10月9日 保体育の日

読書の秋!食欲の秋もいいけど… 今日だけはみんなでスポーツの秋を楽しもう!!



スペシャルゲスト



伊藤友広 アテネオリンピック陸上 男子4×400mリレー日本代表



三井梨紗子 リオデジャネイロ五輪 シンクロナイズドスイミング日本代表



永島昭浩 元サッカー日本代表



廣瀬栄理子 北京五輪バドミントン 女子シングルス日本代表



ドナルド マクドナルド マスコットキャラクタ-

● 新宿コズミックスポーツセンター (大久保3-1-2)

ź	場場	午 前	午 後	
8 F	プラネタリウム	秋の星空とやぎ座の話~ワクワクドキドキ太陽系の旅~ (①10:30 ~、②13:30 ~、③14:50 ~) ※各回 約 50 分 料金:300 円(中学生以下無料)		
3F	大会議室 ダーツにチャレンジ! (①9:30 ~ 12:30、②13:00 ~ 15:30) ※各時間内 公認スポーツ栄養士によるスポーツ栄養クリニック ~ ミニセミナー~ (①10:30 ~ 11:00、②13:00 ~ 13:30、③14:30 ~ 15:00) ※各回 ※			
	小会議室	採血せずに 40 秒でヘモグロビン	(貧血) Check! (9:30 ~ 15:30) 15:30) ※随時受付	
2F	大 体 育 室	体力テストコーナー 元サッカー日本代表・永島昭浩さんと一緒にサッカーをしよう! (①10:00 ~ 11:00、②11:30 ~ 12:30)	(9:30 ~ 15:30) ショートテニス体験コーナー (13:00 ~ 15:30)	
		コズミック大相撲ランド『スポレク場所』(: 上懐の上でお相撲さんに挑戦しよう! ①11:30 ~ 12:30、②14:00 ~ 15:00)	
	多目的室	キッズ体操教室 (①10:00 ~、②11:00 ~、③12:30 ~、④13:30 ~、⑤14:30 ~) ※直接会場にて受付 ユニカール体験コーナー (①9:30 ~ 12:00、②13:00 ~ 15:30)		
	休憩コーナー	『スポレク参加記念しおり』を作ろう! (①10:00 ~ 12:00、②12:45 ~ 14:45) ※各時間内随時受付 『願い凧』を作ろう! (①10:00 ~ 12:00、②12:45 ~ 14:45) ※各時間内随時受付		
1 _F	第一武道場	場 バブルスポーツを楽しんじゃおう!! (9:30 ~ 15:30)		
	第二武道場	3B体操 (①10:00~10:30、②11:00~11:30、③13:00~13:30、④14:00~14:30) 新宿いきいき体操 (①10:30~11:00、②11:30~12:00、③13:30~14:00、④14:30~15:00)		
	弓 道 場	弓道色的大会 (9:30 ~ 12:00) 受付 9:00 ~ ※事前申込制(12 歳~ 70 歳までの有段者)	弓道体験会 (13:30 ~ 15:30) 対象 : 中学生以上(初心者) ※靴下又は足袋(たび)を持参のこと	
	ロビーステージ	『太極拳』パフォーマンス (9:30 ~ 10:00) 『カポエイラ』パフォーマンス (11:00 ~ 11:30)	『なぎなた』パフォーマンス (13:00 ~ 13:30) 『ダンス』パフォーマンス (13:30 ~ 14:00) 太極拳の演武パフォーマンス (14:00 ~ 14:30)	
	ロビー物販	区内福祉作業所の手作り商品販	売コーナー (9:30 ~ 15:30)	
	正面玄関前	ケータリングカー『千葉うまかつ部屋』(9:30 ~ 15:30) ケータリングカー『NYスタイルホットドッグD&C』(9:30 ~ 15:30)		
B1 _F	小 体 育 室	みんなで踊ろう世界のおどり(フォークダンス) (9:30 ~ 12:30) 古式太極拳 (9:30 ~ 12:30)	ゆるスポーツ体験コーナー (13:00 ~ 15:30) 一輪車体験コーナー (13:00 ~ 15:30)	
	多目的広場	チャレンジ輪投げ	(9:30 ~ 15:30)	
	幼児体育室	新宿スポレク 2017 幼児体育室 無料開放! (9:30 ~ 15:30) ※利用できるのは未就学児のお友達と付添の大人の人だけダヨ!		
	プ ー ル	リオデジャネイロ五輪シンクロナイズドスイミング日本代表・ 三井梨紗子さんの小学生・中学生水泳教室 (9:30 ~ 10:30) 小学校4年生~中学生で25m泳げる方30名 受付9:10~(先着順) 三井梨紗子さんの水泳教室 (11:00 ~ 12:00) 高校生以上の方30名 受付10:40~(先着順)	泳法別(クロール&背泳ぎ)(12:30 ~ 13:30) 飛び込み&ターン初級編 (12:45 ~ 13:45) ※25m 以上泳げる小学生~成人 親子で自由遊び!! (13:30 ~ 14:30) 泳法別(平泳ぎ&バタフライ)(13:30 ~ 14:30) ※18歳以上の方 ビデオクリニック (14:30 ~ 15:30) ワンポイントスイム小学生 (14:30 ~ 15:30) 水中運動&ウォーキング (14:30 ~ 15:30)	

新宿スポレク2017参加にあたって

- ※各プログラムの実施時間などは変更となる場合があります。
- ※プログラムのほとんどは、「どなたでも」、「無料」および「当日参加可」です。 (一部のプログラムで「事前申込制」および年齢などの参加制限あり。プラネタリウムは有料。)
- また、「定員」のあるプログラムでは、入場制限となる場合があります。
- ※体験プログラムに参加される方は、動きやすい服装でお越しください。
- ※どの会場も、ヒールの付いた底の硬い靴では入場できません。屋内プログラムに参加される方は、運動のできる室内履きをお持ちください。
- ※プールプログラムに参加される方は、必ず水着・水泳帽をご用意ください。
- ※安全のため、講師および指導員の指示に従い、十分に気を付けてご参加ください。 参加者の不注意によるケガなどは参加者各自の責任となります。保険の適用はあり ません。
- ※ペットを連れてのプログラム参加はできません。
- ※当日、各施設の駐車場は使用できません。駐輪場にも限りがありますので、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。



● 新宿スポーツセンター (大久保3-5-1)

Ź	会 場	午 前	午 後	
5 _F	多目的コート	1ート 楽しんで滑ろう! (9:30~15:00 実演 12:30~12:45) ※スケート靴・ヘルメットは持参のこと		
		アーチェリー体験コーナー (①10:00 ~ 12:00、②	②13:00 ~ 15:00) ※対象:身長 120cm 以上の方	
	洋弓場		00 ~ 11:30, ③13:00 ~ 13:30, ④14:00 ~ 14:30)	
_		※身長 120cm 以上の方		
4 _F	第二武道場(板床)	なぎなた体験教室 (9:30 ~ 12:00)	カポエイラ体験会 (13:00 ~ 15:30)	
3 _F		北京五輪バドミントン女子シングルス日本代表・ 廣瀬栄理子さんとバドミントンをしよう! バドミントン体験会 (10:00 ~ 12:00)	初めてでも大丈夫!ソフトバレーを楽しもう!! (13:00~15:30) ※終了20分前に受付終了	
	大体育室		アテネオリンピック陸上男子 4×400m リレー日本代表・伊藤友広さん	
	大体育至		かけっこ教室~トップアスリートが走り方のコツを伝授!!~	
			(①13:00 ~ 14:00、②14:20 ~ 15:20) ※11:00 ~ 1 階特設受付にて整理券配布	
		ゴールボール体験 (9:30 ~ 12:00)	G	
	小 体 育 室	ボッチャ体験 (①9:30~	.: 12:00、②13:00~15:30)	
	第一武道場(畳床)			
2F	トレーニング室			
4 F	Sスタジオ	幼児(年中・年長)体操教室 (10:00 ~ 10:55)		
		小学生体操教室 (11:00~11:55)		
	•••••	※各教室開始 30 分前から 1 階フロントで受付 (先着順)		
	Aスタジオ		60 歳以上の利用者向け健脚度測定会 (13:00 ~ 14:30) ※体験会開始 30 分前から 2 階トレーニング室で受付 (先着順)	
	大会議室	 背中快適!リュック背あてづくり (①1	10:30 ~ 12:00、②12:30 ~ 15:30)	
4-	プ ー ル			
115	1F 対価スポレク 2017 ノール 無料開放! (9:30 ~ 15:30) ※持ら初…水層、ノマクドナルドのキャラクタードナルドがスポレクに遊びにくるよ!			
	幼児体育室	本 育 室 マクドナルド・ドナルドショー	新宿スポレク 2017 幼児体育室 無料開放!	
		(①9:30 ~ 10:30、②11:30 ~ 12:30) ※開場 20 分前~受付開始	(13:00 ~ 15:30)	
	からだにいいことはじめよう!健康チェック ☑ コーナー (9:30 ~ 15:30)		.:	
	ロビー	映像に合わせてカラダを動かそう! (9:30 ~ 15:30)		
ハロウィン飾りづくりと手作り作品販売コーナー (①9:30 ~ 12:00、②13:00				
	L 85 44	1 万歩休略ウォーキング (約 4km×2 コース) 8km	······································	
	止血玄関前	(9:00~12:00) ※受付8:40~9:00 (解散 12:00 予定)		

● 都立戸山公園(大久保3-5-1)

会場	午 前	午 後	
箱根山	標高 44.6mの頂き目指して!箱根山へGO!! (9:30~15:30)		
戸山多目的運動広場	ジャイアンツアカデミー in 新宿スポレク2017 (10:00~12:00)※申込締切		
戸山多目的運動広場	グラウンドゴルフ体験会 (9:30~15:30)		
ジョギング広場B	駅伝を体験しよう! (タスキリレー競争) (9:30~12:00)		
アスレチック広場		新宿区指定無形民俗文化財『高田馬場流鏑馬の公開』(14:00~15:30)	

明治神宮外苑軟式球場(新宿区霞ヶ丘町2-3)

会 場	午 前	午後
日の出グラウンド	小P連ソフトボール教室 (8:15~9:45) ※事前申込種目	



新宿コズミックスポーツセンター

B1f

プールプログラムに参加される場合は、HP 等で利用条件、注意事項をご確認ください。

三井梨紗子さんの小学生・中学生水泳教室

9:30~10:30 受付9:10~(先着順) 小学校4年生~中学生で25m泳げる方30名

リオデジャネイロ五輪で活躍した三井 さんから水の捉え方や泳ぎ方を教えて もらおう!

三井梨紗子さんの水泳教室

11:00~12:00 受付10:40~(先着順) 高校生以上の方30名

泳ぐときに大事な水の捉え方やカラダ のポジショニングなど、泳ぎの基礎を教 えてもらおう!

- (公財)新宿未来創造財団
- 新宿区水泳連盟



プール

泳法別(クロール&背泳ぎ)

12:30~13:30

クロールに背泳ぎ!二つの泳法を徹底 指導します!!

飛び込み&ターン初級編

12:45~13:45

※25m以上泳げる小学生~成人

25m以上泳げる方限定!飛び込みと ターンのコツをしつかり覚えちゃおう!

親子で自由遊び!!

13:30~14:30

オムツのとれた幼児と保護者限定20組! プールでジャブジャブ遊んじゃおう!!

泳法別(平泳ぎ&バタフライ)

13:30~14:30 ※18歳以上の方 平泳ぎにバタフライ!二つの泳法を徹底 指導します!!

小体育室

みんなで踊ろう世界のおどり (フォークダンス)

9:30~12:30

踊りながらみんなでいろいろな国へ 行ってみましょう!

■ 新宿区フォークダンス連盟

古式太極拳

9:30~12:30

初めてでも大丈夫!古式太極拳で太極 拳の初歩を体験してみよう!

■ 水汀会

ゆるスポーツ体験コーナー

13:00~15:30

-生懸命やるだけがスポーツじゃない! お腹の底から笑いながらスポーツしよう!!

一輪車体験コーナー

13:00~15:30

一輪車に上手に乗れなくても大丈夫!一輪 車に乗るコツを覚えて楽しく走り回ろう! ①13:00~ ②14:30~演技披露もあり ます。

■ 牛込一輪車クラブ

ビデオクリニック

14:30~15:30

小学生から大人まで泳ぎ方をビデオで フォームCheck!

ワンポイントスイム小学生

14:30~15:30

けのびバタ足が出来れば大丈夫!この 機会に泳ぎ方をマスターしよう!

水中運動&ウォーキング

14:30~15:30

水の浮力・抵抗の力を借りて水の効用を 楽しもう!

■ 新宿区水泳連盟

多目的広場

チャレンジ輪投げ

9:30~15:30

誰でも挑戦できるチャレンジ輪投げ… 得点が倍になる仕掛けもあるゾ!

■ 新宿区青小年団体連合会

幼児体育室

新宿スポレク2017 幼児体育室 無料開放!

9:30~15:30

※利用できるのは未就学児のお友達と付添 の大人の人だけダヨ!

お絵かきボード、ボールプールがみんな を待つてるヨ!

■ (公財)新宿未来創造財団

正面玄関前

ケータリングカー

9:30~15:30

『千葉うまかつ部屋』

千葉から魂込めて!千葉の美味しい 「食」を皆様にお届けします!!

■ 株式会社千葉うまかつ部屋

『NYスタイルホットドッグD&C』

ホットドッグ&カフェのD&Cが自信を もって美味しい「食」をお届けします!!

■ 株式会社ハッピー

9:30~10:00 『太極拳』パフォーマンス

私たちの古式太極拳をお楽しみくださ 17.1

■ 水江会

『カポエイラ』パフォーマンス 11:00~11:30

格闘技と音楽、ダンスの要素が合わさつ たブラジルの文化『カポエイラ』を紹介 します。

■ カポエイラテンポ

『なぎなた』パフォーマンス 13:00~13:30

日本古来のスポーツ!なぎなたをお楽し みください。

■ 新宿区なぎなた連盟

『ダンス』パフォーマンス 13:30~14:00

レガスポ!に参加して磨きあげたダンス を皆さんにお見せします。

■ セルツァー正美

太極拳の演武パフォーマンス 14:00~14:30

陳式太極拳、剣、扇など、いろいろな種類 の太極拳をお楽しみください。

■ 蕾心タイチ(らみたいち)



ロビー物販

区内福祉作業所の 手作り商品販売コーナー

9:30~15:30

焼き菓子やトートバック等の物販、手作 り商品を販売します。

■ (公財)新宿区勤労者・仕事支援センター

第一武道場

バブルスポーツを楽しんじゃおう!!

9:30~15:30

バブルボールの中に入って縦横無尽に 動きまわれ!

■ バブッサル

第二武道場

3B体操

10:00~10:30 11:00~11:30 13:00~13:30 14:00~14:30

音楽に合わせて気軽にカラダを動かし ましょう!

■ 3B体操 新宿

新宿いきいき体操

10:30~11:00 11:30~12:00 13:30~14:00 14:30~15:00

音楽に合わせて楽しく気軽にカラダを 動かしましょう!

■ 新宿いきいき体操

弓道場

弓道色的大会

9:30~12:00 受付9:00~ ※事前申込制(12歳~70歳までの有段者)

直径1mの色的めがけて矢を放て!的中 した色で点数を競ってみよう!

弓道体験会

13:30~15:30

対象:中学生以上(初心者)

※靴下又は足袋(たび)を持参のこと

牽引、離す練習をした後、大的を使って 弓道を体験してみよう!

■ 新宿区弓道連盟

2F

大体育室

体力テストコーナー

9:30~15:30

大人も子どもも体力テストやってます! 6~7種目の体力テスト及び判定、血圧測定

■ 新宿区スポーツ推進委員協議会

今日からキミもエースストライカーだ!

10:00~11:00 11:30~12:30

元サッカー日本代表・永島昭浩さんが やって来る!永島さんからスゴ技を教え てもらおう!

- (株)よしもとクリエイティブ・エージェンシー
- 元サッカー日本代表・永島昭浩
- 大西ライオン

コズミック大相撲ランド『スポレク場所』

11:30~12:30 14:00~15:00

芝田山部屋の力士さんに挑戦してみないか!

- 芝田山部屋
- (公社)東京青年会議所新宿区委員会

キッズ体操教室

10:00~ 11:00~ 12:30~ 13:30~ 14:30~

※直接会場にて受付

体操のおにいさん、おねえさんが鉄棒、 なわとびのコツを教えてくれるよ!

■ 体育指導のスタートライン

ショートテニス体験コーナー

13:00~15:30

テニスの基礎はここから! 少し短めのラケットとスポンジボール でショートテニスを楽しもう!!

■ 新宿区ショートテニス協会



休憩コーナー

『スポレク参加記念しおり』 を作ろう!

10:00~12:00 12:45~14:45

※各時間内随時受付

幸せを呼ぶ『ヒイラギ』の葉っぱを使って作るよ!上手にできるかな?

■ 特定非営利法人東京児童文化協会

『願い凧』を作ろう!

10:00~12:00 12:45~14:45 ※各時間内随時受付

みんなのおもいを込めて作ろう… みんなの願い!天までとどけ!!

■ NPO法人新宿区レクリエーション協会

多目的室

ユニカール体験コーナー

9:30~12:00 13:00~15:30

氷上の頭脳スポーツカーリングをユニカールで体験しよう!

■ 新宿区ユニカール協会

3_F

小会議室

公認スポーツ栄養士による スポーツ栄養クリニック ~ミニセミナー~

10:30~11:00 13:00~13:30 14:30~15:00 ※各回 約30分

スポーツ活動・運動活動に必要不可欠 な栄養についてお話しします。

採血せずに40秒で ヘモグロビン(貧血)Check!

9:30~15:30

貧血の指標となるヘモグロビンを調べて貧血度を素早くチェックします。

栄養相談

9:30~15:30 ※随時受付

公認スポーツ栄養士が皆さんの栄養相 談を行います!

■ 公認スポーツ栄養士 小池ゆみえ

大会議室

ダーツにチャレンジ!

9:30~12:30 13:00~15:30 ※各時間内随時受付

本物のダーツでファイブスローに挑戦!

■ 新宿ダーツアミティ

8_F

プラネタリウム

秋の星空とやぎ座の話 ~ワクワクドキドキ太陽系の旅~

10:30~ 13:30~ 14:50~ ※各回 約50分 料金:300円(中学生以下 無料)

世界で初めて望遠鏡による天体観測を 行った科学者ガリレオが太陽系の旅に ご案内します。

(公財)新宿未来創造財団



















新宿スポーツセンター

1_F

ロビー

からだにいいことはじめよう! 健康チェック☑コーナー

9:30~15:30

血管年齢測定、口腔機能チェック、乳が ん触診モデル体験、健康づくりパネル 展、健康クイズ

■ 新宿区健康部

映像に合わせてカラダを動かそう!

9:30~15:30

どこまで映像の動きについていけるか 挑戦だァ!!

■ 宝塚大学東京メディア芸術学部 デザイン表現研究室

ハロウィン飾りづくりと 手作り作品販売コーナー

9:30~12:00 13:00~15:30 ワイワイガヤガヤハロウィンの飾りをつ くってみよう!

■ (公社)新宿区シルバー人材センター

正面玄関前

1万歩体験ウォーキング (約4km×2コース)8km

9:00~12:00

※受付8:40~9:00(解散12:00予定)

新宿スポレク2017ウォーキング! 集った仲間と楽しく歩こう!!

■ NPO法人新宿区ウオーキング協会

プール

新宿スポレク2017 プール 無料開放!

9:30~15:30

※持ち物…水着、スイミングキャップ この秋からカラダにいいこと始めてみ ませんか!

■ 新宿スポーツコミュニティ共同事業体



幼児体育室

マクドナルド・ドナルドショー

9:30~10:30 11:30~12:30

※開場20分前~受付開始

あのドナルドがスポレクに遊びに来る ヨ〜!ドナルドに会いにスポレクに行 こう!

■ 日本マクドナルド株式会社 明治通りステパ店

新宿スポレク2017 幼児体育室 無料開放!

13:00~15:30

今日だけは皆で思いつきり遊んじゃおう!

■ 新宿スポーツコミュニティ共同事業体

2F

大会議室

背中快適!リュック背あてづくり

10:30~12:00 12:30~15:30

リュックを背負っての山歩き、ハイキングのときにこれさえあれば大丈夫!!

■ NPO法人新宿区ウオーキング協会

Sスタジオ

幼児(年中·年長)体操教室

10:00~10:55

※教室開始30分前から1階フロントで受付 (先着順)

マット・鉄棒・跳び箱のコツをつかんで楽しい体験をしましょう!

小学生体操教室

11:00~11:55

※教室開始30分前から1階フロントで受付 (先着順)

マット・鉄棒・跳び箱のコツをつかんで楽しい体験をしましょう!

■ 新宿スポーツコミュニティ共同事業体

トレーニング室

新宿スポレク2017 トレーニング室 無料開放!

9:30~15:30

※持ち物…運動できる服装、室内履き

スポーツの秋到来!新しい事始めるには ここからしかない!!

■ 新宿スポーツコミュニティ共同事業体

Aスタジオ

60歳以上の利用者向け健脚度測定会

13:00~14:30

※体験会開始30分前から2階トレーニング 室で受付(先着順)

日頃の運動でどの程度、体力、筋力が付いたかを実際に数値化!今後の運動の 参考に!!

■ 新宿スポーツコミュニティ共同事業体

3_F

小体育室

年齢、体力、障害の有無に関係なく 楽しめます。

ゴールボール体験

9:30~12:00

パラリンピック競技である「ゴールボール」の体験コーナー。実際にアイマスクをしながら鈴の入ったボールを投げたり、受ける体験をします!

ボッチャ体験

9:30~12:00 13:00~15:30

パラリンピック競技である「ボッチャ」 の体験コーナー。ルールを学びながら ゲームを行います。小さなお子様向けの ミニ体験コーナーもあります。

■ 新宿区地域振興部生涯学習スポーツ課

大体育室

バドミントン体験会

10:00~12:00

北京オリンピックバドミントン 女子シングルス日本代表・ 廣瀬栄理子さんとバドしよう!

■ 新宿区バドミントン連盟

初めてでも大丈夫! ソフトバレーを楽しもう!!

13:00~15:30

※終了20分前に受付終了

やわらかいボールなので大人から子供まで誰でも楽しめます。

■ 新宿区バレーボール連盟

かけっこ教室~トップアスリートが 走り方のコツを伝授!!~

13:00~14:00 14:20~15:20 ※11:00~1階特設受付にて整理券配布

アテネオリンピック陸上男子4×400m リレー日本代表・伊藤選手が指導してく れるゾ!

■ (公財)新宿未来創造財団

第一武道場(畳床)

スポーツチャンバラ体験会

9:30~15:30

スポーツチャンバラのルール、技を覚えれば、今日から立派な『サ・ム・ラ・イ (侍)』だ!

■ 新宿区スポーツチャンバラ協会



第二武道場(板床)

なぎなた体験教室

9:30~12:00

なぎなたは年齢・性別関係なくできる武 道です。是非この機会に体験してみてく ださい。

■ 新宿区なぎなた連盟

カポエイラ体験会

13:00~15:30

格闘技と音楽、ダンスの要素が合わさつ たブラジルの文化『カポエイラ』を体験 しませんか。

■ カポエイラテンポ

5f

アーチェリー体験コーナー

10:00~12:00 13:00~15:00

※対象:身長120cm以上の方

初心者でも大丈夫!この機会にアーチェ リーの魅力を体験しよう!

アーチェリーミニ講習会

10:00~10:30 11:00~11:30 13:00~13:30 14:00~14:30

※対象:身長120cm以上の方

中学生以上の方でアーチェリーに関心 のある方気軽にご参加ください。

■ 新宿区アーチェリー協会

多目的コート

楽しんで滑ろう!

9:30~15:00 実演12:30~12:45

※スケート靴・ヘルメットは持参のこと。

初心者でも大丈夫!滑り方を教わつて、 この機会に友達に差を付けちゃおう!

■ 新宿区ローラースポーツ連盟



都立戸山公園

戸山多目的運動広場

ジャイアンツアカデミー in 新宿スポレク 2017 ※申込締切

10:00~12:00

野球大好きつ子は!元プロ野球選手から スゴ技を伝授してもらおう!

- (公財)新宿未来創造財団
- 株式会社読売巨人軍

グラウンドゴルフ体験会

9:30~15:30

体育の日!戸山多目的運動広場でラウ ンドを楽しもう!

■ 新宿区グラウンドゴルフ協会

ジョギング広場B

駅伝を体験しよう!(タスキリレー競争)

9:30~12:00

元気のいい小学生!ジョギング広場Bに 集まれ!!

■ 新宿区ジョギングクラブ

アスレチック広場

新宿区指定無形民俗文化財 『高田馬場流鏑馬の公開』

14:00~15:30

徳川吉宗が世継ぎの疱瘡平癒を祈願し て奉納したことが起源の神事

■ 高田馬場流鏑馬保存会

箱根山

標高44.6mの頂き目指して! 箱根山へGO!!

9:30~15:30

※山頂で登頂証明、ガイドブック「尾張戸山 荘今昔めぐり」をお渡しします。

山手線内で一番高い人造の山『箱根山』 を制覇して登頂証明をGETしよう!

- (公財)東京都公園協会
- 公園事業部 北部プロック
- 戸山公園サービスセンタ・

明治神宮外苑軟式球場

日の出グラウンド

小P連ソフトボール教室

8:15~9:45

※事前申込種目

2020東京オリンピック種目のソフト ボールを体験してみませんか!

- 新宿区小学校PTA連合会
- 新宿区ソフトボール連盟



会場 新宿スポーツセンター 3 階・小体育室

ゴールボール

実際にアイシェード(目隠し)をして、視覚以外の感覚を使い ながら鈴の入ったボールを転がしてゴールを目指します。

ボールの重さはバスケットボールの約2倍。 ぜひ会場でボールを手にとってみてください。

時間 9:30~12:00

ボッチャ

赤または青のボールを投げ、白いボール(目標球)に、 いかに近づけるかを競います。ボールの色が きれいで、やってみるとみんなが夢中になる 楽しい競技です。

時間 ① 9:30~12:00

213:00~15:30



今日からキミも エースストライカーだ!

元サッカー日本代表・永島昭浩さん と一緒にサッカーをしよう!

時間 (1)10:00~11:00 **211:30~12:30**

会場
新宿コズミックスポーツセンタ

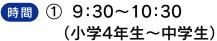
2階・大体育室

協力:株式会社よしもとクリエイティブエージェンシー



三井梨紗子さんと泳ごう!

リオデジャネイロ五輪シンクロ ナイズドスイミング日本代表・ 三井梨紗子さんの水泳教室!



②11:00~12:00 (高校生以上)

※①②ともに25m泳げる方

会場 新宿コズミックスポーツセンター 地下1階・プール

協力:新宿区水泳連盟

バドミントン体験会

北京五輪バドミントン女子シングルス日本代表・ 廣瀬栄理子さんとバドミントンをしよう!

時間 10:00~12:00

会場 新宿スポーツセンター 3階・大体育室

協力:新宿区バドミントン連盟



コズミック大相撲ランド 『スポレク場所』

お相撲さんの取組を観戦したり、土俵の上で お相撲さんに挑戦しよう!

時間 ①11:30~12:30、②14:00~15:00

会場 新宿コズミックスポーツセンター 2階・大体育室

協力:芝田山部屋、(公財)東京青年会議所新宿区委員会

かけっこ教室

~トップアスリートが走り方のコツを伝授!!~

アテネオリンピック陸上男子 4×400m リレー日本代表・ 伊藤選手に教えてもらおう!

時間 ①13:00~14:00

214:20~15:20

会場 新宿スポーツセンター 3 階・大体育室

協力:(公財)新宿未来創造財団

ドナルドショー

マクドナルドのキャラクター ドナルドがスポレクに遊びに くるよ!

時間 ① 9:30~10:30

211:30~12:30

※開演 20 分前から受付開始

会場 新宿スポーツセンター 1階・幼児体育室

協力:マクドナルド明治通り新宿ステパ店





新宿スポレク2017実行委員会(一般社団法人新宿区体育協会/ 新宿区スポーツ推進委員協議会/NPO法人新宿区レクリエーション協会/ 新宿区青少年団体連合会)/新宿区/公益財団法人新宿未来創造財団

_____ 株式会社ロッテ、FVイーストジャパン株式会社、マクドナルド明治通り新宿ステパ店 「順不同」



公益財団法人 新宿未来創造財団

〒169-0072 新宿区大久保3-1-2 新宿コズミックスポーツセンター内

TEL:03-3232-7701(スポーツ課) http://www.regasu-shinjuku.or.jp/

■ 新宿コズミックスポーツセンター 新宿区大久保 3-1-2 (TEL 03-3232-7701) ■ 新宿スポーツセンター 新宿区大久保 3-5-1 (TEL 03-3232-0171) 高田馬場駅(JR/東京メトロ東西線/西武新宿線)下車 A会場 徒歩15分、B会場 徒歩10分

西早稲田駅(東京メトロ副都心線)下車 A会場 徒歩3分、B会場 徒歩5分

