

東京2020大会レガシー企画 次世代スポーツ体験パーク in 青梅

最先端のスポーツ体験ブースが集結！次世代スポーツを体験しよう！

気軽に楽しく！バーチャルサイクリング

画面に映し出されたコースをバーチャルで駆け抜けます！スプリント記録にも挑戦しよう！

- ◆体験の目安時間／5分
- ◆対象／小学生以上



第2トレーニングルーム 11:00～15:45

濡れない！揺れない！怖くない！バーチャル・カヌー体験

パドリングマシンを使って屋内でカヌー体験！友達と競漕(ゲーム)したり、自分の潜力を測定できます。

- ◆体験の目安時間／5分
- ◆対象／小学生以上



第2トレーニングルーム 11:00～15:45

シニア向けeスポーツ！脳トレゲームで楽しく健康づくり

タブレットを使用したeスポーツ体験会！子どもや孫と一緒に楽しめる「動物タワーバトル」で楽しく脳トレ！

- ◆体験の目安時間／20分/回
- ◆対象／シニア向け(シニア以外も体験可)
- ◆定員／各回8人



第2トレーニングルーム 11:00～15:45

オンラインボッチャ体験会

どこにいても楽しめるオンラインボッチャの体験会！

- ◆体験の目安時間／10分
- ◆対象／どなたでも



障がい者スポーツクラブ HIMAWARI

第3会議室 11:00～15:45

運動×ゲームの新感覚フィットネス「FITRIS」体験

ゲーム「テトリス」の操作をカラダ全身を使って行うデジタルフィットネス体験です。

- ◆体験の目安時間／5分
- ◆対象／どなたでも



第2トレーニングルーム 11:00～15:45

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

【開会セレモニー】第1スポーツホール

10:00～11:00

emanation Dance Studio、青梅市新体操連盟の華麗な演技でスポーツDAYの始まりです！

【閉会セレモニー】第1スポーツホール

15:45～16:00

スポーツDAY青梅2023の締めくくり！

【Food&Drink】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／ヘルシー梅ジュース・ライスメンチ
- WAKUWAKU／米粉をつかった旨から揚げ
- 小山製菓／あまざ控えめ！伝統の和菓子
- いなりや／ヘルシー青梅やさしい焼きそば
- おうめクレープ／グルテンフリー健康クレープ
- すーぱーかーやきいも／食物繊維たっぷり水晶焼き芋
- SUNキッチン／おからシフォンケーキ
- Lien／酵素玄米おにぎり
- クリード青梅／疲れた身体にしあわせクッキー



【各体験プログラムの会場アクセス】

- 青梅市総合体育館(住友金属鉦山アリーナ青梅)：青梅市河辺町 4-16-1
- 永山公園グラウンド(オリエンテーリング体験)：青梅市本町 217
- 永山公園体育館(空手道体験・少林寺拳法体験・柔道体験)：青梅市住江町 25
- 永山弓道場(弓道体験)：青梅市仲町 225
- 市民球技場(テニス体験・Tボール体験・ソフトボール体験・ファミリーゴルフ体験) 青梅市河辺町 1-872-1
- 青梅スタジアム庭球場(ソフトテニス体験・野球体験)：青梅市今井 5-2348-1
- 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

～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/)



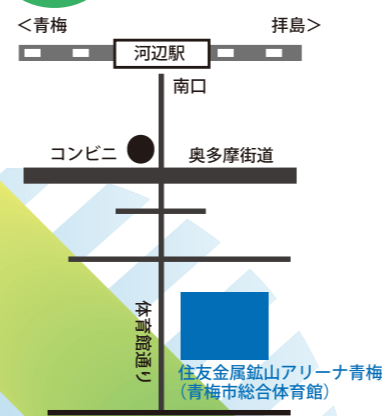
青梅市教育委員会スポーツ推進課 0428-22-1111(内2392)



スポーツ DAY 青梅 2023

10/9 (月・祝) 10:00～16:00

MAP



JR青梅線河辺駅より徒歩約5分
駐車場の数が限られているため、なるべく公共交通機関をご利用ください。



今年の10月9日は、みんなで身体を動かして楽しもう！

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

- 東京2020大会レガシー企画「次世代スポーツ体験パーク in 青梅」「ブラインドサッカー体験」「eスポーツ体験」
- 文化レガシー企画「ユニサイクル サーカスコメディショー&ワークショップ」「絵具とたわむれよう！～アクションペインティングの手法を使って表現」
- 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&Drink コーナー 他

- 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／青梅市スポーツ推進委員協議会・(特非)障がい者スポーツクラブ HIMAWARI・emanation Dance Studio
・GRAND CYCLE TOKYO 実行委員会・(特非)日本ブラインドサッカー協会・株式会社共同通信デジタル・明治安田生命保険相互会社
・FunLife 株式会社・(特非)子ども劇場西多摩・青梅市役所バドミントン部

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

青梅のスポーツをとことん楽しむ1日!

東京2020大会レガシー企画 菊島 宙選手に学ぶ! ブラインドサッカー®体験会

アイマスクをつけて、ドリブルシュートやPKにチャレンジしよう!

【特別ゲスト】
菊島 宙氏

ブラインドサッカー女子日本代表

第1スポーツホール 11:00~15:45

◆体験の目安時間 / 3分



H. Wanibe/JBFA

世界チャンピオン来たる! クロスミントン体験

初心者でも楽しめるクロスミントン体験会と、阿部選手によるデモ試合を行います。



クロスミントンとは?



【特別ゲスト】

阿部 優理菜氏
クロスミントン世界大会優勝者

第1スポーツホール 13:00~15:45

◆体験の目安時間 / 5分

~カラダが変わる~ 究極の筋膜リリース

筋膜をほぐす道具を使用し、全身の筋肉を整えます。

①11:00 ~ ②13:00 ~ ③14:30 ~

◆体験の目安時間 / 60分/回

◆対象 / 高校生以上

◆定員 / 各回 20人

◆持ち物 / 飲み物・タオル

第1スポーツホール 11:00~15:30



事前予約

プロライダーのデモも! いま話題のエクストリームスポーツ! BMXフラットランド体験会

スポーツDAY青梅だけの特設会場で、BMXフリースタイルを体験しよう!必要な道具は会場でレンタル可能、初心者でも安心して参加できます。

西側広場 11:00~15:45

◆体験の目安時間 / 15分/回
(計8回程度実施予定)

◆対象 / 小学生以上で
自転車に乗れる方

◆定員 / 各回 5人程度

事前予約

【特別ゲスト】

山本 悠氏
BMXフリースタイル
フラットランドプロライダー



スポーツ DAY で文化も楽しもう!

~絵の具とたわむれよう!~

アクションペインティングの手法を使って表現

①11:00~12:00 ②13:30~14:30

絵の具をたらしたり、息を吹きかけてみたり...偶然の動きから、思いがけない絵が生まれるよ!

事前予約

第1会議室 11:00~14:30

対象 / 小学生以上
講師 / 高野多恵子 / 小城さほり
定員 / 各回先着12人(予約制)
費用 / 無料
服装・持ち物 / 汚れてもよい服、着替え・タオル



ユニサイクル サーカス コメディ ショー

Witty Look

(CHEEKY!!&DAIKI)

野外スペース

パフォーマンス11:00~(30分間)

第1スポーツホール

ワークショップ 13:00~(40分間)

シルクドゥヴレイユも認めた! 高い一輪車スキルにアニメの世界観とサーカスやクラウンをミックスさせた、世界でも類を見ないコミックサーカス! 世界26カ国約3000ステージ余りの公演を重ねてきた、2人のパフォーマンスをお見逃しなく!



【事前予約の申込先】

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。

■BMX体験 / 専用フォーム (9/15 受付開始) ▶

■ファミリーゴルフ体験

スポーツ推進課 ☎0428-22-1111 専用フォーム ▶

■~カラダが変わる~究極の筋膜リリース

住友金属山アリーナ青梅 HP から (9/15 受付開始) ▶

■絵具とたわむれよう!

社会教育課 ☎ div7510@city.ome.lg.jp

■弓道体験・柔道体験・ビーチボール体験

青梅市スポーツ協会 [氏名・年齢・連絡先・希望の体験名] を送信 ometaiiky@t-net.ne.jp

■ソフトボール体験 / ソフトボール連盟 ☎090-1420-2515 ☎tanaka1949m@outlook.jp

■新体操体験 / 新体操連盟 ☎090-4363-7216 ☎yaji.n1118@docomo.ne.jp

■フットボール体験 / 青梅市サッカー協会 HP から https://ome-fc.com/

■野球教室 / 青梅リトルリーグ ☎omelittle.fujita@gmail.com



BMX体験



ファミリーゴルフ体験



絵具とたわむれよう



筋膜リリース

文化もスポーツも楽しもう! 「青梅カルタ」 「プロジェクトアドベンチャー」

第1スポーツホール
11:00~15:30

あそぶごとに青梅を知れる! 大判の「青梅かるたあそび」やアドベンチャー体験から学ぶ、アクティブラーニングプログラムなど!



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してください。

**初めてでもできる
アーチェリー体験**
簡単な射ち方のレクチャーの後、5m先の的や風船を射って頂きます。
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

バルーンバト
バルーンを打ち合う勝負! 親子で! 友達で! アツい勝負を繰り広げよう!
11:00 ~ 15:45

(1) 5 ~ 10分
(2) どなたでも
(3) なし (4) なし
(5) 第1スポーツホール
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

**新体操体験会
~手具を使って音楽に合わせて踊ってみよう~**
ボールを使った準備運動をし、リボンを使って音楽に合わせて踊ってみよう
11:00 ~ 12:30

(1) 45分 / 回
①11:00 ~ ②11:45 ~
(2) どなたでも
(3) なし (4) 飲み物・タオル
(5) 第1スポーツホール
青梅市新体操連盟

**一度やったらみつき!
簡単・楽しいバラスポーツ
ポッチャ体験会**
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2スポーツホール
青梅市スポーツ推進委員協議会

**初心者からベテランまで!
車いすでも楽しめる卓球体験**
自分のレベルに合わせたワンポイントレッスン! 誰でも参加できるミニゲームも開催します。
13:30 ~ 15:45

(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

**レッツチャレンジ!
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を体験してみませんか! ?
11:00 ~ 15:30

(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

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。
10:00~12:00

(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

**少林寺拳法を通じて
楽しくシェイプアップ!
護身術を身につけよう**
少林寺拳法の基本から護身術を学び、健康なカラダをつくらう!
10:00~12:00

(1) 約30分
(2) 小学生以上
(3) なし
(4) タオル
(5) 永山体育館2階
青梅市少林寺拳法連盟

**初心者空手教室
空手の型をやってみよう!**
東京2020大会で行われた空手の演舞を見たり、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) 飲み物
(5) 永山体育館2階
青梅市空手道連盟

**武道の神髄・心身統一を
目指す弓道体験**
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) 永山公園弓道場
青梅市弓道連盟

**家族・友人と目指せベストスコア
ファミリーゴルフ体験会**
誰でも楽しめるファミリーゴルフの大会です!
13:00 ~ 16:00 (雨天中止)

(1) 約90分
(2) 小学生以上
(3) 90人 (4) なし
(5) 市民球場サッカー場
青梅市スポーツ推進委員協議会

**男の子も! 女の子も!
硬球を打ってみよう! 野球教室**
硬球試打、ストラックアウト、遠投など、野球の楽しさを体験しよう。
10:00~16:00 (雨天中止)

(1) ①10:00 ~ 12:00
②13:30 ~ 15:30
(2) 年長~小学生 (3) 50人
(4) 帽子・飲み物・タオル
(5) 青梅スタジアム
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」**
ボール運動などの遊びを中心に、ボールを蹴る楽しみを味わえる教室です。
10:00 ~ 12:00

(1) 90分
(2) 5~10歳
(3) 25人
(4) 体育館シューズ又は上履きを蹴る楽しみを味わえる教室です。
(5) 今井市民センター体育館
一般社団法人青梅市サッカー協会

みんなで楽しむTボール体験
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 ~ 16:00 (雨天中止)

(1) 約15分
(2) 5歳以上
(3) なし
(4) なし
(5) 市民球場野球場
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**
やわらかいボールを使用し、男女を問わず楽しめるソフトボール体験です。
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) 市民球場少年野球場
青梅市ソフトボール連盟

**さあテニスをはじめよう。
愉快的仲間と楽しむテニス体験**
色々なボール、ラケット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) なし
(5) 市民球場テニスコート
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!**
健康効果が大きい呼吸法と、太極拳を体験してみよう
13:00 ~ 15:00

(1) 45分
(2) どなたでも
(3) なし
(4) なし
(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体験**
参加者のレベルに合わせたチャレンジ型のソフトテニス体験です!
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

**地図とコンパスだけで
野山を探求!? オリエン
テーリング体験!**
風の子太陽の子広場を回るほか、車いすでも参加可能なトレイルオリエンテーリング体験会も実施!
10:00 ~ 16:00 15:00 受付終了 (雨天中止)

(1) 30~60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) 永山公園グラウンド
(入付付近に集合)
青梅レクリエーション研究会

**親子で楽しもう!
ふれあいビーチボール体験**
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) 体育館履き・タオル
(5) 大門市民センター体育館
青梅市ビーチボール連盟

スポーツ DAY 青梅では、NPO 法人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親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、障がい者も安心して参加いただけるよう、HIMAWARI がサポートを行いますので、参加を希望される方は、npo2017omehimawari@gmail.com までご連絡ください。

