10月10日(月祝) 9:30～15:30

2022 新宿スポレク

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催します。
体を動かして一日中楽しもう！

山室光史の体操教室

体操金メダリスト山室光史による体操教室。
楽しく運動基礎能力を身につけよう！

山室 光史　体操競技選手
リオデジャネイロオリンピック 金メダリスト

場新宿コズミックセンター　地下１階小体育室　対小学生

注目イベント

パルクール体験教室

フランス発祥のパルクールは、身近な場所で行える「どこでもアスレチック運動」。新たな世界が見えるかも。

佐藤 惇　XTR認定コーチ
全日本パルクール選手権スピードラン部門優勝

場新宿コズミックセンター　２階大体育室　対小中学生

トランポリン体験

大きくジャンプ！
子どもも大人も楽しめるトランポリンをどうぞ。

長崎 峻侑　トランポリンパフォーマー
トランポリン元日本代表

場新宿コズミックセンター　２階大体育室　対どなたでも

オープニングセレモニー

北京冬季オリンピック フィギュアスケートで活躍した樋口新葉選手が「新宿区スポーツ栄誉賞」を受賞することに決まりました。オープニングセレモニーでは、表彰式を行います。みなさま、ぜひお越しください。

樋口新葉

9:30～　場新宿コズミックセンター　１階ロビー

FREE 無料

場新宿コズミックセンター、新宿スポーツセンター、戸山公園（箱根山地区・大久保地区）
申不要。当日直接、会場へお越しください。　主催新宿スポレク2022 実行委員会　協賛（株）天塩
問スポーツ・マラソン課　Tel 03-3232-7701　※ご来場の際は、マスクの着用や来館者カードの記入をお願いします

新宿スポレク2022は、今後の新型コロナウイルス感染症拡大の影響や社会情勢により、イベントが中止になる場合があります。
最新の情報は、新宿未来創造財団ウェブサイトまたは各お問い合わせ先へご確認いただきますようお願いいたします。

新宿コズミックセンター

大久保3-1-2　Tel 03-3232-7701　東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約2分

3F

大会議室

●ダーツにチャレンジ

3本ワンセットで5回、15本投げて総得点を競います。

10:30〜15:30　対どなたでも

協力 新宿ダーツアミティ

小会議室

●スポーツウエルネス吹矢体験

ねらった的を目がけて力強く矢を吹いてみましょう！

9:30〜12:00、13:00〜15:30　対40歳以上

協力 (一社)日本ウエルネススポーツ吹矢協会
渋谷ひまわり会支部

2F

❶大体育室

●トランポリン体験

大きくジャンプ！
子どもも大人も楽しめるトランポリンをどうぞ。

9:30〜15:30　対どなたでも

協力 (株)スポーツビズ

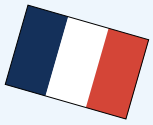
●パルクール体験教室

フランス発祥のアーバンスポーツを体験！
とび箱やパイプを地形に見立てて全身運動で進みます。
ジャンプ・ヴォルト(飛び越える)、クライム(登る)、スイング(ぶら下がる)の基本テクニックを体験してみよう！

10:00〜、11:00〜、13:00〜、14:00〜

対小中学生　定各回18名　協力SENDAI X TRAIN

申開始15分前から大体育室前にて受け付け
10:00〜・13:00〜は、小学校低学年のみ
11:00〜・14:00〜は、小学校高学年以上



●サッカー体験・教室

大人気スポーツのサッカーを、サッカーチームクリアソン新宿の選手と一緒に楽しもう。

10:00〜11:00、11:00〜12:00

対小学生以上

定各回20名

申開始15分前から大体育室前にて受け付け

協力 クリアソン新宿

●バドミントン体験

初めてでも大丈夫！手ぶらでOK！
バドミントンの楽しさを体験しよう。

13:00〜15:30

対どなたでも

協力 新宿区バドミントン連盟

❷ロビー

●作って遊ぼう

円盤にタコ糸を通して"ぶんぶ
上演を楽しもう。

9:30〜15:30　対どなたで

1F

❹正面玄関前

●レスキューキッチンカー

食べて応援！フードロスをなくそう。

9:30〜15:30

協力 (一社)日本食育HEDカレッジ

●AMASHIO KITCHEN

キッチンカーでの飲食の販売や天塩製品の販売を行います。

9:30〜15:30

協力 (株)天塩

●花の苗配布

恒例！花苗をプレゼント。

10:00〜(先着順)

対どなたでも

協力 レガスガーデニングクラブ

❺第一武

●ゴム銃

射撃用精密
員による面
9:30〜1
協力 日本ゴ

❻弓道場

●弓道色的大会　事前申込制 (募集終了)

直径1mの色的に矢を放ち、的中した色で得点を楽しもう！

9:30〜12:00(受付9:00〜)　対13〜70歳の有段者の方

協力 新宿区弓道連盟

●初心者弓道体験会

大的を使って弓道を体験しよう!!

13:00〜15:30

対中学生以上の初心者　持ち物 くつ下　協力 新宿区弓道連盟

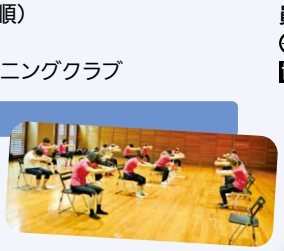
❼第二武道場

●3B体操体験

ボール、ベルター、ベルを使って体操します。
子どもから大人までみんなで楽しくできます!!

10:00〜、11:00〜、13:00〜、14:00〜

対どなたでも　定各回20名　協力 NPO法人日本3B体操協会 新宿支部



●新宿いきいき体操

音楽に合わせて楽しく気軽に身体を動かしましょう。

10:30〜、11:30〜、13:30〜、14:30〜　対どなたでも

定各回20名　協力 新宿区福祉部

B1F

❾プール

★水着、水泳帽の着用が必要です。　★貴重品は、貴重品ロッカーに入れてください。

●小学生レッスン (クロール・平泳ぎ)

小学生を対象に、クロール・平泳ぎのレッスンを行います。

10:00〜10:50

対小学生　定15名

協力 新宿区水泳連盟

●一般レッスン (クロール・背泳ぎ)

中学生以上を対象に、クロール・背泳ぎのレッスンを行います。

11:00〜11:50

対中学生以上　定20名

協力 新宿区水泳連盟

●一般レッスン (平泳ぎ・バタフライ)

中学生以上を対象に、平泳ぎ・バタフライのレッスンを行います。

12:00〜12:50

対中学生以上　定20名

協力 新宿区水泳連盟

●飛び込み教室 初級編

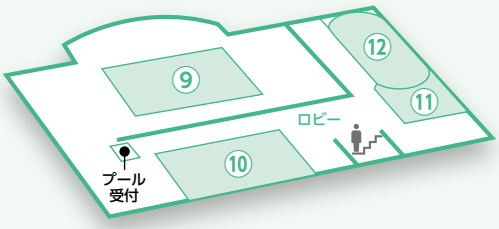
25m以上泳げる小学生以上を対象に、飛び込み教室(初級編)を開催します。

13:00〜13:50

対25m以上泳げる小学生以上

定20名

協力 新宿区水泳連盟



●ビデオクリニック

ビデオで自分のフォームをチェックできます。

14:10〜15:20

対小学生以上

定25名

協力 新宿区水泳連盟

●自由遊泳・自由ウォーキング

自由に泳いだり、ウォーキングを楽しめます。

9:00〜13:50　対どなたでも

協力 新宿区水泳連盟

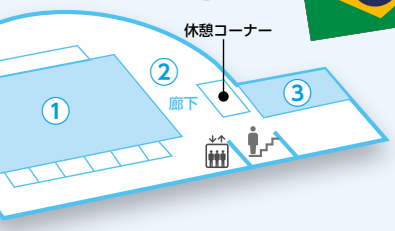
ご来館にあたって

- 各プログラムは材料がなくなり次第終了、また定員に達した時点で参加者の募集は終了いたします。
- 内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください。
- 食事は所定の場所のみとなります。

イベント終了後、
右記の施設を
無料で開放します。

新宿コズミックセンター
プール（1～4レーン）、弓道場、幼児体育室

新宿スポーツセンター
プール、トレーニング室



んゴマ”を作ったり、ペープサート（紙人形劇）の

も　協力 NPO法人新宿区レクリエーション協会

❸多目的室

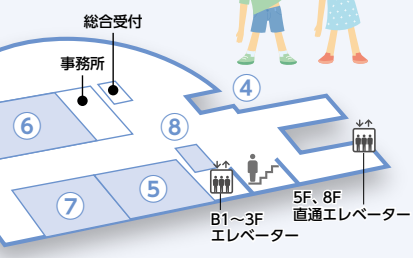
●カポエイラ体験教室
ブラジル生まれのスポーツ、カポエイラを体験。音楽に乗ってキックをします。
11:15～12:00　対 どなたでも　協力 カポエィラ・テンポ

●レガスポ！無料体験「健康ストレッチ」
レガスポ！で人気の講座「健康ストレッチ」を無料で体験できます。
13:00～14:00　講 長友珠紀　対 高校生以上　定 28名
申 開始15分前から多目的室前にて受け付け
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

●レガスポ！無料体験「コンディショニングストレッチ」
レガスポ！で人気の講座「コンディショニングストレッチ」を無料で体験できます。
14:30～15:30　講 高橋優美　対 高校生以上　定 28名
申 開始15分前から多目的室前にて受け付け
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

弓道場

射撃体験
ゴム銃による射撃体験（射的）と会
白ゴム銃のデモンストレーション。
5:30　対 どなたでも
ム銃射撃協会



❽ロビー

●オープニングセレモニー
新宿スポレク2022のスタートです。
9:30～　対 どなたでも

●パンの販売
おいしい菓子パンやサンドイッチを取り揃えています。
9:30～15:30　協力 ラ ヴィーニュ アキコ

●無料体験教室　手づくり作品の販売
ちりめんストラップ作成無料体験教室、会員手づくりの作品販売。
9:30～15:30　対 どなたでも
協力 （公財）新宿区シルバー人材センター

●ヒレカツサンドなどの販売
さぼてん自慢のヒレカツサンドをご賞味ください。
11:00～15:30
協力 とんかつ新宿 さぼてん大久保二丁目店

❽ロビーパフォーマンス

●新宿いきいき体操
音楽に合わせて楽しく気軽に身体を動かしましょう。
10:05～10:20、14:05～14:20
協力 新宿区福祉部

●3B体操
ボール、ベルター、ベルを使った楽しい体操を披露します。
10:35～10:50、
13:35～13:50
協力 NPO法人日本3B体操協会
新宿支部

●カポエイラの披露
ブラジル生まれのスポーツ、カポエイラ。
間近で迫力を体験してください！
11:00～11:15　協力 カポエィラ・テンポ

❿小体育室

●山室光史の体操教室
体操金メダリスト山室光史による体操教室。楽しく運動基礎能力を身につけよう！
①9:45～10:45　②11:15～12:15　③13:15～14:30
※③は少しレベルを上げて、バク転体験も行います
対 小学生　定 各回20名　協力 （株）スポーツビズ
申 開始15分前から小体育室前にて受け付け

⓫幼児体育室

●無料開放
遊んでよし、休んでよし。
終日無料開放です。
9:00～15:30
対 未就学児と
その保護者

⓬多目的広場

●チャレンジ輪投げ
10本の輪を投げて合計点数を競います。
9:30～15:30
対 どなたでも
協力 新宿区青少年
団体連合会

戸山公園

戸山3-2　Tel 080-5898-0079　東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩約7分　※荒天の場合は、中止になる可能性があります

会　場	プログラム名　〔協力団体〕	時　間	対象　ほか
多目的運動広場	**ジャイアンツアカデミー**　〔（株）読売巨人軍〕 ジャイアンツアカデミーコーチが野球の楽しさを教えます！	10:00～12:00	対 ①未就学児（4歳以上）とその保護者 ②小学1～3年生とその保護者 定 各20組　事前申込制（募集終了）
多目的運動広場	**生涯スポーツ グラウンド・ゴルフ体験会** 〔新宿区グラウンド・ゴルフ協会〕 子どもから高齢者・障がい者、誰もが気軽に楽しめるスポーツです。	9:30～15:30	対 どなたでも

2022 新宿スポレク　10月10日(月祝) 9:30〜15:30

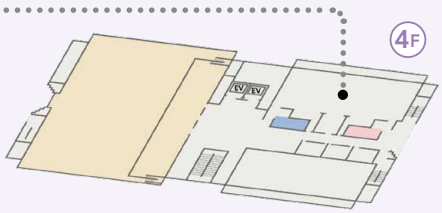
時間　場会場　講講師　対対象
定定員　申申し込み　最寄駅

FREE 無料
入退場自由

新宿スポーツセンター

大久保3-5-1　Tel 03-3232-0171　Fax 03-3232-0173
JR山手線「高田馬場駅」徒歩約10分、東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約5分

4F 第二武道場



●なぎなた体験教室

なぎなたの体験教室です。15分程度で基本的な動きを体験します。
9:30〜12:00(最終受付は11:40まで)
対どなたでも
協力新宿区なぎなた連盟

3F 大体育室

●体力テスト・ボッチャ体験

大人も子どもも体力テスト！ボッチャ体験会！
9:30〜15:30　対どなたでも
協力新宿区スポーツ推進委員協議会

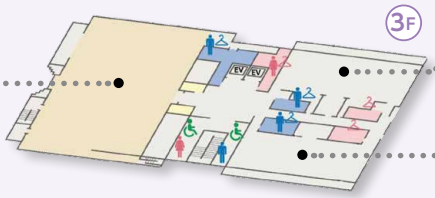
●ボッチャ・ゴールボール体験

年齢、体力、障がいの有無に関係なく楽しめます。
9:30〜15:30
対どなたでも
協力新宿区地域振興部
生涯学習スポーツ課

第一武道場

●スポーツチャンバラをやろう

午前と午後に2回ずつ1回あたり10名で、基礎からまわり稽古までの体験をします。
9:30〜15:30
対どなたでも　持ち物手ぬぐい
協力新宿区スポーツチャンバラ協会



小体育室

●はじめてでも大丈夫！ソフトバレーを楽しもう！

初心者から経験者、子どもから大人まで楽しめるソフトバレーボールをやってみよう。
9:30〜12:00　対どなたでも
協力新宿区バレーボール連盟

●パドルテニス体験会

子どもから大人まで家族で楽しめる室内で行うパドルテニスです。
13:00〜15:30　対どなたでも
協力新宿区パドルテニス協会

2F Sスタジオ

●「アシックスシニアウォーキングラボ」体験会

トランポリンやストレッチを取り入れ、いつまでも自分の足で歩ける体づくりを行います。
10:00〜11:00　対原則60歳以上　定15名
※原則60歳以上。50歳代の方や付き添いのご家族なども参加可能
申開始30分前から1階受付にて整理券配布
協力新宿スポーツテック＆サイエンス共同事業体

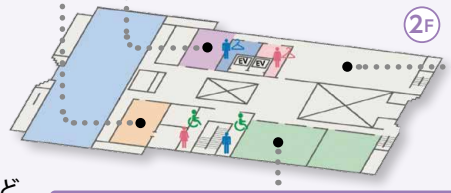
●「アシックスキッズスポーツラボ」体験会

走る、飛ぶ、調整する、バランスをとる、投げるなどの運動能力を、遊びながら習得します。
13:30〜14:30　対年中・年長　定15名
申開始30分前から1階受付にて整理券配布
協力新宿スポーツテック＆サイエンス共同事業体

Aスタジオ

●物販会場

当日はスタジオAが物品販売場所になります。
9:00〜15:30　対どなたでも
協力新宿スポーツテック＆
サイエンス共同事業体



トレーニング室

●無料開放

無料で利用できます。
9:00〜15:30
対どなたでも
協力新宿スポーツテック＆
サイエンス共同事業体

大会議室

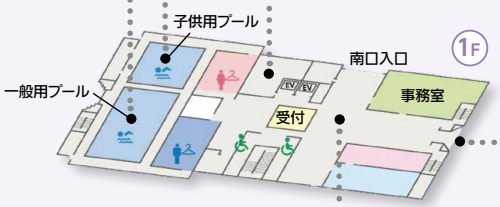
●みんなでおどろう世界の踊り(フォークダンス)

踊りながらいろいろな国へ行ってみましょう。
10:00〜12:00　対どなたでも　協力新宿フォークダンス連盟

1F プール

●無料開放

9:00〜15:30
対どなたでも
協力新宿スポーツテック＆
サイエンス共同事業体



幼児体育室

●無料開放

9:00〜15:30
対未就学児とその保護者
協力新宿スポーツテック＆サイエンス共同事業体

正面玄関前

●スポレク1万歩ウオーク

神田川コース　10:00〜12:00(受付 9:30〜)
早稲田コース　13:00〜15:00(受付 12:30〜)
対どなたでも
協力NPO法人新宿区ウオーキング協会

●駅伝を体験しよう(タスキリレー競争)

みんなでタスキリレー競争を体験しよう！
9:30〜12:00　対小学生以上
協力新宿区ジョギングクラブ

ロビー

●活動PRコーナー

ウォーク写真・会報等展示
9:30〜15:30
対どなたでも
協力NPO法人
新宿区ウオーキング協会

●からだにいいことはじめよう！健康チェック☑コーナー

クイズで景品をもらおう！
健康チェックやゲームもできる！
9:30〜15:30　対どなたでも
協力新宿区健康部

ご来館にあたって
●各プログラムは材料がなくなり次第終了、また定員に達した時点で参加者の募集は終了いたします。
●内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください。　●食事は所定の場所のみとなります。