新宿スポレク2023

10月9日(月祝)
9:30〜15:30

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催!!
体を動かして一日中楽しもう!

BMX体験会

人気のアーバンスポーツBMXを体験しよう!

①10:00〜11:00 ②11:15〜12:15
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
講 池田貴広　対 自転車に乗れる小学生
定 各回50名　持ち物 室内履き　協力 (株)サイクレント
申 当日9:30から会場前で先着順にて整理券を配布
※ ショータイムのあとに体験会を実施

BMXショータイム

自転車を華麗に操るエクストリームスポーツ『BMXフリースタイル』の日本代表 池田貴広氏によるショータイム。プロライダーの技を間近で体験できるチャンスです!

①10:00 ②11:15
場 新宿コズミックセンター 2階大体育室
出 池田貴広(BMXライダー)ほか
対 どなたでも　協力 (株)サイクレント

BMXライダー 池田 貴広 ― 世界最速のスピンマスター ―

自転車を華麗に操るエクストリームスポーツ『BMXフリースタイル』の日本代表。
オリジナルの回転技「IKE SPIN」を武器に、2008年よりプロライダーとして活躍。
・ギネス世界記録×7種目(高速スピン1分間83回転 等)
・シルク・ドゥ・ソレイユ 世界ツアー出演　・2016年 iBMXff 世界選手権 準優勝
・2020年 JCF 日本代表 強化指定選手　・BMXチームCYCLENT 代表取締役

キックボクシング教室

基本動作のレクチャーを受け、ミットに向かって思いっきりパンチ!キック!

①13:00〜13:50 ②14:30〜15:20
場 新宿コズミックセンター 1階第一武道場
講 HIDE三好　対 どなたでも
定 各回20名
申 当日12:00から会場前で先着順にて整理券を配布
協力 (株)スポーツビズ

パルクール鬼ごっこ

パルクール鬼ごっことは、フィールド内に置かれたキッズ用のオブスタクルズ(障害物)の中、1対1で追う側と逃げる側に分かれ決められた時間の中で「逃げ切るか」「捕まえるか」の勝負を行う競技です。究極の鬼ごっこスポーツを体験しよう!

9:30〜15:30
場 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室
対 3歳以上 親子参加の場合は年齢制限なし　持ち物 室内履き
申 当日直接会場へ　協力 (一社)パルクール鬼ごっこ協会

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、四谷スポーツスクエア、戸山公園(箱根山)多目的広場
主催 新宿スポレク2023 実行委員会　問 公益財団法人新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 Tel 03-3232-7701
協賛 (株)ロッテ、(株)天塩

ご来館にあたって

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります。
※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。※飲食は所定の場所のみとなります。
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただきます。

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3分

3F

大会議室

●ダーツにチャレンジ

ビギナーが簡単に楽しめるファイブスローというゲームにチャレンジ!

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

●健康スポーツ吹矢

腹式呼吸で呼吸器を元気にする楽しい室内運動

9:30～12:00/13:00～15:30

対 40歳以上

協力 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 渋谷ひまわり会支部

2F

大体育室

●BMXショータイム

自転車を華麗に操るエクストリームスポーツ『BMXフリースタイル』の日本代表 池田貴広氏によるショータイム。

10:00/11:15

対 どなたでも

協力 (株)サイクレント

●BMX体験会

人気のアーバンスポーツBMXを体験しよう!

10:00～11:00/11:15～12:15

対 自転車に乗れる小学生　定 各回50名

持ち物 室内履き　協力 (株)サイクレント

申 当日9:30から会場前で先着順にて整理券を配布

※ショータイムのあとに体験会を実施

●サッカー体験・教室

クリアソンの選手と一緒に楽しもう。

13:30～14:30、14:30～15:30

対 小学生以上　定 各回20名

持ち物 室内履き

申 当日12:30から会場前で先着順にて整理券配布　協力 クリアソン新宿

1F

弓道場

●弓道色的大会　事前申込

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歳有段者

申 9月30日(土)までに、FAXにて「氏名(ふりがな)」「郵便番号・住所」「電話番号」「年齢」のほか、「段位」「所属支部」を記入し、新宿区弓道連盟 小野田(Fax 03-3953-6007)までお申し込みください。

協力 新宿区弓道連盟

●初心者弓道体験会

大的に向かって矢を放つ弓道体験です。

13:00～15:30

対 中学生以上の初心者

持ち物 靴下または足袋

協力 新宿区弓道連盟

第一武道場

●カポエイラ体験レッスン

ブラジル生まれのダンスと格闘技が混ざったカポエイラを体験。

11:00～12:00

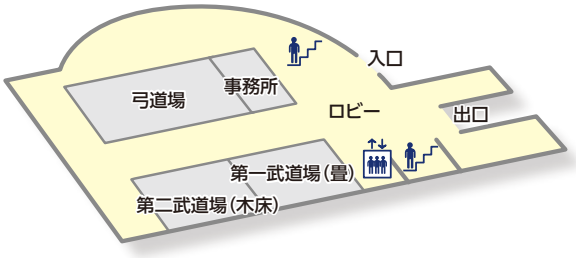
対 どなたでも　協力 (特非)カポエィラ・テンポ

●キックボクシング教室

ミットに向かってパンチ!キック!

13:00～13:50/14:30～15:20　申 当日12:00から会場前で先着順にて整理券配布

対 どなたでも　定 各回20名　協力 (株)スポーツビズ



第二武道場

●ゴム銃射撃体験

ゴム銃による射撃をお楽しみいただけます。

9:30～15:30

対 どなたでも　協力 日本ゴム銃射撃協会

●身近な素材でつくって遊ぼう

コースター・紙皿で作って遊ぼう。何が出来るかな。

9:30～15:30

対 どなたでも　協力 (特非)新宿区レクリエーション協会

※材料がなくなり次第終了

玄関前

●日本初のレスキューキッチンカーがやってくる!

食べて社会貢献・食材をレスキュー&わくわく防災ワークショップを開催

9:30～15:30 ※フード販売は11:30～を予定

対 どなたでも　協力 (一社)日本食育 HED カレッジ

●アマシオキッチン

百人町で50年!「赤穂の天塩」がキッチンカーでお弁当を販売します!

9:30～15:30　協力 (株)天塩

B1F

小体育室

●パルクール鬼ごっこ

究極の鬼ごっこスポーツで遊ぼう!!

9:30～15:30

対 3歳以上※親子で参加の場合は年齢制限なし

持ち物 室内履き　協力 (一社)パルクール鬼ごっこ協会

多目的広場

●チャレンジ輪投げ

幼児からお年寄りまでどなたでも参加できます。

9:30～15:30

対 どなたでも　協力 新宿区青少年団体連合会

幼児体育室

●無料開放

無料で利用できます。

9:30～15:30　対 未就学児とその保護者

プール

●プールで楽しくスイスイ

自分の泳ぎを見直そう!小学生には、ミニミニ記録会もあるよ!!

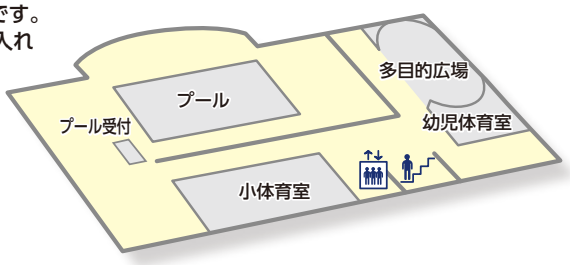
10:00～10:50 中学生以上 泳法別クリニック／11:00～11:50 小学生 泳法別クリニック
12:30～13:00 小学生タイムチャレンジ25m／13:15～13:45 小学生タイムチャレンジ50m
14:00～15:00 ビデオクリニック

対 小学生以上　定 各回25名　申 各回開始30分前から会場前で先着順にて受付

協力 新宿区水泳連盟

※ 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下さい。



ご来館にあたって

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります。
※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。※飲食は所定の場所のみとなります。
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただきます。

多目的室

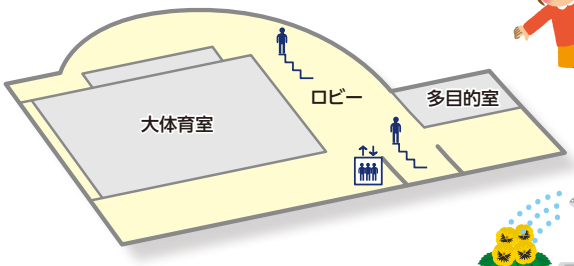
●3B体操
用具を使用し音楽に合わせて楽しく体を動かす体操です。
🕒 10:00～/11:00～/13:00～/14:00～
対 どなたでも
定 各回20名
持ち物 室内履き
協力 (公社)日本3B体操協会 新宿

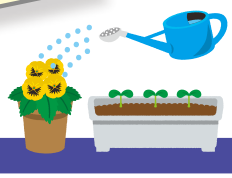
●新宿区オリジナル3つの体操・トレーニング
新宿いきいき体操と新宿ごっくん体操を音楽に合わせて体験してみませんか。
🕒 10:30～/11:30～/13:30～/14:30～
対 どなたでも
定 各回20名
持ち物 室内履き
協力 新宿区福祉部・健康部

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、弓道場
幼児体育室
第一武道場
第二武道場

●バドミントン体験
初めてでも大丈夫。バドミントンの楽しさ体感しよう。
🕒 9:30～15:30
対 どなたでも
持ち物 室内履き
協力 新宿区バドミントン連盟





ロビー

●オープニングセレモニー
新宿スポレク2023スタートです。レガスダンスクラブの小学生たちが元気にダンスを披露します。
🕒 9:30～　対 どなたでも

●手づくり作品販売及び無料体験教室
会員手づくり作品の販売及び組みひもストラップ作り無料体験
🕒 9:30～15:30　対 どなたでも
定 先着80名　協力 (公財)新宿区シルバー人材センター

●花の苗配布
恒例!花の苗をプレゼントします。
🕒 10:00～
定 先着100名

●LA VIGNE AKIKO(ラ ヴィーニュ アキコ)
厳選した素材を使用したパンやスウィーツをお届けします。
🕒 9:30～15:30
協力 ラ ヴィーニュ アキコ

●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 さぼてん新宿大久保二丁目店

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〔協力〕	時　間	事前申し込み
戸山公園/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! 事前申込	10:00～12:00	申し込み期間は終了しています。
戸山公園/運動広場	グラウンド・ゴルフ〔新宿区グラウンド・ゴルフ協会〕 ゴルフをアレンジしたスポーツで、ルールは簡単。お気軽にご参加ください。	9:30～15:30	

四谷スポーツスクエア
四谷1-6-4　Tel 03-6273-2651　🚉JR「四ツ谷」駅 徒歩約2分　事前申し込みは03-6273-2651へ

会　場	プログラム〔協力〕東急スポーツシステム(株)	時　間	事前申し込み
1F 受付	イタリア料理の販売〔IL VECCHIO PLATANO〕 お手軽メニューをご用意します。ご賞味下さい。	11:00～14:00	
B1F 会議室R	イスラエル生まれの数字合わせゲーム『ラミィキューブ』を楽しもう!〔Jokers Club〕 子どもからお年寄りまで知識ゼロから10分で覚えられ、奥が深いゲームを体験してみよう!	9:30～15:30	
B2F 会議室N	ボッチャ体験 初めての方でもすぐに楽しめます!ルールも簡単。大人から子どもまでボッチャを体験しましょう。	10:00～14:00	
B2F 会議室N	アルバルク東京 チアダンス体験〔アルバルク東京〕 Bリーグに所属するアルバルク東京専属チアダンサーによるチアダンス教室を開催!　対 年長5歳～小学6年生 事前申込	14:30～15:15	20名 電話にて事前申し込み。 9月30日応募締め切り。 応募者多数は、抽選となります。
B2F 音楽室	歌が上手になるレッスン体験 あなたも、プロの歌手気分でプロのボイストレーナーからレッスンを体験できます。参加は、どなたでもOKです。 事前申込	11:00～11:20/11:20～11:40/11:40～12:00	各回4名 電話にて事前申し込み。 9月30日応募締め切り。 応募者多数は、抽選となります。
B2F 多目的ホール	卓球台無料開放 卓球台を開放します。どなたでも参加出来ます!	12:00～15:00	
B2F 多目的ホール	鉄棒体験 鉄棒ができます!鉄棒のコツを教えます。　対 幼児・小学生	12:00～15:00	
B2F 多目的ホール	エアートランポリン体験 空気圧を利用して跳躍力・浮遊感を体験できます。主に幼児の運動遊びや体操競技・チアリーディングで体幹やバランス感覚を鍛えるために使用します。	12:00～15:00	
B2F 多目的ホール	亀澤理穂選手の講演&卓球体験 デフリンピックメダリストで現役ママアスリートの亀澤選手の講演と卓球教室の体験ができます! 事前申込	講演 9:30～10:00 卓球体験10:00～11:00	36名 電話にて事前申し込み。 9月30日応募締め切り。 応募者多数は、抽選となります。

新宿スポレク2023

10月9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 東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約5分

5F 洋弓場

●アーチェリー体験コーナー

10:00〜12:00／13:00〜15:30
対 身長120cm以上 定 1回3射。所要時間5分／1名
協力 新宿区アーチェリー協会

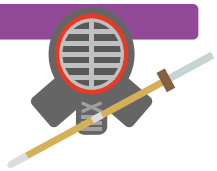
●アーチェリーミニ講習会

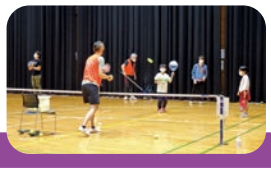
10:00〜10:30／11:00〜11:30／13:00〜13:30／14:00〜14:30
対 中学生以上 定 各回定員6名 申 当日9:45から先着順にて整理券配布
協力 新宿区アーチェリー協会

4F 第二武道場

●剣道 はじめの一振り!

剣道未経験の小中学生に剣道の礼法から構え方を紹介し、本物の竹刀をもって打ち込みに挑戦してもらいます。
13:00〜15:30 5回程度 対 小中学生 定 各回10名 協力 新宿区剣道連盟





3F 第一武道場

●スポーツチャンバラをやろう

基礎と試合を体験します
9:30〜15:30
対 どなたでも
定 各回10名程度
持ち物 タオル、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! ソフトバレーボールを楽しもう!

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みんなで楽しめる、室内版テニスの体験会です。
13:00〜15:30
対 どなたでも
協力 新宿区パドルテニス協会

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にボッチャ!!
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

●ゴールボール体験

障害の有無にかかわらず、どなたでも!パラスポーツを体験♪
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

●ユニカール体験

床の上でカーリング
9:30〜12:00/13:00〜15:30
対 どなたでも
協力 新宿区ユニカール協会

2F 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 新宿区フォークダンス連盟

スタジオ S

●物販会場

ウェアやシューズなどの販売
9:30〜15:30
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。
※イベント終了後も利用できます。
9:00〜15:30
対 15才以上(中学生不可)
協力 新宿スポーツテック&サイエンス共同事業体

スタジオ A ※スタジオAで実施されるプログラムは、開始30分前から1階受付で先着順にて整理券を配布します。

●リラックスヨガ

やさしいヨガのポーズで日頃の疲れを癒しましょう!
10:00〜10:45
対 高校生以上 定 15名
協力 新宿スポーツテック&サイエンス共同事業体

●体組成計で身体の状態チェック!

筋肉量や体脂肪量を知り、健康に繋げましょう。
11:00〜13:00
対 中学生以上 定 8組(1組2名まで)
協力 新宿スポーツテック&サイエンス共同事業体

●ストレッチポールで筋膜リリース

筋肉のゆがみ、ねじれを解消し、動きやすい身体を取り戻そう!
13:30〜14:15
対 高校生以上 定 15名
協力 新宿スポーツテック&サイエンス共同事業体

●ボディメイクヨガ

全身の筋肉を使ってポーズを取ります。しなやかな身体を目指しましょう!
14:30-15:15
対 高校生以上 定 15名
協力 新宿スポーツテック&サイエンス共同事業体

1F 幼児体育室

●無料開放

無料で利用できます。
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

ロビー

●ウォーキング協会の紹介

外に出てみんなと一緒に歩き、元気に楽しく過ごしましょう。
9:30〜15:30
対 どなたでも
協力 (特非)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

健康チェックができます!クイズで景品をもらおう!
9:30〜15:30
対 どなたでも 協力 新宿区健康部
※一部ブースにおいて、整理券配布を予定しています。

正面玄関前

●スポレク1万歩ウォーク

午前中みんなで1万歩にチャレンジしてみませんか。
10:00〜12:30 受付9:30〜9:50
対 どなたでも
協力 (特非)新宿区ウオーキング協会

●駅伝を体験しよう

小学生対象、3人一組でタスキリレーを行いそれぞれに記録証を渡します。
9:30〜12:00
対 主として小学生(保護者の参加も可)
協力 新宿区ジョギングクラブ

ご来館にあたって

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります。
※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。※飲食は所定の場所のみとなります。
※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただきます。