

あなたも日本代表に?!

モルック体験

数字が書いてある木製のピンを木の棒で倒して本数や点数で競い合おう!

- ◆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



~全米で大人気!~

ピックルボール体験

初心者でも楽しめるピックルボール体験会を実施します。

- ◆体験の目安時間/ 5~10分
- ◆対象/どなたでも

第1スポーツホール 13:00~15:45



青梅から世界へ

アルティメット体験

実際に競技で使用するフライングディスクを使ってまど当て体験をしよう!

- ◆体験の目安時間/ 5分
- ◆対象/どなたでも

第1スポーツホール 13:00~15:45



東京2025デフリンピック開催記念デフ卓球体験!

耳をふさいだ状態で卓球を体験して、感覚の違いやデフリンピックについて学ぼう!

- ◆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"や、体の組成がわかるInBody測定等の健康測定を実施します。

- ◆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



スラックライン体験

綱渡りを低く短くして、子どもから大人まで誰でも楽しめるように進化させたスポーツを体験しよう。

- ◆体験の目安時間/ 5~10分
- ◆対象/どなたでも

第1スポーツホール 13:00~15:45



OriHimeがやってくる!

福祉施設から分身ロボットを操作してオンラインポッチャなどに参加します。



会場で会おう!

【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2024の締めくくり!

【各体験プログラムの会場アクセス】

- 住友金属鉦山アリーナ青梅 (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 (ソフトテニス体験・Tボール体験・ソフトボール体験) 青梅市河辺町 1-872-1
- 青梅スタジアム (テニス体験): 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
- 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
- 東青梅市民センター体育館 (ポッチャ大会): 青梅市師岡町 3-9-6
- 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.omespports.net/>)

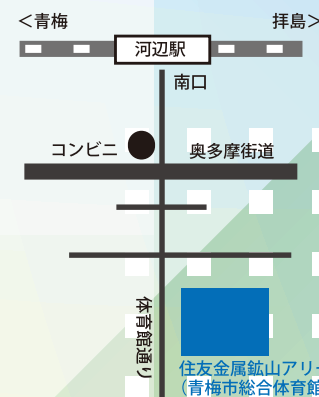
【Food&Drink】

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!



- おうめクレープ
グルテンフリー健康クレープ
- 煌楽-kiraku-
血液をサラサラにするバクフライビーTEA
- 小山製菓
あまき控え! 伝統の和菓子
- 丹波農販
ヘルシー野菜焼きそば・豊富なビタミン! 焼き栗
- PoluPataキッチン
タンパク質ビタミンミネラル等栄養が豊富な大玉たこ焼き
- トンきち屋
ヘルシー梅ジュース ライスメンチ



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。



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-ty/69836.html>へアクセス

スポーツDAY 青梅

2024

10/14
(月・祝)
10:00 ~ 16:00

今年のスポーツの日・10月14日は、みんなで身体を動かして楽しもう!

<会場>

- 住友金属鉦山アリーナ青梅 (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

- 2024特別企画「ARスポーツ体験」「バスケットボールシュート体験」「VRボートレース体験」「エクストリームスポーツ体験」
- 文化レガシー企画「デフパベツシアター presents 音で遊ぶワークショップ」
- 「手ざわりだけで探してみよう」「出没パフォーマンス! タカバチ&クラウンひまわり」
- 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

- 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協議会 (特非)障がい者スポーツクラブ HIMAWARI (公社)東京都障害者スポーツ協会
東京都生活文化スポーツ局 青梅市聴覚障害者協会 emanation Dance Studio
明治安田生命保険相互会社 立川タイス (一社)東京ヴェルディクラブ ボートレース振興会
日本ユニバーサルモルック協会 日本ピックルボール協会 HAYAMICHI (特非)子どもと文化のNPO子ども劇場西多摩

青梅市教育委員会スポーツ推進課 0428-22-1111 (内2392)

様々なスポーツをとことん楽しむ1日!

プロ選手に学ぶ! バスケットボールシュート体験

バスケ経験者も未経験者も楽しめる!プロ選手とバスケットボールを楽しもう!!



【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

第1スポーツホール
11:00~13:00

◆体験の目安時間 / 5分
◆対象 / どなたでも



新感覚! VR ボートレース体験

ボートレーサーと同じ世界を体験しよう!



屋外スペース
11:00~15:45

◆体験の目安時間 / 10分
◆対象 / 4歳以上

ゲームの世界に飛び込もう! ARスポーツ体験

暗い部屋の中で、全体にゲームの映像を投影し、楽しく体を動かして楽しむARスポーツを体験しよう!



第一会議室 11:00~15:45

◆体験の目安時間 / 5分~10分
◆対象 / どなたでも

スケートボードにチャレンジしてみよう! エクストリームスポーツ体験

来年オープン予定の青梅エクストリームスポーツパークの一部がスポーツDAYに登場!?



屋外スペース 11:00~15:45

◆体験の目安時間 / 15分
◆対象 / 小学生以上
(小学生は保護者同伴)

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。

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

バルーンバトル
バルーンを打ち合う勝負! 親子で! 友達で! アツイ勝負を繰り広げよう!
13:00 ~ 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
~フープやリボンを使って音楽に合わせて踊ってみよう~
フープやリボンをも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) 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

一度やったらやみつき!
簡単・楽しいバラスポーツ
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! 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! 友達や家族と参加できるミニゲームも開催します。
11:00 ~ 13:00

(1) 20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

枠の中にボールを入れて高得点を目指そう!
ゲートボール体験
コート内の円状の枠にボールを入れて、高得点を目指そう!
11:00 ~ 15:45

(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

今年もやりますバーチャルカヌー!
濡れない! 揺れない! 怖くない!
エルゴメーター(パドルマシン)を使って屋内でカヌー体験。友達と競漕(ゲーム)したり、カヌーの疑似体験をしていただきます。
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

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

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
突・蹴・投げ・逆小手等の攻撃と守り方を身につけよう。
10:00~12:00

(1) 約30分
(2) 小学生以上
(3) なし
(4) 飲み物・タオル・運動のできる靴
(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・タオル
(5) 永山体育館2階
青梅市空手道連盟

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な体験内容になっています。ご質問などは npo2017omehimawari@parasports.club までご連絡ください。

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ましょう。
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

みんなの野球教室
ちびっこティーボール&親子で楽しむ硬式球試打
小さなお子さんでも楽しくできるティーボール体験、甲子園やプロ野球でも使用される硬式球を使った試打会で子どもも大人も野球を楽しもう!
10:00~16:00 (雨天中止)

(1) ①10:00 ~ 12:00
②13:30 ~ 15:30
(2) 年中~小学生 (3) 50人
(4) 帽子・飲み物・タオル
(5) わかくさ公園野球場
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。
10:30 ~ 12:00

(1) 90分
(2) 幼児から低学年
(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

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 ~ 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
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。愉快な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) 底の平たい靴
(5) 青梅スタジアムテニスコート
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式の紹介と体験をしよう。
13:00 ~ 15:00

(1) 45分
(2) どなたでも
(3) なし
(4) 上履き・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) 市民球場テニスコート
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 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) 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! ふれあいビーチボール体験
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) 体育館履き・タオル・膝あて (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

JBoA競技規則 フレンドリーマッチ版ポッチャ大会
公式ルールで行うポッチャゲームを実施します。優勝目指してがんばろう!
13:00 ~ 15:00

(1) 1試合 20分
(2) どなたでも
(3) あり
(4) 体育館履き
(5) 東青梅市民センター体育館 (特非) 障がい者スポーツクラブ HIMAWARI

スポーツ DAY 青梅で文化も楽しもう!

会場のあちこちに出没! タカパーチ / クラウンひまわり

おっちょこちよいの道化師が会場のあちこちに出没!

コミュニケーションを大事にしたコミカルな芸が飛び出します!



トランペットやピアノを演奏する音楽家。大道芸から舞台まで幅広く活動中!
タカパーチの音楽と一緒に歌おう!

デフパペットシアター presents 音で遊ぶワークショップ

ろう者と聴者、音にはその壁がないことを実感したヤナセが届ける音の世界。
~音を目で見たり体で感じたりするワークショップ~

第3会議室

時間 / 11:00~12:00, 13:00~14:00
対象 / 小学生以上 ろう者も聴者もOK
定員 / 各回30人
申し込み / 事前予約

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



こちらにアクセス!

~かたち・かんじよく~ 手ざわりだけで探してみよう

デフ体験! 手の感触だけで、袋の中に何が入っているか探してみよう!

第2トレーニングルーム 11:00~15:45

対象 / どなたでも 費用 / 無料
講師 / あそぶあーと



- 音で遊ぶワークショップ
- ポッチャ大会
- 弓道体験
- ビーチボール体験
- ソフトボール体験
- 新体操体験
- フットボール体験
- 野球教室

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