

TAKE FREE
Dec.2024
Vol.6

12-3月開催 スポーツ教室・イベントの情報が満載！
東京2025デフリンピックボランティア募集情報掲載！

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.6 December 2024

CONTENTS

- | | |
|--|--|
| <p>2 目次</p> <p>スポーツフェスタ WINTER 2025 in 東京体育館</p> <p>3 みんなでつながりレフェスティバル2024</p> <p>4 東京2025デフリンピックボランティア募集</p> <p>6 「スポーツフェスタ2024」&「TOKYOウォーク2024」
開催レポート</p> <p>7 10月14日「スポーツの日」記念イベント開催レポート</p> <p>8 「アーバンスポーツ体験プログラム」開催レポート</p> <p>9 TOKYOスポーツ施設コンシェルジュ</p> <p>10 都立特別支援学校活用促進事業</p> <p>11 チャレスポ！TOKYO</p> | <p>12 スポーツ教室情報</p> <p>東京体育館</p> <p>駒沢オリンピック公園総合運動場</p> <p>東京武道館</p> <p>東京アクアティクスセンター</p> <p>20 第20回地域スポーツクラブ交流会</p> <p>21 施設周辺地域紹介～日本将棋連盟～</p> <p>22 2025武道稽古はじめ in 東京武道館</p> <p>防災フェスタ in 駒沢オリンピック公園総合運動場</p> <p>23 東京武道館おすすめスポーツ教室</p> <p>24 スポーツ教室・イベントの申込方法/編集後記</p> |
|--|--|
- 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





スポーツ WINTER 2025 フェスタ 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)



気軽にスポーツを
体験しよう！

(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

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ラリー

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
素敵な賞品をもらおう！

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



出展者募集！

詳しくはHPをご確認ください。





「みんなでつなごうリレーフェスティバル2024」 にSUSIE（スージー）が参加しました！



参加したマスコット全員で記念写真！みんなやり切った晴れやかな表情

10月5日(土)・6日(日)の2日間、国立競技場で(公財)日本陸上競技連盟主催の「リレーフェスティバル2024」が開催されました。

2日目に開催された「ゆるキャラリレー」では、当事業団の公式マスコットキャラクター「SUSIE」もチーム未来の第三走者として50mを走り切り、見事に役目を果たしました。レースはなんと「チーム未来」が1位！おめでとう！

順位に関係なく、どのマスコットも頑張りました。参加したすべてのゆるキャラたち、お疲れ様でした！

また、今年はデフリンピック応援隊のメンバーとして、会場でグリーティングを行いました。たくさん子どもたちに囲まれながら、「SUSIE」は来年2025年11月開催のデフリンピックを精一杯PRしました！

<チーム未来(出走順)>

- ①フクスケ/(一社)みんなの健康
- ②東京2025デフリンピック公式マスコット ゆりーと/東京都
- ③SUSIE/(公財)東京都スポーツ文化事業団
- ④ボル姉さん/(株)太田プロダクション
- ⑤ガット
- ⑥カブ左衛門/逆井商店会カブ左衛門プロジェクト
- ⑦こあらくん/はり・きゅう こあらく治療院
- ⑧マッスル根岸/Accel Track Club



「チーム未来」メンバー 1位おめでとう！



On your mark !



『応援ありがとう！』



「ゆりーと」と



「フクスケ」と



ボル姉さんヘタッチ！



JAAF「アスリオン」と

東京2025デフリンピック ボランティア募集



募集期間

2024年 2025年
11月15日(金)～1月31日(金)

募集人数 約3,000人

※募集人数は変更になる場合があります。

応募要件

- 2025年4月1日(火)時点で満18歳以上の方
- 活動期間中において、日本国籍又は日本に滞在する資格を有する方
- 各種研修への参加が可能であること

※共通研修、手話言語研修、ろう者の文化等理解研修、配置・役割別研修を、原則オンデマンド形式で、2025年6月以降順次配信予定。
※手話言語技能は必須要件ではありません。

応募方法

右記QRコードのウェブページからご応募ください。

※電話・はがき・E-mail・Faxによる受付はできませんのでご注意ください。

※よくある質問も掲載しておりますので併せてご確認ください。



<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/tokyoforward2025/deaflympics2025-volunteer/>

注 意 事 項: 応募人数が募集人数を超えた場合等には、希望する活動場所等を踏まえ、抽選とさせていただきます。抽選結果については、応募時のE-mailアドレス宛に通知いたします。ただし、応募者の都合でメールのお受取りができない場合は、結果通知の責任を負いかねますので、ご了承ください。なお、個人情報保護の観点で、電話による結果通知はいたしません。

お問い合わせ: 東京都生活文化スポーツ局国際スポーツ事業部 事業調整第二課
S1120906@section.metro.tokyo.jp

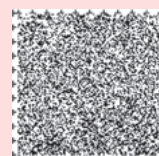
デフリンピックとは?

国際ろう者スポーツ委員会が主催し、4年毎に開催される、デフアスリートを対象とした「きこえない・きこえにくい人のオリンピック」です。2025年は、100周年の記念すべき大会で、日本では初めての開催となります。

大会概要

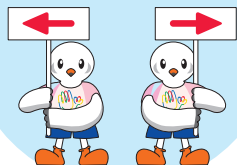
名称: 第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025
(略称: 東京2025デフリンピック)
期間: 2025年11月15日(土)～26日(水) (12日間)

参加国: 70～80か国・地域
参加者数: 各国選手団等 約6,000人
競技数: 全21競技



活動内容

選手・観客・関係者の 案内・誘導



各会場での 運営サポート



広報・メディア サポート



手話言語を活かした 各種業務のサポート



※活動場所や内容については、大会運営組織で決定します。予めご了承ください。

活動場所

競技会場

各競技の会場について詳しくは右記のQRコードからご確認いただけます。

<https://deaflympics2025-games.jp/main-info/venue/>



福島県

・Jヴィレッジ

東京都

・東京体育館
・武蔵野の森総合スポーツプラザ
など17会場

静岡県

・日本サイクルスポーツセンター



デフリンピックスクエア

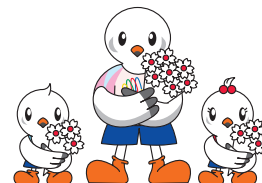
デフリンピックスクエアは、大会期間中、選手が各種サービスの提供を受けたり、選手同士が交流するための拠点となる場所です。

詳しくは右記のQRコードからご確認いただけます。

<https://deaflympics2025-games.jp/main-info/deaflympicssquare/>



※その他、開閉会式会場、空港（羽田・成田）等での活動も予定しています。



活動期間

2025年11月10日(月)～28日(金)

1日あたりの活動時間

5時間～最大8時間程度

※原則3日間以上活動いただくことを想定しています。
※連続した日程でなくてもご参加いただけます。
※活動場所・内容によっては早朝から活動いただく場合もあります。
※活動時間において、適宜、休憩時間(食事等を含む)を設定します。
※具体的な活動日・活動時間については当選後に追って調整いたします。

提供物品等

ボランティアウェア

ボランティア活動保険

活動日における活動場所
までの交通費相当として **1,000円相当**

活動時間に応じ、活動日
における飲食費相当として **1,000円相当**

※交通費・飲食費はプリペイドカード等による提供を予定しています。
※宿泊費及び活動日以外の交通費は支給しません。
※提供物品等は変更になる場合があります。

スケジュール

2024年	11月	12月	2025年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
ボランティア募集期間						結果通知			共通研修 手話言語研修・ろう者の文化等理解研修			配置・役割別研修		

「スポーツフェスタ2024」&「TOKYOウォーク2024」開催レポート

10月5日(土)

in 国営昭和記念公園

当日は生憎の雨模様で、実施予定だったプログラムの一部が中止や縮小となりました。それでも多くの子どもたちが雨も気にせず元気一杯に楽しんでいる様子が印象的でした。

残念ながらSUSIEもステージ上での挨拶等は見送りとなりましたが、自身のPRブースの中では子供たちと積極的に触れ合いながらイベントを盛り上げていました！



10月14日(月・祝)

in 東京体育館

気持ちの良い青空が広がる中での開催となり、延べ1万7,000人を超える方々に来場いただきました！

メインアリーナを中心に、屋内外ともにスポーツ体験が盛りだくさん！どのプログラムも気軽に参加することができ、お友達同士やご家族で、楽しそうに身体を動かす姿が東京体育館中に溢れていました。



▲雨の中でもボルダリングやスポーツチャンバラを楽しむ子供たち



▲天候に恵まれ、屋外プログラムも大人気！ボルダリング高い！



▲ブースではSUSIEが登場すると子供たちが大喜び！



▲デフ陸上ブースではスタートランプ体験会を開催！



▲当日テントを張ったステージ上では、ブレイクダンスや地元の高校生による吹奏楽、パリ2024パラリンピック競技大会ロードレース金メダリストの杉浦佳子選手によるトークショーが実施され、多くの人が熱心に見つめていました！



▲メインアリーナの卓球マシンや卓球バレー体験も大賑わい。SPOPITAスタンプラリーブースにも多くの方々にお越しいただきました！

TOKYO ウォーク2024

第1回 9月28日(土)

スタート・ゴール会場 都立芝公園 4号地 多目的運動広場

第2回 12月7日(土)

スタート・ゴール会場 都立武蔵野の森公園 北地区 大芝生広場

▼9月28日に実施した「TOKYOの今と歴史を感じるコース」の様子



TOKYOウォークは、東京の観光名所や緑溢れるスポットを歩いて巡ることで、東京の魅力を再発見するとともに、普段スポーツに触れる機会の少ない方も気軽に健康づくりや、スポーツを通じた交流を楽しめるウォーキングイベントです。

9月28日に開催した第1回目「TOKYOの今と歴史を感じるコース」では、日本で最も古い公園の一つである都立芝公園からスタートし、東京タワーや新名所の麻布台ヒルズなど都市の魅力を感じながらも、緑豊かな自然も楽しめるコースに多くの方々が魅了されていました！

12月7日に開催予定の第2回目は、古代からの歴史を感じつつ、心落ち着く時間を過ごせるコースとなっています。こちらも多くの方々のご参加をお待ちしております！

10月14日「スポーツの日」記念イベント開催レポート

10月14日は、東京体育館以外の3施設でも、スポーツの日を記念した大型イベントが開催されました。当日は、それぞれの施設の特徴に合わせたスポーツ体験コーナーや催し物のブース、その他スペシャルゲストの出演もあり、盛りだくさんのコンテンツを多くの方々に楽しんでいただきました！

「KOMAすぽ2024」 駒沢オリンピック公園総合運動場

「KOMAすぽ2024」は中央広場、屋内球技場、補助競技場など駒沢オリンピック公園の様々な場所が会場となりました。デフ陸上体験、フラッグハントやフライングディスクなど、10種類以上のスポーツが体験でき、秋晴れの下、お子様から大人の方まで、たくさんの方が爽やかな汗を流されておりました。

ステージでは、キッズダンスクラブの微笑ましいダンスやバトンパフォーマンスのほか、土井レミイ杏利さん、高田裕士・千秋ご夫妻、超ときめき♡宣伝部(杏ジュリアさん・坂井仁香さん)のトークショーなどで大いに盛り上がりました。特に、超ときめき♡宣伝部のファンの皆さんはノリが非常に良く、会場全体を明るくしてくれました。

今後も、工夫を凝らしたイベントを開催することで、都民のスポーツへの関心を高め、スポーツ実施率の向上に努めていきます！

「武道・スポーツフェスティバル2024」 東京武道館

東京武道館では、「武道・スポーツフェスティバル2024」が開催されました！

親子連れを中心に、たくさんの方にご来場いただき、柔道や剣道、弓道等の体験ができる「はじめての武道体験」やスポーツチャンバラ、ポッチャ、ゴールボール、ボルダリング、ダブルダッチ等の多彩なスポーツプログラムを楽しんでいました。

さらに、スペシャルステージ&トークショーでは、パリ五輪・柔道のメダリスト角田夏実選手と永山竜樹選手のほか、お笑いコンビ芸人「きつね」や超ときめき♡宣伝部(辻野かなみさん・吉川ひよりさん)の皆様にご出演いただき、会場を盛り上げていただきました。

今回のイベントで、色々な武道・スポーツを体験した皆様が、武道・スポーツに興味を持ち、引き続き楽しんでいただければ幸いです。

「アクアスポーツフェスティバル」 東京アクアティクスセンター

「アクアスポーツフェスティバル」では、メインプールやサブプール、トレーニングルーム、エントランスまで利用して、様々な催しが行われました。

メインプールでは、飛込体験や水球体験やデモンストレーションのほか、パリ五輪出場の大橋悠依選手、デフリンピックメダリストの茨隆太郎選手をお招きして、競泳スペシャルレッスンやデフ水泳体験、選手vs参加者の競泳リレー対決などが実施されました。

また、パラ水泳VR体験や、走り方教室、謎解きラリーなど、水着でなくても楽しめる内容が盛りだくさんとなっていました。

お昼には、江東区の観光キャラクターである「コトミちゃん」とSUSIEのグリーティングも行われ、ご来場者の皆さんとたくさん写真を撮っていただきました。

今回のイベントが、水泳をはじめとした様々なスポーツに少しでも興味を持っていただける機会となれば幸いです。

アーバンスポーツ体験プログラム イベントレポート



2024.9.15
第3回



東京都障害者総合スポーツセンター

年齢や障害の有無にかかわらずどなたでも
参加できるスラックライン体験会を実施しました！
お子様から大人の方まで楽しんでいただきました！



2024.10.14

第4回 東京武道館



ボルダリングとダブルダッチの体験会を
実施しました！

たくさんの方にチャレンジしていただきました。
ダブルダッチのパフォーマンスでは、世界レ
ベルの技を間近でご覧いただきました。



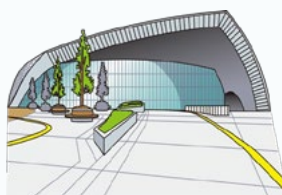
2024.10.14

第5回 武蔵野の森総合スポーツプラザ

パルクール体験会を実施しました！
参加したお子様はとても楽しそうでした。

パルクールってどんなスポーツ？

様々な障害物を跳ぶ・登るなどの動作を
行いながら乗り越えていく、ダイナミックな
動きが特徴のフランス発祥のスポーツです。



今後の開催予定

第7回 開催日 : 3月8日(土)
開催場所: 有明コロシアム
詳細 : Coming soon

※参加無料です！
開催が近づきましたら、
事業団HPで詳細をお知らせします。
ご参加お待ちしております！





東京体育館



朝汐オリンピック公園総合運動場



東京武道館



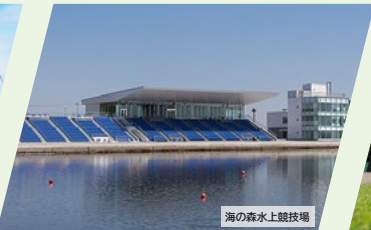
有明テニスの森公園テニス施設



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

TOKYOスポーツ施設 コンシェルジュ

TOKYOスポーツ施設コンシェルジュは、都立18スポーツ施設の利用にかかる総合的な相談窓口です。スポーツ利用についての問い合わせはもちろん、スポーツにとどまらない様々な活用方法について、ご案内いたします。お問い合わせをお待ちしております。

こんな方に！

- ☒ スポーツイベントを開催したい
- ☒ 展示会やコンサートなどを開催したい

- ☒ 撮影で施設や広場を使用したい
- ☒ 社内で運動会を開催したい

対象施設

- 東京体育館（渋谷区）
- 朝汐オリンピック公園総合運動場（世田谷区）
- 東京武道館（足立区）
- 有明テニスの森公園テニス施設（江東区）
- 若洲海浜公園ヨット訓練所（江東区）
- 武蔵野の森総合スポーツプラザ（調布市）
- 海の森水上競技場（江東区）
- 夢の島公園アーチェリー場（江東区）
- カヌー・スラロームセンター（江戸川区）

- 大井ふ頭中央海浜公園ホッケー競技場（品川区・大田区）
- 東京アクアティクスセンター（江東区）
- 東京都パラスポーツトレーニングセンター（調布市）
- 東京都障害者総合スポーツセンター（北区）
- 東京都多摩障害者スポーツセンター（国立市）
- 味の素スタジアム（調布市）
- 有明アリーナ（江東区）
- livedoor URBAN SPORTS PARK（江東区）
- 東京辰巳アイスアリーナ ※令和7年秋頃開業予定

コンシェルジュHP及び施設の詳細はQRコードからご覧ください



都立スポーツ施設
TOKYO SPORTS FACILITIES



18network@tef.or.jp



03-6380-4224

平日土日祝 9:00~21:00 ※年末年始を除く



コンシェルジュHP

施設の詳細
(SPOPIA)



※こちらの窓口では施設のご予約はできません。ご予約の際は各施設にお問い合わせください。

運営：（公財）東京都スポーツ文化事業団



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



有明アリーナ



livedoor URBAN SPORTS PARK

パラスポーツ・レクリエーションひろば

『パラスポーツ・レクリエーションひろば』、略して「パラレクひろば」は、事前予約不要で出入りも自由、複数の種目を体験することのできるイベントです。令和6年度は全6回開催の内、3回開催しましたが、各回とも多くの方々にご参加いただき、大いに盛り上がりしました！
年齢や障害の有無、スポーツの得意不得意に関わらず参加できますので、今後の予定をぜひご確認ください！

開催情報

令和7年1月19日(日) 13時30分～16時00分 会場：北特別支援学校(北区)

プログラム： ボッチャ、ラダーゲッター、太極柔力球、ダンス、クラフト、サッカーボウリング

2月 2日(日) 13時30分～16時00分 会場：武蔵台学園(府中市)

プログラム： ボッチャ、玉入れ、むかし遊び、モルック、手のひら健康バレー

2月24日(月・振休) 13時30分～16時00分 会場：墨東特別支援学校(江東区)

プログラム： 風船バレー、バグゴ、ディスクゲッター、ビーンボウリング、モルック

プログラムの様子 (既に開催した「パラレクひろば」から)

ラダーゲッター



ヒモつきボールを投げてラダーにひっかけます。

むかし遊び



けん玉、お手玉、コマ、折り紙など体験できます。

モルック



木の棒を投げてターゲットを倒します。

ビーンボウリング



ピンめがけてボールを転がし、ピンを回転させます。

パラスポーツトークショー&競技体験会

パラアスリートをお迎えし、実体験に基づくトークショーやパラ競技の面白さを間近で感じてもらえる体験会を開催しています。令和6年度は佐藤駿選手を迎えてボッチャ、植松隼人氏、河野翔選手を迎えてデフサッカーを行いました。12月22日(日)はスペシャルオリンピックス日本・東京に所属・活動している井上謙氏、斎藤大夢氏を迎えてバレーボールを行いますので、ぜひご参加ください。※こちらは事前申込制で定員あり。

開催情報

令和6年 12月22日(日) 13時30分～15時30分 会場：臨海青海特別支援学校(江東区)

パラスポーツトークショー&バレーボール競技体験会

プログラムの様子 (既に開催した「パラスポーツトークショー競技体験会」から)

ボッチャ



デフサッカー



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



主催



東京都



公益財団法人
東京都スポーツ文化事業団

障害のある人もない人も、
一緒に**パラスポーツ**を楽しもう！
動き出そう！ワクワクのその先へ！

チャレスポ! TOKYO

2025年2月11日 火祝 10:00-17:00
東京体育館

入場
無料

入退場
自由

アスリートと一緒に楽しもう！



車いすバスケットボール
川原 凜 さん



パラカヌー
瀬立 モニカ さん



プロフリークライマー
野口 啓代 さん

ゲスト情報、今後も更新予定！

会場内を自由にまわって
たくさん体験しよう！

体験ブース

- ・カヌー
- ・卓球
- ・デフハンドボール

- ・車いすカーリング
- ・車いすテニス / テニス
- ・車いすバスケットボール
- ・車いすフェンシング
- ・ふうせんバレー

- ・フライングディスク
- ・ブラインドサッカー®
- ・ボッチャ
- ・ボルダリング
- ・eスポーツ



車いすバスケットボール



ボッチャ



卓球



eスポーツ

楽しいステージコンテンツもご用意して、お待ちしております！

イベントの最新情報を発信中！

「チャレスポ! TOKYO運営事務局」
メール: info@challe-spo2025.com
電話: 03-4400-0893
(土日祝を除く平日 10:00~17:00)

東京都 公益社団法人
東京都障害者スポーツ協会

詳しくはWEBで▼▼▼
tsad-portal.com/challespo2024/

🔍 チャレスポ

検索



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

12/11(水)・30(月)・31(火)、
令和7年(2025年)
1/1(水・祝)・2(木)・15(水)、
2/17(月)・18日(火)、
3/1(月)~3(水)

12~3月の休館日

[注] 12/30は、サブアリーナ、第一~第四会議室のみ休館
12/31は、メインアリーナ以外の施設を休館

※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
※年末年始は営業時間が変更となります。詳細はHPをご確認ください

▶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▼
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

受付中 理学療法士と世界基準のピラティスインストラクターが教える

解剖学から紐解く女性のためのボディメイク教室

効果的なくびれアップ・ヒップアップのポイントのエクササイズ。ダイエットの王道の有酸素運動として、膝や腰を痛めないジョギングエクササイズのポイントをレクチャーします。



日時 12/19(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 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)

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)

受付中 シニアのための毎日エクササイズ教室2

毎日の不便を喜びに変える筋力アップの方法

ボディビルダーでもあり、中高年専門のパーソナルトレーニングジムの運営やTV出演、書籍の執筆もされている枝光聖人氏より、日常生活に取り入れやすい筋力アップの方法を伝授いただきます。日常生活こそが筋トレ！筋力アップで、肩、腰、膝痛の予防から解消まで期待できます。



日時 令和7年(2025年) 1/14(火) 14:00~16:00

対象 おおむね50歳以上

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(水)、タオル、スニーカー等動きやすい靴 ※タオルは運動にも使います。手ぬぐい等、長いものをご持参ください

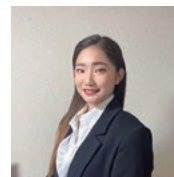
申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

講師：枝光 聖人氏(パーソナルトレーナージャパン株式会社代表取締役)

申込開始日1/6(月) アスリートによるジュニアスポーツ未来塾

ジュニアのためのチアリーディング体験教室

アスリートを支える大切な事の1つに「応援」があります。プロリーグなどで目にするチアリーディングは、相手を思いやる気持ち、リーダーシップ、協調性、そして常にポジティブである精神力と健康な身体を兼ね備えた人材育成を最終目的とし活動しています。エール交換や安全に行うアクロバティックな動きを体験しませんか。



日時 令和7年(2025年) 3/1(土) 10:00~12:00

対象 ジュニア世代(小学生・中学生)

定員 60名 ※定員になり次第締切

参加料 500円

持ち物 動きやすい服装、飲料、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：鈴木 里奈氏
(一般社団法人ワンアカデミー チアリーディング教室「埼玉CATS」ヘッドコーチ)

令和6年度「園庭遊び場プロジェクト」

~多目的コートの保育園園庭利用のご案内~

東京体育館陸上競技場内多目的コートを、
近隣保育園・幼稚園の園庭として使えます。
※フットサル1面分(30m×20m)のコート2面分設置しております
※ロングバイル人工芝でケガがしにくい素材です



使用可能日時 平日火曜日限定 10:00~11:00
※午前中で別時間帯ご希望の場合は別途ご相談ください
※利用は1時間単位です

利用料	多目的コート	1面1,500円/h	2面3,000円/h
多目的コート(コンテンツ付き)	1面3,000円/h	2面6,000円/h	
コンテンツ付きは、コーディネーショントレーニングが可能です ※コーディネーショントレーニングとは、神経系統の発達を促すトレーニングです(例えば、おにごっこやリズム体操等)			

申込・問合せ先 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

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

申込開始日12/9(月)予定

トップスポーツアスリートフォーラム2025

トップアスリートの夢の叶え方

「世界のトップで戦ったアスリートが教える夢を叶える方法」や、「国際舞台で勝ち抜く心のつくり方」「スポーツ環境-世界と日本の違い」「これからのアスリート(セカンドキャリア)」など熱い思いを対談形式で語っていただきます。

ゲストは、ロンドン2012オリンピック柔道女子-57kg級で金メダルを獲得し、闘争心溢れる戦う姿から「野獣」と称された松本薫氏と、国内外の様々なサッカーチームでプレーし、サッカー日本代表としても活躍した太田宏介氏です。



松本 薫 氏



太田 宏介 氏

日時 令和7年(2025年) 2/9(日) 14:00~16:00

対象 どなたでも(中学生以上)

定員 120名 ※定員になり次第締切

参加料 一般 1,000円 中学生 500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

ゲスト: (左) 松本 薫 氏

(ロンドン2012オリンピック柔道女子-57kg級金メダリスト)

(右) 太田 宏介 氏

(元サッカー日本代表、FC町田ゼルビアアンバサダー)

共催: 株式会社中日新聞社

協力: 有限会社ライトハウス

みるスポ



【申込開始日】12/7(土)予定

観戦を楽しむための「みるスポ」講座

「天皇杯・皇后杯2025年全日本卓球選手権大会」

観戦に加えて、大会の見どころや注目の選手などをレクチャーします。さらに、スペシャルゲストとしてロンドン2012オリンピック卓球女子団体銀メダリストの平野早矢さんが登場。自身のオリンピック体験などを講演いただきます。

ミニ卓球教室も開催予定!是非お楽しみに!



平野 早矢 氏

日時 令和7年(2025年)〈講座〉1/18(土)

〈大会観戦〉1/25(土)

※時間等詳細は、申込開始後スマイルスポーツHPにてご確認ください。

対象 ジュニア世代及び初心者の方 ※中学生以下は保護者同伴

定員 60名 ※定員になり次第締切

参加料 一般 2,000円 中学生以下 1,000円

持ち物 (1/18のみ) 動きやすい服装、飲料、筆記用具

申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

協力: 公益財団法人日本卓球協会

東京体育館

健康体力相談のご案内

令和6年8月21日の大雨による浸水被害対応のため、1 全身持久力測定と2 筋力測定は現在休止中です。再開については、東京体育館HPにてお知らせいたします。

1 全身持久力測定 (運動負荷テスト) 【休止中】

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をします。

こんな方にお勧め!!

- これから運動を始めようと思っている
- 自分の体力レベルを知りたい
- 自分の身体にあったトレーニング方法を知りたい
- 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) 【休止中】

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・ウェイトマシン・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 【実施中】

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 全身持久力測定と筋力測定は現在休止中です。予約を再開次第、HPにてお知らせいたします。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。
電話: 東京体育館ティップネス
(03-6380-4792) 9:00~21:00

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/>



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

12/16(月)・31(火)

令和7年(2025年)

1/1(水)・2(木)・20(月)

2/17(月)、3/17(月)

12~3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3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】
休館中

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
▶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▼

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

受付中 トリム体操で健康チャージ!!

女性のためのレクリエーション体操

トリム体操とは『バランスを保つ』というノルウェーの造船用語です。立位、座位、うつ伏せ、仰向けの4つの体勢で筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動、リズム運動、ラジオ体操等を組み合わせて全身をバランスよく整えます。運動が苦手な人でも無理なく自分のペースで行うことができる体操で何歳からでも始められて、何歳まででも続けられます。

日時 12/22(日) 13:30~15:30

定員 40名

※定員になり次第締切

対象 女性

参加料 600円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、バスタオルまたはヨガマット、室内用シューズ

申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照

講師：NPO法人東京トリム体操協会 公認指導員

受付中 ポイントを学びレベルアップ!

ランニングクリニック【第2回】

実践的なランニング技術とトレーニング方法を陸上競技専門のコーチと選手が指導します。ランニングのポイントを学び、レベルアップを目指そう!

日時 12/15(日) 10:00~12:00

対象 20歳以上の方

定員 40名 ※定員以上のお申込みがあった
際は抽選で参加者を決定

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

講師：新田 良太郎氏(陸上中長距離チーム「Twolaps」コーチ)
山本 有真氏(2024パリオリンピック5000m日本代表)



新田 良太郎氏

山本 有真氏

受付中 健康を目的としたスポーツウエルネス吹矢を体験しませんか!

シニアのためのニュー・スポーツ体験セミナー

スポーツウエルネス吹矢は、5~10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

日時 令和7年(2025年) 1/11(月) 13:30~16:00

対象 概ね50歳以上の方

定員 40名

※定員になり次第締切

持ち物 室内用シューズ、飲料、タオル

参加料 600円

申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照

運営：東京都スポーツウエルネス吹矢協会



受付中 ボールに親しみ、サッカーを楽しもう!!

パラスポーツクリニック

ボールを使って遊びの要素を取り入れながら体を動かし、ボールに慣れていきます。ボールに慣れたら、シュート練習やゲームを行います。『サッカーを楽しく!笑顔で!』を合言葉にプレーします。サッカーに興味のある方も経験者もお気軽にご参加ください。
※補助競技場の実施のため車いすは使用できません



日時 令和7年(2025年) 1/12(日) 10:00~11:30

対象 障害者の方(介助の必要の方は介助者同伴)

定員 50名

※定員になり次第締切

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

参加料 無料

申込 電話・インターネット⇒裏表紙参照

講師：鯨井 健太氏(中級障害者スポーツ指導員)

We started Instagram !



駒沢オリンピック公園総合運動場
@koma1964oly

Please check this 2D code!



受付中 アスリートと一緒にスポーツを楽しもう！

アスリートとのスポーツ交流体験【第2回】

屋内球技場にて、アスリートと一緒に親子でカラダを動かしながら、ゲーム対決をします！また、アスリートによるデモンストレーションや、トップアスリートのスキルの高さを披露していただきます。当日はラグビー・ハンドボール・ラウンドネットを行い、アスリートとのコミュニケーションを通して、子どもたちが目標や夢を抱く“きっかけづくり”をします。是非ご参加ください！！



星 寿奈氏 齊藤 祐也氏 横地 康介氏

日時 令和7年(2025年) 1/12(日) 13:00~15:00

対象 小学生とその保護者

定員 50組 100名 ※定員になり次第締切

参加料 1,200円/1組

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、室内用シューズ

申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

講師：齊藤 祐也氏(ラグビー元日本代表)
横地 康介氏(ハンドボール元日本代表)
星 寿奈氏(ラウンドネット日本代表)

申込開始日12月中旬 チームビルディングを楽しく学べる！

スポーツボランティア基礎・実践講座

今回の講座ではスポーツボランティアの基礎だけでなく、アイスブレイクなどレクリエーションを通して、スポーツボランティアに必要なコミュニケーションをアップさせることを学びます。手話についてはスポーツボランティアの現場で良くある状況を実践的に学びます。



日時 令和7年(2025年) 2/6(木)
① 14:00~16:00 ② 17:30~19:30

対象 スポーツボランティアの基礎を学びたい方、これからスポーツボランティアを始めたい方

定員 各回20名 ※定員になり次第締切

参加料 600円

持ち物 筆記用具、飲料、室内用シューズ

申込 電話・インターネット ⇒裏表紙参照

協力：オンライン・ボランティア・コミュニケーション・ネットワーク

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【第2回】

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。



日時 令和7年(2025年) 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(東京都レクリエーション協会公認講師)

申込開始日1月中旬 一駒沢・深沢にある名建築・庭園を訪ねる旅一

駒沢周辺の歴史探索ツアー

駒沢・深沢には昭和のロマンを今に伝える名建築があります。今回、その中から駒澤大学の禅文化歴史博物館、深沢校舎にある旧三越シルバークロスの洋館、1964年の東京オリンピックにて建設されたオリンピック記念塔を訪ねます。これらの建築物を訪ね、昭和時代の日本を思い出してみませんか。



日時 令和7年(2025年) 3/1(土) 9:00~12:00

対象 どなたでも

定員 30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：皆川 義孝氏(駒沢女子大学 教授)

申込開始日2025年1/6(月) サッカーを楽しもう！

ジュニアフットボールパーク

幼児・小学生を対象に、サッカーを通じた交流会を行います。サッカーの試合を通じてスポーツの楽しさに触れたり、仲間とのコミュニケーションの大切さを感じ取ったり、お互いを尊重する気持ちを育てます。



日時 令和7年(2025年) ①3/8(土)、②3/9(日) 9:00~18:00

対象 ①幼児(年長)・小学1・2年生
②小学3・4年生

定員 幼児 32チーム
小学生 64チーム
※定員になり次第締切

持ち物 飲料、スポーツシューズ

申込 株式会社ファンルーツ

参加料 後日HPにて詳細を公開

電話 03-6379-8906 メール info@funroots.net

運営：株式会社ファンルーツ

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3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 令和7年(2025年) 1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18
①14:20~15:20 ②15:25~16:25(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

定員 ①②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

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 12/6・13・20、
令和7年(2025年)
1/10・24、2/7・28、3/14(全て金曜日)
①学生の部 17:00~19:00 ②一般の部 19:00~21:00

対象 ①15歳以上の学生(中学生を除く)8名以上で構成されるチーム
②18歳以上8名以上で構成されるチーム

定員 ①②各回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です！

ヒップホップダンスアカデミー【第3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 令和7年(2025年)
1/14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25
(全10回・全て火曜日) 17:00~18:00

対象 小学生

定員 30名 ※定員になり次第締切

参加料 8,000円(全10回)、1,000円/1回

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(JDCA認定ダンス指導員)

東京武道館

TOKYO BUDO-KAN



▶開館時間 **9:00~21:00**

※トレーニングルームは22:00まで(日曜・祝日を除く)

12/16(月)・31(火)、
令和7年(2025年)
1/1(水)~1/3(金)、
1/20(月)・21(火)、
2/17(月)、3/17(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

12~3月
の休館日

▶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】
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 12/6・13・20、
令和7年(2025)
1/10・1/17・1/24・1/31、
2/7・2/14・2/21・2/28、3/7・3/14・3/21
(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、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 12/11・18、
令和7年(2025年)
1/8・1/15・1/22・1/29、
2/5・2/19・2/26、3/5・3/12
(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 12/11・18、
令和7年(2025)
1/8・1/15・1/22・1/29、
2/5・2/19・2/26、3/5・3/12
(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、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 12/10・17、
令和7年(2025)
1/7・1/14・1/28、
3/4・3/11・3/18
(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

※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】

12/17、
令和7年(2025年)
1/7・1/28、2/4・2/18、3/4・3/18
(全て火曜日) 14:00~16:00



【夜の部】

12/10、
令和7年(2025年) 1/14、2/25、3/11
(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 12/5、

令和7年(2025年) 1/9、2/6、3/6
(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 令和7年(2025年) 1/23、3/27
(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令和7年(2025年) 1/16、②3/13
(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50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12/10~、②2/10~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 12/23(月)、
令和7年(2025年)
1/27(月)、2/22(土)、3/20(木・祝)
(月曜日) 18:00~20:00
(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 12/6・20、
令和7年(2025年)
1/10・1/24・1/31、
2/7・2/14・2/21・2/28、3/7・3/21
(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



受付中

第20回U-18将棋スタジアム

今回で第20回！この記念大会を制するのは誰だ！今年も12月の寒さを感じさせないほどの灼熱の対局が東京武道館で繰り広げられます。プロ棋士との対局コーナーも用意しております！ご参加お待ちしております。



日時 12/26(木) 10:00~16:00

対象・定員 小学生・中学生・高校生(18歳以下)・700名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円(事前支払)

持ち物 対局カード、上履き、お弁当

申込 インターネット

※申込方法につきましては、日本将棋連盟ホームページをご確認ください

運営：公益社団法人日本将棋連盟

受付中

第22回ジュニア囲碁パーク

今回で22回目の開催！東京武道館で打ち納めしませんか？初心者にもわかりやすい入門教室コーナーもご用意しております！囲碁を始めてみたい方も囲碁をこよなく愛する方もご参加お待ちしております！



日時 12/27(金) 9:30~16:30

対象・定員 未就学児・小学生・中学生・高校生・400名 ※定員になり次第締切

参加料 1,000円(事前支払)

持ち物 対局カード、上履き、お弁当

申込 インターネット

※申込方法につきましては、日本棋院ホームページをご確認ください

運営：公益財団法人日本棋院

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

12/16(月)、29(日)~31(火)

令和7年(2025年)
1/1(水)~3(金)・20(月)
2/17(月)・18(火)
3/24(月)

12~3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

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

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 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 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 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 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水泳のクリニックです。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、参加者へお渡しします！



日時 ①12/14(土) ②12/28(土)
令和7年(2025年) ③④1/12(日) ⑤2/6(水) ⑥2/22(土)
①19:15～20:45 ②17:30～19:00
③⑥9:30～11:00 ④11:00～12:30 ⑤19:00～20:30

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

受付中 通常の1.5倍速を体感



フィンスイミング体験会

運動不足の方でも楽しみながら、普段なかなか履くことのできない「ビーフィン」や「モノフィン」の体験ができるイベントを開催します。世界でも人気のスポーツを体験してみませんか？



日時 12/14(土) 9:15～10:45

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

運営：一般社団法人日本水中スポーツ連盟

受付中 シンプルな動きで運動不足解消！



シェイプアップアクア

筋肉の引き締めや体脂肪の燃焼に効果のある動きを音楽に合わせて楽しくエクササイズ！自分の力加減でハードな運動にもマイペースな運動にも調整できる水中運動を皆さんでぜひ！



日時 令和7年(2025年) 1/12(日) 11:00～12:00

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

講師：吉田 賢一氏(AEA認定 全米アクアエクササイズ協会 認定インストラクター)

申込開始日12月中旬 トップアスリートによる水泳指導！



愛好者のためのトップスイマークリニック

毎回ごとにテーマを設け、目的を明確にして実施します。トップアスリートからの指導を受けて、技術の向上を目指しましょう。



日時 令和7年(2025年) 2/8(土)・22(土)、3/8(土)・15(土)
9:30～11:00 ※全4日間

対象 18歳以上

定員 40名 ※定員になり次第締切

参加料 4,000円

持ち物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル、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

受付中 障害者水泳指導を知る機会



障害者水泳指導セミナー

障害のある方に対する水泳の指導方法・介助方法に関する実技講習です。障害の程度に応じた水泳指導のスキルを幅広く学べるセミナーです。保護者の方、ボランティアに関心のある方も是非！



日時 令和7年(2025年) 2/8(土) 10:00～12:00

対象 障害がある方への水泳指導に関心のある方

定員 50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：NPO法人ゆめけん

みるスポ

[抽選申込期間] 令和7年(2025年) 1/6(月)～1/13(月)

KOSUKE KITAJIMA CUP2025

「KOSUKE KITAJIMA CUP2025競泳競技」にご招待いたします！
また、普段みることのできない選手エリアなどが見学できるバックヤードツアーを開催！詳しくは当施設HPよりご確認ください。

日時 1/25(土)・1/26(日)

定員 各日25組50名

※バックヤードツアーは招待者のうち、各日5組10名

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をご覧ください、最新情報をご確認ください

協力 公益財団法人東京都水泳協会

対象 親子

参加料 無料

100名
ご招待

スポーツ交流会

みなさまのご来場お待ちしております♪

日時： 2025年 3月 2日（日）
10:00～15:00（予定）

場所： 駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場

住所： 世田谷区駒沢公園1-1

アクセス： 東急田園都市線「駒沢大学」駅より徒歩15分

入場無料

※室内履きをご持参ください

**誰でも
参加できる**

実施種目（予定）



卓球



モルック



ダーツ

ほかにも
ボッチャやパドルテニス、
ステージ発表など

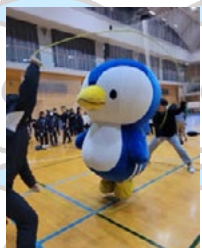
楽しいイベントがいっぱい！！

いろいろ体験してみよう！



【会場】
屋内球技場

ご来場の方には、
**オリジナルグッズの
プレゼント**もあるよ
みんな来てね！



※写真は昨年度の交流会の様子です

主催 公益財団法人 東京都スポーツ協会

協力 第20回地域スポーツクラブ交流会企画運営委員会

スポーツ交流会
の情報はこちら
(サポートネット)



楽しい企画を準備中です！
(順次更新)



公益社団法人 日本将棋連盟

「将棋」は室町時代に現在のルールが確定され、江戸時代の初めに家元制度として確立し、現在の将棋は400年以上の歴史を持ちます。

公益社団法人日本将棋連盟(会長:羽生善治)は2024年9月8日に創立100周年を迎え、千駄ヶ谷駅前の新将棋会館に移転し、新たなスタートを切りました。2025年1月からは棋士の対局も行われるようになります。将棋という伝統文化を次世代に継承できるよう様々なイベントをご用意しています。ぜひ将棋会館にお越しください。



棋の音のご紹介



棋の音ショップでは、定番の将棋用品や棋士関連グッズに加え、「棋の音」限定商品を取り揃えています。また棋の音道場では対局の他、大盤解説会や教室・イベントを開催しています。

棋の音カフェでは、コーヒー好きとして知られる佐藤康光九段が監修した「康光ブレンド珈琲」をご用意しています。また棋の音カフェならではのメニューとして、棋士の画像がプリントされている、「ここでも飲めない」特別なカップチーノや勝負めしの定番であるカレーやスイーツもあります。ぜひご賞味ください。

日本将棋連盟のご紹介

駒テラス西参道



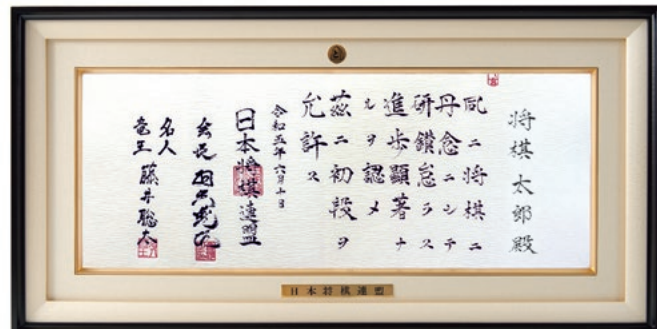
2023年6月に「駒テラス西参道」をオープンしました。駒テラス西参道は『観る将(観る将棋ファン)の聖地』を目指し、様々なイベントや教室、展示、映像配信など将棋を通じた魅力あるまちづくりのための施設として、新しい日常を発信していきます。

イベントの詳細は
公式X(旧Twitter)で
ご確認ください。



住所:渋谷区代々木四丁目16番1号 休館日:毎週火曜日、年末年始
開館時間:10:00～20:00(カフェは11:00～20:00 火・水定休)
電話番号:03-6300-5721

伝統と権威の書「免状」



※ 署名はタイトル移動時に変更されます。写真は見本です。額は別売りです。
一研鑽した気力の証 棋力向上の励みに—
江戸時代、免状の発行権は時の将棋所(名人)の管掌にありました。昭和に入り実力制名人戦の実施と共に免状発行権が日本将棋連盟に移管しました。日本将棋連盟を代表する棋士がすべて直筆で署名をしています。

TOPIC

日本将棋連盟 オリジナルキャラクター 将棋のコマタロウくん

日本将棋連盟の創立
100周年にちなんで
誕生しました。



公益社団法人 日本将棋連盟

東京都渋谷区千駄ヶ谷1丁目18番5号
<https://www.shogi.or.jp/>



公式HP



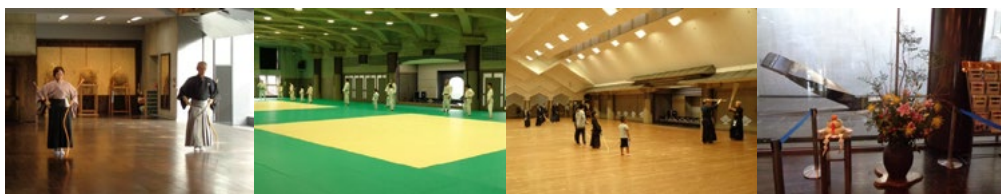
公式X



棋の音公式X

2025年は東京武道館で初稽古！！

2025 武道稽古はじめ(柔道・剣道・弓道)



日時：令和7年(2025年)
1/4(土) 14:00~15:30

対象：柔道・剣道は小学生以上、
弓道は15歳以上で有段者の方
(中学生を除く)

会場：東京武道館
東京都足立区綾瀬3-20-1

定員：各20名

持ち物：外靴入れ
柔道/柔道着
剣道/竹刀・剣道具、剣道着
弓道/弓具 和服又は稽古着、白足袋

参加料：一般 600円
小・中学生 350円

申込はインターネット(スマイルスポーツ)から➡ <https://smilesports.jp/>

問合せ先：東京武道館 サービス担当 ☎03-5697-2111

初心者から経験者までご参加いただける内容と
なっております。奮ってご参加ください。



役立つ知識をたのしく学ぼう

防災フェスタ

参加
無料

2025 2/15^{Tue}
10:00~15:00

(予定)

会場

駒沢オリンピック公園総合運動場
屋内球技場・屋内球技場前北広場

主催：(公財)東京都スポーツ文化事業団 駒沢オリンピック公園総合運動場 お問い合わせ：03-3421-6299

※詳細は1月頃にホームページにて掲載予定





居合道錬成講習会

居合道錬成講習会は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。

心の迷いを断つ



日時：令和7年(2025年)3/1(土)

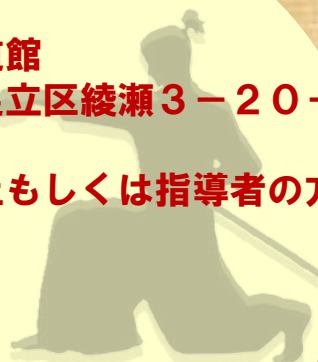
会場：東京武道館
東京都足立区綾瀬3-20-1

対象：四段以上もしくは指導者の方

定員：40名

参加料：2,000円

持ち物：筆記用具 武道具 稽古着
教本 外靴入れ



合気道錬成講習会

合気道錬成講習会は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：令和7年(2025年)3/20(木・祝)

会場：東京武道館
東京都足立区綾瀬3-20-1

対象：三段以上もしくは指導者の方

定員：40名

参加料：2,000円

持ち物：外靴入れ 稽古着 筆記用具



咲かせ合気の大輪



申込はインターネット(スマイルスポーツ)から➡ <https://smilesports.jp/>

問合せ先：東京武道館 サービス担当 ☎03-5697-2111



[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://smileports.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 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 お客様相談窓口
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



編集後記

「SUSIE SPORTS」Vol.6をご覧ください、誠にありがとうございます。

今号では、10月14日(月・祝)「スポーツの日」を記念して、当事業団が管理・運営する4つの都立スポーツ施設で同時開催した大型スポーツイベントや、その他「アーバンスポーツ体験プログラム」などの様子をお届けしました。

また、今年から東京2025デフリンピック応援隊に任命されているSUSIEは、先日国立競技場で開催された「みんなでつなごうリレーフェスティバル2024(ゆるキャラリレー)」や、開催1年前を記念して11月15日(金)・16日(土)に実施された「東京2025デフリンピック 1 Year to Go!」など、連日様々なイベントに積極的に出向き、東京2025デフリンピックの盛り上げのために活動しています！皆さんもぜひ一緒に、日本初開催となる同大会を応援していただけると幸いです。

次号、Vol.7は3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.6

Dec.
2024

発行日：2024年12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

