

令和7年度スポーツ学びチャレンジ

主催：東京都スポーツ文化事業団/東京都

ジュニア世代のケガをしない 身体づくり [テーマ：走る]

“走る”をテーマに、ケガをしない身体づくりについての講座と、
機能/動作チェック/パフォーマンス向上エクササイズについて
実践を交えてお伝えします！



令和7年(2025年) **6月28日(土)**

14:00~16:00
(受付開始 13:40より)



東京体育館 サブアリーナ

アクセス JR総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分
都営大江戸線「国立競技場駅」A4出口徒歩1分

< 講師紹介 >

公益財団法人横浜市スポーツ協会
横浜市スポーツ医科学センター

理学療法士

しばた まこ
柴田 真子 氏



公益財団法人横浜市スポーツ協会
横浜市スポーツ医科学センター

理学療法士

こやま あかり
小山 緋理 氏



対象

ジュニア世代のスポーツ選手（主に小学生・中学生）、保護者、指導者、
教員及び興味・関心のある方
※小学生は保護者または指導者と一緒にご参加ください。

参加料

小学生・中学生・高校生 500円
一般 1,000円
※小学生(1名)と保護者または指導者(1名)で参加の場合、1,500円となります。

定員

80名(先着順)

持ち物

動きやすい服装、室内履き(靴底が紺色または白色)



お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで



<https://smilesports.jp>



0120-612-001

☎携帯電話からはフリーダイヤルへのお電話はできません。



03-6380-4243

☎お電話でのお申込み・お問い合わせは平日10:00~17:00



主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団/東京都

東京体育館ご招待企画

参加料 無料



みるスポのご案内

第42回ダイハツジャパンオープン
2025バドミントン選手権大会

トップレベルのスポーツ観戦にペアでご招待!



※応募多数の場合は
抽選となります。



日時 7月15日(火)・7月16日(水)・7月17日(木)
7月18日(金)・7月19日(土)・7月20日(日)

定員 各日50組100名様 ※一組2日間まで応募可能です
※未就学児も席が必要です(ひざ上なら不要)

会場 東京体育館 メインアリーナ

締切 令和7年(2025年)6月29日(日)23:59まで

事業名: 今日から筋トレ

主催・運営: 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団/東京都

誰でもできる! 筋トレストार्टマニュアル

- ・筋力トレーニング実技指導!
- ・自宅のできる自重トレーニング法の解説!
- ・正しい筋力トレーニングの基本を実践形式で学ぶ!



さわき かずたか

講師/澤木 一貴 氏

SAWAKI GYM代表
整形外科病院でトレーナー科主任を務め、リハビリ後の方からアスリートまで、医学的根拠に基づくトレーニング指導を担当。その後、専門学校講師、トレーナー団体理事として活動し、延べ1万人以上のトレーナーを育成。現在もトレーナー活動のほか、講演会やメディア出演を通して、わかりやすい健康情報の発信に力を注ぐ。著書18冊、監修雑誌350冊以上、テレビ出演多数。

初心者も! レベルアップしたい方も!
あなたもLet'S今日から筋トレ!

日時 令和7年7月4日(金) 18:45~20:15 (受付開始 18:15~)

会場 東京体育館 サブアリーナ
・JR総武線(千駄ヶ谷駅)・都営大江戸線(国立競技場駅) A4出口 徒歩1分 参加費 1,000円(税込)

対象・定員 15歳以上(中学生を除く) ・ 80名 ※ 定員になり次第締切

持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ(靴底が白色or紺色)
タオル(トレーニングで使用します)、飲料



お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで



<https://smilesports.jp>



0120-612-001 ☎ 携帯電話からはフリーダイヤルへのお電話はできません。



03-6380-4243 ☎ お電話でのお申込み・お問い合わせは平日10:00~17:00



主催: 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団/東京都

令和7年 8月2日 土

会場 東京体育館・第一会議室

10:00 ~ 12:00
受付開始 9:40~

アクセス/JR総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分、
都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅」A4出口徒歩1分

ジュニア選手の メンタルトレーニング

「自分はどうなりたいのか?」
「子供にどうなってほしいのか?」



自分の事を知り、自分の弱さと向き合うことや、ジュニア選手のメンタルケアへの保護者及び指導者の役割などについてお話いただきます。ジュニア選手の指導に携わるコーチや保護者等、関係者の方も一緒に学びましょう。



講師 久木田 佳苗 氏
(くきた かなえ)

選手時代の経験を活かし、現在はメンタルセラピストとして活躍中。
・スポーツメンタルコーチ
・メンタルウェルネストレーナー(ビジョントレーニング)
・子ども身体運動発達指導士
・0歳からの運動教室(世田谷)&フィジパ道場代表

参加料 ・小学生・中学生・高校生 500円

・一般 1,000円

対象 ・スポーツをしている小学生~高校生及びその保護者または指導者
・興味関心のある方

定員 ・60名(定員になり次第締切)

持ち物 ・筆記用具