

東京武道館
スポーツの日
記念イベント

武道・スポーツ フェスティバル
10.12 **月・祝** **〈開館〉9:00～**
〈会場〉東京武道館 **入場無料**

※一部有料の
プログラムがあります



	大武道場	第一武道場	第二武道場	弓道場	中央ホール	茶室	屋外
	ステージ	大武道場	A面	B面	A面	B面	
9:00							
9:30							
10:00	オープニング・準備体操	第1部 09:30~10:00	②~④は当日9:00~整理券を配布いたします。				
10:30	地元キッズ団体 パフォーマンスステージ①	第2部 10:00~10:30	はじめての武道体験 ① 9:30~(事前申込) ② 10:10~ ③ 10:50~ ④ 11:30~				茶道体験 10:00~ 10:40
11:00	ティップネスフラダンス ステージ	第3部 10:30~11:00	空手道	合気道	なぎなた	居合道	弓道
11:30		第4部 11:00~11:30					
12:00	濱田尚里さん&エルフの ポジティブスポーツトークショー	第5部 11:30~12:00					
12:30	武道パフォーマンス①	第6部 12:00~12:30					茶道体験 11:00~ 11:50
13:00		第7部 12:30~13:00					
13:30	ゲストスポーツ体験						茶道体験 12:20~ 13:00
14:00		第1部 13:30~14:10	②~④は当日12:00~整理券を配布いたします。				
14:30		第2部 14:10~14:50	はじめての武道体験 ① 13:30~(事前申込) ② 14:10~ ③ 14:50~ ④ 15:30~				茶道体験 14:00~ 14:40
15:00	【4館合同】 スペシャルプログラム	第3部 14:50~15:30	柔道	少林寺拳法	杖道	剣道	無料開放※
15:30		第4部 15:30~16:10					
16:00	武道パフォーマンス②	第5部 16:10~16:50					茶道体験 15:10~ 15:50
16:30	地元キッズ団体 パフォーマンスステージ②						
17:00	エンディング						茶道体験 16:20~ 17:00
17:30	無料開放準備						
	卓球・バドミントン・ピクブル 無料開放 17:30~19:00						

トウジンと遊ぼう!

- トウジンめり絵コーナー
- トウジンと川柳に挑戦
- トウジンと巡る「東京武道館音声ガイドツアー」

ワジは、東京武道館にこっそり住む武道の達人「トウジン」じゃ。スポーツの日と一緒に楽しもうぞ!

Coming Soon

武道・スポーツを楽しもう!

1 濱田尚里さん&エルフのポジティブスポーツトークショー

時間 11:50

世界で戦ってきたオリンピック×何事もポジティブにとらえるエルフのお二人のスペシャルトークショー! 来場者からのスポーツのお悩みをゲストが答えるコーナーも!

濱田 尚里さん

エルフ (お笑い芸人)

2 はじめての武道体験 事前申込

武道をやったことがある人も、武道をやったことがない人も、いろいろな武道種目を体験してみよう!

種目	時間(各回30~35分)
柔道、剣道、弓道、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、杖道、居合道	午前の部 ① 9:30(事前申込) ③ 10:50 ② 10:10 ④ 11:30
対象	午後の部 ① 13:30(事前申込) ③ 14:50 ② 14:10 ④ 15:30
小学生以上	午前②③④の回は、当日9:00~、午後②③④の回は当日12:00~大武道場内受付にて整理券配布(先着順)

3 親子で武道体験

親子で空手の形と柔道の受け身や投げに挑戦!大きな声で構えや形を学びながら、転んだ時に自分を守る受け身のコツも楽しく身につけます。

定員 各回親子10組(約20名)

対象 3歳~小学生のお子さまとその保護者

※空手が柔道を選んで参加、両方への参加も可能

4 スポーツ体験&ボーネルンド

- ・今話題のピクブルボールや子どもに大人気ボーネルンドがやってくる!
- ・キンボールやボッチャも!

5 クイズスタンプラリー

武道にまつわるクイズを出題! ミッションをクリアしてカプセルトイに挑戦!

事前申込について

申込期間	お申込みはこちらから
9月1日(火)~9月23日(水)	武道・スポーツフェスティバル公式サイト
対象プログラム	
はじめての武道体験 (9:30~、13:30~の回)	www.budo-sports-festival2026.com



ティップネススタジオプログラム

2F 大研修室
対象 16歳以上

- ヨガ体験60 時間 10:15~11:15
- スッキリ!シェイプ45 時間 11:30~12:15
- MOVE BODY FIGHT45 時間 12:30~13:15
- はじめての太極拳60 時間 13:30~14:30
- 誰でもチャレンジ 太極拳初級24式 時間 14:45~15:45

屋外プログラム

- ふわふわ遊具
- 的当てチャレンジ
- 縁日コーナー
- コミュニティブース
- キッチンカー
- 新体力テスト(14:00~15:30)



トレーニングルーム

無料開放

時間 9:00~19:00 最終入場18:15まで ※多くの方々にご利用いただけるよう、おひとり様、2時間30分を目安にご利用ください。

対象 15歳(高校生相当)以上

イベントの最新情報は公式SNSで発信中!ぜひフォローしてください!

東京武道館
公式X



東京武道館
公式
instagram

