

TAKE FREE
Mar.2024
Vol.3

3-6月開催 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



「SUSIE SPORTS」 Vol.3 目次

1 スポーツフェスタ WINTER 2024 in KOMAZAWA…3	10 施設周辺地域紹介
2 施設特集 駒沢オリンピック公園総合運動場…4	～津田塾大学千駄ヶ谷キャンパス～…20
3 Enjoy Sports促進事業のご紹介…5	11 Arabian Restaurant & Cafe Bar Oasis(オアシス)
4 2025年、東京でデフリンピックが開催されます!!…6	スポーツ施設でアラビア料理を楽しんでみませんか? …21
5 都立スポーツ施設スポーツ用具貸出事業のご案内…8	12 4施設トレーニングルーム …22
6 (一社)東京都レクリエーション協会の活動について…9	13 東京体育館スマイルランニングクリニック…23
7 (公財)東京都体育協会からのお知らせ…10	14 健康体力相談のご案内 …23
8 あたなの街の地域スポーツクラブ訪問…11	15 スポーツ教室イベントの申込方法 …24
9 スポーツ教室開催情報	
東京体育館…12	
駒沢オリンピック公園総合運動場…14	
東京武道館…16	
東京アクアティクスセンター…18	

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



東京マラソンEXPO 2024 チャリティゾーンへ事業団ブース出展決定!



SUSIEノベルティも配布予定!
ぜひお越しください～!

日時：2024年2月29日(木)10:00～21:00(入場20:30まで)
3月 1日(金)10:00～21:00(入場20:30まで)
2日(土)10:00～18:00(入場17:30まで)

場所：東京ビッグサイト南展示棟(〒135-0063 東京都江東区有明3-11-1)

スポーツフェスタ WINTER 2024 in KOMAZAWA



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

参加
無料

3.9⁺

10:00~16:00

会場

都立駒沢オリンピック公園
中央広場



スポーツ関連企業・団体の PRブースが出展



トレーニング機器の体験、カイロプラクティックによる施術、スポーツ用品の販売 など
詳しくはホームページをご覧ください。



SUSIE スタンプラリー

SUSIEのスタンプを集めて
SUSIEグッズをもらおう!



来場記念品 SUSIEグッズが もらえる



先着順

SUSIE
スージー

東京都スポーツ文化事業団
SPOPITA
APP



施設特集

駒沢オリンピック公園総合運動場

今号では、当事業団が運営する4つの施設のうち、運動公園として、スポーツ施設機能と公園機能を有している駒沢オリンピック公園総合運動場について特集します。公園の自然豊かな環境の中で、いつでも誰もがスポーツに触れることのできる賑わいのある空間となっています。

歴史



東京オリンピック1964当時



現在

歴史は、1949年10月に開催された第4回国民体育大会のためのハンドボールコート(2面)とホッケー場(1面)の建設に始まります。

その後、1958年5月の第3回アジア競技大会のためのバレーボールコートの新設、昭和1959年10月の第14回国民体育大会のための弓道場新設と続き、それぞれ会場として使用されました。

1961年第18回オリンピック大会の東京招致決定に伴い、第2会場として使用するため、順次、陸上競技場、体育館、屋内球技場、第一球技場、第二球技場、補助競技場の6つの施設が完成しました。これらの施設は1964年の東京オリンピックの際に、サッカー、レスリング、バレーボール、ホッケーの会場として使用され、日本と世界の人々に強い印象を与えました。

東京オリンピック1964以降は、軟式野球場2面・テニスコート8面の供用開始や1970年8月の硬式野球場の新設、1988年4月のトレーニングルームの開設により、現在見られるような体育施設をもつ総合運動場の形態となりました。

施設情報



陸上競技場、体育館、屋内球技場を始め、広大な敷地に11のスポーツ施設があり、特に屋外施設の充実ぶりは都内屈指です。多目的に使える第一・第二球技場、補助競技場や、硬式・軟式野球場、テニスコート、弓道場など、多種多様なスポーツが楽しめます！



※体育館及び東京オリンピックメモリアルギャラリーは、改修工事に伴い現在休館中です。

▼こちらから当運動場の施設を360度画像でご覧いただけます。



<https://www.tef.or.jp/kopggp/360view.html>

オリンピック記念塔 (管制塔)

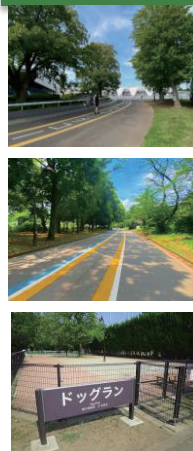


公園の中央にあたる中央広場の北側に設けられた幅50m、奥行27mの池の一隅に位置する塔です。公園の電気・ガス・水道・通信の中枢であると同時に、東京オリンピック1964を記念する当公園のシンボルです。地下1階、地上12階(高さ40m)で、その上部に10mの給水槽を設けたため高さ50mとなりました。公園全体の修景上、低層化が図られた他の施設と比して、ひととき高くそびえ立っています。塔東側の池には東京オリンピック1964の際に使用された聖火台もそのまま残っています。

※各エリアの利用上の注意事項は必ず駒沢オリンピック公園HP等で事前にご確認ください。



駒沢オリンピック公園



ジョギングコース

一周約2.1kmのコースは、緑陰の中を走りながら四季折々を楽しむことができます。100m刻みの距離表示があるので、距離やタイムの目安となり便利です。土日祭日はもちろん、平日も利用者の多い、都内でも人気のジョギングコースです。

サイクリングコース

公園の主要施設のほぼ外周を走っている全長約2.1kmのコース(反時計回り)は、ジョギングコース、園内一般通路と並行したコースで、木々の間からこぼれ落ちる木漏れ日の中、鳥のさえずりや、木陰と光のコントラスト、風を切って走る快感が楽しめます。

ドッグラン

駒沢通り南側第二駐車場の隣にあり、広さ約1,200㎡で、中・大型犬優先800㎡と小型犬専用400㎡に区画されています。施設内には、ベンチや水飲み場などもあり、週末や休日には大変な盛況ぶりです。利用する際は、あらかじめ利用登録が必要となります(登録料・利用料は無料)。

SS(ストリートスポーツ)広場

初級者から上級者まで、幅広い世代の方たちが、安全に、安心してストリートスポーツが楽しめるように設置された広場です。スケートボードやインラインスケート、BMXを楽しむ人たちで賑わっています。



<アクセス> JR山手線「渋谷」から東急バス(田園調布行き)「駒沢公園東口」下車 徒歩1分
JR山手線「恵比寿」から東急バス(用賀行き)「駒沢公園」下車 徒歩1分
東急田園都市線「駒沢大学駅」下車 徒歩15分



Enjoy Sports促進事業のご紹介

企業におけるスポーツ活動を推進するため「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、スポーツインストラクター等の派遣事業を行っています。

トップアスリートによる講演や実技指導、オフィスやテレワーク中でもできるヨガやストレッチ、スポーツ・レクリエーション、カラダ測定会など、多種多様なプログラムを御提供しています！

【HP】

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



プログラムの一部をご紹介します！

インクルーシブ社会を推進するためのブラインド研修&ゴールボール体験

【内容】

パラリンピアンによるゴールボール体験会。競技体験のみならず、アイマスクを着用しての「見えない世界」を体験することで、視覚障害への理解や、社内のエンゲージメント向上に繋がります！



みんなでワイワイ スポーツ・レクリエーション体験会

【内容】

普段運動に親しんでいない人を含め、誰もが取り組み、楽しむことができる、スポーツを活用したレクリエーションプログラムです！

<種目例> ユニカール（陸のカーリングとも言われる種目。右写真）
スポーツチャンバラ、カバディ、ウォーキング・フットボール、等



ハタラク大人のカラダ測定会

【内容】

体組成測定、脳体力測定、体力測定等を通じて、参加者一人一人のカラダを可視化。測定後はトレーナーによる個別カウンセリングを実施し、運動習慣に繋がります！



東京都スポーツ推進企業とは

東京都では、従業員のスポーツ活動の促進に向けた取組や、スポーツ分野における社会貢献活動を実施している企業等を「東京都スポーツ推進企業」として認定し、広く都民に周知しています。令和5年度は、483社を推進企業として認定しています。

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



2025年、 東京でデフリンピックが開催されます！！

開催日	2025年11月15日～26日（12日間）
会場	主に都内のほか、福島県・静岡県

日本初開催となる2025年のデフリンピックは、100周年の節目となる大会です。



そもそもデフリンピックって？

4年毎に開催されるデフアスリートを対象とした国際的な総合スポーツ競技大会です。
デフ（Deaf）は、英語で「耳が聞こえない」という意味。
競技中はほちょう器などを外して、全員が公平に聞こえない立場で競技します。
「耳」が聞こえなくても、「目」でわかる様々な工夫をしています。



「耳」が聞こえなくても
「目」でわかる方法って？

デフリンピックには、ほちょう器などを外した状態で、聞こえる一番小さな音が55dB（デシベル）を超えている人が参加できます。
これは、ふつうの声での会話が聞こえない程度を示します。
そのため、競技中のデフアスリートたちは……

- ・手話言語やサインなどでコミュニケーションをとる。
- ・スタートや審判の合図は、笛やピストルの音を「きく」のではなく、光や旗で「見る」。

このような、聞こえなくても参加者が不利にならないよう「目」でわかる様々な工夫を「視覚的保障」と言います。

競技ルール自体は、実はオリンピックとほぼ同じ国際ルールに準拠して行われます。
「視覚的保障」によって、デフアスリートがスポーツへ参加する際の障壁がなくなるんです！



手話言語通訳で
コミュニケーション



ランプの光で
スタートを知らせる



審判の合図は
笛だけではなく旗で

東京2025デフリンピックの概要

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6,000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



TOKYO 2025
25TH SUMMER DEAFLYMPICS

▲大会エンブレム

▼競技・会場

競技名	会場	競技名	会場
0 開閉会式	東京体育館	11 柔道	東京武道館
1 陸上	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場 等	12 空手	東京武道館
2 バドミントン	武蔵野の森総合スポーツプラザ	13 オリエンテーリング	日比谷公園、伊豆大島
3 バスケットボール	大田区総合体育館	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
4 ビーチバレーボール	大森東水辺スポーツ広場	15 水泳	東京アクアティクスセンター
5 ボウリング	東大和グランドボウル	16 卓球	東京体育館
6 自転車 (ロード)	日本サイクルスポーツセンター	17 テコンドー	中野区立総合体育館
7 自転車 (MTB)	日本サイクルスポーツセンター	18 テニス	有明テニスの森
8 サッカー	Jヴィレッジ	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
9 ゴルフ	若洲ゴルフリンクス	20 レスリング (フリースタイル)	府中市立総合体育館
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	21 レスリング (グレコローマン)	府中市立総合体育館



東京都スポーツ文化事業団が管理する施設では、開閉会式と7競技が実施されます！！



▶開閉会式、卓球



▶陸上、ハンドボール、バレーボール



▶柔道、空手



▶水泳

【 東京2025デフリンピックについて、もっと知ろう！ 】



▶東京2025デフリンピック 大会ポータルサイト
運用：全日本ろうあ連盟
<https://www.deaflympics2025.com/>

HP・SNS (X) にて東京2025デフリンピックの情報を発信していますので、ぜひチェックしてください！



▶東京2025デフリンピック 大会情報サイト
運用：東京都スポーツ文化事業団 デフリンピック準備運営本部
<https://deaflympics2025-games.jp/>



▶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](https://twitter.com/deaf2025_games)

都立スポーツ施設 スポーツ用具貸出事業 のご案内

都立スポーツで管理するスポーツ用具を以下の対象施設で開催する催物に共有する事業です。

当事業で配送・貸出の調整を行い、

配送費最大 **20** 万円を負担いたします！

「この都立スポーツ施設で卓球大会を開催したいけど、卓球台が足りなくて手配に困っている。」

など、下記お問合せ先までご相談ください！

対象施設

- 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

！ 詳細は、QRコードまたは以下URLからご確認ください。

<https://www.tef.or.jp/news/post-464.html>



お問合せ先

(公財)東京都スポーツ文化事業団 施設連携担当

✉ 18yougu@tef.or.jp

☎ 03-6380-4224



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

東京都レクリエーション協会の活動について

本協会では、スポーツ・レクリエーション活動の楽しさを通して、人々が心を元気にできるような活動をおこなっております。

私たちは、仕事の忙しさや人間関係の不調などを経験すると、気力がなくなり、ぐったりするなど「心が萎える」状態になります。誰もが経験することですが、その程度は人によりまして、場面によっても異なります。

その萎える気持ちは、休養や楽しい活動を通して気分転換をすることで、時間とともに解消され、心の元気が回復します。

このような人々の取り組みを「心の元気づくり」と言います。

東京都レクリエーション協会の活動事例

(一社)東京都レクリエーション協会は(公財)東京都スポーツ文化事業団グループの一員として駒沢オリンピック公園総合運動場の指定管理者として様々なスポーツ・レクリエーション事業を担っております。

令和5年度は(公財)東京都公園協会と連携して小さなお子様向けに「じゃぶじゃぶ池利用者向けイベント」(7・8月)や「どんぐり探索ツアー」(11月)を実施致しました。

「チャレンジ・ザ・ニュースポーツフェスタ(レクダンス・フォークダンス体験会)」(11月)や「バウンドテニス体験会～シニアのためのスポーツ体験セミナー～」(2月)等、様々な事業を開催し、老若男女問わず誰もが楽しめる生涯スポーツの普及や健全なレクリエーションの発展を目指しております。

また、「駒沢周辺の歴史探索ツアー～駒沢・深沢にある名建築・庭園を訪ねる旅～」も実施予定です。(募集締切)駒沢・深沢にある、旧三越シルバーハウスの洋館や駒沢オリンピック公園にあるオリンピック記念塔など、昭和のロマンを今に伝える名建築を訪ねます。



←どんぐり探索ツアー
駒沢オリンピック公園で開催しました。目を凝らして園地を歩くとどんぐりがたくさん！

バウンドテニス体験会→
誰でも楽しめるスポーツを紹介しています！新しい体験をしましょう！



←駒沢周辺の歴史探索ツアー
散策をしながら、昭和ロマンに想いを馳せてみましょう。

これからの事業について



初めての方も大歓迎！

3月15日(金)には、「e-SPORTS体験会ーボウリングー」を開催いたします。老若男女を問わず、どなたでも道具は一切必要なしで、e-SPORTS(ボウリング)をお楽しみいただけます。興味のある方がぜひご参加ください！

詳細は、駒沢オリンピック公園総合運動場スポーツ教室情報(P14・15)やスマイルスポーツHPをご覧ください。

※定員になり次第締切

今後も様々な取組を行い、スポーツ・レクリエーション事業を盛り上げていきたいと考えております。皆さまのご参加をお待ちしております！

お問い合わせ先

一般社団法人 東京都レクリエーション協会

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1丁目29番9号 日本パーティビル3階

公式HP <https://www.tokyo-rec.or.jp/>

電話番号 03-6380-4731

(公財)東京都体育協会からのお知らせ

(公財)東京都体育協会では、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る地域スポーツクラブの育成を支援しています。今年度実施した事業の一部をご紹介します。

スポーツ交流会を開催しました！

日時：令和6年1月21日(日) 10:00～15:00 会場：中央区総合スポーツセンター主競技場

年に一度、地域スポーツクラブの取り組みを広く周知する機会として参加料無料で実施しています。令和5年度は、部活動地域連携・移行のヒントになるような種目紹介、スポーツ体験、講演等を行い、大盛況となりました！

チッキーも
ダブルダッチに
挑戦したよ！



スポーツ体験

スポーツが苦手でも体験しやすい「ゆるスポーツ」から本格的な競技まで、興味のあるスポーツを数多く楽しめる体験会を実施しました。



【ゆる種目体験】（ディスクゲッター、モルックなど）



【スポーツ体験】（フットサル、ポッチャなど）



部活動種目紹介

地域スポーツクラブの活動を知ってもらい、部活動の地域での受け入れにつなげていくため、各クラブの取り組み内容のパネル紹介、柴田紘希氏（日本体育大学スポーツマネジメント学部助教）の講演等を行いました。



【柴田紘希氏による講演】



【種目紹介・体験】（ホッケー、ミット打ち、ダブルダッチなど）



ステージ発表

クラブ活動での日ごろの成果を披露していただきました！

エンディングは、
「みんなでダンス！」
盛り上がりの中、
大団円を迎えました！



【ダンスや空手の発表】



【みんなでダンス！】

地域スポーツクラブ支援事業に関するお問い合わせ先

公益財団法人東京都体育協会 スポーツ振興課 地域スポーツ振興担当
〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 9F TEL：03-6804-1472

～令和6年4月より「公益財団法人東京都スポーツ協会」に名称が変わります～



あなたの街の地域スポーツクラブ訪問 くにたちエール



目玉プログラムの1つモルックの参加者のみなさん。老若男女だれもが楽しめる種目ならではの多世代なメンバー構成がクラブの活気を示す。



国立市の有志が集まり、くにたちエール（以下、エール）は2022年4月に設立されました。くにたち市民総合体育館内にクラブハウスを構え、近隣の小学校体育館等で日々さまざまな種目を実施しています。

人気種目のJfit道場は、エアロピクスやストレッチ、ハウスダンスやヨガなど数多くのフィットネス系のプログラムを楽しめる種目で、年間延べ800人を超える参加者が汗を流しています。モルックも目玉種目の一つとなっています。「モルックは他のところでやっていない。モルックをやるならエールと来てくれる市外の方もいます」（大高理事長）

他にも小中学生が一緒になって活動するジュニアバレーボールスクールや、ストリートダンス、かけっこ教室など多数のプログラムが用意されています。各種大会も数多く開催しており、初心者でも気軽に参加して楽しめる大会運営が特徴的です。

エールでは設立以来、会員数がどんどん増えてきていることが強みだと言います。「スタッフのモチベーションとして、新しいことをやりたいということがあり、たくさんのプログラムにチャレンジしている」（森本事務局長）ことが会員増の秘訣のようです。

そんな勢いあるエールですが、さらに目指すクラブ像があります。「今は教室という形で『指導する』といった色合いのプログラムが多いですが、よりコミュニティとしてのクラブの活動を目指していきたいです。1つのプログラムをやりに来るだけでなく、複数のプログラムやイベントにも参加して、いろんなサークルの仲間や多世代の人と交流できるような場にしていきたいと思います」（北山副理事長）

エールは新進気鋭の新しいクラブの勢いそのままに、よりよい地域スポーツクラブを目指してこれからも活動を続けていきます。

■クラブプロフィール

〔設立〕2022年4月23日

〔事務局〕東京都国立市富士見台2-48-1 くにたち市民総合体育館B1F

〔活動場所〕国立市立第三・五・八小学校、KFまちかどホール、矢川上公園 他

〔活動種目〕フィットネス／ストリートダンス／モルック／ノルディックウォーキング／かけっこ教室／バレーボール／クラフト教室／脳トレ・パズル教室／ポッチャ体験教室（国立市委託事業）

〔特徴〕初心者から参加して楽しめるさまざまな大会を開催

〔連絡先〕kunitachi.yell@gmail.com



①市民まつりで舞台発表するストリートダンスの子どもたち ②バレーボール大会の一幕
③④取材に応じてくれた大高理事長と北山副理事長(左)と森本事務局長(右)。3名ともクラブの立ち上げから関わり、プログラム指導や事務局運営も手掛ける。

▶ (左) モルックは世代を問わず誰もが楽しめる人気種目。

▶ (右) Jfit道場ではインストラクターの指導の下、多様なプログラムが楽しめる。



4

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

**3/11(月)~13(水)、
4/15(月)~17(水)、
5/13(月)~14(火)、
6/18(火)~19(水)**

【注】6/19(水)は陸上競技場・トレーニングルーム・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

【陸上競技場内トラック利用中止のお知らせ】※詳細はHPをご確認ください
陸上競技場において舗装工事を実施するため、下記の期間は陸上競技場内トラックは利用中止となります
令和6年(2024年) 1/15(月)から3/28(木)まで

▶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



3~6月の休館日

スポーツ教室情報

NO SPORTS, NO LIFE

人生にスポーツを!

▶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日に利用料金を改定しました

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

各事業の問合せは

【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▼
03-6380-4243

【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

申込開始日3/1(金)

生後5ヶ月から5歳までの親子を対象としたリトミック

親子で楽しむリズムスポーツ

音楽に合わせて楽しく、体を動かす「リトミック」を通して、心理・身体的な基礎能力を高めます。また、親子が一緒に身体を動かすことの楽しさを体験し、スポーツに対する興味関心を深め、豊かな心・健康な身体を育みます。年齢別に、2部制で実施いたします。

- 1部:生後5ヶ月~2歳を対象に、おうちの方と安心感の中、音楽遊びでいっぱい動きます。
- 2部:3歳~5歳を対象に、走ったり、跳んだり。いろいろな音楽を感じて表現します。



日時 4/20(土) 10:00~11:45 (1部 10:00~10:45、2部 11:00~11:45)

対象 1部:生後5ヶ月~2歳の親子、2部:3歳~5歳の親子

定員 1部:40名(20組)、2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人500円、大人1人1,000円)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、室内履き(滑りにくく靴底が白色か紺色、裸足で動けない方のみ)

申込 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本部研究室主任)その他

申込開始日3/1(金)

腰痛及び怪我の予防、パフォーマンス向上のための

ピラティス&モーターコントロールエクササイズ

理学療法士&世界基準のピラティスインストラクターがわかりやすく伝えます。

1. 腰痛をはじめとするスポーツ障害の発生メカニズムについて
2. 今のあなたのモーターコントロール力がわかる。パフォーマンステスト!
3. マットピラティスで今日からできるモーターコントロールエクササイズ!

日時 4/25(木) 19:00~20:30

対象 15歳以上 ※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 運動できる服装、靴下(滑り止め付きが望ましい)、飲料

申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照

講師:増淵 喜秋 氏(理学療法士、米国国家認定ピラティス教師)、伊牟田 真樹 氏(理学療法士、米国国家認定ピラティス教師)



申込開始日3/1(金)

東京2020大会の聖地で学ぶ

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ご参加をお待ちしております。

日時 4/25(木) 10:00~12:00

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、飲み物、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(日本卓球協会 女子ホープスナショナルチームコーチ)



申込開始日3/15(金)

ボクシングエクササイズを体験してみよう!

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?元プロボクサーが初歩的な内容からミット打ち、ボクシングエクササイズ等丁寧に指導いたします。女性の方もお気軽にご参加ください!(開催時間詳細はお申込みサイトよりご確認ください。)

日時 5/10(金)

対象 15歳以上 ※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、室内用シューズ(裏面が紺色か白色)

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・元日本ライト級プロボクサー)



申込開始日3/29(金) メンタルトレーニングの基礎を学ぼう！



メンタルトレーニング入門セミナー

現役アスリート、指導者が明日から活かせるメンタルトレーニング法を体験し実際の事例をもとにサイコロジカルスキル(心理技法)について学びます！トップアスリートである日本代表選手や国の強化選手へのカウンセリングを施してきた経験もお話しいただきます。



日時 5/24(金) 19:00~20:30
対象 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
申込 インターネット⇒裏表紙参照

講師:秋葉 茂季氏
(国士館大学 体育学部 准教授、認定スポーツメンタルトレーニング指導士)

申込開始日4/1(月) 親子で楽しむレクリエーションパーク



忍者体験

忍者体験からスポーツに応用できる“運動能力”の基礎をつくります。スポーツには、その種目の特徴に合わせた身体の動かし方がありますが、基本となる動作9つは共通しています。“走る”、“跳ぶ”、“投げる”、“打つ”、“捕る”、“蹴る”、“組む”、“バランス”、“リズム”忍者になって親子遊びの中から基本動作を身に付けましょう。



日時 5/25(土) 10:00~12:00
対象 小学生までの親子
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、飲み物、タオル、室内履き(靴底が白色か紺色)
申込 インターネット⇒裏表紙参照
講師:NPO法人武蔵忍士団

申込開始日3/15(金) 無理なく楽しく福祉レクリエーションを学ぼう！



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、自分自身が一緒に楽しむことが大切です。福祉レクリエーションの専門講師から、身近にあるものを使って工夫しながら軽度な運動を、無理なく楽しく実際に体を動かしながら学びましょう！



東京都レクリエーション協会 現場実習対象事業

日時 5/25(土) 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、行政やスポーツ推進員・地域スポーツクラブの指導員の方 等
定員 60名 ※定員になり次第締切
参加料 2,000円
持ち物 軽度な運動ができる服装・靴、手ぬぐい、筆記用具、飲料
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)

申込開始日4/5(金) 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

デフスポーツの魅力や競技ルール、応援方法などをデフアスリートや日本代表のスタッフが紹介。これからスポーツボランティアを始めてみたい人、デフスポーツを応援したい人におすすめです。



日時 6/5(水) 19:00~20:30
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:高橋 竜一氏(デフバレーボールアスリート)、
狩野 美雪氏(デフバレーボール日本女子監督)、
森田 なつき氏(デフバレーボール日本女子マネージャー) 他 ※情報保障:手話通訳あり

受付開始日4/1(月) ~ウォーキングで身体と心を健康に~



体力向上ウォーキングセミナー①

健康寿命を伸ばして健康快適生活を楽しむトレーニング法として正しい効率的なウォーキング方法をデューク更家氏より学びましょう。



日時 6/8(土) 13:00~15:00(予定)
対象 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 動きやすい服装、飲み物、タオル、室内履き(靴底が白色か紺色)
申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照
講師:デューク更家氏
(美と健康をデザインするウォーキングアーティスト)

受付開始日4/1(月) アクティブチャイルドプログラム研修会



スポーツ指導者養成講習会

「アクティブチャイルドプログラム(ACP)」について、座学で学び、実技で体験していただけます。子どもたちが楽しみながら「積極的に」体を動かすことを意図した運動・スポーツガイドラインとしてまとめた「アクティブチャイルドプログラム」について、その理念、可能性や指導現場での活用法を周知するとともに、子どもの指導に関するスキルアップを目的とした研修会を開催します。



日本スポーツ協会(JSPO)指導者資格更新対象講座
東京都レクリエーション協会 現場実習対象事業

日時 6/8(土) 16:00~19:10(予定)
対象 スポーツ指導者、地域スポーツクラブ関係者、行政関係者、スポーツ推進委員、教員、保護者、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 動きやすい服装、飲み物、タオル、室内履き(靴底が白色か紺色)、筆記用具
申込 インターネット⇒裏表紙参照
講師:青野 博氏(公益財団法人日本スポーツ協会(JSPO)スポーツ科学研究室 室長代理)

健康体力相談を受けてみませんか？

○栄養相談

あなたの食のお悩みカウンセリングします！
こんな方におすすめです。
「普段の食事をチェックしたい」「健康的にダイエットをしたい」
「生活習慣病予防の食事について相談したい」
「筋力アップのための栄養摂取について相談したい」
相談は、経験豊富な管理栄養士が行います。
【無料】※トレーニングルーム利用料に含まれます。



○全身持久力測定

全身持久力測定相談(運動負荷テスト)直接法を再開しました！
自転車エルゴメーターまたはランニングマシン(トレッドミル)を使用して、個人の最大運動能力の指標となる最大酸素摂取量の実測値を測定します。

※関連記事に関しては、P.23をご覧ください。

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



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

**3/18(月)、4/15(月)、
5/20(月)、6/3(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

▶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
令和5年8月1日に利用料金を改定しました
【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(11月~3月末まで休館)

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

各事業のお問合せは

【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
03-6380-4243

【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 初めての方も大歓迎!!

e-SPORTS体験会—ボウリング—

あなたもe-SPORTSにチャレンジしてみませんか?
e-SPORTSとはいつでもボウリングなのでやり方はとてもシンプル!道具は一切必要なし。初めての方もすぐに楽しむことができます。仲間同士で競ったり、お孫さんに良いところを見せたり、楽しみかたは自由!一緒に盛り上がりましょう!!!



日時 3/15(金) 15:00~16:30
対象 どなたでも ※お子様もご参加いただけます
定員 40名 ※定員になり次第締切
参加料 600円
持ち物 飲料・タオル
申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照



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ます。



日時 4/9・16・23・30、5/14・21・28、6/4・11・18 (全10回・全て火曜日)
① 14:45~15:45 ② 16:00~17:00 ③ 17:10~18:10
※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歳~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 ※定員になり次第締切
参加料 18,000円/第1期(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



【申込受付中】
【観戦招待事業】
第26回日本フットボールリーグ第1節(開幕戦)
クリアソン新宿 vs 湘繩SV

日時 3/10(日)13:00キックオフ
会場 陸上競技場
定員 25組50名
参加料 無料
申込 インターネット
HP <https://smilesports.jp/event/kopp26.html>



写真提供:株式会社Criacao(クリアソン)

受付中 ラグビーを楽しもう！



ジュニアラグビースクール

ラグビースクールでは、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。すべ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 後日、スマイルスポーツHPにて掲載
HP <https://smilesports.jp/>

対象 小学1年生～小学6年生

定員 各学年30名程度 ※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 5/10・17、6/21 (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 人気のヒップホップを学べるアカデミー！！



ヒップホップダンスアカデミー【第1期】

ヒップホップは曲をよく聞きながら、それに合わせて体が表現するので自然とリズム感がつき、踊るのは個人ですが、友達と息を合わせて踊る事によって周りによく見る力、協調性が養われ、基本的にずっと動いているので体力がつかます。中学生の必修科目のダンスは、創作ダンスや現代的なリズムダンス等色々な種類がありますが、ヒップホップを習っておけば基礎やリズム感があらゆるダンスに有利に働くでしょう。



日時 4/9・16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18
(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/第1期(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)

受付開始3月上旬頃 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 6/23(日)

① 10000mを45分以内で走りきれの方 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分で走りきれの方 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を自力で走りきれの方

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

スタジオプログラムに参加してみませんか？

トレーニングルーム利用と併用して、スタジオプログラムに参加することができます。利用料金の2時間500円でエアロビクスをはじめとしてリラックス系からパワー系までいろいろなグループエクササイズに参加できます。※初回のみ利用説明があります。※1回からでも参加可。

ホームページからプログラムメニューをチェック！

ホームページはこちら→



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)

3/18(月)、4/15(月)、
5/20(月)、6/17(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

▶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日に利用料金を改定しました

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 3/1・8・15・22、4/12・19・26、
5/10・24・31、6/7・14・21・28
(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 飲料、タオル、竹刀、剣道具、剣道着または運動着、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！柔道を通して心と体を鍛えよう！

日時 3/6・13、4/10・17・24、
5/8・15・22、6/5・12・19
(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



初心者も有段者も誰でも参加できる

柔道 (広域合同稽古)

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

日時 3/6・13、4/10・17・24、
5/8・15・22、6/5・12・19
(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
※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、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)

初心者から有段者まで、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 3/5・12・19、4/9・16・23、
5/7・14・21、6/11・18・25
(全て火曜日)18:15~20:15
※遅れて参加も可能ですが、最終受付は稽古終了の1時間前です

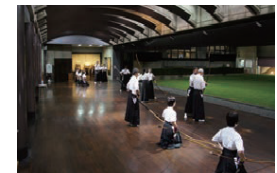
対象・定員 15歳以上(中学生を除く)・各回60名

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

※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 ① 3/12・19、4/9・23、5/7・21、6/11・18・25
② 3/5、4/16、5/14、6/4
(①②ともに全て火曜日)
① 14:00~16:00 ② 18:15~20:15

※遅れて参加も可能ですが、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 3/7、4/4・25、5/16、6/27
(全て木曜日) 18:30~20:30

※遅れて参加も可能ですが、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 3/21、5/9
(全て木曜日) 18:30~20:30

※遅れて参加も可能ですが、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 ①3/14 ②4/18 ③6/6
(全て木曜日) 18:30~20:30

※遅れて参加も可能ですが、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50名 ※定員になり次第締切

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~、②は3/10~、③は5/10~、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 3/4(月)・24(日)、
4/22(月)・5/19(日)
(月曜日) 18:00~20:00
(日曜日) 17:30~19:30

※遅れて参加も可能ですが、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、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 3/1・15・22、4/12・26、
5/10・24、6/7・14・21
(全て金曜日) 19:00~20:30

※遅れて参加も可能ですが、最終受付は稽古終了の1時間前です

対象・定員 15歳以上の方(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、外靴入れ

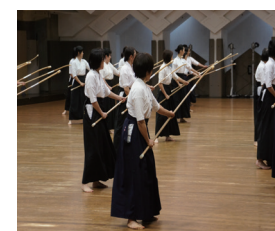
申込 当日来館

受付中 なぎなたの技術向上を目指そう!



なぎなた錬成講習会

競技力向上及び指導者としての資質向上を目的とした講習会です。



日時 3/23(土)
10:00~16:00

対象 三段以上の方

定員 40名 ※定員になり次第締切

参加料 2,000円

持ち物 筆記用具、稽古着、なぎなた、全日のなぎなた、外靴入れ

申込 インターネット ⇒裏表紙参照

東京武道館
公式X(旧Twitter)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

3/25(月)、4/15(月)、
5/13(月)~16(木)、
6/17(月)

※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

3~6月
の休館日

▶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



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

インターネット申込は

[URL] <https://www.tef.or.jp/tac/>

東京アクアティクスセンター 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

初心者からトレーニングまで豊富なレッスンを実施。
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、時間帯をえらべます。
(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 動きやすい服装、タオル
申込 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~4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 水泳をはじめてみよう！上手に泳ごう！

キッズスイミングスクール

幼児・小・中学生を対象とした水泳教室です。泳力レベルに合わせて指導します。また、水泳をすることで成長期における心身の発育・発達を促します。



日時 月曜日(月2回)、火~金曜日(月3回)
対象 ①幼児(未就学児) 3~6歳 15:30~16:30
②小・中学生 初級(水慣れ~背泳ぎ10mの練習) 16:30~17:30
③小・中学生 中・上級
(息なくクロール8m、背泳ぎ10m以上泳げる方) 17:30~18:30
定員 ①50名②100名③100名 ※定員になり次第締切
参加料 月曜日:3,950円/月、
火~金曜日:5,920円/月

持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル(水慣れクラスは使用しません)、タオル
申込 インターネット⇒裏表紙参照



受付中 親子で一緒に体を動かそう！

ベビー体育スクール

親子のスキンシッププログラムを中心に、身体を動かす楽しさを身につけます。



日時 水曜日(月3回) 11:15~12:15
対象 1歳以上4歳未満で歩行ができるお子様と保護者
定員 20組40名 ※定員になり次第締切
参加料 5,920円/月
持ち物 動きやすい服装、タオル
申込 インターネット⇒裏表紙参照

受付中 積極的に体を動かそう!



キッズ体育スクール

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



日時 火・水・金曜日(月3回)

対象 ①幼児(未就学児) 3～6歳 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 ①30名②50名③50名 ※定員になり次第締切

参加料 5,920円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル

申込 インターネット⇒裏表紙参照

受付中 リズム感・柔軟性・体力の向上に!



キッズダンススクール

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



日時 木曜日(月3回)

対象 ①幼児(未就学児) 4～6歳 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 ①②③各20名 ※定員になり次第締切

参加料 5,920円/月

持ち物 動きやすい服装、タオル、室内用シューズ

申込 インターネット⇒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 ①3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 ①20名②③30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 美しい心と姿勢を目指そう!



バレエスクール

バレエを通じて得られる良い姿勢が美しい体のラインを整え、柔軟性やバランス感覚を育みます。また、発育発達に必要な全身のコーディネーション能力が身につきます。



日時 火曜日(月3回)

対象 ①3歳～未就学児 15:30～16:30
②小学生 16:30～17:30

定員 ①20名②30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、笑顔で元気いっぱいにダンスを踊ります。明るい雰囲気の中で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 ①3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 ①20名②③30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 ①3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 ①20名②③30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 自分の泳ぎ方を確認しよう!



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DVDにて参加者へお渡しします!



日時 ①4/18(木)②4/28(日)③5/12(日)④5/26(日)⑤6/5(水)⑥6/23(日)
①19:00～20:30 ②③17:30～19:00 ④⑤⑥19:15～20:45

対象 18歳以上

定員 各20名 ※定員になり次第締切

参加料 各回1,000円

持ち物 水着、タオル、スイムキャップ、ゴーグル、飲料

申込 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

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

東京2020大会の会場で自己ベストを更新!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 ①5/8(水) 17:00～19:00
②6/8(土) 13:00～15:00

対象 小・中学生

※小学生は当水泳場が定める泳力認定が必要です。詳しくはホームページをご確認ください。

定員 50名 ※定員になり次第締切

参加料 500円(別途・プール利用料)

持ち物 水着、タオル、スイムキャップ、ゴーグル、飲料

申込 インターネット⇒裏表紙参照

施設周辺地域紹介 ～津田塾大学 千駄ヶ谷キャンパス～

東京体育館
(JR千駄ヶ谷駅)から
徒歩約1分



津田塾大学
TSUDA UNIVERSITY

変革を担う、女性であること

創立者・津田梅子の精神を受け継ぎ、
世界で活躍する女性に

女子高等教育の先駆者、津田梅子が創立した津田塾大学は、2020年に120周年を迎えました。「英語教育」「少人数教育」「高い専門性と幅広い教養の修得」を理念とし、社会を担うall-round womenを育成し続けています。



アリス・メイベル・ベーコン記念館

2017(平成29)年竣工。津田梅子が設立した女子英学塾(現・津田塾大学)の英語教師として赴任、1902年4月に任期満了で帰国するまで貢献したアリス・メイベル・ベーコンにちなんで命名されました。

千駄ヶ谷キャンパス

総合政策学部	総合政策学科	英語やデータ分析を土台に、諸課題を解決する力を養います。
大学院	文学研究科 (英語教育実践研究)	現職の英語教員の方が、実践力と研究力を身につけるために学んでいます。

小平キャンパス

学芸学部	英語英文学科／国際関係学科 多文化・国際協力学科 数学科／情報科学科
大学院	文学研究科／国際関係学 理学研究科

千駄ヶ谷キャンパスの施設紹介

* 本学の受験を検討している方は、大学見学が可能です。(建物内の特定の範囲のみ) 見学可能な日程等、詳細については本学ホームページにてご確認ください。



梅公園

人工芝の広場。バスケットゴールやトランポリンが設置されており、広々とした空間で存分に身体を動かすことができます。天気がよい日には、芝生でランチを楽しむ学生も。



ラーニングcommons

エントランスロビー横にある開放的な学習スペース。電子黒板やホワイトボードが設置されており、学生・教職員が交流・相互啓発し、多様な学びが展開される場となっています。



屋上庭園

国立競技場や東京体育館を一望できる見晴らしのよい屋上。緑地として整備されており、晴天時には自由にくつろげる憩いの空間です。

津田ヶ谷祭

千駄ヶ谷キャンパスで行われる大学祭です。2023年は、ステージ企画や縁日企画のほか、本学と連携協定を締結している自治体からも出展されました。

* 一般の方も来場可能です。

SUSIEも
来たよ!



2024年は11月23日(土)
～24日(日)に開催予定



TOPIC

新五千円券に 津田梅子の肖像が採用

2024年7月に発行予定の新五千円券に、津田塾大学の創立者・津田梅子の肖像が採用されます。



津田塾大学 千駄ヶ谷キャンパス

東京都渋谷区千駄ヶ谷1-18-24
<https://www.tsuda.ac.jp/>



公式HP



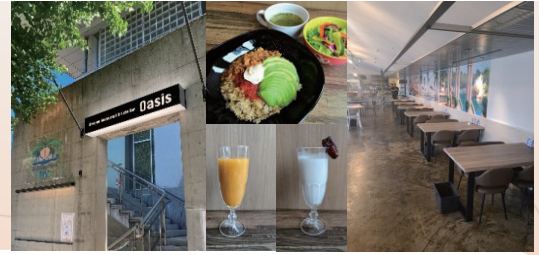
Instagram



連携推進センター



スポーツ施設でアラビア料理を 楽しんでみませんか？



千駄ヶ谷にあるスポーツ施設「東京体育館」に併設されている
「Arabian Restaurant & Cafe Bar Oasis (アラビアンレストラ
ン&カフェバーオアシス)」をご紹介します♪

「食の観点から身体の美と健康にこだわり、誰もが安心して
利用できるレストラン」がコンセプトです。

ぜひ皆さまのご来店をお待ちしております！

Menu

話題のスーパーフードを使用したデザートや、運動後に嬉しい
高タンパク・低カロリーなメニューもご用意しています♪



アボカドサワークリームコシャリ



チキンカブサ



彩り野菜のハリッサタジン



タンパク質スペシャルボウル



チキンとじゃがいものレモンタジン

Oasisの人気メニューがお得に
楽しめる
ランチメニューもあります！
※平日11:00～14:00

お好きなデザートと
ドリンクをお得に楽しめる
Cafe set も！
※平日14:00～17:00限定



レモンのヨーグルトケーキとコーヒー

イベントの開催

ベリーダンスショーイベントなど
イベントを定期開催しています。

◆ベリーダンスイベントの様子→
ダンサーの魅惑的な踊りと
絶品料理をお楽しみください♪



コース・貸切り・宴会プラン

コース料理はもちろん、
ウェディング・二次会・
企業パーティなど
柔軟に対応いたします。
お気軽にご相談ください。



ACCESS

所在地 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1
JR総武線千駄ヶ谷駅・都営大江戸線国立競技場駅
(A4出口) から徒歩2分
東京体育館プール棟2階
営業時間 日～木：11:00～22:00
金・土・祝前日：11:00～23:00
定休日 東京体育館の休館日
電話番号 090-6934-0274

lit.link

LINE



スタッフ一同、皆様のご来店を
心よりお待ちしております♪



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

700(税込)円/2時間30分でスポーツ施設が誰でも使える施設です!

※料金の詳細は東京体育館 HP をご確認ください。

POOL

50m×8レーン
25m×6レーンの
迫力のプール!



GYM

2箇所完備の
トレーニング
ルーム



千駄ヶ谷駅より徒歩1分の好立地!

お問合せ **TEL.03-6380-4792**
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)

<https://total-tip.jp>

東京体育館ティップネス



駒沢オリンピック公園総合運動場 トレーニングルーム

機器リニューアル済!

- ✓陸上競技場のスタンド下にあるトレーニングルーム
- ✓2022年4月に機器のリニューアル
- ✓ウエイト系、有酸素系の各種トレーニングマシン、各種リラクゼーションマシンなどが充実
- ✓スタジオでは、健康体操、エアロビクス、ズンバ、ヨガ、ピラティスなどのグループエクササイズを実施

【施設利用時間】

平日 9:00~21:30 (最終入場20:30まで)
土日祝 7:30~21:00 (最終入場20:00まで) ※マシン利用は8:00から
陸上トラック9:00~17:00まで (団体の専用使用日等除く)

【利用料金】 ※料金の詳細は駒沢オリンピック公園総合運動場HPを確認ください

500円/2時間 (超過1時間毎250円)



TEL. 03-3421-8105



東京武道館のトレーニングルームは 面倒な手続きなしでご利用OK!



初心者の方でも丁寧な
サポートで安心!



2024年1月リニューアル

有酸素系から筋トレ系まで最新マシンを入替えたトレーニングルームは、利用したいときに、初めての方でも面倒な手続きなしですぐにご利用いただけます!

1回 2時間半
利用料 **500円**



フィットネスクラブ
ティップネス

東京武道館 トレーニングルーム

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

TEL. 03-5682-3531

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



住所
〒120-0005 東京都足立区綾瀬3-20-1
(東京武道館地下)

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

休館日
不定休(月1~2回)、詳細は館内掲示板をご覧ください。

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

P 110円/60分(3時間まで)



東京アクアティクスセンター トレーニングルーム



充実したマシンで
アスリートトレーニングにも最適!

トレーニングルーム利用料金

一般	450円/2時間30分
中学生*	300円/1回
延長料金	220円/1時間あたり

※中学生のご利用は保護者又は指導員の同伴が必要となります。

お問い合わせ
TEL.03-5534-6410



詳しくはWEBへ

東京アクアティクスセンター

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



小学生と大人のための 東京体育館 スマイルランニングクリニック

水曜日はランクリ!
体験参加(初回無料)も
大歓迎!

クリニックについて

- 時期:**毎週水曜日・途中入会可
※4月以降のスケジュールは、スマイルスポーツHPご確認ください
 ※一部東京体育館休館日は実施なしとなります
 詳しくはスマイルスポーツHPへ
- 場所:**東京体育館 陸上競技場
※1/15(月)~3/28(木)予定で陸上競技場において舗装工事を実施するため期間中は使用箇所を一部縮小しておこないます
- 対象:**①小学1~3年生
 ②小学4~6年生
 ③一般(20歳以上)
- 参加料:**①月会費で8,000円(税込)
 ②月会費で10,000円
 ③月会費で12,000円
- 定員:**①②各30名
 ③40名 ※定員に達し次第締切

ジュニアコース

- ①小学1~3年生 16:00~17:00
 ②小学4~6年生 17:00~18:30
- 放課後かけっこ教室をテーマに、「運動が苦手」「走るのが嫌い」「もっと早くになりたい!」そんな子供達が楽しく成長できるクリニックです!
※②に関しまして、参加学年・時間帯等ご相談ください(②は中学生も相談可)

一般コース

- ③一般 19:00~21:00
- 初心者の方から経験者まで、全員が楽しくチャレンジできるクリニックです!

講師



大前 祐介 氏
 FAST FORWARD代表/
 ヘッドコーチ
 早稲田大学競走部監督



田村 優 氏
 FAST FORWARD
 TRACK CLUBコーチ
 早稲田大学競走部コーチ



江本 亘 氏
 日本陸連公認ジュニアコーチ
 陸上競技部コーチ

お申込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人 MIPスポーツ・プロジェクト事務局
 MAIL mip@mip-sports.com TEL 03-5809-5735

東京体育館

健康体力相談のご案内

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)

運動負荷心電図

(間接法・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
- 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。「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じます。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等で確認ください

申込 全日予約制(1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/>



[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.の目的が達成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
TEL 03-6380-4955
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



「SUSIE SPORTS」Vol.3はいかがだったでしょうか。

今号では、当事業団も準備業務を担っているデフリンピック大会の概要をご紹介します。2025年に東京で開催される同大会は、日本では初開催で、100周年の節目となる大会です。今後、デフリンピックの最新の情報も随時発信していきます！

また、3月2日(土)には、WHITE RIBBON RUN 2024が開催されます。同イベントは、3月8日国際女性デーと連動させて、(公財)ジョイセフが2016年から発足したチャリティアクションです。ホワイトリボンが掲げる「すべての女性が健康で自分らしく生きられる世界」を目指し、ホワイトリボンの支援の輪を広げています。

国立競技場周辺を会場とする千駄ヶ谷拠点では、東京体育館フィットネスエリアがランニングステーションとして利用される予定です。当日は、SUSIEもどこかで登場し、ランナーの応援など盛り上げに貢献します！

次号、Vol.4の発行は6月頭を予定しています。
当事業団及び「SUSIE SPORTS」を引き続きどうぞよろしく願いいたします！



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団