

身体を動かす"体験型"の新しいeスポーツ体験!

デジタルを駆使して身体を動かす「体験型デジタルスポーツ」を実施します!

- ◆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



短時間で関節可動域が広がる&カラダが楽になる! イスに座ったままできる体操&ストレッチ

イスに座ったままストレッチや簡単な筋力トレーニングを行います!

- ◆体験の目安時間/20分
- ◆対象/どなたでも

第2会議室
11:15~14:45 (6回開催)



自分の身体を見つめなおそう! 健康測定会

骨の健康度チェックができる"骨ウェーブ"や、足の握力を測れる"HAJICHECK"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!



エントランスホール 11:00~15:45

- ◆体験の目安時間/10分
- ◆対象/どなたでも

【Food&Drink】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!

屋外スペース

- トシき屋 ライスメンチ、もつ煮
- 小山製菓 和菓子、団子、串焼き
- たまぐーカフェ やきそば
- MELON LAB. メロンパン

市民球技場

- Polu Pataキッチン 大玉たこ焼き、フライドポテト、揚げたて焼き

【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 (ソフトボール体験): 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・ラグビー体験) 青梅市河辺町 1-872-1
- 青梅スタジアム (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 (スケートボード体験・BMX体験): 青梅市長淵 3-333-1 (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 (バスケットボールミニ大会): 青梅市今井 2-908-1

U15 DIOREX CUP in 青梅

presented by 演坂電機株式会社

U15 向けのバスケットボール大会開催! 一人でも参加可能なバスケットボール体験も同時開催!

- ◆体験の目安時間/1日通して
- ◆対象/男子中学生

今井市民センター体育館
10:00~17:00



誰でも気軽に!

モルック体験

木の棒を投げて、数字のピンを倒そう! 1人でも参加できます

- ◆体験の目安時間/15分
- ◆対象/どなたでも

第1会議室 11:00~15:45



トランポリン体験~とんでみよう!~

本格的なトランポリンで、跳んでみよう! 障害者も体験可能です

- ◆体験の目安時間/1分
- ◆対象/どなたでも

第1スポーツホール
11:00~12:45



【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.omeports.net/>)



今年のスポーツの日・10月12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!

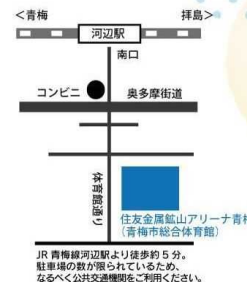
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅 (青梅市総合体育館)
市内スポーツ施設等 [青梅市河辺町 4-16-1]

概要 ◆「e スポーツ体験」「ゆるスポーツ体験」「パルクール鬼ごっこ体験」
「VR ポートレース体験」「車いすバスケットボール体験」
◆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&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。
※障害の有無にかかわらず、どなたでも参加できるイベントです。
特別な配慮が必要な場合は事前にご相談ください。

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
emanation Dance Studio 明治安田生命保険相互会社 ポートレース振興会 ポートレース多摩川 (一社) 世界ゆるスポーツ協会
HAYAMICHI 青梅市聴覚障害者協会 青梅市手話サークル (特非) つばき DIOREX TOKYO



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 へアクセス
<https://www.city.ome.tokyo.jp/site/ome-tyk/69836.html>

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
(旧長淵水泳場)

憧れの技に一步近づく体験教室!! ※雨天中止



**プロスケーターによる
スケートボード教室**
◆対象/どなたでも
◆定員/各10人
◆実施時間/
①初心者・少し経験したことがある方 10:00 ~ 10:45
②初心者~中級者 11:00 ~ 11:45

事前
予約

初心者向け BMX 体験会
※当日申込制
◆対象/どなたでも
◆定員/なし
◆実施時間/12:30~14:30

オーリー・バニーホップコンテスト
BMX & スケートボードで「高さ」を
競うミニ大会 ※当日申込制
◆対象/どなたでも
◆定員/なし
◆実施時間/14:30~15:45

誰でも楽しめる新スポーツ体験!ゆるスポーツ

年齢・性別・障害の有無に関わらず誰もが楽しめる新スポーツ体験を!
◆実施時間/11:00 ~ 15:45 ◆体験の目安時間/各5分



めくってばおーん
◆対象/1歳前後~
子どもの方が有利かも!?



うんちスポーツ
◆対象/3歳以上
笑いながら楽しもう!



フライングエッグ
◆対象/5歳前後~
目玉焼きを上手にパス!



ビクトグラミー
◆対象/3歳以上
ビクトグラムがスポーツに!?



フェイスマッチ
◆対象/3歳以上
表情筋が勝負の鍵!



まっすぐ飛ばせるかな? アルティメット体験
フライングディスクを使った本当に挑戦しよう!

ボートレース多摩川プレゼンツ! 出張スポーツ体験! at 青梅



パルクール体験
「走る」「跳ねる」「乗り越える」
「掴まる」「バランスを取る」
動作の基本である5大基礎能
力を伸ばすことによって、イ
メージした通りに動ける機
能的な身体作りを行いま
す! バランス感覚や身体能
力を目覚めさせる様々なミ
ッションにチャレンジしよう!

◆対象/どなたでも
◆実施時間/①11:00 ~ 12:30
②14:00 ~ 15:30



**パルクール
鬼ごっこ体験**
競技の専門性によらない、
誰でも行うあそびを競技化。
安全面が配慮され、運動機
能を自然と向上させるキッ
ズ用の障害物が置かれた指
定エリアの中で、1対1の
「20秒間鬼ごっこ」をする
究極の鬼ごっこスポーツ!

◆対象/どなたでも
◆実施時間/11:00 ~ 15:45



**車いす
バスケットボール体験**
タイヤがハの字に開いてい
てクイックなターンなどが
できる車いすバスケット
ボールの競技用車いす体
験! シュートやドリブルに
チャレンジしてみよう!

◆対象/どなたでも
◆実施時間/13:00 ~ 15:45



**VR
ボートレース体験**
ボートを自在に操作でき
る新感覚のボートレー
ス体験型 VR アトラクシ
ョン! レーサーの感覚を味
わおう! ボートレースの
スピードと臨場感を体験
しよう!

◆対象/4歳以上
◆実施時間/11:00 ~ 15:45

【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、障害者もスポーツに
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、障害者も特に安心し
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
np02017omehawaii@parasport
s.club までご連絡ください。

- スケートボード初心者・中級者体験教室
- ミニボッチャ大会
- 弓道体験
- ビーチボール体験
- ソフトボール体験
- バレーボール体験
- 新体操体験
- トランポリン体験
- U15 DIOREX CUP in 青梅

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的
当てゲーム
11:00 ~ 15:45 (雨天中止)
青梅市アーチェリー協会

(1) 20分
(2) 小学5年生以上 (3) なし
(4) なし (運動しやすい服装で)
(5) 東側広場
青梅市アーチェリー協会

新体操体験
リボン等新体操の手に触って
踊ってみよう!!
リボンを使って、お友達や家族と一緒に
踊ってみよう!
①11:00~12:00 ②12:00~13:00
青梅市新体操連盟

(1) 45分程度 (2回開催)
(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

事前
予約

**誰もが夢中になる
ボッチャ体験**
経験者も初心者も、
みんなが楽しめるボッチャの体験会!
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

まっすぐ飛ばせるかな? アルティメット体験
フライングディスクを使った本当に挑戦しよう!
13:00~15:45

(1) 10分程度 (2) 小学生以上
(3) なし (4) なし
(5) 第1スポーツホール
HAYAMICHI

みんなで卓球を楽しもう!!
卓球の魅力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) 室内履き (ラケットの貸出あり)
(5) 第2スポーツホール
青梅市卓球連盟

**誰でもヒーローになれる
ダーツで遊ぼう!**
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3会議室
青梅ダーツ協会

**これが君の
ゲートボールへの第一歩!**
ゲートボール体験スティックでボール
を打って、ゲートを通そう!!
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!
バーチャルカーにあなたもチャレンジ!
エルゴメーター (ハドルマシン) を使って
屋内でカー体験! 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 法人青梅市カー協会

ミニボッチャ大会
公式ルールで行うボッチャゲームを
楽しもう!
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) なし
(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

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。初心者には事前にルール説明等
の講習を行い、ゲームを楽しみます。
10:00 ~ 14:00 (雨天時当日断)

(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
チームの場合最速 11 人
(4) バッティンググローブ (お持ちの方)
(5) TCN スポーツパーク 永山グラウンド
青梅市ソフトボール連盟

事前
予約

**日本古来の弓を
引いてみませんか?**
弓道体験教室
1時間で弓の引き方を学びます。最後
は的に向かって矢を放ちます。
9:30 ~ 15:30

(1) 約 60 分 (9:30、11:00、
13:00、14:30 の 4 回)
(2) 15 歳以上 (3) 各回 10 人
(4) ハンドタオル・靴下・胸にポケット
やポケットのない動きやすい服装
(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

わくわく柔道体験
マットの上で受身を体験してみよう!
10:00~12:00

(1) 40 分
(2) 幼児から中学生
(3) なし (4) 運動のできる服装
(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
突き、蹴り、抜き技、逆小手等の攻
撃と守り方を身につける。
10:00~12:00

(1) 約 90 分 (休憩を挟みながら行います)
(2) 小学生以上
(3) なし
(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!
空手の演武を見たリ、型や組手を楽し
んでみよう!
13:00 ~ 16:00

(1) 60 分
(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

**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) 市民球技場テニスコート
青梅市ソフトテニス連盟

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など
10:00 ~ 13:00 (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

ラグビーってなん? 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
本に少し触れてみるコンタクトラ
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 ~ 60分
(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) 市民球技場少年野球場
東京西多摩ラグビースクール

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
ボールを使った初心者向けのテニス
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) 青梅スタジアムテニスコート
青梅市テニス協会

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
10:00~12:00
13:00~15:00 (雨天中止)

(1) 90 分
(2) 小学生~中学生 1 年生
(3) 各回 15 人 (4) グローブ
(打撃用手袋あれば) 飲み物
(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

**わがざブレイルパークで
元気に遊ぼう~思いっきり走って、跳けて、
打ってみよう~**
広い芝生でのびのび遊ぼう! 約 2 時間、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どもたちの好きや得意が見
つけられる機会に。希望者は、硬球投げも可能。
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
(5) わがざ公園野球場
青梅リトルリーグ

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
のゲームを楽しもう!
10:00 ~ 12:00

(1) 1試合 15 分
(2) 親子の年齢は問いません、
幅広い年代の方
(3) 30 人
(4) タオル・膝あて・肘あて (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

事前
予約

**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。体力増強に効果的
な太極拳 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

事前
予約