

# meet your “new”



# 2025 スポーツ祭り

令和7年度「スポーツの日」中央記念行事

# 10.13

**スポーツの日**  
月・祝 9:00~16:00

会場

- 味の素ナショナルトレーニングセンター・ウエスト/イースト
  - 国立スポーツ科学センター
- 東京都北区西が丘3-15-1 ほか

- 都営三田線 本連沼駅下車 A1出口 徒歩10分(車いすの方はエレベーターのあるA2出口をご利用ください)
- 都営三田線 板橋本町駅下車 A1出口 徒歩13分
- JR埼京線・京浜東北線・宇都宮線・高崎線・上野東京ライン・湘南新宿ライン 赤羽駅(西口)からバス
- バス「赤羽車庫」行き「HPSC南」下車 または、「池袋駅東口」「日大病院」行き「HPSC北門」下車 徒歩約5分

**参加費  
無料**

## トップアスリートのトレーニング施設で楽しくスポーツを体験しよう!

障がいのある方もご参加いただけます。

普段は入れない  
施設も特別公開!

開会行事

- 紙風船エクササイズ  
(午前プログラムの当選者のみ対象)

プログラム  
(事前申込制)

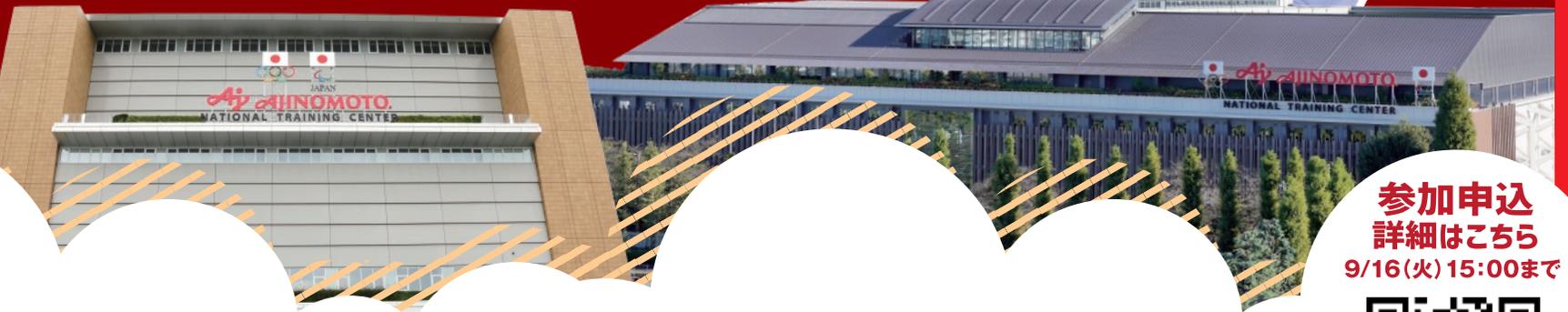
- オリ・パラスポーツ体験・教室
- スクエアステップエクササイズ
- アクティブ・チャイルド・プログラム
- レッツ・チャレンジ!おもしろスポーツ
- バーチャルスポーツプログラム
- 安全登山体験 ●「勝ち飯®」教室  
(小中学生および18歳以上の保護者が対象)

「勝ち飯®」教室  
スペシャルゲスト  
競泳オリンピック  
寺川 綾さん

他出演者・指導者は  
順次公開!

自由参加

- 展示コーナー ●フリープログラム
  - 施設見学(味の素NTC・ウエスト)
- 事前申込不要!どなたでも当日参加可能です。お気軽にご来場ください。



参加申込  
詳細はこちら  
9/16(火) 15:00まで



中央記念行事 スポーツ祭り

検索

<https://sportsfestival.jpnsport.go.jp/>

主催

スポーツ庁/独立行政法人日本スポーツ振興センター  
公益財団法人日本スポーツ協会/公益財団法人日本オリンピック委員会  
公益財団法人日本パラスポーツ協会/公益財団法人日本レクリエーション協会

協力

味の素株式会社  
P.UNITED  
ほか

後援

北区/北区教育委員会  
板橋区/板橋区教育委員会  
読売新聞社

\*プログラム内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

令和7年度「スポーツの日」中央記念行事

参加費  
無料



# 2025 スポーツ祭り

## プログラム / Program

障がいのある方もご参加いただけます。



# 10.13

スポーツの日  
月・祝 9:00~16:00



### 開会行事

#### 紙風船エクササイズ

体の使い方を効果的に学習できる紙風船エクササイズ。トップアスリートが体づくりに取り入れていることでも話題になりました。小さなお子さまから大人まで気軽に取り組めるエクササイズです。紙風船を潰さないように押しながら、いろいろな動きを試してみましょう！

### 事前申込制

#### オリ・パラスポーツ体験・教室

見て、触れて、動いてオリンピック、パラリンピックのスポーツを体験できるプログラム！アスリートのレクチャーにより競技を体験できます。

#### スクエアステップエクササイズ

専用マットでステップを踏んで進む全身運動。日本では「スクエアステップ」として親しまれています。簡単なステップから難しいステップまで、足だけでなく手も使いながら指示通りに前進・左右などさまざまなパターンで動くので、「歩く脳トレ」とも呼ばれています。続けることで体のバランス機能も鍛えられます。親子で楽しめます。

#### レッツ・チャレンジ！おもしろスポーツ

誰もが楽しめる6種目のレクリエーショナルスポーツを親子で体験できるプログラムです。身体を動かすことの楽しさや心地よさを実感していただくことを目的としています。きっとあなたの好きなスポーツに出会えます！

#### アクティブ・チャイルド・プログラム

からだを動かす遊びは、将来的にスポーツが好きになる基礎をはぐくみ、健康や体力、社会性を身につけることにもつながります。このプログラムでは、小学生と保護者がスキンシップやコミュニケーションをとって楽しみながら取り組める運動遊びを紹介します。

#### バーチャルスポーツプログラム

ローイングマシーンを使って、まるで水上をこいでいるような臨場感あふれる体験ができるプログラムです。トップアスリートによる直接指導もあり、初心者でも安心して楽しめます。どなたでも気軽に参加できます！

#### 安全登山体験

登山用テントの組み立てなどを体験できます。また、展示テントの中に入り、シュラフ（寝袋）やマットなどの登山用具をさわることでもできます。登山用の2本のストックを使い、障害物をよけながら歩く体験もできます。体験後は親子で登山がしたくなること間違いなし。

#### 「勝ち飯®」教室

スポーツ選手の栄養バランスを整えるために、「食事」と「補食」の2つの柱から成り立つ「勝ち飯®」を紹介。競泳オリンピックの寺川綾さんから「勝ち飯®」のポイントと実践のテクニックをご紹介します。

自由参加

### 展示コーナー

展示コーナー(味の素NTC・ウエスト/イースト1階エントランス)では、スポーツにまつわる多彩な展示をご覧いただけます。競技の魅力や新たな発見に出会える内容を予定しており、当日のお楽しみとしてお立ち寄りください。

### フリープログラム

子どもから大人まで楽しめる、自由に参加できる体験コーナーです。パラスポーツを含むさまざまなスポーツコンテンツなど、体を動かしながら楽しめるプログラムを予定しています。どなたでもお気軽にご参加ください。

### 施設見学(味の素NTC・ウエスト)

普段は一般公開されていない、トップアスリートが日々トレーニングを行う施設を特別にご見学いただけます。最先端の設備や競技環境を間近で視察できる、貴重な機会です。

お申込み / Entry

申込方法

インターネットによるお申込み

<https://sportsfestival.jpnsport.go.jp/>

申込期間

2025.9.1(月)~9.16(火) 15:00まで

●結果通知 2025年10月上旬ごろまでに当落結果をメールで通知いたします。

参加申込受付中

参加申込  
詳細はこちら



(注意事項)●事前申込制のプログラムについては、小中学生1名につき、18歳以上の保護者の方1名の同伴をお願いいたします。＊保護者の方も一緒にプログラムにご参加ください。●当日のご入場方法などは当選された方のみご案内させていただきます。●当選チケットの譲渡、転売は固くお断りさせていただきます。●当選後の参加者の変更はできません。ご登録された方のみご入場が可能です。●車椅子などサポートが必要な場合は応募フォームにご記入ください。●会場内でのカメラ、ビデオ、録音機器、携帯電話等での録音録画は禁止いたします。●会場内を含む場内及び個人の映像・写真の撮影を行います。広報紙・メディア等に掲載される場合がございますので予めご了承ください。●参加中において発生した事故や怪我などについて、応急処置のみとし責任を負いかねます事を予めご了承ください。●イベントに関し施設への直接のお電話はお控えください。