

明治公園ファミリースポーツ体験広場

「東京レガシースタジアム2025」開催中の10月18、19日の2日間、普段なかなか体験できないスポーツに挑戦できる「ファミリースポーツ体験広場」が国立競技場に隣接する都立明治公園に設けられ、家族連れでぎわいました。

都民一人ひとりが好みや特性にあったスポーツの楽しさ（推しスポーツ）を発見してもらえるよう支援する「推しスポーツProject」の一環で、スポーツ経験や年齢、性別、障がいの有無にかかわらず、誰もが気軽にスポーツ体験を楽しめる広場です。「バブルボールリラックス」「ランニング用バギー」「一本歯下駄」の3種類を参加費無料で体験できました。

バブルボールリラックスは、バブルボールを使ったアクティビティ。バブルボールとは、全身を覆う透明なビニール製のボールで、空気で膨らませた大きなボールに入って、ぶつかり合ったり、体を転がしたりして遊びます。ストレス解消やコミュニケーションにも効果的といわれています。

受付のテントで簡単なアンケートに回答した後、靴を脱いで芝生広場に入り、担当者に教えてもらしながら、大きなバブルボールの中に入って、リュックサックを背負うように装着。ゆらゆらと転がったり、親子や友だち同士でぶつかり合ったりしていました。バブルボールを楽しむ家族連れやカップルなどで、芝生広場はいっぱいになりました。

東京都東村山市から来た親子3人は「国立競技場のレガスタ大運動会に参加しました。バブルボールを使ったバブルサバイバルという競技が楽しかったので『また、やりたい』と、体験広場にやってきました。バブルボールは楽しくて、リラックスできます。ずっとやっていたいくらいです」と話していました。新宿区から来た親子3人も「アクロバティックで、面白かった」と

笑顔いっぱいでした。

ランニング用バギーは、お子さんを乗せて、実際に走れるランニング用バギーが体験できるコーナーです。最近、「バギーラン」という言葉を耳にします。バギーランとは、安全性に配慮してつくられたランニング専用のベビーカーに赤ちゃんを乗せて、パパやママと一緒に走るランニング方法です。その専用バギーを体験できます。

ランニング用バギーにもいろいろな種類があって、普通のバギーのように押すタイプもあれば、人力車のように腰にベルトを着けて前から引くタイプもあります。また、大人の障がい者にランニングしているときの風を肌で体験してもらおうと、寝ながら乗れる大型のタイプもありました。

受付で好みのバギーを借りて、明治公園を一周するコースを体験します。アップダウンがあり、本当のバギーランをしているような気分になります。赤ちゃんを乗せずに体験することも可能で、一人でもバギーランを楽しめました。

東京都世田谷区から1歳9ヶ月の男の子と一緒に来たご夫婦は「たまたま通りがかったので、チャレンジしました。カーブでの操作が難しかったですが、タイヤが普通のバギーよりもしっかりしていて、走りやすかったです」と、貴重な体験を楽しんでいました。

千代田区から3歳の男の子と一緒に来たお母さんが「軽くて操作しやすかったです」と感想を語ると、男の子が「楽しい。また、やりたい」と笑顔で話しかけてきました。

一本歯下駄を使ったトレーニングを体験できるコーナーも大盛況でした。一本歯下駄は体幹が鍛えられ、バランス感覚が身につくといわれます。公園の一角に設けられたコーナーには、いろいろなタイプの一本歯下駄

が並べられていました。前の方に一本歯が付いているもの、後ろの方に一本歯がついているもの、下駄の中央に縦に一本歯がついているもの。それぞれバランスの取り方や使う筋肉が異なります。参加者は自分で一本歯下駄を選んで履いて、バランスを取ったり、歩くトレーニングを体験したりしていました。

東京都東村山市から親子で来たお父さんは「思ったより難しい」と戦慄しながら歩いていましたが、小さな娘さんは「簡単だけど」と涼しげな表情。一本歯下駄は大人より子ども方が得意なようでした。

また、新宿区から家族4人で来た若いお母さんは「お父さん（夫）がハーフマラソンに出るので、そのランナー受付のため国立競技場に家族でやってきました。子どもが喜びそうだと思って、スポーツ広場にきましたが、思った以上におもしろかったです。特に、一本歯下駄は姿勢がよくなりそう。体の中に芯ができる感じがします。買いたいくらいです」と、娘さん2人と一緒に楽しんでいました。