

TAKE FREE
June 2025
Vol.8

6月以降開催のスポーツ教室・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

スージースポーツ

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.8 June 2025

CONTENTS

目次	2	駒沢オリンピック公園総合運動場	10～11
東京体育館 陸上競技場再開のお知らせ		東京武道館	12～13
都立特別支援学校活用促進事業のご案内	3	東京アクアティクスセンター	14～15
駒沢体育館リニューアルオープンイベント	4～5	スポーツするなら地域スポーツクラブ！	16
東京2025デフリンピックが開催されます！	6～7	SUSIEお出かけ日記	17
スポーツ教室情報		東京体育館	18
東京体育館	8～9	園庭遊び場プロジェクト&健康体力相談のご案内	
		東京武道館 茶室のご案内	19
		東京アクアティクスセンター アクアスイミングランキング	
		スポーツ教室・イベントの申込方法/編集後記	20

公式HP



公式X



公式Instagram



公式メルマガ



東京体育館 陸上競技場再開のお知らせ

陸上競技場では、照明設備の設置及び舗装工事を終えて、令和7年(2025年)4月1日(火)に通常利用を再開しました。新しくなった陸上競技場をより一層ご利用くださいますよう、今後ともよろしくお願いいたします。

基本情報

トラック1周200m・直線100m・全天候型トラック(陸上のトラック競技種目のみ利用可能)・芝生フィールド(準備・整理運動等の軽い運動のみで、ボールは使えません。)・夜間補助照明設置
スターティングブロックとハードルの貸出しを行っています。

利用時間

平 日 9:00～23:00
土曜日 9:00～22:00／日曜日・祝日 9:00～21:00
※各日、終了時刻は退館時刻です。最終入場は終了時刻の1時間前です

利用料金

一 般 200円／2時間(超過1時間毎 100円)
中学生以下 100円／2時間(超過1時間毎 50円)
(小学生以上の方がご利用いただけます。)
※障害者手帳等をお持ちの方は、係員に提示してください

詳細は下記URLをご確認ください

東京体育館HP 陸上競技場
<https://www.tef.or.jp/tmg/stadium/>



都立特別支援学校活用促進事業

都民の皆様がより身近な地域でスポーツを楽しめるよう都立特別支援学校の体育館・グラウンドの貸出や、都立特別支援学校を会場に、小学生以上の方にご参加いただけるパラスポーツやスポーツ・レクリエーション等の体験教室を開催しています。

体育施設の貸出 事業実施33校及び貸出施設一覧

NO.	実施校	施設
1	城東特別支援学校	体育館 グラウンド
2	墨東特別支援学校	体育館
3	臨海青海特別支援学校	体育館 グラウンド
4	品川特別支援学校	体育館
5	矢口特別支援学校	体育館
6	光明学園	体育館
7	永福学園	体育館 グラウンド
8	大塚ろう学校	体育館 グラウンド
9	王子特別支援学校	体育館 グラウンド
10	北特別支援学校	体育館
11	高島特別支援学校	体育館 グラウンド
12	大泉特別支援学校	体育館

NO.	実施校	施設
13	練馬特別支援学校 追加!	体育館 グラウンド
14	足立特別支援学校	体育館 グラウンド
15	花畑学園	体育館
16	葛飾ろう学校 追加!	体育館 グラウンド
17	水元小学園	第一体育館 第二体育館 グラウンド
18	水元特別支援学校	体育館 グラウンド
19	鹿本学園	第一体育館 第二体育館
20	白鷺特別支援学校	体育館 グラウンド
21	八王子西特別支援学校	体育館
22	八王子東特別支援学校	体育館
※	八王子盲学校	※令和7年度は非開放
23	南大沢学園	体育館 グラウンド

NO.	実施校	施設
24	青峰学園	体育館 テニスコート
25	府中けやきの森学園	体育館 グラウンド
26	武蔵台学園	体育館 グラウンド
27	調布特別支援学校	体育館
28	小金井特別支援学校	体育館 ミニトラック
29	小平特別支援学校	体育館
30	東久留米特別支援学校	体育館
※	村山特別支援学校	※令和7年度は非開放
31	多摩桜の丘学園	体育館 グラウンド
32	羽村特別支援学校	体育館 グラウンド
33	あきる野学園	体育館 第一グラウンド 第二グラウンド

練馬特別支援学校（練馬区）



体育館



グラウンド



葛飾ろう学校（葛飾区）



体育館



グラウンド

体験教室の紹介

障害の有無に関わらず参加できるパラスポーツやスポーツ・レクリエーション等の体験教室を実施します。教室の内容の詳細は、随時ホームページに掲載しますので、ページ右下の〈受付窓口・お問合せ先〉に記載のQRコードまたはURLからご覧いただけます。

令和6年度体験教室の様子



チームライフル
(足立特別支援学校)



ふうせんバレーボール
(品川特別支援学校)



パラスポーツ・
レクリエーションひろば
(北特別支援学校)



スポーツ・レクリエーション
(調布特別支援学校)



パラスポーツ・トークショー&競技体験会
(小金井特別支援学校)

8月3日（日）開催予定 パラスポーツトークショー&競技体験会（小金井特別支援学校）

元陸上選手で世界大会出場経験のある大森盛一氏をゲストにお迎えして、競技の魅力や始めたきっかけ、世界大会で感じた海外との違いなどについてお話いただく予定です。競技体験会では、子供から大人まで楽しく正しい走り方を学ぶことができます。みんなで一緒に走る楽しさを体験しましょう♪

大森盛一（おおもりしげかず）氏プロフィール



52歳。400m走を専門とし、1992年バルセロナオリンピックと1996年アトランタオリンピックに出場。アトランタでは1600メートルリレーで5位入賞。引退後は陸上競技クラブを設立し、指導者として活動。

〈受付窓口・お問合せ先〉

（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 : 03-5413-6926

<https://www.tef.or.jp/business/school/index.html>



下のQRコードが
URLからHPを見
ることができるよ！



UP NEXT KOMAZAWA

同時
開催

駒沢体育館リニューアルオープンイベント
東京2020大会メモリアルデーイベント

2025.07.06(日)

10:00~17:00

※一部プログラム除く



イベント詳細はこちら!

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: 公益財団法人東京都公園協会、世田谷区

駒沢体育館リニューアルオープンイベント

3×3 バスケットボール 3×3エキシビジョンマッチ



誰でも参加できる
バスケットボール
体験コーナー



東京2020大会メダリストが教える！ 誰でもスポーツ体験

レスリング体験

東京2020オリンピック
レスリング女子
フリースタイル50kg級
金メダリスト

すさき ゆい
須崎 優衣さん



SASSEN体験



2028年 ロサンゼルスオリンピック 新競技体験(クリケット)



UP NEXT MARCHÉ

地元のお店や
キッチンカーが出展！
ふわふわ遊具でも遊べるよ！

HISTORY OF KOMAZAWA

駒沢体育館
レガシー展示

特別展示

日本レスリングの軌跡
2025年7月6日(日)～12月21日(日)

令和7年度東京2020大会メモリアルデーイベント

フोटスポット

東京2020大会
公式マスコット
グリーティング



ミライトワ
MIRAITOWA

ソメイティ
SOMEITY

メダリストが教える！東京2020大会競技体験

ゴールボール体験



東京2020パラリンピック
女子ゴールボール
銅メダリスト

うらた りえ
浦田 理恵さん

フェンシング体験



東京2020オリンピック
フェンシング男子エペ団体
金メダリスト

みのべ かずやす
見延 和靖さん

ボルダリング体験



東京2020オリンピック
スポーツクライミング女子複合
銅メダリスト

のぐち あきよ
野口 啓代さん

アスリート
トークショーも
あるよ！

デフリンピック
アスリートも
参加予定！

協力：公益財団法人日本オリンピック委員会 / 公益財団法人日本バラスポーツ協会日本パラリンピック委員会

そのほかにも楽しいコンテンツ盛りだくさん！

東京オリンピック メモリアル ギャラリー

東京オリンピック1964の
貴重な展示物を公開！



TOKYO FORWARD 2025

東京2025世界陸上 体験コーナー

東京2025デフリンピック 体験コーナー

フोटスポット マスコットグリーティング開催！



SUSIE

東京都スポーツ文化事業団
公式マスコットキャラクター



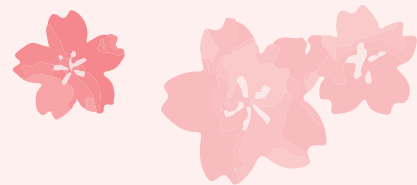
りくワン

東京2025世界陸上
公式マスコット



東京2025デフリンピック
公式マスコット

ゆりーと



2025年11月

東京2025デフリンピックが開催されます！

正式名称	第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025 (略称) 東京2025デフリンピック
期間	2025年11月15日～26日 (12日間)
参加国	70～80か国・地域
参加者数	各国選手団等：約6千人 (選手約3千人、ICSD役員・SD・審判・スタッフ約3千人)
競技数	21競技

デフリンピックとは

デフ (Deaf) とは、英語で「耳がきこえない」という意味で、「きこえない・きこえにくい人のための国際スポーツ大会」のことです。4年に1度、夏季大会と冬季大会がそれぞれ開かれ、耳のきこえない人のために様々な工夫がされています。今回の東京大会は100周年大会です。



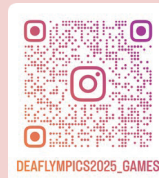
東京2025デフリンピックに関する情報を
SNS、YouTubeでも発信しております。



▶【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



▶【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



▶TOKYO 2025 DEAFLYMPICS
@TOKYO2025DEAFLYMPICS



TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

デフリンピックを応援しよう！

東京2025デフリンピック 募金・寄附受付中

東京2025デフリンピックを皆様と力を合わせてつくっていくため、募金や寄附を受け付けております。
お寄せいただいた募金や寄附は東京2025デフリンピックの開催準備や大会運営のために活用させていただきます。

キャッシュレスによる募金

Vポイント、Amazon Pay、つながる募金は専用ページにアクセスし、希望のポイント数又は金額を入力することで募金ができます。
「d払い®」はスマホから二次元コードを読み取り、専用ページから金額等を入力することで募金ができます。



※「d払い」は株式会社 NTTドコモの登録商標です。



※ Amazon、Amazon Pay および関連するすべてのロゴは、Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

募金・寄附の詳細や手順
はこちらから
(東京2025デフリンピックサイトへ)



銀行振込みによる寄附

申出書をご記入・ご提出の上、指定口座へお振込みをお願いいたします。
※申出書や指定口座等は東京2025デフリンピックサイトをご確認ください。
指定銀行：ゆうちょ銀行、みずほ銀行 (振込手数料はご本人の負担となります)

競技・会場

	競技名	会場
0	開閉会式	東京体育館
1	陸上 (マラソン) (ハンマー投げ)	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場 東京高速道路及び首都高速道路八重洲線の一部 大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場
2	バドミントン	京王アリーナTOKYO (武蔵野の森総合スポーツプラザ)
3	バスケットボール	大田区総合体育館
4	ビーチバレーボール	大森ふるさとの浜辺公園
5	ボウリング	東大和グランドボウル
6	自転車 (ロード)	日本サイクルスポーツセンター
7	自転車 (MTB)	日本サイクルスポーツセンター
8	サッカー	Jヴィレッジ
9	ゴルフ	若洲ゴルフリンクス
10	ハンドボール	駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

	競技名	会場
11	柔道	東京武道館
12	空手	東京武道館
13	オリエンテーリング	日比谷公園・日比谷エリア 伊豆大島 (裏砂漠)
14	射撃	味の素ナショナルトレーニング センター・イースト
15	水泳	東京アクアティクスセンター
16	卓球	東京体育館
17	テコンドー	中野区立総合体育館
18	テニス	有明テニスの森
19	バレーボール	駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
20	レスリング (フリースタイル)	府中市立総合体育館
21	レスリング (グレコローマン)	府中市立総合体育館

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

6/9(月)・10(火)【注】

7/2(水)・3(木)【注】

8/25(月)・26(火)【注】

9/29(月)【注】

【注】 6/10、7/3、8/26は、
陸上競技場・トレーニングルーム・屋内プールのみ休館
8/25は、メインアリーナ以外の施設休館
9/29は、サブアリーナ・会議室・トレーニング・屋内プールのみ休館
※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

6~9月
の休館日

▶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

個人で利用できる施設

- ▶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)で利用できる施設(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



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

各事業の問い合わせは

【インターネット】

20P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



【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

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 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。



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(靴底が白か灰色のもの)、
飲料、タオル、筆記用具

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

講師: 池田ノリアキ氏(ウォーキングトレーナー)

※実技はサブアリーナ、講義は第一会議室へ移動し行います

受付中 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



亀澤 理穂氏

木村 亜美氏



亀澤 史憲氏

瀬光 晋太郎氏

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(靴底が白か灰色)
※ラケットは貸出し可。(申込時要申請)

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

講師: 亀澤 理穂氏、木村 亜美氏、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)

受付中 昨年の“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
点から座学と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 高校生以上 500円、一般 1,000円

持ち物 動きやすい服装、室内履き(靴底が白か灰色)、タオル、飲料、筆記用具

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

講師: 柴田 真子氏(横浜市スポーツ医学センター) 他

受付中 今日から筋トレ

誰でもできる! 筋トレストートマニュアル

仕事や学校で忙しい毎日、体力低下や運動不足が
気になっていませんか? 「正しい筋トレの基礎」
を、プロトレーナーがわかりやすく解説します。
自宅手軽にできる自重トレーニングを実践形式
で紹介していきます。筋トレ初心者も! レベル
アップしたい方も! 是非ご参加ください!



日時 7/4(金) 18:45~20:15

対象 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、室内履き(靴底が白か灰色)、
タオル(トレーニングで使用します)、飲料

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

講師: 澤木 一貴氏(株式会社SAWAKIGYM代表)

受付中

ジュニア選手のメンタルトレーニング

スポーツメンタルコーチとして、スポーツ選手をサポートしてきた久木田佳苗氏をおまねきして、ジュニア世代の選手を対象にしたメンタルトレーニングセミナーを開催します。

※本セミナーは高校生以下の選手向けの内容となっておりますが、保護者や指導者の方もご参加いただくことが可能です



日時 8/2(土) 10:00~12:00

対象 小学生・中学生・高校生(保護者・指導者・興味のある方も参加可)

定員 60名 ※定員になり次第締切

参加料 高校生以下 500円、一般 1,000円

持ち物 筆記用具等

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

講師: 久木田 佳苗氏(フィジバ道場代表、メンタルトレーナー)

受付予定日6月中頃 忍者体験!

親子で楽しむレクリエーションパーク

昨年大好評だった忍者体験を、今年は夏休み期間に開催します! 忍者の動きには、スポーツに応用できる「運動能力の基礎」がたくさんあります。親子で忍者になって、移動方法・手裏剣・すず潜り等の遊びを通じて基本的な身体の動かし方を学びましょう。



日時 8/3(日) 10:30~12:00

対象 未就学児(4歳以上)~小学4年生とその保護者

定員 80名(40組) ※定員になり次第締切

参加料 1組 1,500円(子供1人 500円、大人1人 1,000円)

持ち物 動きやすい服装、室内履き(靴底が白色か紺色)、タオル、飲料

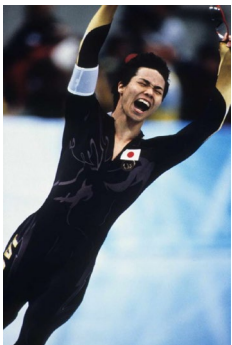
申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

運営: NPO法人武蔵忍士団

受付予定日6/13(金) メンタルトレーニングスキルアップセミナー

オリンピックのメンタルコントロール方法

長野五輪金メダリストの清水宏保氏による、トップアスリートの心持ち、勝つためのメンタルトレーニング方法の講演です。司会にスポーツジャーナリストの佐久間一彦氏を迎え、対談形式にて現役時代のメンタルコントロール方法をお話いただきます。



清水 宏保氏

日時 8/3(日) 14:00~15:15

対象 スポーツ関係者・指導者・家族等で15歳以上 ※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 筆記用具等

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

講師: 清水 宏保氏
司会進行: 佐久間 一彦氏

みるスポ

受付予定日6/16(月) 東京体育館のトップレベルのスポーツへご招待!
締切6/29(日)! トップレベルスポーツ観戦事業・みるスポ

バドミントンの国際大会である「第42回ダイハツジャパンオープン2025バドミントン選手権大会」にペアでご招待します!
「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。

日程 7/15(火)~20(日)

対象 どなたでも(未就学児でも席が必要ですが、ひざ上なら不要です)

定員 各日50組100名 ※1組2日間まで応募可能です

参加料 無料

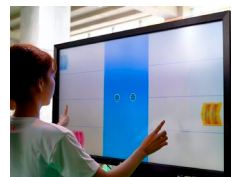
申込 インターネット ⇒20P参照

※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: 公益財団法人日本バドミントン協会

受付予定日7/18(金) 目からはじめる健康習慣!

シニア世代からの「見る力」アップ! スポーツビジョントレーニング

スマートフォン中心の生活で目を動かす機会が減っていませんか? 「見る力」の衰えは身体の反応の遅れや転倒などのリスクにもつながります。①では「見る力」の大切さと自宅のできるスポーツビジョントレーニングを学び、②では専用機器で自分の「見る力」レベルの測定体験ができます。正しく学び、楽しく体験できる講座です。



※当日は動きやすい服装でお越しください

日時 9/30(火) ①13:00~14:00(座学) ②14:15~15:45(実技)

対象 概ね50歳以上の方

定員 ①② 各60名 ※定員になり次第締切

参加料 ①② 各1,000円

持ち物 ①② 筆記用具、飲料

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

運営: 一般社団法人日本スポーツビジョン協会

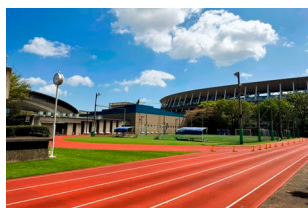
①須藤 大輔氏(日本スポーツビジョン協会・顧問/理学療法士)

②上坂 実氏(日本スポーツビジョン協会・エグゼクティブインストラクター)

受付中 体験参加(初回無料)も大歓迎です!

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!



長澤 宗太郎氏 田野 淳氏 金 広登氏

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に関しましては、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、ランニングシューズ、タオル、飲料

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))

2025.7.15.tue - 7.20.sun at 東京体育館

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

HSBC BWF World Tour Super 750

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

DAIHATSU JAPAN OPEN 2025

各日
50組100名
ご招待!

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

**6/16(月)、7/22(火)
8/4(月)、9/16(火)**

6~9月の休館日

※体育館は令和7年7月6日(日)から再開館

※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

個人で利用できる施設

- ▶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】
令和7年7月6日(日)から再開館

専用(団体)で利用できる施設(事前申込)

- ▶陸上競技場 ▶屋内球技場 ▶体育館
- ▶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

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

- 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

各事業の問い合わせは

【インターネット】

20P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



【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

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 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 インターネット・電話 ⇒20P参照

受付中 仲間とともに勝利を目指そう!!

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 6/20

7/4・18
8/1・15・22
9/5・19・26 (全て金曜日)

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

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

定員 ①② 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 地域で育むスポーツ・レクリエーション事業

ビジョントレーニング教室

【ビジョントレーニングとは】

- ・視覚機能を高め、考える力や身体機能を向上させるトレーニングです。
- ・視野が5度広くなると、脳の処理機能が2倍になります。

●テーマ1【講義】

- ・ビジョントレーニングとは何か
- ・自分自身がどれだけ目をうまく使っているのの簡単なチェック
- ・目をうまく使えていない場合の不都合とその対策
- ・子どもと大人に対してのアプローチ方法の違い

●テーマ2【体験会】

ビジョントレーニングを実際に体験することで、視覚能力と共に身体機能を高める方法を学びます。アナログな遊びを通して「楽しく」様々な目・身体・脳の使い方を学びます。

日時 6/22(日)

- テーマ1: ビジョントレーニングとは【講義】 10:00~12:00
- テーマ2: ビジョントレーニング体験会 13:30~15:00

対象 ●テーマ1 中学生以上
●テーマ2 小学生以上

※小学生は大人の同伴参加が必要です。
その場合、各々参加料が必要になります。

定員 各回20名 ※定員になり次第締切

参加料 各回600円(1人)

持ち物 室内履き・飲料・タオル
※眼鏡等を使用されている方は普段使用しているものをお持ちください。

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

講師: 府本 健氏
(一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会認定ビジョントレーニングインストラクター)

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！途中参加も可能です！



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・税込み) ※参加時期により参加料は変わります。
詳細はお問合わせください。

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7月上旬頃 神経系のトレーニングで楽しみながらバランス感覚を磨く

チャレンジ体操教室【第1期】

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



日時と対象クラス

9/9・30
10/7・14・21・28
12/2・9・16・23
(全10回・全て火曜日)
① 幼児(5・6歳) 15:30~16:10
② 小学1~3年生 16:30~17:20

定員 ① 30名程度 ※定員になり次第締切
② 30名程度 ※定員になり次第締切

参加料 ① 7,000円(全10回・税込み)
② 8,000円(全10回・税込み)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

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

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

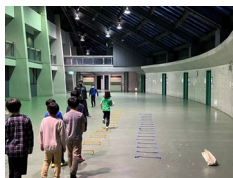
運営: NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト



受付予定日7月上旬頃 走るのがもっと好きになる！お友達と一緒に楽しもう！

ランニングクラブ【第1期】

「運動が苦手」「走るのが嫌い」「もっと速く走れるようになりたい」子供達の気持ちに寄り添いながら楽しく成長できるように指導します。



日時と対象クラス

9/9・30
10/7・14・21・28
12/2・9・16・23
(全10回・全て火曜日)
① 小学3・4年生 16:30~18:00
② 小学5・6年生 18:00~19:30

定員 ① 30名程度 ※定員になり次第締切
② 30名程度 ※定員になり次第締切

参加料 ①② 10,500円(全10回・税込み)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ、屋外用シューズ、着替え

申込 NPO法人MIPスポーツ・プロジェクト
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7月中旬頃 テニスの基礎を学ぼう！



ジュニアテニスアカデミー【第2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ます。さらに【第2期】からは、リニューアルオープンした体育館で開催します。



日時と対象クラス

9/9・30、10/7・14・21・28、12/2・9・16・23(全10回・全て火曜日)

① 年中・年長児(4~6歳) 15:00~16:00
② 小学校低学年 16:05~17:05
③ 小学校高学年 17:10~18:10

定員 ①②③ 各クラス20名 ※定員になり次第締切

参加料 18,000円/第2期(全10回・税込み)

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、テニスラケット、室内用シューズ
※ラケットは貸出用があります

申込 株式会社エッグボール・駒沢ジュニアテニススクール事務局
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

受付予定日7/7(月) バドミントンの技術の向上を目指そう！

スキルアップバドミントン

バドミントンの経験者を対象とした教室です。参加者それぞれの技術レベルに合わせた指導を行います。技術の向上と健康体力の維持・向上を図りながら、新しい仲間をつくりませんか。



日時 9/10・17・24
10/1・8・15・22
11/5
12/3・10
(全10回・全て水曜日) 10:00~12:00

対象 概ね30歳以上のバドミントン競技経験者
(ハイクリア、ドロップ、ドロップレシーブが打てるレベル)

定員 50名 ※定員になり次第締切

参加料 7,000円(全10回・税込み)

持ち物 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 インターネット・電話 ⇒20P参照



受付予定日7月中旬頃 AEDの正しい使い方を学ぼう！

AED(自動体外式除細動器)普及啓発講習

スポーツ現場での安全技能習得のため、AEDの正しい使い方を学びます。講習修了(知識・実技の評価)後、東京消防庁「救命技能認定証(自動体外式除細動器業務従事者)」が交付されます。



日時 9/6(土) 13:00~17:00

対象 スポーツ指導者や一般の方
(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 無料(別途教材費1,700円)

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲料

申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

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)

**6/16(月)、7/16(水)
8/27(水)、9/16(火)**

**6~9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

個人で利用できる施設

- ▶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)で利用できる施設(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]

20P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
何らかの資格が取得できる教室です



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

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！剣道を通じて、心と体を鍛えよう！

日時 6/13・20・27、
7/11・18、
9/5・12・19・26
(全て金曜日) 17:00~18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

対象・定員 小・中学生・各回20名

参加料 各回250円

持ち物 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てみませんか！柔道を通して、心と体を鍛えよう！

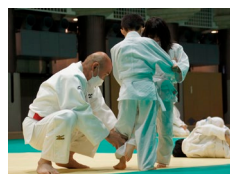
日時 6/4・11・25
7/2・9
9/3・10・17
(全て水曜日) 17:00~18:30
※年度を通じての開催ですが、途中からの参加もできます

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 6/4・11・25
7/2・9
9/3・10・17
(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、久しぶりに行射する方まで、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 6/3・10・17
7/1・8・15
(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

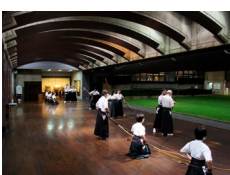
対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回60名

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⇒20P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】
6/3・10・17・24
7/1・8
9/2・9
(全て火曜日) 14:00~16:00
【夜の部】
7/15(火) 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 6/19、7/24、
8/28、9/18
(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 6/5、8/7
(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 7/3 ② 9/11
(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⇒20P参照

※事前予約制(①は6/10~、②8/10~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 6/15(日)、7/7(月)、9/14(日)
(月曜日) 18:00~20:00
(日曜日) 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 6/13・20
7/11・18
9/5・19・26
(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をチェック！
@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をチェック！
@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



HPはこちら



▶開館時間 9:00~21:00

6/16(月)、7/22(火)
8/27(水)、9/16(火)

6~9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京葉線「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

個人で利用できる施設

- ▶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)で利用できる施設(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



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

各事業のお申込みは

[インターネット]
20P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

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 インターネット・電話 ⇒20P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 ⇒20P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 ⇒20P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、笑顔で元気いっぱいダンスを踊ります。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 ⇒20P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 ⇒20P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 6/21(土) ② 7/11(金) ③ 7/27(日)
④ 8/12(火) ⑤ 8/18(月) ⑥ 9/8(月) ⑦ 9/23(火・祝)
①⑥ 9:30~11:00 ②③ 17:00~18:30
④⑤ 11:00~12:30 ⑦ 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

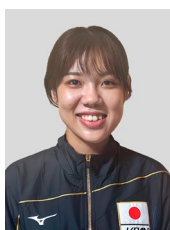
申込 インターネット・電話 ⇒20P参照

運営：公益財団法人東京都水泳協会

受付中 プールと海での泳ぎ方の違いを発見！

オープンウォータースイミング体験会

オープンウォータースイミングの基本動作を学び、プールでの泳ぎとの違いを発見しよう！外部から様々な影響を受けて泳ぐ知識や経験は、海水浴などレジャーシーズンへ向けての危機管理にも！今回も講師は、世界水泳選手権大会元日本代表の新倉みなみ氏です。



日時 7/12(土) 11:00~12:00

対象 小学生以上の初心者

定員 50名 ※定員になり次第締切

参加料 小・中学生 500円 一般 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 インターネット・電話 ⇒20P参照

運営：公益財団法人東京都水泳協会

受付中 初めてでも安心！

アクアトレーニングWALK&HIIT

水中運動が初めて方でも気軽に参加できる水中ウォーキングと脂肪燃焼、心肺機能や筋力向上に効果的なトレーニングを行います。もう一汗かいてよりキレイを目指しましょう！



日時 8/16(土) 11:30~12:30

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 インターネット・電話 ⇒20P参照

講師：韓順亜(ハン スナ)氏

受付予定日6月中旬 スポーツを通じて親子で「楽しい」を体感。

親子チャレンジスポーツ

普段プールではできないレクリエーションを思いっきり楽しみましょう！ぜひご参加ください！



日時 8/16(土) 9:30~10:30

対象 3歳~小学3年生の幼児・児童とその保護者

定員 50組100名 ※定員になり次第締切

参加料 親1名・子1名 1,500円、親1名・子2名 2,000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 インターネット・電話 ⇒20P参照

受付予定日7月下旬 水中を妖精のように泳いでみよう！

アーティスティックスイミング体験会

A Sの基本動作を学びつつ、水中を妖精のように泳いでみませんか！初心者の方も安心してご参加ください。最終日には発表会も開催します！



日時 9/28、10/5・12・26、11/9
全て日曜日 ※全5日間 16:00~17:30

対象 小学生以上の初心者

定員 80名 ※定員になり次第締切

参加料 小・中学生 2,500円、一般 5,000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 インターネット・電話 ⇒20P参照

運営：公益財団法人東京都水泳協会

受付予定日7月下旬 楽しく体験！

水球体験会・水球クラブ間交流会

水球の基本動作を学び、水球の魅力を発見しよう！



日時 9/28、10/5・12・26、11/9
全て日曜日 ※全5日間 18:00~19:30

対象 小学生以上の初心者

定員 50名 ※定員になり次第締切

参加料 小・中学生 2,500円、一般 5,000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 インターネット・電話 ⇒20P参照

運営：公益財団法人東京都水泳協会

受付予定日7月中旬

東京アクアティクスセンター杯水泳大会(競泳・フィン競技)

どなたでも参加できる水泳大会を東京アクアティクスセンターにて開催！！日頃の練習の成果を発揮する場として、ぜひご参加ください！

日程 9/15(月・祝)

対象 小学生以上

定員 3,500名 ※先着順

参加料	小学生	中学生	高校生	一般
個人	600円	700円	1,200円	1,500円
リレー(チーム)	1,000円	1,500円	2,000円	2,500円

申込 インターネット ⇒20P参照

主管：公益財団法人東京都水泳協会
協力：一般社団法人日本水中スポーツ連盟



だれでも！いつでも！どこでも！いつまでも！ スポーツするなら地域スポーツクラブ！



地域スポーツクラブってなに？



地域スポーツクラブキャラクター
チッキー

身近な地域でスポーツができないかな・・・と思ったことはありませんか？
それなら、地域スポーツクラブに参加しませんか？

だれでも、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しむことができ、地域の日常的なスポーツ活動の場として、子供から大人まで、また高齢の方や障害を持った方を含め、すべての人が参加でき、地域住民自らが主体となって運営するスポーツクラブです！



※写真は、地域スポーツクラブのみなさんと企画・運営したイベント「スポーツ交流会」の様子です。

チッキーも
スポーツにチャレンジ
しているよ！

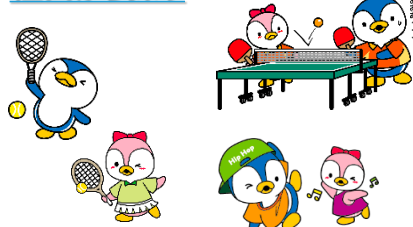


都内には160以上の地域スポーツクラブがあるよ！
あなたのまちの地域スポーツクラブを探してみよう！

地域から探す



種目から探す



会員自らによる
自主運営

幼児から
高齢者まで
多世代

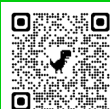
ニーズに応じた
多種目
多様性

公共施設や学校
活動拠点

レベルに応じた
指導者

「東京都地域スポーツクラブサポートネット」で
地域や種目から条件に合うクラブを検索できます！

サポートネット
<https://club-Tokyo-sports.jp>



登録・認証制度のご紹介

～ 登録クラブってどんなクラブなの？ ～

公益的な取組を通じて地域住民から求められる役割を果たしていくため、登録・認証制度においてガバナンス等に関する登録基準を満たし、公益財団法人日本スポーツ協会が認定したクラブです。
現在、東京都では41のクラブが登録クラブとなっています。（参照：右のQRコード）
登録クラブは、東京都協議会を構成し、地域を越えて情報交換等を行っています。



お問い合わせ先

公益財団法人東京都スポーツ協会 事業部 地域スポーツ課

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 10F TEL：03-6804-1472



SUSIE
スージー

お出かけ日記



(公財)東京都スポーツ文化事業団では、お子さまから高齢の方まで、障がいの有無や体力に関わらず、「スポーツは楽しい」というスポーツの魅力を伝えています。イベントには公式マスコットキャラクターのSUSIE(スージー)がお出かけして色々な活動を行いました。SUSIEを呼んでみたいイベントがありましたら、ぜひお気軽に当事業団広報企画担当までご連絡ください！

企画公演 ◎復興と文化ー阪神・淡路大震災から30年ー
2025年1月17日(金) in 国立能楽堂
東京消防庁のマスコットキャラクター「キュータ」と国立能楽堂の防災イベントで共演しました！



防災フェスタ in KOMAZAWA
2025年2月15日(土)
in 駒沢オリンピック公園総合運動場
防災について楽しく学びました！



インフルエンサー プール&フィットネスジム体験会
2025年2月18日(火) in 東京体育館
インフルエンサーのみんなが運動しているところを一生懸命応援しました！

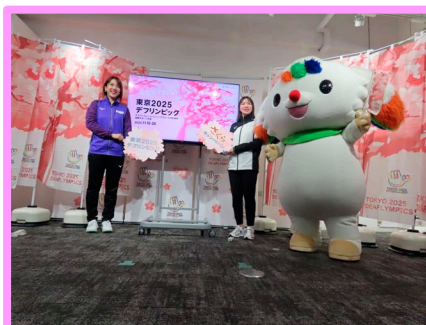


みんな集まれ！アバすぽの森
2025年3月8日(土) in 有明コロシアム
東京都スポーツ推進大使「ゆりーと」と共演！
3月8日は二つのイベントに出たので大忙しでした！

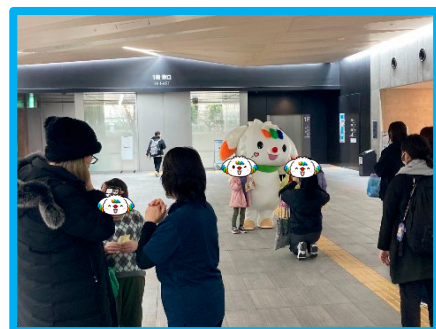
スポーツフェスタWINTER 2025 in 東京体育館
2025年3月16日(日)
いろいろなスポーツが楽しめた一日でした。
SUSIEも防災スポーツにチャレンジしました！



さくらキャンペーン開花宣言
2025年3月17日(月) in ソフトバンク渋谷
東京2025デフリンピックに向けたイベントで、選手と一緒に会場を盛り上げました。



WHITE RIBBON RUN 渋谷区千駄ヶ谷拠点
2025年3月8日(土)
今年で10周年となる「ホワイトリボンラン」を応援しました！



SUSIEグリーティング
2025年3月11日(火)
in 東京アクアティクスセンター
たくさんの人と触れ合えました！



Tokyo : Speed : Race
2025年5月3日(土) in 明治神宮外苑
東京2025デフリンピック・トータルサポートメンバー・アシックス様のランイベントに参加。
たくさんのランナーを応援しました！

これからも色々なところ
にお出掛けしたいな～♪
SUSIEを呼んでね！



園庭遊び場

プロジェクト

芝生の上で思いっきり走ろう！



日時

毎週 火曜日
(祝日を除く)

10:00～11:00



東京体育館 陸上競技場多目的コートを
(保育園・幼稚園の)園庭としてご利用いただけます。

申込・お問合せ



特定非営利活動法人
MIPスポーツプロジェクト

メールアドレス:
mip@mip-sports.com

電話番号:
03-5809-5735

ご利用エリア

東京体育館陸上競技場内 多目的コート
(Aコート・Bコートの2面)
※1コートは、フットサル1面分
(30m×20m)

利用料

1面につき
1,500円(1時間)

健康体力相談のご案内

東京体育館

一般社団法人渋谷区医師会協力のもと、医師をはじめとした専門スタッフが対応しています。
令和7年6月より、全測定を再開いたします。

1 全身持久力測定 (運動負荷テスト)

直接法による最大酸素摂取量測定
自転車エルゴメーター、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を行います。
※間接法は自転車エルゴメーターでの測定となります

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: 03-6380-4792 9:00～21:00
(東京体育館ティップネス)

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/>



東京武道館の茶室で 囲碁・将棋を打ちませんか？



東京武道館茶室

- 利用料金：1室1時間 700円(税込)
- 利用可能時間：9:00～21:00(事前予約制)
- 持ち物：外履き入れ
- 利用人数：6名まで
- 利用条件：東京都スポーツ施設予約システムの利用登録が必要です。すでに登録済みの団体様は、登録手続きなしで施設予約が可能です。

貸出物品(無料)

- | | |
|------|-------|
| ○将棋盤 | ○囲碁盤 |
| ○将棋駒 | ○碁石 |
| ○駒台 | ○碁笥 |
| ○座布団 | ○対局時計 |
- ほか

手ぶらでOK!

少人数で
利用可能◎

綾瀬駅東口から
徒歩5分

かるたなどのお持ち込みも可能です。お気軽にお問い合わせください♪

ー お申込み・お問い合わせ ー



TEL 03-5697-2111

〒120-0005

東京都足立区綾瀬3-20-1
東京武道館 サービス担当

公式HP



アクアスイミングランキング

50mプールで
タイム測定!

電光掲示板に自分の
タイムが表示される!

日時： 6月11日(水) 17:00～19:00
7月23日(水) 17:00～19:00
8月19日(火) 17:00～19:00
9月24日(水) 17:00～19:00

会場：東京アクアティクスセンター メインプール
(東京都江東区辰巳2-2-1)
* 2レーン分を使って開催します

参加料：500円 ※別途プール利用料

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

持ち物：水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル、飲料 等

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団/東京都

問合せ：03-5534-6410
(東京アクアティクスセンター サービス担当)

お申込みは **SmileSports** ホームページまで



左側QRコードでチェック!
https://smilesports.jp/event/tac/post_328.html
お申込みは電話申込でも受付中!
☎ 0120-612-001 03-6380-4243

[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

(受付時間/平日10:00~17:00)

携帯電話からは

03-6380-4243

※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

03-3421-6299

東京アクアティクスセンター

03-5534-6410

総合運動場

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)。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て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。

- 1.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。
- 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
〒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



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.8をご覧ください、誠にありがとうございます。

今年の11月に開催される東京2025デフリンピックが近づいてきました。本号を編集集中の4月29日(火・祝)には、開催200日前を迎えました。東京2025デフリンピックの概要を誌面に掲載しておりますので、みなでいっしょに応援しましょう！

令和5年より改修工事を実施していた駒沢オリンピック公園総合運動場体育館がリニューアルオープンいたします。これを記念して、7月6日(日)に「駒沢体育館リニューアルオープンイベント」を開催いたします。当日は、オリンピックによるデモンストレーションやアーティストのミニライブ、気軽に参加できるスポーツ体験コーナーなど、プログラムが盛りだくさんです。また同会場では、「東京2020大会メモリアルデーイベント」も同時開催いたします。メダリストも参加するスポーツ体験会やトークショーなどを実施するほか、当事業団の公式マスコットキャラクターSUSIEも登場予定です！
新しくなった体育館へぜひお越しください！

次号、Vol.9は9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.8 June 2025

発行日: 2025年6月10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