

武蔵野の森総合スポーツプラザ

Musashino Forest Sport Plaza

むさプラ スポーツパーク 2024

スポーツの日
記念イベント



10/14

10:00~15:30
月祝

会場 武蔵野の森総合スポーツプラザ
メインアリーナ、サブアリーナほか

入場無料

★メインアリーナのコンテンツ参加には、運動のできる服装・室内用シューズをお持ちください。

スポーツ体験 **自由参加**

場所 メインアリーナ

東京2020大会時にむさプラで行われた競技やパラスポーツ、家族みんなで楽しめる話題のスポーツが盛りだくさん!多くの方のご来場をお待ちしております。



バドミントン



ボッチャ
(協力:一般社団法人センターボール)



車いすバスケットボール
(協力:一般社団法人センターボール)

東京ヴェルディ PRESENTS
TOKYO VERDY
3x3バスケット
ボール体験



アーバン **全4回** スポーツ体験

パルクールに挑戦してみよう!

定員 各回20名(先着順)

主催:東京都・東京都スポーツ文化事業団



©JUSC

調布市民スポーツ
まつり共同開催

サッカー教室

**事前
申込制**



FC TOKYO

FC東京による初心者を対象とした
幼児・小学生のサッカークリニック

場所 メインアリーナ

対象 幼児~小学3年生

定員/時間
●幼児クラス
20名(先着順) / 13:15~14:00
●小学1~3年生クラス
30名(先着順) / 14:15~15:15

申込方法 オンライン申込(定員になり次第終了)



お申込みは
こちらから▼



小学生走り方教室

**事前
申込制**

専門コーチが走り方の基本やスタート
ダッシュのコツなどを伝授します!

速く走るために必要なことをトレーニングで
身につける体験型イベント。正しい姿勢から
腕の振り方、色々なジャンプトレーニング、
スタートの仕方まで学びます。

場所 メインアリーナ

時間 ①11:00~12:00 ②13:00~14:00

対象 小学生 **定員** 各回30名(先着順)

申込方法 オンライン申込もしくは サブアリーナ棟
2Fの総合受付にてお申込みください。



お申込みは
こちらから▼



同日 開催

入場無料

当日参加可
※一部事前申込み



東京都パラスポーツ トレーニングセンター

スポーツの日記念事業

パラリンピック競技を体験しよう!
パラアスリートによる競技の実演も実施!

時間 10:00~15:30

主催:東京都パラスポーツ
トレーニングセンター

TEL:jigyoku@ptc-tokyo.jp



第42回 調布市民スポーツまつり

味の素スタジアム及び周辺施設で様々なスポーツアトラクション
を展開し、幅広い年齢層の方がスポーツを楽しむことができる
イベントです。基本的には当日参加ができる内容です。多くの
スポーツ体験から、スポーツの魅力を発見しましょう。

会場 味の素スタジアム

時間 9:30~15:30

主催:調布市、(公社)調布市スポーツ協会

TEL.042-481-6221

taikyo@chofucity-sports.or.jp



ニュースポーツプラザ 自由参加

子供も大人も楽しめるニュースポーツ4種目が体験できる!!

スポーツ
鬼ごっこ

モルック

ウォーキング
フットボール

ベースボール5

場所 サブアリーナ

対象 すべての方々にご参加いただけます。(年齢不問)
※小さなお子様は保護者の方同伴でご来場ください。

時間 10:00~15:30(ベースボール5のみ10:00~12:00)

持ち物 室内用シューズ
運動ができる格好ですと体験しやすい内容となっております。

お問い合わせ 武蔵野の森総合スポーツプラザ ニュースポーツプラザ受付係
TEL.042-488-8607

協力団体 (一社)鬼ごっこ協会、(一社)日本モルック協会、(一社)日本ウォーキング・フットボール連盟
(一財)全日本野球協会 Baseball5 JAPAN事務局、(一社)東京スポーツクロスラボ



オリンピック水泳教室 事前申込制

パリ五輪出場の牧野紘子選手、松本信歩選手による模範水泳、
個々のレベルに合わせた泳法の直接指導!



牧野紘子選手

- 2017年 世界選手権出場
- 2019年 世界選手権出場
- 2024年 パリオリンピック出場



松本信歩選手

- 2019年 世界ジュニア水泳選手権大会出場
- 2023年FISU ワールドユニバーシティゲームズ出場
- 2024年パリオリンピック出場

場所 プール

対象 25m泳げる小学生以上の方(定員40名)

- 1部 小学生の部
11:30~12:30(受付11:00より)
- 2部 中学生~成人の部
13:00~14:00(受付12:30より)

参加費 1,000円(税込)

持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル
飲み物(フタ付き、水のみ)をご持参ください。
※ピン、缶類は不可

申込方法

右のQRコード、または、むさプラHP内「スポーツ体験・文化プログラム」の本イベントページよりお申込ください。
※インターネットでの応募が難しい方は、当館2階総合受付までお声がけください。
※定員に達し次第募集終了となります。



*観客席からの観覧はできません、写真・動画撮影はできません。

トレーニングジム・プール 無料開放デー

時間 9:00~21:30(最終入場21:00)

持ち物 [ジム] トレーニングウェア、
室内用シューズ、タオル
[プール] 水着、スイムキャップ、タオル

※室内用シューズ、タオルはレンタルがございます(有料)。
※利用状況によって入場を制限させていただく場合がございます。



京王電鉄 eスポーツ体験 事前申込制

KEIO eSPORTS LAB. スト6 対戦会 #3

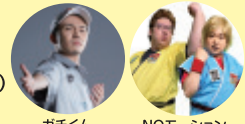
場所 会議室C

時間 10:00~11:30
14:00~15:30

定員 定員 各回20名
(応募多数の場合は抽選)

主催:京王電鉄株式会社

ゲスト ガチくん
NOモーション。



事前申込はコチラ



窓ガラスアート体験!

イラストレーターMyu2と一緒に
窓ガラスアートを体験しよう!



場所 多目的スペース

- ①10:00~10:30
- ②11:00~11:30
- ③13:00~13:30
- ④14:00~14:30
- ⑤15:00~15:30

受付 開始時間10分前
から先着順で受付
定員 各回30名

スポーツの日記念事業 無料 自由参加

東京都パラスポーツ トレーニングセンター

パラリンピック競技を体験しよう!!
パラアスリートによる競技の実演も実施!

時間 10:00~15:30
※詳細はHPをご確認ください。

パラスポーツの体験が
盛りだくさん!!

- トレーニング室無料開放
- パラスポーツギャラリー 他



ホームページ



車いすラグビー体験

協力 BLITZ
第25回日本選手権大会優勝チーム

パリパラリンピックでは金メダル獲得!
選手の熱いプレーを間近で観るチャンス!
同じ用具を使って体験もできます!



パラ・パワーリフティング体験

協力 特定非営利活動法人
日本パラ・パワーリフティング連盟
何kgまで挙げられる?腕力自慢大募集!
選手のデモンストレーションでは、試合
さながらの緊張感に注目!! ©西岡浩記



ブラインドフットボール体験

協力 ブラインドスポーツクラブ 乃木坂ナイツ
音と声を頼りに目隠しをしながらのドリブル
やシュートに挑戦!迫力満点のデモンスト
レーションも必見!!



アリーナツアー

普段は入れないメインアリーナの
裏側をスタッフが紹介します!

集合場所 メインアリーナ 1階ホワイエ

時間 11:15~11:45

定員 20名

受付 開始時間の30分前
から先着順で受付

2025 デフリンピックを みんなで応援しよう!

●PRブース出展

場所 メインアリーナ
1Fホワイエ

武蔵野の森総合スポーツプラザ

〒182-0032 東京都調布市西町290番地11 TEL: 042-488-8607 FAX: 042-488-3633
ご来場は公共交通機関をご利用ください。(詳細はHPをご覧ください。)

むさプラ

検索

www.musamori-plaza.com



Facebook やってます!