

キミの”楽しい”が動き出す！ eスポーツ体験

みんなでワイワイ！
勝っても負けても楽しい
eスポーツ体験会！

- ◆体験の目安時間／10分
- ◆対象／どなたでも

第2トレーニングルーム
11:00～15:45



障害特性に合わせてゲームで楽しむバーチャルスポーツ smile パラスポ

障害の種別・程度に合
わせて取り組める！自分の
ペースで楽しもう！

- ◆体験の目安時間／3分
- ◆対象／どなたでも

第2トレーニングルーム
11:00～15:45



©2018 Ubisoft Entertainment. All Rights Reserved. Sports Party, Ubisoft and the Ubisoft logo are trademarks of Ubisoft Entertainment in the U.S. and/or other countries.

まっすぐ飛ばせるかな？ アルティメット体験

競技で使用するフライング
ディスクを使ってまっすぐに
チャレンジ！

- ◆体験の目安時間／10分
- ◆対象／どなたでも

第1スポーツホール 13:00～15:00



初心者ヨガレッスン

事前
予約

ヨガ世界大会日本人初
ワールドチャンピオン
である三和由香利さんの
指導の下ヨガを始めま
せんか？

- ◆体験の目安時間／50分
- ◆対象／小学生以上
- ◆定員／200名
- ◆持ち物／ヨガマット又は
バスタオル・飲み物

第1スポーツホール 15:00～受付 15:20～16:10



親子ペアでチャレンジ！ ミニスポーツラリー

各種目を親子ペアで行いクリアを
目指します！
予定：輪投げ・玉入れ・ストラ
ックアウト・平均台・ビッグハンド
など

- ◆体験の目安時間／1種目3分程
- ◆対象／未就学児～小学生ぐらいと保護者

第1スポーツホール 11:00～15:00



自分の身体を見つめなおそう！ 健康測定会

身体に足りない野菜がわかる
”ベジチェック”等の健康測定を
実施します。自分の身体を知っ
て、スポーツを楽しもう！

- ◆体験の目安時間／10分
- ◆対象／どなたでも

エントランスホール 11:00～15:45



【各体験プログラムの会場アクセス】

- 住友金属鉱山アリーナ青梅（青梅市総合体育館）：青梅市河辺町 4-16-1
- TCNスポーツパーク永山グラウンド（オリエンテーリング体験）：青梅市本町 217
- TCNスポーツパーク永山弓道場（弓道体験）：青梅市仲町 22
- 永山体育館（空手道体験・少林寺拳法体験・柔道体験）：青梅市住江町 25
- 市民球技場（テニス体験・ソフトボール体験・Tボール体験）：青梅市河辺町 1-872-1
- 青梅スタジアム（ソフトテニス体験・バッティング体験）：青梅市今井 5-2348-1
- わかぐさ公園野球場（硬式野球体験）：青梅市河辺町 8-14-3
- 青梅エクストリームスポーツパーク：青梅市長淵 3-333（旧長淵水泳場）
- 大門市民センター体育館（ビーチボール体験・健康太極拳体験）：青梅市大門 2-288
- 今井市民センター体育館（フットボール体験）：青梅市今井 2-908-1
- 青梅リバーサイドパークフットサルコート（ラグビー体験）：青梅市友田 1-973-2

～Information～

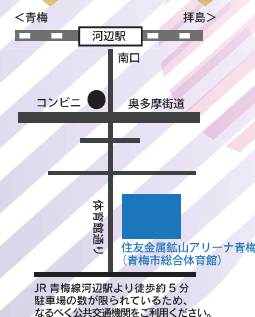
- 掲載内容は予告なく変更する場合があります。
- イベント当日は、第1トレーニングルームをはじめ、市内各所のスポーツ施設の無料開放を行います。
- 無料開放の対象施設やルール等の詳細は、青梅市スポーツ施設ホームページをご覧ください。（<https://www.omesports.net/>）

青梅市教育委員会スポーツ推進課 0428-22-1111（内2392）

【Food】屋外スペース

身体を動かしてお腹が
減ったら、美味しいものを
たくさん食べよう！

- トンきち屋
ライスメンチ、もつ煮
- Yummy
三福だんご
- 小山製菓
和菓子、焼き団子、やきそば、串焼き
- KC'sキッチン
ホットドッグ、チキンサンド



本イベントの最新情報・チラシの
ダウンロード等は、青梅市教育委員会 HP
<https://www.city.ome.tokyo.jp/site/ome-tk-y/69836.html>へアクセス

今年のスポーツの日・10月13日は、
年齢を問わず、障害があってもなくても
みんなで身体を動かして楽しもう！

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅（青梅市総合体育館）
市内スポーツ施設等 青梅市河辺町 4-16-1

- 概要
- ◆2025 特別企画「初心者ヨガレッスン」[eスポーツ体験]
「エクストリームスポーツ体験」
 - ◆青梅市スポーツ協会等による各種競技体験イベント
 - ◆ヘルシー Food コーナー

費用無料、運動ができる服装でお越しください。
館内で実施するイベントには室内履きが必要となりますので、ご持参ください。

主催 青梅市教育委員会・（一社）青梅市スポーツ協会
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

協力（順不同）／青梅市スポーツ推進委員会（特非）障がい者スポーツクラブ HIMAWARI
emanation Dance Studio 明治安田生命保険相互会社 立川ダイス ポートレース振興会
日本ユニバーサルモルック協会 日本ろう者ライフル射撃協会 HAYAMICHI 青梅市手話サークル

エクストリームスポーツパーク特別企画！

青梅エクストリームスポーツパークにて
(旧長瀬水泳場)

憧れの技に一步近づく体験教室！！ プロスケーターによる スケートボード初心者 ・中級者体験教室

プロスケーターが丁寧に1からサポートします。レッスンの最後には、プロスケーターによるかっこいいデモンストレーションも！



- ◆対象/どなたでも
- ◆定員/各回10名
- ◆実施時間/①10:00～10:45
②11:00～11:45

事前
予約

はじめの一步応援！ みんなで楽しくBMX体験しよう！ 初心者向けBMX体験会

BMXに興味があるけど、乗ったことがない方必見！
基本的な乗り方から、パークの楽しみ方まで丁寧にレクチャーします！
お好きな時間にお越しください。



レンタルBMXは台数に限りがあるため、順番待ちとなる場合がございます。

- ◆対象/どなたでも
- ◆実施時間/12:30～14:30(出入り自由)

みんなが主役！ 気軽に参加できるコンテスト！ ウォーリー・バニーホップ コンテスト

「ウォーリー・バニーホップコンテスト」を開催！初心者から中級者まで楽しめるミニ大会です。観戦も大歓迎！



- ◆対象/どなたでも
- ◆実施時間/14:30～15:45

未経験でも大丈夫！プロ選手から学ぶ バスケットボール教室！

未経験でも大丈夫！
プロ選手からシュートやドリブルなど基礎的なことを学ぶチャンス！

【特別ゲスト】立川ダイス
立川市に拠点を置くプロバスケットボールチーム

- ◆体験の目安時間/30分
- ◆対象/どなたでも
- ◆定員/各回15名
- ◆実施時間/①13:00～13:30
②14:00～14:30



申込不要のシュートコーナーもあります！

第1スポーツホール

事前
予約

水上の臨場感を楽しもう！ VRボートレース体験

ボートレースのスピードと臨場感を体験しよう！

- ◆体験の目安時間/10分
- ◆対象/4歳以上

屋外スペース
11:00～15:45



東京2025デフリンピック正式種目を体感！ ビームライフル射撃体験

ライフルの扱い方を学び、実際に的を狙って射撃を体験してみよう！

- ◆体験の目安時間/15分
- ◆対象/小学3年生以上

第1会議室
11:00～15:45



事前
予約

狙って！倒して！盛り上がりよう！ モルック体験

木のピンを狙って投げるだけのシンプルなルールだから誰でも楽しめる！

- ◆体験の目安時間/10分
- ◆対象/どなたでも

第1スポーツホール 11:00～15:00



事前
予約

【事前予約の申込先QR】

当日空きがある場合は、当日受付を行います。
当日に参加希望の場合は、直接会場へ。

事前
予約



スポーツ DAY 青梅では、(特非) 障がい者スポーツクラブ HIMAWARI の協力により、障がい者もスポーツに楽しめる環境づくりを行っています。HIMAWARI マークがあるプログラムは、障がい者も特に安心して参加いただけるような体験内容になっています。ご質問など npo2017omehimawari@parasport.s.club までご連絡ください。

<https://www.city.ome.tokyo.jp/site/ome-tyky/78260.html>

まだまだ楽しいスポーツ体験が盛りだくさん！

(1) 体験の目安時間 (2) 対象年齢 (3) 定員 (4) 持ち物 (5) 会場 ※室内の体験は体育館履きを必ず持参ください。

アーチェリー 初心者向け体験会

実物の弓を引く講習と体験および当てるゲーム

11:00～15:45 (雨天中止)

(1) 20分
(2) 小学4年生以上 (3) なし
(4) なし
(5) 東側広場

青梅市アーチェリー協会

新体操体験

～ボールを使って音楽に合わせて踊ってみよう！～
ボールを使って、お友達、家族と一緒に踊ってみよう！

11:00～12:00

(1) 40分
(2) どなたでも。親子での参加大歓迎 (3) なし
(4) 動きやすい服・飲み物・タオル
(5) 第1スポーツホール

青梅市新体操連盟

誰もが楽しい ポッチャ体験

経験者も初心者も、みんなが楽しめるポッチャの体験会！

11:00～13:00

(1) 15分
(2) どなたでも (3) なし
(4) なし
(5) 第1スポーツホール

青梅市スポーツ推進委員協議会

みんなで楽しむ卓球の世界へ

初心者からベテランまで、グループでも1人でも楽しめる機会を用意します。

11:00～13:00

(1) 20分
(2) どなたでも (3) なし
(4) なし (5) 第2スポーツホール

青梅市卓球連盟

狙え、ど真ん中！誰でもヒーローになれる ダーツ体験

年齢や性別に関係なく誰でも楽しめるそんなダーツに挑戦してみよう！

11:00～15:45

(1) 15分
(2) どなたでも (3) なし
(4) なし (5) 第2会議室

青梅ダーツ協会

いろんな遊び方で知ろう！ ゲートボール体験

ゲートにボールを通したり、いろんな遊びを通してゲートボールの楽しさを知ろう！

11:00～15:45 (雨天中止)

(1) 10分
(2) 小学生以上 (3) なし
(4) なし (5) 東側広場

青梅市ゲートボール協会

濡れない！揺れない！怖くない！ バーチャルカヌーにあなたもチャレンジ！

エルゴメーター (パドルマシン) を使って、肩周りをケア体験！友達と競速 (ゲーム) したり、ご自身の能力を測定できます。

11:00～15:45

(1) 5分
(2) 小学生以上 (3) なし
(4) なし (5) 第2トレーニングルーム

NPO 法人青梅市カヌー協会

ミニポッチャ大会

日本ポッチャ協会競技規則で行うミニポッチャ大会の個人リーグ (クラス分けなし) を実施します。

13:00～15:00 ※リーグ終了予定 15:00

(1) 1試合 20分
(2) どなたでも (3) 20名
(4) なし (5) 第2スポーツホール

(特非) 障がい者スポーツクラブ HIMAWARI

ワクワク柔道体験教室

柔道の礼儀作法と受け身の体験を行います。

10:00～13:00

(1) 約2時間
(2) 幼児から中学生
(3) なし (4) 飲み物・タオル
(5) 永山体育館1階

青梅市柔道連盟

剛法 (突き蹴り)、柔法 (抜き技、捕技など) 礼儀を重んじ、 忍耐を鍛えます。

少林寺拳法を通じて、技の楽しみ方を学び、身体と心を鍛えます。

10:00～12:00

(1) 約90分 (体験を抜きながら行います)
(2) 年長～70歳くらいまで
(3) 20名
(4) タオル・運動のできる服装
(5) 永山体育館2階

青梅少林寺拳法連盟

初心者空手教室

空手の型をやってみよう！
空手の演習を見たり、型や組手を楽しんでみよう！

13:00～16:00

(1) 約1時間
(2) 年長以上 (3) なし
(4) ジャージなど動きやすい服装
(5) 永山体育館2階

青梅市空手道連盟

ラグビーってなんだ？体験してみよう！ 走って、パスして、TRY (トライ)！

タックルの代わりには腰に付けたタグを取るラグビー体験とラグビーの基本に少し触れられるコンタクトラグビー体験でラグビーを楽しもう！

10:00～12:00 (雨天中止)

(1) 30分～1時間
(2) 幼児3歳から中学生 15歳まで
(3) なし (4) 屋外で運動できる服装・飲み物・タオル
(5) 青梅リバーサイドパークフットサルコート

東西西多摩ラグビースクール

弓を引いてみませんか？ 弓道体験教室

弓道の基本を学んだ後、的に向かって矢を放ってみよう。

10:00～15:00

(1) 約1時間 (開催時刻 10時、11時、13時、14時の4回)
(2) 15歳以上 (3) 各回10人
(4) ミニタオル・飲み物・靴下
(5) TCN スポーツパーク 永山弓道場

青梅市弓道連盟

事前
予約

わかぐさプレイボールパーク で遊ぼう！

約60m、ボール投げ、50m走、ホームラン競争、紙飛行機飛ばしなど様々な運動を通して子供たちの好きや得意が見つけれられる機会に。希望者は、硬球投げ可能。

10:00～16:00 (雨天中止)

(1) 10:00～16:00 (出入り自由)
(2) どなたでも
(3) なし
(4) なし (必要なものは貸し出します)
(5) わかぐさ公園野球場

青梅リトルリーグ

青梅 FC 選手と一緒に 「フットボール体験教室」

遊びを取り入れたフットボール (サッカー・フットサル) の体験教室です。

10:40～12:00

(1) 80分
(2) 幼児から低学年 / 親子参加又は小学生低学年を対象 (3) 20人
(4) 体育館シューズ又は上履き
(5) 今井市民センター 体育館

(一社) 青梅市サッカー協会

事前
予約

一緒にT-ボールをやろう！ ホームラン競争もあるよ！！

T-ボール競技やホームラン競争にチャレンジしよう。

10:00～14:00 (雨天中止)

(1) 約15分
(2) 5歳以上
(3) なし (4) なし
(5) 市民球技場野球場

青梅市少年軟式野球連盟

初心者も安心！ ジョイフルスローピッチで 楽しむソフトボール

基本的にはソフトボールですが、柔らかいボールを使用するなど危険の少ないようにしています。

10:00～14:00 (9:00 集合 雨天中止)

(1) 1試合 約40分間
途中交代自由
(2) 中学生以上
(3) チーム・個人参加可
(チームの場合最低11人)
(4) グローブ (お持ちの方)
(5) 市民球技場 少年野球場

青梅市ソフトボール連盟

事前
予約

さあテニスをはじめてみよう。 愉快的仲間と楽しむテニス体験

色々なボールを使ったテニス体験です。一緒に楽しもう。

10:00～14:00 (雨天中止)

(1) 出入り自由 (2) どなたでも
(3) なし (4) テニスシューズ
あるいは底の平たい靴
(5) 市民球技場 テニスコート

青梅市テニス協会

心と体の健康に良い呼吸法 と太極拳を体験しよう！

健康効果が大きい八段錦による呼吸法の紹介と実体験。体力増強に効果のある太極拳 24 式を体験しよう。

13:00～15:00

(1) 45分
(2) どなたでも
(3) なし
(4) 飲み物・タオル
(5) 大門市民センター 体育館

青梅市健康太極拳協会

あなたも一打！楽しいソフト テニス・チャレンジ型の教室

参加者に合わせた「楽しいソフトテニスの魅力」の体験と、一打に思いを乗せるチャレンジ型の教室です。

10:00～15:00 (雨天中止)

(1) 出入り自由
(2) どなたでも (未就学児は保護者同伴)
(3) なし
(4) ソフトテニス道具 (お持ちの方)
(5) 青梅スタジアム テニスコート

青梅市ソフトテニス連盟

プロ野球と同じボールで狙え！ホームラン！ バッティング体験！

プロ野球と同じ硬球でのバッティング体験。

10:00～11:30

13:00～14:30 (雨天中止)

(1) 90分
(2) 小学6年生および中学1年生
(3) 各回15名 (4) 帽子・飲みもの
・グローブ (お持ちの方)
(5) 青梅スタジアム 野球場

青梅リトルシニア野球協会

事前
予約

地図とコンパスだけで 野山を探索！？オリエン テーリング体験！

嵐の子太陽の子広場を回るほか、車いすで参加可能なトレイルオリエンテーリング体験も実施します。

10:00～16:00 (雨天中止)

(1) 45分
(2) どなたでも (小学生以下は保護者同伴)
(3) なし (4) 山を歩ける服装
(5) TCN スポーツパーク 永山グラウンド
(入口付近に集合)

青梅レクリエーション研究会

親子で楽しもう！ ビーチボール体験

体育館を使用し、親子でビーチボールのゲームを楽しみます。

10:00～12:00

(1) 15分 / 試合
(数試合実施予定)
(2) 小学生以上の親子
(3) 30人
(4) タオル・腰当て・肘当て (必要な方)
(5) 大門市民センター 体育館

青梅市ビーチボール連盟

事前
予約