・陸上競技場のみ休館
6/10は、トレーニングルーム・屋内プール・陸上競技場のみ休館
※開館時間、休館日は変更となる場合がございます。予めHPなどでご確認ください

▶アクセス

- ▶JR中央・総武線「千駄ヶ谷」駅※より徒歩1分
- ▶都営地下鉄大江戸線「国立競技場」駅※A4出口より徒歩1分
- ※エレベーターあり

〒151-0051
渋谷区千駄ヶ谷1-17-1
TEL: 03-6380-4832



▶施設案内

個人で使用できる施設

- ▶トレーニングルーム・屋内プール：一般700円/2.5h 他
- ▶屋内プール：中学生以下300円/2.5h 他
- ▶陸上競技場：一般200円/2h 中学生以下100円/2h
- ▶健康体力相談室：一般2,470円/1回

令和5年8月1日に利用料金を改訂しました

専用(団体)で使用できる施設(事前申込)

- ▶メインアリーナ ▶サブアリーナ
- ▶屋内プール(コース貸)
- ▶第一~第四会議室

バリアフリー情報



当館は、高齢者・身体障害者等にも安心してご利用いただける設計となっております。詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

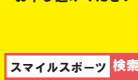
各事業の問い合わせは

【電話】(平日10:00~17:00)

フリーダイヤル▼
0120-612-001 または
携帯電話からは▼
03-6380-4243

【インターネット】

裏表紙をご確認の上、お申し込みください



スマイルスポーツ 検索

- OK** 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** 資格取得
何らかの資格が習得できる教室です
- 無料** 参加費無料
参加費無料の教室です ※別途教材費が必要な場合があります
- 子供** 子供向け
子供が参加できる教室です
- 休日** 土日祝開催
土・日・祝日も開催している教室です
- 夜間** 夜間開催
夜間に開催している教室です
- オンライン** オンライン開催
オンライン参加できる教室です

受付中 リトミック DE ダンススポーツ

家族で楽しむリズムスポーツ

音楽に合わせて楽しく身体を動かすリトミックを家族で体験し、豊かな心・健康な身体を育みましょう。

日時 4/12(土) 【1部】10:00~10:40
【2部】10:55~11:25
【3部】11:40~12:20

対象 家族 【1部】0.5歳~1歳
【2部】2歳~3歳
【3部】4歳~未就学児

定員 各部 40名(20組) ※定員になり次第締切

参加料 1組1,500円(子供1名500円、大人1名1,000円)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、靴下(滑り止め付きが望ましい)
※基本的には裸足で行います

申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

講師: 向井 育子 氏 (特定非営利活動法人リトミック研究センター) 他



受付中 東京2020大会の聖地で技術を磨こう

シニアのための卓球クリニック

競技志向のシニア世代を対象に、マスターズ大会でも行われている卓球を、初心者でも経験者でも参加できる実技講習会を実施します。初心者の方はラケットの持ち方から、経験者の方はスキルアップのためのカリキュラムを実施します。

日時 4/22(火) 10:30~12:30

対象 概ね50歳以上の方

定員 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、室内履き(靴底が白色か紺色)、卓球ラケット

申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

講師: 藤井 寛子 氏 (全日本卓球選手権大会ダブルス通算5回優勝)



受付中 フィジカルトレーニングセミナー

プロトレーナーが本気で教える体幹トレーニングの理論と実践

前回大好評いただいた、木場克己氏(体幹トレーニングの第一人者)による講座です。体幹トレーニングの基礎を学び、能力強化トレーニングを実践しましょう。「KOBAS☆トレ」の座学と実技でしっかり学び、Q&Aタイムで疑問もスッキリ解決!是非ご参加ください!
※トレーニングチューブのプレゼント付き!
※講義は第一会議室、実技はサブアリーナへ移動し行います

日時 4/22(火) 18:30~20:30

対象 スポーツ競技者、指導者他ご興味のある方(15歳以上の方) ※中学生を除く

定員 80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、室内履き(靴底が白色か紺色)、筆記用具

申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

講師: 木場 克己 氏 (日本体幹スポーツ医学研究所 所長)



受付中 スポーツビジネスセミナー

スポーツツーリズムで切り拓く『地域活性化の可能性』

スポーツ資源と旅行を融合する取り組みであるスポーツツーリズム。地域のスポーツ資源と観光資源を組み合わせることで地域の魅力を高める可能性を秘めています。スポーツツーリズムを通じて地域とスポーツの新たな可能性を模索するため、参加型ワークなどを用いたセミナーを行います。

日時 5/19(月) 19:00~20:30

対象 スポーツツーリズム、スポーツビジネス、地域スポーツに興味・関心がある方等

定員 50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

申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

講師: 伊藤 央二 氏 (中京大学スポーツ科学部 教授)



受付開始日3/24(月)予定 **メンタルトレーニング入門セミナー**



『意欲・やる気』を引き出すメンタルコーチング入門

プロのメンタルコーチとして日本代表から部活動まで幅広く選手や指導者をサポートされている「スポーツメンタルコーチング」で人気の柘植陽一郎氏のセミナーです。指導者の方々や選手との信頼関係を深め、チームの成長を促すためのコミュニケーション技術を分かりやすく解説し、実践に役立つ内容となっております。柘植氏は、ビジネスサポートの研修会も数多く開催されており、スポーツだけでなくビジネスやご家庭でも活かせる内容です。ご興味がある方は是非ご参加ください。



日時 5/23(金) 18:30~20:30

対象 15歳以上の方 ※中学生を除く

定員 60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

申込 **電話・インターネット** ⇒裏表紙参照

講師: 柘植 陽一郎氏 (一般社団法人フィールド・フロー代表理事)

受付開始日3/21(金)予定 **はじめてのボクシングエクササイズ体験教室**



格闘技スポーツ体験教室

観戦スポーツとしても人気の高い「ボクシング」を体験してみませんか?元プロボクサー、茂呂一雄氏にお越しいただき、丁寧にご指導いただきます!初心者も大歓迎です!気軽にお申込みください!



日時 5/27(火) 19:10~20:40

対象 15歳以上の方 ※中学生を除く

定員 100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、軍手、室内履き(靴底が白色か黄色)

申込 **電話・インターネット** ⇒裏表紙参照

講師: 茂呂 一雄氏 (一般社団法人パーチャルボクシング協会代表理事・元ライト級プロボクサー)

受付開始日4月上旬予定 **東京2025デフリンピックに向けて学ぼう!**



スポーツボランティア入門講座

東京デフリンピックで実施される21競技のうち、実際に見たり触れたりした競技はありますか?本講座では、デフテニスとデフハンドボールのトップアスリート、競技団体の関係者をお招きし、競技の見どころ、サポートが求められるポイント、手話コミュニケーションの魅力などについてお話させていただきます!

※情報保障:手話通訳あり



日時 5/28(水) 19:00~20:30(予定)

対象 スポーツボランティアに興味のある方 (中学生以上)

定員 80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

申込 **電話・インターネット** ⇒裏表紙参照

講師: 森本 尚樹 理事長、宮川 百合亜氏、鈴木 梨子氏 (一般社団法人日本ろう者テニス協会)、中村 有紀 専門委員長、小林 優太氏、定野 巧氏 (デフハンドボール)

受付開始日4/11(金)予定 **ゆる〜く動いて健康づくり! 楽しく動いて健康づくり!**



シニアスポーツ指導者講習会

シニア世代を支援するためには、シニアの身体的な特性を知ると共に、自分自身も楽しむことが大切です。シニア世代だからできる運動を、対象者に合わせてアレンジ、工夫していきます。誰でも楽しく参加できるように、スポーツレクリエーションと一緒に学んでいきましょう!

1部: ゆる〜く動いて健康づくり

2部: 楽しく動いて健康づくり!

※東京都レクリエーション協会 現場実習対象 事業となります



日時 6/15(日) 13:00~16:00

対象 シニア世代に対する運動指導に興味のある方

定員 60名 ※定員になり次第締切

参加料 2,000円

持ち物 筆記用具、軽度な運動ができる服装・靴、飲料、手ぬぐい(ご用意できる方)

申込 **電話・インターネット** ⇒裏表紙参照

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

受付開始日4/21(月)予定 **体力向上ウォーキングセミナー①**



健康余命をのばす歩くチカラ!! 脳とカラダを鍛える上半身ウォーキング講座

ウォーキング講師歴30年の池田ノリアキ氏によるウォーキングセミナーです。「歩行運動を全身運動に! 逆転発想のウォーキング実践法」や、「脳と体を鍛える凄いのウォーキング効果」「歩き易く疲れにくいシューズの履き方やフィッティングのプロテクニック」まで、座学と実践でレクチャーします!ご参加お待ちしております。

※講義は第一会議室、実技はサブアリーナへ移動し行います

日時 6/21(土) 13:00~15:00

対象 どなたでも (15歳以上の方) ※中学生を除く

定員 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、紐タイプの室内履き(靴底が白か黄色のもの)、飲料、タオル、筆記用具

申込 **電話・インターネット** ⇒裏表紙参照

講師: 池田 ノリアキ氏 (ウォーキングトレーナー)



受付開始日4月上旬予定 **学ぼう! デフスポーツ**



デフ卓球体験講座

東京2025デフリンピックで東京体育館が競技会場となるデフ卓球。本講座では、日本を代表する卓球選手によるデフ卓球を体験することができます。卓球初心者も大歓迎!ぜひ奮ってご応募ください。

※情報保障:手話通訳あり

日時 6/28(土) 10:00~12:00

対象 どなたでも

定員 80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、ラケット、室内履き(靴底が白色か黄色) ※ラケットは貸出し可。(申込時要申請)

申込 **電話・インターネット** ⇒裏表紙参照

講師: 亀澤 理穂氏、山田 瑞恵氏、亀澤 史憲氏、瀬光 晋太郎氏 (一般社団法人日本ろうあ者卓球協会)



受付開始日4月下旬予定 **前回の“投げる”に続き、今回は“走る”**



スポーツ学びチャレンジ

スポーツを行う上で必要な筋肉・骨のバランスや身体の使い方、ジュニア期の身体の特徴など、怪我をしない身体づくりを“走る”視点から実技を交えてお伝えします。

日時 6/28(土) 14:00~16:00

対象 小学生・中学生・高校生、指導者・保護者・興味のある方

定員 80名 ※定員になり次第締切

参加料 中学生以下500円、高校生以上1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内履き(靴底が白色か黄色)、筆記用具

申込 **電話・インターネット** ⇒裏表紙参照

講師: 柴田 真子氏 (横浜市内スポーツ医学センター) 他



受付中 **令和7年4月以降にご参加いただけるランニングクリニックです!**

東京体育館スマイルランニングクリニック

子どもから大人まで楽しく成長・チャレンジできるランニングクリニックです。走りに関する専門のコーチ陣をお招きし、ランニング指導を行います。東京体育館の陸上競技場で、一緒に楽しく走りましょう。体験参加(初回無料)も大歓迎です!



日時 月3回水曜日(途中入会可)

※詳しい日程はスマイルスポーツHPをご確認ください

① 16:00~17:00 ② 17:15~18:45 ③ 19:00~21:00

対象 ① 小学1~3年生 ② 小学4~6年生 ③ 一般(20歳以上)

※②に関しては、参加学年・時間帯等もご相談ください(②は中学生も相談可)

定員 ①② 各30名 ③ 40名 ※定員になり次第締切

参加料 月会費 ① 6,000円 ② 7,500円 ③ 9,000円(いずれも税込)

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 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト

電話: 03-5809-5735 メール: mip@mip-sports.com

講師: 長澤 宗太郎氏 (フォルテスポーツ®代表/JAAF日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ) 田野 淳氏 (フォルテスポーツ®ヘッドコーチ/JAA日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ) 金広 登氏 (フォルテスポーツ®コーチ/日本スポーツ協会アスレティックトレーナー(AT)) 9

駒沢オリンピック公園総合運動場

KOMAZAWA OLYMPIC PARK GENERAL SPORTS GROUND



HPはこちら



▶開館時間 **8:30~21:00**
※施設によって異なります

**3/17(月)、4/21(月)
5/19(月)、6/16(月)** **3~6月の休館日**

※体育館は改修工事の為、令和5年4月1日から令和7年6月頃まで休館いたします
また、陸上競技場はトラック・大型映像装置の改修工事の為、令和7年1月31日から令和7年4月24日まで休館いたします
※その他に整備の為、使用できない施設があります

▶アクセス

▶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)
TEL:03-3421-6299
(事業代表)



▶施設案内

個人で使用できる施設

- ▶トレーニングルーム：一般500円/2h
- ▶弓道場：一般500円/2h
中学生以下210円/2h

※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】
休館中

専用(団体)で使用できる施設(事前申込)

- ▶陸上競技場 ▶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
- ▶テニスコート ▶弓道場 ▶会議室
- ▶軟式野球場

バリアフリー情報



当館は、高齢者・身体障害等にも安心してご利用いただける設計となっております。
詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

各事業の問い合わせは

【電話】(平日10:00~17:00)

フリーダイヤル▼
0120-612-001 または
携帯電話からは▼
03-6380-4243

【インターネット】

裏表紙をご確認の上、
お申し込みください

スマイルスポーツ 検索



- 初心者OK**
経験のない初心者でも参加できる教室です
- 資格取得**
何らかの資格が習得できる教室です
- 参加費無料**
参加費無料の教室です
※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
- オンライン開催**
オンライン参加できる教室です

掲載事業を変更または中止する場合がございます。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください



受付中 机上のカーリングを楽しもう！

カーレット体験会 一地域で育むスポーツ・レクリエーション事業一

カーレットはカーリングを長さ3m60cm、幅60cmの机上で行う全世代型ニュースポーツです。瞬時に参加者全員が興奮を共有でき、会話がはずみます。すぐに競技できますが、奥の深さを楽しむことができます。



日時 3月15日(土) 第1回 10:30~12:00
第2回 14:00~15:30
※第1回・第2回は同一プログラムになります

対象 小学生以上
定員 各回20人(合計40人) ※定員になり次第締切
参加料 600円
持ち物 室内履き・タオル・飲み物
申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照
協力:東京都カーレット協会



受付中 脳の仕組みと働きについて学び、脳トレを指導に取り入れてみよう！

障害者・高齢者指導のための指導者講習会

障害者・高齢者への指導を行う指導者を対象に障害者・高齢者の運動指導に必要な体力づくりやスポーツ活動の知識と指導者技術を学ぶ機会を提供いたします。4時間の講習会となり、受講していただく「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」の更新単位の登録が認められます。



※資格をお持ちでない方も参加が可能となります
※資格を新規取得できる講習会ではございませんので予めご了承ください

日時 3/16(日) 13:00~17:00
対象 障害者・高齢者向けスポーツや健康体力づくりの指導をしている方
定員 50名 ※定員になり次第締切
参加料 3,500円
持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料
申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照
講師:伊藤 教恵 氏(一般社団法人東京都レクリエーション協会 公認講師)



受付中 テニスの基礎を楽しもう！

ジュニアテニスアカデミー【第1期】

心身の発達が最も著しい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、体力、スポーツマンシップ、粘り強さなどバランスよく育んでいきます。テニスを通してスポーツを好きになろう!!



日時 4/8・15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24
① 14:45~15:45 ② 16:00~17:00 ③ 17:10~18:10
(全10回・全て火曜日) ※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(4~6歳) ② 小学校低学年 ③ 小学校高学年
定員 ①②③ 各クラス20名
参加料 18,000円(全10回・税込)
持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、テニスラケット、スポーツシューズ
※ラケットは貸出があります
申込 株式会社エッグボール・駒沢ジュニアテニスアカデミー事務局
HP <https://tennis.eggball.jp/>
問合せ 電話 050-3701-3799 メール komazawa@eggball.jp
運営:株式会社エッグボール

みるスポ



JFA第30回全日本フットサル選手権大会

日時 3/20(木・祝) 11:00~
会場 屋内球技場
対象 どなたでも
定員 25組50名
参加料 無料
申込 インターネット⇒裏表紙参照

※応募者多数の場合は抽選
※ご応募の際には必ず事前にスマイルスポーツHPをご覧ください
協力:公益財団法人日本サッカー協会



30回目の王座は譲れない。 JFA 第30回全日本フットサル選手権大会



受付中 人気のヒップホップを学べるアカデミーです！

ヒップホップダンスアカデミー【第1期】

曲に合わせてながら体で感情を表現する事で、想像力(創造力)や感性が養われる効果が期待できます。全10回を通して参加者でひとつの作品を作りましょう！
※1回のみ体験も可能です



日時 4/15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1
(全10回・全て火曜日) 17:00~18:00

対象 小学生

定員 25名 ※定員になり次第締切

参加料 8,000円(全10回)、1,000円/各1回分

持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、飲料、タオル

申込 駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム
電話 03-3421-8105

講師: KYOKO (JDAC認定ダンス指導員)



受付中 仲間と共に勝利を目指そう!!

ソサイチリーグ

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込みください。



日時 3/14、5/9・23、6/6・20(全て金曜日)
① 学生の部 17:00~19:00 ② 一般の部 19:00~21:00

対象 ① 15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム
② 18歳以上8名以上で構成されるチーム

定員 ①② 各回8チーム ※定員になり次第締切

参加料 ① 各回19,800円/1チーム ② 各回23,100円/1チーム

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト
HP <http://www.mip-sports.com/>

問合せ 電話 03-5809-5735 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 ラグビーを楽しもう!!

ジュニアラグビースクール

楽しく活動しながら、ラグビーの基本技術や試合で役立つラグビースキルを学びます。全ての学年に合わせたレベルに対応しており、初心者から経験者まで誰もが自分のペースで成長できる環境を提供します!



日時 5/14・21・28、6/4・11・18・25、7/2・9・16
(全10回・全て水曜日) 16:50~18:30

対象 小学生

定員 60名 ※定員になり次第締切

参加料 12,500円(全10回)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料、ヘッドガード、着替え

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト
HP <http://www.mip-sports.com/>

問合せ 電話 03-5809-5735 メール mip@mip-sports.com

運営: NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト



受付予定日3月中旬頃 10000mの自己ベスト更新を目指そう!

陸上記録会【第1回】

陸上長距離の10000m記録会を開催します。駒沢陸上競技場トラックで自己ベスト更新を目指そう!ペースメーカーあり!



日時 6/15(日)
① 10000mを45分以内で走りきれる方 10:00~11:20(1組目)
※50分で打ちきりとなります
② 10000mを45分~1時間10分で走りきれる方 11:00~12:40(2組目)
※1時間10分で打ちきりとなります

対象 15歳以上(中学生を除く)の10000mを自力で走りきれる方

定員 ①② 各20名程度 ※定員になり次第締切

参加料 1,200円

持ち物 動きやすい服装、飲料、ランニングシューズ、タオル

申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照

駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム

パーソナルトレーナー

あなたもステップアップしてみませんか?

無料カウンセリングで悩みや目標をお伺いします!

- ・ 1回だけの受講もOK!
都度払いなので安心して受けられます。
- ・ 厳選された公認トレーナーが指導します。
- ・ 一人一人に寄り添ったトレーニングメニューを提供します。

※1回あたり60分になります。
料金については下記電話番号にお問合せ下さい。



詳細は駒沢オリンピック公園総合運動場
トレーニングルームまで
Tel: 03-3421-8105

ジュニアサッカースクール

まだまだ間に合います!



学年によっては空きがあるかも!
駒沢オリンピック公園総合運動場のHPをチェック!



駒沢オリンピック公園
総合運動場
@koma1964oly



駒沢オリンピック公園
総合運動場
@komazawa_park



東京武道館

TOKYO BUDO-KAN



HPはこちら



▶開館時間 **9:00~21:00**

※トレーニングルームは22:00まで(日曜・祝日を除く)

**3/17(月)、4/21(月)、
5/19(月)、6/16(月)**

3~6月の休館日

※やむを得ず事業の中止や変更がある場合があります。最新情報はHP等でご確認ください

▶アクセス

▶JR常磐線、
東京メトロ千代田線
「綾瀬」※駅東口より
徒歩5分
※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



▶施設案内

個人で使用できる施設

- ▶弓道場：一般500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500円/2.5h
中学生以下190円/2.5h
- ▶トレーニングルーム：一般500円/2.5h
令和5年8月1日に利用料金を改訂しました

専用(団体)で使用できる施設(事前申込)

- ▶大武道場 ▶弓道場
- ▶第一武道場 ▶第二武道場
- ▶大研修室 ▶茶室

バリアフリー情報



当館は、高齢者・身体障害者等にも安心してご利用いただける設計となっております。詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

各事業のお申込みは

【インターネット】

裏表紙をご確認の上、お申込みください

スマイルスポーツ 検索



掲載事業を変更または中止する場合がございます。最新情報はホームページにて随時更新してまいりますのでご確認ください



剣道で心と体を鍛えよう！

剣道(青少年広域武道稽古)

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



日時 3/7・14・21、
4/4・11・18・25、
5/9・16・23・30、
6/13・20・27
(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 飲物、タオル、竹刀、剣道具、剣道着または運動着、シールド、外靴入れ
※初心者の方は、運動のできる服装でおいでください
竹刀のない方には貸出しをしております

申込 当日来館



初心者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！柔道を通じて、心と体を鍛えよう！



日時 3/5・3/12、
4/9・16・23・30、
5/7・14・21・28、
6/4・11・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 飲物、タオル、柔道衣、外靴入れ
※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣をお持ちでない方には貸出しをしております

申込 当日来館



初心者でも有段者でも参加できる

柔道(広域合同稽古)

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



日時 3/5・3/12、
4/9・16・23・30、
5/7・14・21・28、
6/4・11・25
(全て水曜日) 18:45~20:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます
※遅れての参加も可能ですが、最終受付は受付開始から1時間後までです

対象・定員 中学生以上の方・各回30名

参加料 各回一般600円、中学生250円

持ち物 飲料、タオル、柔道衣、外靴入れ
※柔道をはじめて間もない方で、柔道衣をお持ちでない方には貸出しをしております

申込 当日来館



レベルに応じた指導

弓道(広域合同稽古)

初心者から有段者、久しぶりに射撃する方まで、どなたでも参加できます。一人一人の目的に応じて、弓道に親しんでみませんか。



日時 3/4・3/11・3/18、
4/8・15・22、
5/13・20・27、
6/3・10・17
(全て火曜日) 18:15~20:15
※遅れての参加も可能ですが、最終受付は稽古終了の1時間前です

対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回60名

参加料 各回800円

持ち物 飲料、タオル、弓道衣または運動着、白足袋または靴下、外靴入れ

申込 インターネット⇒裏表紙参照

※申込方法につきましては、スマイルスポーツホームページをご確認いただくか、東京武道館にお問い合わせください



目的に応じた稽古を！

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 【昼の部】
3/4・3/18、4/8・15、5/13・20、
6/3・10・17・24
(全て火曜日) 14:00~16:00



【夜の部】
3/11、4/22、5/27
(全て火曜日) 18:15~20:15
※遅れての参加も可能ですが、
最終受付は稽古終了の1時間前です

対象・定員 中学生以上の方・各回30名

参加料 各回一般600円、中学生250円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、なぎなた、外靴入れ
※なぎなたのない方には貸出しをしております

申込 当日来館



居合道を学びたい方はどなたでもOK

居合道 (広域合同稽古)

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

日時 3/6、4/10、5/15、6/19
(全て木曜日) 18:30~20:30
※遅れての参加も可能ですが、
最終受付は稽古終了の1時間前です



対象・定員 中学生以上の方・各回60名

参加料 各回一般600円、中学生250円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、模擬刀、帯、外靴入れ
※模擬刀のない方には貸出しをしております

申込 当日来館



みんなで杖道の稽古をしよう！

杖道 (広域合同稽古)

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

日時 3/27、4/24、6/5
(全て木曜日) 18:30~20:30
※遅れての参加も可能ですが、
最終受付は稽古終了の1時間前です



対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回40名

参加料 各回600円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、杖、外靴入れ
※杖のない方には貸出しをしております

申込 当日来館



誰でも合気道を体験できる

合気道 (広域合同稽古)

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

日時 ① 3/13 ② 4/17
(全て木曜日) 18:30~20:30
※遅れての参加も可能ですが、
最終受付は稽古終了の1時間前です



対象・定員 中学生以上の方・各回40名

参加料 各回一般600円、中学生250円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、外靴入れ

申込 インターネット⇒裏表紙参照

※事前予約制(①は2/10~、②3/10~予約可能です)
3日前までにご予約ください



高段者による指導で技術向上

剣道 (広域合同稽古)

剣道有段者を対象に、高段者が指導を行い、剣道技術の向上を図ります。

日時 3/20(木・祝)、4/20(日)、
5/18(日)、6/15(土)
(土日祝日) 17:30~19:30
※遅れての参加も可能ですが、
最終受付は稽古終了の1時間前です



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800円

持ち物 飲料、タオル、竹刀、剣道具、剣道着、シールド、外靴入れ

申込 当日来館



剣道のルーツを学べるチャンス

古流剣道形研修会

剣道のルーツ、日本古来の直心影流之形法定と五行之形を学んでみませんか。初心者の方も是非ご参加ください。

日時 3/7・3/21、4/4・11・18、
5/9・16・23、6/13・20
(全て金曜日) 19:00~20:30



対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回10名

参加料 各回600円

持ち物 飲料、タオル、稽古着または運動着、面マスク、外靴入れ

申込 当日来館

東京武道館
公式X (旧Twitter) をチェック!
[@tokyo_budokan](https://twitter.com/tokyo_budokan)



施設のイベントや催し等の情報をお知らせしております。

東京武道館トレーニングルーム
公式X (旧Twitter) をチェック!
[@tbudoukanb1](https://twitter.com/tbudoukanb1)



トレーニングルームの情報等をお知らせしております。

東京アクアティクスセンター

TOKYO AQUATICS CENTRE



▶開館時間 9:00~21:00

3/24(月)、
4/21(月)、
5/19(月)~22(木)、
6/16(月)

3~6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

▶アクセス

- ▶東京メトロ有楽町線「辰巳」駅※(出口2)より徒歩10分
- ▶JR葉線「潮見」駅※より徒歩15分
- ▶JR京葉線・りんかい線「新木場」駅※より徒歩20分※エレベーターあり



〒135-0053
東京都江東区辰巳2-2-1
TEL:03-5534-6410

▶施設案内

個人で使用できる施設

- ▶メインプール、サブプール、ダイビングプール
高校生以上700円/2.5h 他 中学生以下300円/1回
- ▶トレーニングルーム
※詳しい利用条件は、当館HPよりご確認ください
高校生以上450円/2.5h 中学生以下300円/1回
- ▶東京2020大会メモリアルギャラリー
9:00~17:00 入場無料

専用(団体)で使用できる施設(事前申込)

- ▶メインプール: 1レーン(50m設定) 5,000円/2h
- ▶サブプール: 1レーン(25m設定) 2,000円/2h
- ▶ダイビングプール: 全面 25,000円/2h
- ▶第一会議室: 1室 1,000円/2h 他

バリアフリー情報



当館は、高齢者・身体障害者等にも安心してご利用いただける設計となっております。詳しくはHP内「バリアフリー情報」をご覧ください

各事業のお申込みは

[インターネット]
裏表紙をご確認の上、お申込みください

スマイルスポーツ 検索



初心者OK
経験のない初心者でも参加できる教室です



資格取得
何らかの資格が習得できる教室です



参加費無料
参加費無料の教室です
※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



オンライン開催
オンライン参加できる教室です

受付中 楽しく体を動かしましょう

スタジオレッスン

多様なプログラムで、運動が初めての方でも楽しめるレッスン満載!
様々なレッスンからお好みのレッスンを選んで月3回楽しめます!



日時 各曜日、時間帯を選べます。
(詳しくはホームページをご確認ください)

対象 18歳以上の方

定員 各レッスン20名 ※定員になり次第締切

参加料 3,600円/月

持ち物 運動できる服装、タオル

申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

受付中 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の様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。



日時 火・木曜日(各月3回)
Aコース 10:00~11:00
Bコース 11:15~12:15

対象 生後6か月~3歳未満のお子様と保護者

定員 各140組(280名) ※定員になり次第締切

参加料 5,920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 ⇒裏表紙参照

受付中 礼節を重んじ、豊かな心を育む

空手スクール

空手を通じて「基礎体力」「空手技術」の向上を目指します。成長が著しいこの時期に、「相手を思いやる心」、「礼節や自信」を促進し、健やかな体と精神を育むことを目的としています。



日時 月曜日(月3回)

対象 ① 3歳~未就学児 15:30~16:30
② 小学1年生~3年生 16:30~17:30
③ 小学4年生~中学生 17:30~18:30

定員 ① 20名 ②③ 30名 ※定員になり次第締切

参加料 5,300円/月

持ち物 運動できる服装

申込 インターネット ⇒裏表紙参照

受付中 ダンスを通じて集団行動を学ぼう!

チアダンススクール

ボンボンを使用し、笑顔で元気いっばいにダンスを踊ります。明るい雰囲気の中アップテンポな曲で踊るので、はじめての方でも楽しめるスクールです。



日時 水曜日(月3回)

対象 ① 3歳~未就学児 15:30~16:30
② 小学1年生~3年生 16:30~17:30
③ 小学4年生~中学生 17:30~18:30

定員 ① 20名 ②③ 30名 ※定員になり次第締切

参加料 5,300円/月

持ち物 運動できる服装

申込 インターネット ⇒裏表紙参照

受付中 踊る楽しさの中に社会のマナーを習得!



ジュニアダンススクール

「想像力」「好奇心」「豊かに感じる心」を楽しく育てます。集団行動の中でのルールやマナー、友達作りや協調性を養うことができる。独自のプログラムで心身の健やかな成長をサポートします。



日時 金曜日(月3回)
対象 ① 3歳~未就学児 15:30~16:30
② 小学1年生~3年生 16:30~17:30
③ 小学4年生~中学生 17:30~18:30
定員 ① 20名 ②③ 30名 ※定員になり次第締切
参加料 5,300円/月
持ち物 動きやすい服装
申込 インターネット⇒裏表紙参照



受付中 自分の泳ぎ方を確認!

スイマーフォームクリニック

各回にテーマを設けたクリニックです。フォームを撮影し、その解説と今後のトレーニング方法を指導、撮影した映像は、参加者へ還元!!



日時 ① 3/8(土) ② 3/15(土)
③ 4/6(日) ④ 4/29(火・祝) ⑤ 5/18(日) ⑥ 5/25(日)
⑦ 9:30~11:00 ⑧ 13:30~15:00
⑨ 17:30~19:00 ④⑤ 18:00~19:30 ⑥ 19:15~20:45
対象 18歳以上
定員 20名 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円
持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル、飲料 等
申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照
運営:公益財団法人東京都水泳協会



大きな木を完成させよう

ガラスアート体験

当水泳場のガラスに描かれた木や枝に、みんなの目標や想いを書いた花びらで満開の木を完成させよう。大人から子どもまで、来館した際は、ぜひ立ち寄ってみてください!



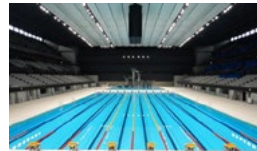
日時 3/1(土)~3月末まで
※詳細はHPをご確認ください
対象 どなたでも
参加料 無料

受付中 東京2020大会の会場で自己ベストを更新!



アクアスイミングランキング

メインプールでタイムを計測しよう!競泳の学年別・泳法別の記録会です。年間計6回開催、ランキング上位者は表彰もあります。



日時 ① 4/23(水) ② 5/6(火・祝) ③ 6/11(水)
④⑤ 17:00~19:00 ⑥ 13:00~15:00
対象 小学生・中学生(小学生は泳力認定の取得が必要です)
定員 50名 ※定員になり次第締切
参加料 500円 ※別途入場料
持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル、飲料 等
申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照



受付中 運動不足解消のきっかけに!

運動不足解消のための水中運動講座

音楽に合わせて楽しくエクササイズ!健康増進やアンチエイジングを目的としたレッスンで日頃の運動不足を解消しましょう。



日時 ① 4/29(火・祝) ② 5/18(日) 17:30~18:30
対象 15歳以上(中学生を除く)
定員 40名 ※定員になり次第締切
参加料 1,000円
持ち物 水着、スイムキャップ、タオル、飲料 等
申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照



申込開始日4月下旬 障害者の水泳体験を支える

障害者スイミング・水泳ボランティアセミナー

障害のある水泳初心者・初級者の方が水に親しみ、レベルに応じて水泳を楽しむための教室を開催します。同時に、障害者支援に興味のある方を対象にボランティアセミナーを実施します。



日時 6/21(土)・7/12(土) ※全2日間
① 障害者スイミング 10:30~11:30
② 水泳ボランティアセミナー 10:00~11:30
対象 ① 6歳以上の身体障害、または知的障害のある方
② ボランティア希望者又は興味のある方
定員 ① 30名 ② 10名 ※参加者多数の場合は抽選
参加料 無料
持ち物 水着、スイムキャップ、タオル、飲料 等
申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照
運営: NPO法人ゆめけん

みるスポ

申込期間 3/5~3/15
観戦招待事業(競泳)

第100回日本選手権水泳競技大会(競泳競技)

日程 3/22(土)、3/23(日)

日本トップレベルの競技を間近で体感しよう!

定員 各日50組100名 ※申込多数の場合抽選

申込 インターネット⇒裏表紙参照

※ご応募の際には必ず事前にスマイルスポーツHPをご覧いただき、最新情報をご確認ください

協力 公益財団法人日本水泳連盟

申込期間 4/1~4/20

観戦招待事業(アーティスティックスイミング)

第101回日本選手権水泳競技大会(AS競技)

日程 5/5(月・祝)

対象 どなたでも

参加料 無料

各日100名
ご招待



チッキー

あなたの街の地域スポーツクラブ紹介

中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋



Maple
メープル



クラちゃん

●設立の背景とクラブ名の由来●

中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋Mapleは、地域の皆さまが気軽にスポーツや文化活動を楽しめる場として、2022年3月に設立されました。

「Maple」という名称には、かつて日本橋・京橋地区を流れていた紅葉川・楓川にちなみ、地域の人々が集い、成長し、色とりどりの活動を展開する場となることを願う思いが込められています。

●多彩な活動種目と活発なクラブ運営●

Mapleでは、子どもから大人まで幅広い年齢層が楽しめる多彩なプログラムを提供しています。一例をご紹介します。

▶サッカー：2024年4月より、SKYサッカーアカデミーとのコラボレーションで開設。コーチの指導のもと、技術向上だけでなく、チームワークやスポーツマンシップを学ぶ場として人気です。

▶テニス：橋本総業所属のプロコーチによる本格的な指導を受けられる経験者対象のテニス教室。全天候型の屋上校庭を使ったコートで技術向上できる人気のクラスです。

▶アコースティックギター教室：初心者向けの「はじめてクラス」を新設。親子で一緒に楽しめるレッスンが特徴で、気軽に楽器を始めたい方にぴったりです。

▶吹奏楽：ベアーズ ウィンド オーケストラによるコンサートを定期的に開催。地域の皆さまに音楽の楽しさを提供しています。

●地域とつながるイベント情報●

これまでに開催されたイベントでは、多くの方々に参加し、交流の輪が広がりました。

◆サマーコンサート（2024年7月）：
阪本小学校屋上校庭で開催。夏の夜を彩る音楽とともに多くの家族が楽しい時間を過ごしました。

◆秋のファミリーコンサート（2024年11月）：
阪本小学校体育館で開催。家族連れで賑わいました。吹奏楽の迫力ある演奏が魅力の一つです。

◆0歳からのクリスマスコンサート（2024年12月）：
小さなお子さまも楽しめるクリスマスならではのプログラム。

●新たな取り組みと今後の展望●

最近では、新たにサッカーやアクロバットのプログラムを追加し、地域の子どもの体力向上と健全な育成を目指しています。今後は、他のスポーツや文化活動の充実も図り、より多くの世代が参加できるプログラムを展開予定です。

また、近隣企業とのコラボレーションプログラムでは、実業団チームから現役選手やプロコーチから指導を受けられるため参加にはキャンセル待ちがでるほど好評です。

●Mapleが大切にしていること●

Mapleは、世代を超えた人々がスポーツや文化活動を通して交流し、笑顔あふれるまちづくりを目指しています。地域コミュニティの活性化と健康増進を大切に、誰もが気軽に参加できる環境づくりを心掛けています。

●直面する課題とその対応策●

現在、参加者のさらなる増加と多様なニーズに応えるプログラムの拡充が課題となっています。特に、平日に参加できない方々のための週末プログラムの充実や、新しい種目の導入を検討しています。地域の皆さまの意見を取り入れながら、より良いクラブ運営を目指していきます。

●今後の目標と意気込み●

今後は、地域の皆さまと協力しながら、多世代が共に楽しめる活動を増やしていきたいと考えています。また、地域資源を活用した独自のイベントやプログラムを企画し、Mapleを通じて地域全体のさらなる活性化に貢献していきたいと考えています。

～クラブプロフィール～

【設立】2022年4月 【主な活動場所】東京都中央区立阪本小学校

【活動種目】かけっこ／キンボールスポーツ／サッカー／合気道／エンジョイ体操／スイミング／3×3／太極拳／タグラグビー／ダブルダッチ／フラッグフットボール／日本舞踊／アコースティックギター／お囃子 など

【連絡先】info@maple.tokyo.jp 【HP】https://maple.tokyo.jp/



Maple写真館

～写真で見るMapleの活動～

①3人制バスケットボールのプロチーム TOKYO DIME の選手指導によるプログラム「3×3」



1

②③手軽に始められるタグラグビーはラグビー人気とともに参加者が増えています



2



3

⑤橋本総業HDテニスチーム 井上雷都氏の指導によるテニス教室



④お囃子でリズムと伝統を学びます



5



公益財団法人 **東京二期会**

『公益財団法人東京二期会』は、1952年当時最も盛んな演奏活動を行っていた若手声楽家ソプラノ三宅春恵、アルト川崎静子、テノール柴田陸、バリトン中山悌一の4名が中心となり、志を同じくする12名の声楽家とともに結成されたクラシック声楽家の団体『二期会』をそのルーツとしています。

創立以来「オペラ公演」などの活動の中で、二期会オペラ公演を安定して継続させることを目的として、1977年に『財団法人二期会オペラ振興会』が設立されました。以来、『二期会』と共に日本最大の演奏団体として日本におけるオペラの普及と発展に向け、質の高い公演を行ってまいりました。その後、2005年に声楽家団体『二期会』を包含し、『財団法人東京二期会』に改称、2010年に公益認定を受けました。

現在は、オペラと声楽全般にわたる公演及び研究活動を行うとともに、オペラ歌手、合唱団及びスタッフを育成してオペラならびに声楽全般の振興を図り、もって我が国芸術文化の発展に寄与することを目的に事業を行っております。



1952年2月
二期会旗揚げ公演
ブッチーニ『ラ・ボエーム』



2024年7月公演 ブッチーニ『蝶々夫人』 (写真:寺司正彦)

オペラ公演のご案内

公演の詳細、チケットのご案内は公演HPをご覧ください。



オペラとバレエが交錯する全く新しい舞台体験！
夢と希望に満ちたウィーンからの贈り物をすべての人に
ウィーン・フォルクスオーパー、ウィーン国立バレエ団との共同制作
〈東京二期会オペラ劇場〉

チャイコフスキー作曲『イオランタ／くるみ割り人形』

2025年7月

18日(金)=18:00/19日(土)・20日(日)・21日(月・祝)=14:00 《チケット発売中》

会場:東京文化会館 大ホール(上野)

指揮:マキシム・パスカル/演出:ロッテ・デ・ベア

バレエ:東京シティ・バレエ団/管弦楽:新日本フィルハーモニー交響楽団

イオランタ:梶田真未(18・20日)/川越未晴(19・21日)

ルネ:狩野賢一(18・20日)/北川辰彦(19・21日)

ヴォデモン伯爵:伊藤達人(18・20日)/岸浪愛学(19・21日)

ロベルト:大川博(18・20日)/菅原洋平(19・21日)

ほか



イオランタ／くるみ割り人形
公演HP

2025-2026シーズン ラインアップ

大変お得な「オペラ・セット券」を3月15日(土)まで発売中です。

ワーグナー作曲『さまよえるオランダ人』

2025年9月11日(木)・13日(土)・14日(日)・15日(月・祝) 東京文化会館 大ホール(上野)

指揮:上岡敏之/演出:深作健太/管弦楽:読売日本交響楽団

J.シュトラウスⅡ世作曲『こうもり』

2025年11月27日(木)・28日(金)・29日(土)・30日(日) 日生劇場(日比谷)

指揮:エリアス・グランディ/演出:アンドレアス・ホモキ/管弦楽:新日本フィルハーモニー交響楽団

ベルリオーズ作曲『ファウストの劫罰』

2025年12月13日(土)・14日(日) 東京芸術劇場 コンサートホール(池袋)

指揮:マキシム・パスカル/管弦楽:読売日本交響楽団

マスカーニ作曲『カヴァレリア・ルスティカーナ』 レオンカヴァッロ作曲『道化師』

2025年2月12日(木)・13日(金)・14日(土)・15日(日) 東京文化会館 大ホール(上野)

指揮:アンドレア・バッティストーニ/演出:ダミアノ・ミキエレット/管弦楽:東京フィルハーモニー交響楽団

ベルク作曲『ルル』

2026年4月17日(金)・18日(土)・19日(日) 新国立劇場 オペラパレス(初台)

指揮:オスカー・ヨッケル/演出:カローリーネ・グラーバー/管弦楽:東京フィルハーモニー交響楽団



『こうもり』(写真:西村廣起)

お問合せ・ご予約:二期会チケットセンター 電話03-3796-1831 (月~金10:00~18:00/土10:00~15:00/日祝休)

公益財団法人東京二期会
東京都渋谷区千駄ヶ谷1-25-12
<https://nikikai.jp>



公式HP

東京二期会オペラ
各公式 SNS
随時情報発信中!



X (旧Twitter)



YouTube



Instagram



facebook



note

指導者派遣事業のご紹介



指導者派遣事業は、区市町村等が実施するスポーツ教室やスポーツイベント等に対して指導者を派遣することで、都民の皆さんのスポーツへの関心喚起やスポーツ実施機会の拡大等を図ることを目的としています。

派遣先は区市町村主催のスポーツ教室・イベントはもちろん、地域の保育園、放課後児童クラブ（学童保育）、放課後子供教室、高齢者施設、障害者施設などの多岐に渡る施設でご利用いただいています。

（公財）東京都スポーツ協会、（一社）東京都レクリエーション協会及びアスリート所属企業にご協力をいただきながら、競技スポーツやレクリエーションの指導者、アスリートの方達を派遣しています。この事業を通して、少しでも都民の皆さんがよりスポーツを楽しみ、参画していただくきっかけになれば幸いです。

＜ 派遣実施例 ＞



▲保育園でのボール遊び



▲アスリートの派遣
（ボッチャ・唐司あみ選手）



▲高齢施設での脳トレ・
スポーツレクリエーション

東京体育館

健康体力相談のご案内

令和7年3月より、測定を再開いたしました(全身持久力測定間接法を除く)。
詳細は東京体育館ホームページをご確認ください。

1 全身持久力測定 (運動負荷テスト)【間接法休止中】

直接法による最大酸素摂取量測定
トレッドミル(ランニングマシン)による運動負荷試験を行い、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行います。

こんな方にお勧め!!

- 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
- 大会等の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)のアドバイスを行います。

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。「普段の食事をチェックしたい」「筋力アップの栄養摂取について」など、各々に沿ったあらゆる相談にお応えします。保健所等で栄養相談に従事している、経験豊富な管理栄養士が指導します。

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)
実施日 火・水・木 17:30～21:00
土 14:00～17:30
※実施日はHP等でご確認ください

申込 全日予約制(一ヶ月前から当日まで受付)
電話:東京体育館ティップネス
(03-6380-4792) 9:00～21:00
栄養相談は予約制ではありませんので、実施日に直接東京体育館にお越しください。

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。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。

料金 2,470円
※栄養相談は健康体力相談室、トレーニングルーム、プールの利用料に含まれています

詳しくは東京体育館HPから!
<https://www.tef.or.jp/tmg/consul/>



東京のスポーツ案内サイト

SPOPITA

もっとスポーツが楽しくなる
あなたにピッタリな
東京のスポーツ情報をお届け!

SPOPITA REPORT

スポビタレポート

スポーツの魅力や楽しみ方を、
コラム形式で紹介します。

詳しく見る

NEW

スポーツの魅力や楽しみ方を、
コラム形式で紹介します。
有名人の独占インタビューなど
の特別企画も!



施設

冬でも運動できるスポット紹介★
～アイススケート～



特別企画

パリ2024オリンピック柔道金メダ
リスト 角田夏実選手インタビュー...



SPOPITA

SUSIEと一緒にSPOPITAサイト
を探検しよう!



ウォーキング

おすすめ散歩コース ～日本橋
エリア(日本橋浜町・日本橋人...

公式HP

SNSでも情報を発信しています



[スポーツ教室・イベントの申込方法]

事前申込

教室・イベントによって、インターネット・電話での申込方法があります。

インターネットからの申込み

下記のURLからインターネットでの予約が可能です。

<https://smilesports.jp>

もしくは 検索



電話での申込み

フリーダイヤル

0120-612-001

携帯電話からは

03-6380-4243

(受付時間/平日10:00~17:00)

※スポーツ教室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

東京体育館

03-6380-4348

東京武道館

03-5697-2111

駒沢オリンピック公園
総合運動場

03-3421-6299

東京アクアティクスセンター

03-5534-6410

申込確定後、
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。

スポーツ教室への参加

申込みにあたっての留意点

- 参加料
参加料は教室・イベント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。
- 参加通知について
「教室のご案内」を郵送またはメールにてお知らせいたしますので、ご確認ください。
- 参加料の納入方法
教室により、「当日現金支払い」「オンライン決済」「郵便振込」と支払方法が異なります。郵便振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、指定期日までにお近く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)。振替払込請求書兼受領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(開講日、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。
- キャンセルについて
キャンセルされる場合は、必ずお電話でご連絡ください。郵便振込の教室の場合、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。オンライン決済の場合は、**事業の前日までにキャンセル**をお申し出いただきましたら返金対応いたします。

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。

- ご利用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、サービスの提供および教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。
- ご提供いただいた個人情報は、本事業を共同して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。
- 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。
- 個人情報をご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。
- 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
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル3階
TEL: 03-6380-4955 Mail: privacy@tef.or.jp
受付時間: 月曜～金曜日までの午前9時～午後5時まで
(ただし、祝祭日・年末年始の休業日を除く)
公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長



公式HP



公式X
(旧Twitter)



公式Instagram



スマイルスポーツ
教室・イベント検索



編集後記

「SUSIE SPORTS」Vol.7をご覧ください、誠にありがとうございます。

今号では、今年の11月に開催される東京2025デフリンピックのメダルデザインを掲載しました。「みんなで羽ばたく」をデザインテーマにしたメダルが、表彰台の選手の胸元で輝くところを想像すると今から胸が高まります。

また、先日公開された「TOKYO18-都立スポーツ施設-」のPR動画とフォトライブラリーも紹介しました。PR動画全18本(1本の全施設編と17本の施設別編)のうち、全施設編は60秒の中で18の施設が次々と立ち現れて紹介されていく必見の内容です。施設別編についても、見ているだけで思わず体を動かしたくなるような動画ばかりですので、この機会に皆さまにスポットはまる施設を見つけていただき、実際に利用いただくと幸いです。フォトライブラリーは、スポーツに関連した画像以外にも季節感のあるものなど、各施設の様々な魅力が詰まっています。こちらの写真素材は、誰でも無料でダウンロード・利用できますので、ぜひ幅広い用途でご活用ください。

次号、Vol.8は6月上旬に発行いたします。

当事業団及び「SUSIE SPORTS」を引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

SUSIE SPORTS Vol.7 Mar. 2025

発行日: 2025年3月5日 編集・発行: (公財)東京都スポーツ文化事業団 事務局広報企画担当
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-9 日本パーティビル
TEL: 03-6380-4106 URL: <https://www.tef.or.jp/>

広告掲載等のお問合せ
は広報企画担当まで

TEL: 03-6380-4106
Email: kouhou@tef.or.jp



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団