

区市町村単位のチーム編成となる種目

ミニテニス

9/1(土)9:00~19:00(女子)
9/2(日)9:00~19:00(混合)
立川市柴崎市民体育館 第一体育室
参加費:中学生以上 1,000円
無料体験:12:00~13:00



●昭和61年(1986年)に、中高年齢者向けの生涯スポーツとして立川市で生まれ、現在は北海道から九州まで全国に7万人の愛好者がこのミニテニスを楽しんでいます。

問合せ:東京都ミニテニス協会 ☎042-595-8668

バウンドテニス

9/8(土)9:00~18:00
足立区総合スポーツセンター 体育館
参加費:中学生以上 1,000円
無料体験:10:00~16:00



●「限られたスペース」という意味の「Boundary」の名のとおり、持ち運び可能な人工芝コート(3m×10m)を使います。テニスの1/6のスペースで、ラリーを続ける楽しさは爽快で、バウンドテニスの醍醐味です。

問合せ:東京都バウンドテニス協会 ☎042-345-6111

インディアカ

9/9(日)9:30~17:00
駒沢オリンピック公園総合運動場
屋内球技場
参加費:中学生以上 1,000円
無料体験:10:30~14:00



●4人対4人の2チームで、「インディアカボール」と呼ばれるバドミントンの羽根を大きくしたボールを、ネットを挟んでバレーボールのように素手で打ち合います。

問合せ:東京都インディアカ協会 ☎042-673-4044

グラウンド・ゴルフ

9/15(土)9:00~17:00
駒沢オリンピック公園総合運動場
第一球技場・軟式野球場
参加費:中学生以上 1,000円
無料体験:10:00~14:00



●ポールポストと呼ばれる直径36cmの輪の中に、専用のクラブでボールを打ち入れ、打数の少なさを競うスポーツです。

問合せ:東京都グラウンド・ゴルフ協会 ☎03-3269-5591

綱引

10/21(日)9:00~15:00
大田区 ヤマトフォーラム
参加費:中学生以上 1,000円
無料体験:10:00~15:00



●団体競技ですが、サークルでも、ファミリーでも楽しめます。一本の綱をみんなで引くことで、協力という絆が生じます。

問合せ:東京都綱引連盟 ☎042-302-2942

ターゲット・バードゴルフ

9/12(水)9:30~17:00
国営昭和記念公園 原っぱ広場
無料体験:10:00~16:00



9/14(金)9:00~15:30
町田市山崎第二スポーツ広場
無料体験:9:30~15:00

9/15(土)9:00~15:30
小松川運動公園
無料体験:9:30~15:00

10/2(火)9:00~15:30
武蔵野の森公園 大芝生広場
無料体験:9:30~15:30
全日とも参加費:中学生以上 1,000円

●ミニゴルフの一種で、プラスチックのボールにプラスチックでできたバドミントンの羽根を付けたシャトルボールを一本のクラブで打ち、打数を競う競技です。公式の大会では18ホールを設置してプレーを行います。

問合せ:東京都ターゲット・バードゴルフ協会 ☎03-3655-9356

スポーツ吹矢

9/30(日)9:00~16:30
駒沢オリンピック公園総合運動場
屋内球技場
参加費:中学生以上 1,000円
無料体験:10:00~15:00



●スポーツ吹矢は安全な健康スポーツとして、1998年に日本で生まれた新しいスポーツです。5~10m先の円形的的をめがけて、息を使って筒に入れた矢を放ち、得点を競います。ジュニアから高齢者まで、全国1200の支部で約10万人の愛好者が、健康に、仲間作りに、そして目標ややりがいをもって、スポーツ吹矢を楽しんでいます。

問合せ:東京都スポーツ吹矢協会 ☎042-502-9613

当日参加大歓迎

全種目 初めての方でも気軽に体験できる



無料体験コーナー

をご用意しております。

室内種目は、室内シューズをご用意ください!!

いつでも

どこでも

だれでも

楽しくふれあうレクリエーション!

第30回



都民スポレク
ふれあい大会

第2期

期間

7/1日 ▶ 12/22土

参加者
募集

TOKYO SPORTS Recreation 2018

主催 東京都・一般社団法人東京都レクリエーション協会

大会問合せ (一社)東京都レクリエーション協会内【都民スポレクふれあい大会事務局】
〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 住友不動産四谷ビル1階
TEL 03-6380-4731 (平日9:00~17:00) FAX 03-6380-4732
(移転先での業務開始は7/2(月)からとなります。)
E-mail tra@tokyo-rec.or.jp URL http://www.tokyo-rec.or.jp 参加問合せ 各種目参照

7/1(日)より
事務局が
移転します。

6/29(金)まではこちらにお問合せください 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-7-8 千駄ヶ谷尾澤ビル2階 TEL 03-5413-6927 (平日9:00~17:00) FAX 03-5413-6928

誰でも気軽に体を動かすことができる

都民スポレク大会に参加しませんか？

ニュースポーツは技術やルールが簡単で、運動があまり得意ではないと思っ
ても気軽に楽しむことのできるいろいろな種目があります。
ぜひ、この機会に、お一人はもちろん、お友達、ご家族、職場の仲間などお誘い
合わせのうえご参加下さい。

個人やチームで参加できるオープン種目

カバディ

7/1(日) 12:00~16:00
瀧野川女子学園 体育館
参加費:中学生 500円/小学生 400円
無料体験:13:00~15:00



●ルールは簡単!鬼ごっことドッジボールを足したようなスポーツです。攻撃中は「カバディ、カバディ・・・」と声を出しながら動くユニークな点も。是非一緒にカバディで遊んで運動する楽しさを知ってください!

問合せ:(一社)日本カバディ協会東京都支部 ☎03-6914-3047

ネオホッケー

7/7(土) 9:00~16:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
参加費:中学生以上 300円/小学生 200円
無料体験:10:00~14:00



●男子・女子・男女混成のいずれかで構成された6人ずつのチームで競います。スティックを使い、ボールを打ったり、運んだりして、相手のゴールに数多くシュートを決めた方が勝ちとなります。

問合せ:東京都フロアボール連盟 ☎090-2420-8064

フォークダンス

9/5(水) 10:00~15:30
エスフォルタ八王子 サブアリーナ
参加費:500円
無料体験:10:30~11:50



●知らない人同士が手と手を取り合って踊り、お互いに親近感が湧く、楽しい集いです。また各国の特徴ある踊りも体験できます。

問合せ:東京都フォークダンス連盟 ☎03-3796-7811

レクリエーション卓球

9/18(火) 9:30~17:00
港区スポーツセンター メインアリーナ
参加費:1,000円
無料体験:10:00~13:00



●老若男女生涯スポーツやレクリエーション活動の一環として、レクリエーション卓球の普及振興を図り、心身の健全な発展に寄与することを目的としています。

問合せ:日本レクリエーション卓球連盟東京都支部 ☎048-978-3299

ドッジボール

9/24(月・祝) 9:00~16:30
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:1,000円
無料体験:11:00~13:00



●内野と外野の連携プレーや、敵の攻撃をかかわす際の糸乱れめ動きなど、集団におけるコミュニケーションや団結力の向上に役立ち、真剣勝負を楽しめます。

問合せ:NPO法人東京都ドッジボール協会 ☎03-3911-3081

ペタンク

9/27(木) 9:30~16:00
西東京市ひばりが丘総合運動場
ひばりアム グラウンド
参加費:500円
無料体験:9:30~16:00



●「ピュット」という小さい玉(目標球)を投げ、その目標球に向かって金属製の玉を投げ合い、近づけることによって得点を競います。

問合せ:東京シニアペタンク倶楽部 ☎090-2304-2788

手のひら健康バレー

9/29(土) 10:00~16:00
府中市立総合体育館(郷土の森) 第一体育室
参加費:500円
無料体験:10:30~15:30



●椅子に座って、30gの軽量ボールを手のひらに当てて、ボールを落とさないように、何回続いたかを競います。障がいのある方もない方も一緒に楽しめます。立つて行う競技もあります。

問合せ:NPO法人手のひら健康バレー協会 ☎042-319-1276

ミニフロアボール

9/29(土) 13:00~18:00
八王子富士森体育館 主競技場
参加費:中学生以上 300円/小学生 200円
無料体験:14:00~17:00



●フィールドプレイヤーは6名で、キーパーは防具を着用します。選手の交代は自由です。プラスチック製のスティックを使い、ボールをゴールにシュートして得点を競います。コートは30m×15m×50cmでボードを囲みます。

問合せ:東京都フロアボール連盟 ☎090-2420-8064

ウォーキング

9/30(日) 9:00~12:30
竹芝ふ頭公園 中央広場
参加費:中学生以上 300円/小学生 200円/
未就学児 無料



●ウォーキングは副作用のない「良薬」です。健康づくり、体力作り、仲間作りのため、順位や、速さを競わず楽しく歩きましょう。

問合せ:NPO法人東京都ウォーキング協会 ☎03-3295-6262

練功十八法

10/3(水) 10:00~15:00
東京武道館 大武道場
参加費:500円
無料体験:13:30~14:30



●いつでもどこでもみんなと一緒に身体を気持ちよくストレッチできる体操です。毎日のびやかで活力に満ちて生活することを目標に!

問合せ:日本練功十八法 ☎03-3849-5045

トリム体操

10/5(金) 10:00~14:00
立川市泉市民体育館 第一体育室
参加費:300円
無料体験:10:00~14:00



●健康な方はもちろん。体力に自信の無い方、運動の苦手な方でも、どなたでも自分のペースで出来るバランスのとれた体操です。ラジオ体操、ウォーキング、立位・座位ストレッチ、筋肉トレーニングなどを行い全身を気持ちよく動かします。

問合せ:NPO法人東京トリム体操協会 ☎0422-26-8231

ウォークラリー

10/14(日) 9:00~16:00
新宿スポーツセンター大会議室 集合
参加費:500円
無料体験:10:00~11:00



●コマ図に従って、課題を解決しながらグループで歩き、時間得点と課題得点の合計点を競う野外ゲームで、勝敗より楽しく歩くことに重点を置いています。

問合せ:東京都ウォークラリー協会 ☎03-3659-6413

ノルディック・ウォーク

10/14(日) 9:30~15:00
葛西臨海公園 汐風の広場
参加費:中学生以上 300円/小学生 200円
無料体験:10:00~15:00



●ご自身にあったフォームで格好良く、美しく歩きましょう。無料体験コーナーも設置。お気軽にご参加ください。

問合せ:東京都ノルディック・ウォーク連盟 ☎03-5878-1667

オリエンテーリング

10/21(日) 11:00~14:00
新宿中央公園
参加費:中学生以上 Lクラス 700円/Sクラス 300円/
小学生 200円
無料体験:10:30~12:30



●特別に作られた地図と磁石を使って、指定されたチェックポイント(コントロール)を回ってくる。誰もが手軽に楽しめる野外にスポーツです。

問合せ:東京都オリエンテーリング協会 ☎0422-26-1967

カーレット

11/3(土・祝) 9:15~15:00
文京区向丘地域活動センター 3A・3B会議室
参加費:中学生以上 500円/小学生 400円
無料体験:10:00~14:00



●東京生まれのテーブル上で行う「カーリング」です。世代を問わず、頭を使い、会話が生まれ、緩やかな全身スポーツ。子ども対お年寄りの対決は必見です。

問合せ:東京都カーレット協会 ☎03-3835-3251

クッブ

11/3(土・祝) 10:00~16:00
国営昭和記念公園 みんなの原っぱ東側
参加費:500円 または1チーム 3,000円
無料体験:10:00~15:00



●クッブは木だけでできたスポーツ道具を使い、コートをはさんで6人対6人のチームが対面して行つた系スポーツです。中央にあるキングを先に倒した方が勝ち。

問合せ:東京都クッブ協会 ☎03-5482-5854

キンボールスポーツ

11/4(日) 9:30~16:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費:小中高生 500円/大人 1,000円
無料体験:10:00~16:00



●直径122cmという大きなボールを使い3チームで「サブ」や「レシーブ」を繰り返して得点を競います。ボールの滞空時間をうまく読み、ボールを床に落とさないようにレシーブして攻撃(ヒット)につなげられるかがポイントになります。

問合せ:東京都キンボールスポーツ連盟 ☎03-3645-3552

3B体操

11/16(金) 10:30~12:30
新宿コスミックセンター 大体育室
参加費:中学生以上 500円
無料体験:10:30~12:00



●ボール・ベル・ベルダーという3つの用具を使いながら音楽に合わせて身体を動かします。筋力向上や健康維持など全ての年齢層で楽しめる体操です。

問合せ:(公社)日本3B体操協会東京都支部 ☎090-5179-2910

フライングディスク

12/22(土) 9:00~16:30
武蔵野の森公園 大芝生広場
参加費:小中学生 300円/高校生以上 1,000円
無料体験:9:00~16:30



●フライングディスク(frisbee)競技の一つである「アルティメット」の競技大会と全年齢対象のフライングディスク体験会を同日程、同会場で行います。初めてフライングディスクに触れる方から、競技志向の方まで楽しめる大会です。

問合せ:東京都フライングディスク協会 ☎03-6423-6801

