新宿スポレク2026

10月12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、JR山手線ほか「高田馬場駅」徒歩10分

右記の施設を無料で開放します

新宿スポーツセンター プール・トレーニング室・幼児体育室

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
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6名 申 当日9:45から整理券を配布(先着順)
協力 新宿区アーチェリー協会

4F 第二武道場

●みんな元気にカンフー体操(体験)&太極拳の表演

老若男女問わず参加できます。太極拳の表演あり!!
10:00~12:00(10:00・11:00からカンフー体操体験教室、10:30・11:30から太極拳の表演) 対 どなたでも
協力 楽々太極拳+蕾心タイチ

●剣道入門 はじめの一振り! 一部事前申込

竹刀(しない)を握ってエイ!ヤー!トー!
誰でも楽しく剣道を体験できます。
13:00~15:30 対 どなたでも 申 一部事前募集を行います。
くわしくはhttps://www.shinjukukendo.com/でご確認ください。 協力 新宿区剣道連盟

3F 第一武道場

●あなたもきょうからサムライ

安全なエアー剣を使いスポーツチャンバラをやろう!
9:30~12:00/13:00~15:00
対 どなたでも 持ち物 タオル、手ぬぐい
定 各回10名 協力 新宿区スポーツチャンバラ協会

小体育室

●初めてでも大丈夫、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

だれでも簡単に楽しめるミニテニスで、運動不足を解消しよう。
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とボッチャ体験を楽しもう!
9:30~12:00/13:00~15:30
対 どなたでも
協力 新宿区スポーツ推進委員協議会

●ユニカール体験

床でカーリング!氷上のカーリングを屋内で楽しもう!
9:30~15:30
対 どなたでも
協力 新宿区ユニカール協会

●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しよう♪
9:30~12:00/13:00~15:30
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

2F 大会議室

●みんなでおどろう 世界のおどり

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

トレーニング室

●無料開放

終日
対 15歳以上 ※中学生不可

●BoCA測定会

BoCAを用いた体組成の測定を行います。
11:00~15:30 対 15歳以上 ※中学生不可 定 16名
申 当日10:00から会場前にて予約(先着順・お一人様1回限り)

1F プール

●無料開放

終日 ※小学3年生以下は要保護者同伴

幼児体育室

●無料開放

終日 対 未就学児と保護者及び付き添いの小学生

正面玄関前

●新宿スポレク2026 1万歩ウォーク

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

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

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(先着順)

●新宿区ウオーキング協会活動展示

新宿区ウオーキング協会の活動紹介、写真展示等を行います。
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

大久保スポーツプラザ

大久保3-7-42 Tel 03-5285-1477 JR山手線「新大久保駅」徒歩約8分、JR山手線ほか「高田馬場駅」徒歩10分

3F 庭球場

●ソフトテニスやってみませんか?

初めての方、久しぶりの方、ソフトテニスができますよ!
9:30~15:30 対 どなたでも 協力 新宿区ソフトテニス連盟
※荒天の場合は中止になる可能性があります。

集会室

●レガスポ!無料体験会

①11:00~12:00/シェイプアップピラティス/講師:chiyo
②13:00~14:00/リズムダンス~HIP HOPをベースにしたダンス~/講師:好樹
持ち物 ①ヨガマット(貸出用有)、タオル ②室内靴、タオル ※各回10分前から会場前にて受付を行います。
対 高校生以上 定 各回15名

多目的ホール

●ダブルダッチ体験会&パフォーマンス披露

2本のロープが織りなす迫力満点のパフォーマンスを間近で体感!音楽に合わせて華麗な技を披露します。体験会は初心者でも気軽に挑戦できます。子どもから大人まで楽しめる人気のスポーツにチャレンジしてみませんか。
10:00~11:30 対 どなたでも 持ち物 室内靴
講 BeeWorker 協力 (一財)日本ジャンプロープ連合

●チアリーディング体験教室

やってみよう。楽しもう。チアリーディング。
14:00~15:30 対 どなたでも
協力 新宿区チアリーディング協会

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
※内容により室内靴を使用します。ご来場の際は室内靴をお持ちください ※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く場合があります
※本イベント当日は、新宿コズミックスポーツセンターの駐輪場および駐車場はご利用いただけません。自転車・お車・バイクでのご来場はご遠慮いただき、公共交通機関をご利用ください。

新宿スポレク2026

10月12日(月・祝) 9:30~15:30

10/11(日) プレイベント開催!
詳しくはこちら▼

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催!
体を動かして1日中楽しもう。

新宿コズミックセンター公式Xのフォロー画面提示でノベルティをプレゼント!(先着順) 対象施設 新宿コズミックセンター

スタンプラリーで景品をゲットしよう!
※景品はなくなり次第終了(先着順)

新宿コズミックセンター・新宿スポーツセンター・大久保スポーツプラザ・四谷スポーツスクエアで2箇所以上のスタンプを集め、景品をゲットしよう! 3箇所以上のスタンプを集めると景品がちょっと豪華になるかも!

新宿コズミックセンター | 新宿スポーツセンター | 大久保スポーツプラザ | 四谷スポーツスクエア

オープニングセレモニー

新宿スポレク2026のスタートです。バドミントン男子元世界王者 桃田賢斗選手のゲスト出演とレガスダンスクラブによるパフォーマンスを予定しております。
9:30~ 場 新宿コズミックセンター 1階ロビー

桃田 賢斗

桃田 賢斗 プロフィール
日本男子バドミントン界を牽引し、世界の舞台で活躍したトッププレーヤー。2018年・2019年には世界選手権男子シングルスで2連覇を達成し、2019年には国際大会年間11勝という当時の史上最多記録を樹立した。また、2018年9月から世界ランキング1位に立ち、その後121週連続で世界ランキング1位を維持する偉業を成し遂げた。現在は、NTT東日本で選手兼コーチとして後進の指導にも携わっている。

新宿コズミックセンター

バク転・アクロバット教室

体操元日本代表 新島卓矢さんが講師を務めます。倒立、ジャンプからバク転まで!空中の世界を体験しよう!
①13:00~13:40/②13:50~14:30/③14:40~15:20 場 新宿コズミックセンター 2F大体育室 対 ①②5歳以上小学生以下③中学生以上(小学3年生以下の方は保護者の同伴必須) 定 ①②30名、③20名 申 当日11:00から会場前で先着順にて整理券を配布 協力 One on One(同)

新島 卓矢

新島 卓矢(にいじまたくや) プロフィール
・体操元日本代表 ・ユニバーシアード日本代表、団体優勝
・W杯ドイツ大会鉄棒3位入賞
・One on Oneバク転・アクロバット教室代表
・体操競技パフォーマーとして様々なCMなどでも活躍中

大久保スポーツプラザ

ダブルダッチ体験会&パフォーマンス披露

2本のロープが織りなす迫力満点のパフォーマンスを間近で体感!音楽に合わせて華麗な技を披露します。体験会は初心者でも気軽に挑戦できます。子どもから大人まで楽しめる人気のスポーツにチャレンジしてみませんか。
10:00~11:30 場 大久保スポーツプラザ 3F多目的ホール
対 どなたでも 持ち物 室内靴 講 BeeWorker
協力 (一財)日本ジャンプロープ連合

戸山公園(箱根山)多目的運動広場

クリアソン新宿とサッカーで遊ぼう!~サッカー体験会~

JFLで戦うクリアソン新宿のコーチ・選手と一緒に、ボールを蹴って、走って、思いきり体を動かそう!サッカーが初めてのお子様も大歓迎です。
①13:00~14:00(対象:年長~小学2年生)②14:15~15:15(対象:小学3・4年生) 定 各回20名(先着順) 要保護者同伴 持ち物 運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル
協力 クリアソン新宿 ※雨天中止 ※コンディション等により、選手が参加できなくなる可能性があります。

新宿コズミックセンター

eスポーツ体験会

世界中で親しまれているeスポーツを気軽に体験できるイベントです。世代を問わず楽しめる「ぷよぷよ」や「太鼓の達人」等を体験できます。子どもから高齢者までゲームが初めての方でも安心して参加できます。
9:30~15:30 場 新宿コズミックセンター B1F小体育室 対 どなたでも 持ち物 室内靴
協力 (一社)東京都eスポーツ協会

新宿コズミックセンター

フィジカルテスト×シューズ試履き会

スポーツシューズを履いてフィジカルテストにチャレンジ!
10:30-15:30 場 新宿コズミックセンター 1Fロビー 対 どなたでも
協力 (株)ヴィクトリア

同時開催! トレジャーアイランド in 新宿スポレク2026

新宿コズミックセンター・新宿スポーツセンター・大久保通りをめぐり謎解きに挑戦しよう!!
9:30~15:30(キット配布終了時間15:00)
受付 新宿コズミックセンター1F ロビー、新宿スポーツセンター1F ロビー 対 どなたでも

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/大久保スポーツプラザ/四谷スポーツスクエア/戸山公園(箱根山)多目的運動広場
主催 新宿スポレク2026 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課 Tel 03-3232-7701
協賛 (株)天塩、(株)ティップネス、(株)ロッテ

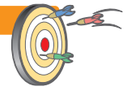
ご来館にあたって

※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 ※内容により室内靴を使用します。ご来場の際は室内靴をお持ちください
※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く場合があります
※本イベント当日は、新宿コズミックスポーツセンターの駐輪場および駐車場はご利用いただけません。自転車・お車・バイクでのご来場はご遠慮いただき、公共交通機関をご利用ください。

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ダーツ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

●スポーツ健康吹矢
スポーツ健康吹矢は呼吸筋を強くする腹式呼吸運動です。
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

●バドミントン男子元世界王者 桃田賢斗選手によるバドミントンクリニック&トークライブ
クリニックは申込終了　※トークライブは当日参加可

©バドミントン・マガジンBBM

バドミントン男子シングルス元世界ランキング1位である桃田賢斗選手によるバドミントン教室です。トークライブもあります。MCは元東京ヤクルトスワローズスタジアムDJのパトリック・ユウさんです。お楽しみに!
①中級者クラス 9:50～10:40②上級者クラス 11:15～12:05　トークライブ 10:50～11:05　対 ①小学4年生以上の中級者②中学生以上の上級者　定 各40名　協力 ヨネックス(株)

●バク転・アクロバット教室

体操元日本代表新島卓矢さんが講師を務めます。倒立、ジャンプからバク転まで!空中の世界を体験しよう!
①13:00～13:40/②13:50～14:30/③14:40～15:20
対 ①②5歳以上小学生以下、③中学生以上(小学3年生以下の方は保護者の同伴必須)　定 ①②30名、③20名　申 当日11:00から会場前で先着順にて整理券を配布　協力 One on One(同)

弓道場

●弓道色的大会　事前申込
色的を使用し、中り所(あたりどころ)による得点を競います。
9:30～12:00 ※9:00～受付　対 中学生以上の有段者　申 9月30日(水)までに、「氏名(ふりがな)」「郵便番号・住所」「電話番号」「年齢」ほか、「段位」「所属支部」を記入し、新宿区弓道連盟shinjukuq10@outlook.jpまでお申し込みください。　協力 新宿区弓道連盟

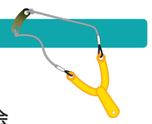
●初心者弓道体験会
大的に向かって矢をはなつ弓道体験です。
13:00～15:30
対 中学生以上の初心者　持ち物 靴下または足袋
協力 新宿区弓道連盟

第一武道場

●カポエイラ体験会
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しよう。かっこいいキックができるかも?
11:00～12:00　対 どなたでも　協力 (特非)カポエィラ・テンポ

●総合武道『空道』体験会
「空手」でも「柔道」でもない総合武道『空道』の体験会です。
13:00～14:00/14:30～15:30　対 どなたでも　定 各回20名
協力 新宿区空道協会

第二武道場



●ゴム銃射撃体験
ゴム銃で的当てを体験しよう!
9:30～15:30　対 どなたでも　協力 日本ゴム銃射撃協会

●ペープサートと身近な素材でつくって遊ぼう

コースター・紙皿等でつくって遊ぼう。何ができるかな。
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

B1F

小体育室

●eスポーツ体験会
世界中で親しまれているeスポーツを気軽に体験できるイベントです。世代を問わず楽しめる「ぷよぷよ」や「太鼓の達人」等を体験できます。子どもから高齢者までゲームが初めての方でも安心して参加できます。
9:30～15:30　対 どなたでも　持ち物 室内靴　協力 (一社)東京都eスポーツ協会

プール

●①初心者教室②泳法別教室
初めてプールに入る方から4泳法を極めたい方、楽しく泳ぎましょう。
①10:00～10:45②12:00～13:45
持ち物 水着、水泳帽　協力 新宿区水泳連盟

●無料開放
1コース:ウォーキング／2・3コース:ワイドフリー／4コース:フリー／幼児用プール　9:30～15:30

幼児体育室

●無料開放
9:30～15:30　対 未就学児と保護者

玄関前

●アマシオキッチンカー
赤穂の塩作り400年!「赤穂の天塩」がキッチンカーで軽食を提供します♪
9:30～15:30　協力 (株)天塩

●クレープ販売
創業50年のクレープ専門店によるクレープ販売です。是非ご賞味くださいませ。
9:30～15:30　協力 マリオンクレープ

●味で評判のたこ焼きキッチンカー
卵と出汁をたっぷり使った焼きたてのたこ焼きを提供。
9:30～15:30　協力 (株)丸島

●クロッフルバー・ホットドック出店
その他クリームソーダやレモネード等メニュー色々!
9:30～15:30　協力 みらくるキッチンカーCheerful

●本場トルコのチキンケバブ
9:30～15:30　協力 ウミットケバブ

●招き猫型のたい焼き販売
ワンハンドで食べられるスイーツをご用意しています!
9:30～15:30　協力 キッチンカースズナリ

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

プール注意事項

※場内は必ず水着と水泳帽子を着用してください(私服入場不可)
※混雑時は入場制限を行います
※オムツが完全に取れた幼児からご利用いただけます
※小学3年生以下の方は、18歳以上の水着を着用した保護者の付添が必要です(保護者1名につき子ども2名まで入場可)

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
※内容により室内靴を使用します。ご来場の際は室内靴をお持ちください
※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く場合があります
※本イベント当日は、新宿コズミックスポーツセンターの駐輪場および駐車場はご利用いただけません。自転車・お車・バイクでのご来場はご遠慮いただき、公共交通機関をご利用ください。

多目的室

●みんなで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 室内靴　協力 (公社)日本3B体操 新宿

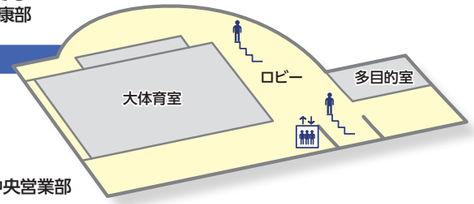
●新宿区オリジナル 3つの体操・トレーニング
新宿いきいき体操と新宿ごっくん体操を体験できます。(しんじゅく100トレは解説のみ)
10:30～/11:30～/13:30～/14:30～　対 どなたでも
定 各回20名　持ち物 室内靴　協力 新宿区福祉部・健康部

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

大体育室前

●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を体験しよう。
13:00～15:30
対 どなたでも　持ち物 室内靴
協力 新宿区バドミントン連盟



●健康測定会
ベジチェック(野菜摂取量)・AGEs(老化物質の蓄積量)を測定します。
9:30～15:30　対 どなたでも
協力 明治安田生命保険(相) 新宿中央営業部

ロビー

●オープニングセレモニー
新宿スポレク2026のスタートです。バドミントン男子元世界王者 桃田賢斗選手のゲスト出演とレガスダンスクラブによるパフォーマンスを予定しております。
9:30～

●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等をご賞味ください。
10:00～15:30
協力 さぼてん新宿大久保二丁目店

●会員の手づくり作品販売及び無料体験
会員の手づくり作品販売及びクリスマスミニリース作りの無料体験。
9:30～15:30　対 どなたでも　定 100名
協力 (公社)新宿区シルバー人材センター

●フィジカルテスト×シューズ試履き会
スポーツシューズを履いてフィジカルテストにチャレンジ!
10:30-15:30　対 どなたでも
協力 (株)ヴィクトリア

●花苗の配布
恒例!花の苗をプレゼントします。
10:00～　対 どなたでも
定 先着100名
協力 レガスガーデニングクラブ

戸山公園(箱根山)多目的運動広場　戸山3-2　Tel 03-3232-7701　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

プログラム〔協力〕		時　間
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!	事前申込終了	10:00～12:00
グラウンド・ゴルフ体験会〔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。　対 どなたでも		9:30～15:30
クリアソン新宿とサッカーで遊ぼう!～サッカー体験会～〔クリアソン新宿〕 JFLで戦うクリアソン新宿のコーチ・選手と一緒に、ボールを蹴って、走って、思いきり体を動かそう!サッカーが初めてのお子様も大歓迎です。　対 ①年長～小学2年生②小学3・4年生　※詳細は一面をご覧ください。		①13:00～14:00 ②14:15～15:15

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

会　場	プログラム〔協力〕		時　間	事前申し込み
B2 多目的ホール	グレートベアーズ バレーボール体験教室〔東京グレートベアーズ〕 初心者大歓迎‼東京グレートベアーズコーチたちと一緒にバレーボールを楽しもう‼ 対 小学生　定 20名	事前申込	9:00～10:00	電　話:03-6273-2651／メール:yotsuya_sports_square@tokyu-sports.co.jp／四谷スポーツスクエア窓口で希望する講座、氏名、生年月日、住所、電話番号をお伝えください(多数抽選)。〆切 9月30日(水)
B2 多目的ホール	ピックルボール体験教室〔ピックルボール日本連盟〕 初心者OK‼どなたでもすぐに楽しめる爽快スポーツを体験してみよう‼ 対 ①小学生②18歳以上　定 各10名	事前申込	①10:20～11:10 ②11:20～12:10	
B2 多目的ホール	東京羽田ヴィッキーズ バスケットボール体験教室〔東京羽田ヴィッキーズ〕 羽田ヴィッキーズのコーチと一緒にバスケットボールを楽しみましょう‼ 対 小学1～3年生　定 30名	事前申込	12:30～13:30	
B2 会議室N	HIP HOPダンス体験教室〔四谷スポーツスクエア〕 初めてでも安心♪基礎や振付を楽しみ、ダンスを身近に感じる体験です‼ 対 ①年少～小学3年生②小学4年生以上　定 各回12名	事前申込	①9:30～10:20 ②10:30～11:20	
B2 会議室N	体操体験教室〔(一社)国立芸術・体育普及協会〕 体操の基礎を楽しく学びましょう‼　対 年少～年長　定 12名	事前申込	12:00～13:00	
B2 会議室N	新体操体験教室〔(一社)国立芸術・体育普及協会〕 リボンやボールを使って楽しく新体操を学びましょう‼　対 年少～年長　定 12名	事前申込	13:30～14:30	
B1 会議室Y	はじめての演劇体験教室〔四谷スポーツスクエア〕 俳優が稽古で行う「シアターゲーム」で表現する面白さを体験してみよう! 対 ①小学生・中学生②高校生以上　定 各12名	事前申込	①13:30～14:20 ②14:30～15:30	
B2 多目的ホール	卓球開放&ワンポイントアドバイス〔新宿区卓球連盟〕 みなさんで卓球を楽しみましょう‼ワンポイントアドバイスもあります‼　対 どなたでも		13:50～15:20	
B2 音楽室	ボッチャを楽しもう!〔四谷スポーツスクエア〕 ボールを投げて得点を競い合うパラスポーツを楽しみましょう‼　対 どなたでも		13:00～15:00	
B1 会議室R	数字合わせゲーム『ラミィキューブ』を楽しもう!〔JOKERS CLUB〕 「ラミィキューブ」を体験!ルールはスタッフがご案内します♪　対 どなたでも		①10:00～12:00 ②13:00～15:00	
B1 会議室Y	モルックを楽しもう!〔新宿区モルック協会〕 どなたでもワイワイ楽しめるスポーツです♪　対 どなたでも		9:30～12:00	
B1 会議室B	鉄道おもちゃで遊ぼう!〔四谷スポーツスクエア〕 自分でレールを組み立ててプラレールを楽しもう!　対 どなたでも　持ち物 鉄道おもちゃ		①10:00～12:00 ②13:00～15:00	

時間　場会場　講講師　対対象　定定員　申申し込み　最寄駅