

7月から2期がスタートします!

誰でも気軽に参加ができ、たのしめるスポーツがせいぞろい!
ぜひご参加ください!

2期種目のご案内

<p>カバディ</p> <p>7/1(日)12:00~16:00 滝野川女子学園 体育館 参加費:中学生以上 500円/小学生 400円 問合せ先:(一社)日本カバディ協会東京都支部 ☎03-6914-3047</p>	<p>ネオホッケー</p> <p>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 問合せ先:東京都フロアボール連盟 ☎042-484-6576</p>	<p>ミニテニス</p> <p>9/1(土)9:00~19:00 9/2(日)9:00~19:00 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 問合せ先:東京都ミニテニス協会 ☎042-595-8668</p>
<p>フォークダンス</p> <p>9/5(水)10:00~16:00 エスフォルタ八王子 サブアリーナ 参加費:中学生以上 500円 問合せ先:東京都フォークダンス連盟 ☎03-3796-7811</p>	<p>バウンドテニス</p> <p>9/8(土)9:00~18:00 足立区総合スポーツセンター 参加費:中学生以上 1,000円 問合せ先:東京都バウンドテニス協会 ☎042-345-6111</p>	<p>インディアカ</p> <p>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 問合せ先:東京都インディアカ協会 ☎042-673-4044</p>
<p>ターゲット・バードゴルフ</p> <p>9/12(水)10:00~16:00 国営昭和記念公園 9/14(金)9:30~15:30 町田市山崎第二スポーツ広場 9/15(土)9:30~15:30 小松川運動公園 10/2(火)10:00~15:30 武蔵野の森公園 参加費:中学生以上 1,000円 問合せ先:東京都ターゲット・バードゴルフ協会 ☎03-3655-9356</p>	<p>グラウンド・ゴルフ</p> <p>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 問合せ先:東京都グラウンド・ゴルフ協会 ☎03-3269-5591</p>	
<p>レクリエーション卓球</p> <p>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:中学生以上 1,000円 問合せ先:日本レクリエーション卓球連盟 ☎048-978-3299</p>	<p>ドッジボール</p> <p>9/24(月・祝)9:30~16:30 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 問合せ先:NPO法人東京都ドッジボール協会 ☎03-3911-3081</p>	<p>ペタンク</p> <p>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:中学生以上 500円 問合せ先:東京シニアペタンク倶楽部 ☎03-3370-3861</p>
<p>手のひら健康バレー</p> <p>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:中学生以上 500円 問合せ先:NPO法人手のひら健康バレー協会 ☎0120-48-1180</p>	<p>ミニフロアボール</p> <p>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 問合せ先:東京都フロアボール連盟 ☎090-2420-8064</p>	<p>ウォーキング</p> <p>9/30(日)9:00~12:30 竹芝客船ターミナル中央広場(予定) 参加費:中学生以上 300円/小学生 200円/未就学児 無料 問合せ先:NPO法人ウォーキング協会 ☎03-3295-6262</p>
<p>スポーツ吹矢</p> <p>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 問合せ先:東京都スポーツ吹矢協会 ☎042-502-9613</p>	<p>練功十八法</p> <p>10/3(水)10:00~15:00 東京武道館 参加費:中学生以上 1,000円 問合せ先:日本練功十八法 ☎03-3849-5045</p>	<p>トリム体操</p> <p>10/5(金)10:00~14:00 立川市泉市民体育館 第一体育室 参加費:中学生以上 300円 問合せ先:NPO法人東京トリム体操協会 ☎0422-43-1213</p>
<p>ウォークラリー</p> <p>10/14(日)9:00~16:00 新宿スポーツセンター 参加費:中学生以上 500円 問合せ先:東京都ウォークラリー協会 ☎03-3659-6413</p>	<p>ノルディック・ウォーク</p> <p>10/14(日)9:30~15:00 葛西臨海公園 参加費:中学生以上 300円/小学生 200円 問合せ先:東京都ノルディック・ウォーク連盟 ☎03-5878-1667</p>	<p>オリエンテーリング</p> <p>10/21(日)9:00~15:00 新宿中央公園 参加費:中学生以上 Lクラス 700円/小学生 200円 問合せ先:東京都オリエンテーリング協会 ☎090-3534-0116</p>
<p>綱引</p> <p>10/28(日)9:30~15:00 昭島市総合スポーツセンター 体育館 参加費:中学生以上 1,000円 問合せ先:東京都綱引連盟 ☎042-302-2942</p>	<p>カーレット</p> <p>11/3(土)9:00~15:00 向丘地域活動センター 参加費:小学生以上 200円 問合せ先:東京都カーレット協会 ☎03-3835-3251</p>	<p>クッパ</p> <p>11/3(土)10:00~16:00 国営昭和記念公園 みんなの原っぱ東側 参加費:中学生以上 500円 問合せ先:東京都クッパ協会 ☎03-5482-5854</p>
<p>キンボールスポーツ</p> <p>11/4(日)9:30~18:00 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 問合せ先:東京都キンボールスポーツ連盟 ☎03-3645-3552</p>	<p>3B体操</p> <p>11/16(金)10:30~12:30(予定) 新宿コスミックセンター 参加費:中学生以上 500円 問合せ先:(公社)日本3B体操協会東京都支部 ☎03-3923-7808</p>	<p>フライングディスク</p> <p>12/22(土)9:00~16:30 福生市福生市営競技場 グラウンド 参加費:小中学生 300円/高校生以上 1,000円 問合せ先:東京都フライングディスク協会 ☎03-6423-6801</p>

いつでも

どこでも

だれでも

楽しく ふれあいレクリエーション!

第30回



都民スポレク ふれあい大会

期間

4/14^土 ▶ 12/22^土

1期 4月~6月

2期 7月~12月

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

問合せ先

(一社)東京都レクリエーション協会 【都民スポレクふれあい大会事務局】
〒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

E-mail tra@tokyo-rec.or.jp URL http://www.tokyo-rec.or.jp 申込先 内面参照

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、運動が得意な方や苦手な方も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。

●実施スポーツのご案内 1期(4~6月)と2期(7~12月)実施です

4月 ● 太極柔力球
● ユニカール

7月 ● カバディ
● ネオホッケー
● カーレット

10月 ● ターゲット・バードゴルフ
● 練功十八法
● トリム体操
● ウォークラリー
● ノルディック・ウォーク
● オリエンテーリング
● 綱引

6月 ● 3B体操
● ティーボール
● スポーツチャンバラ
● パドルテニス
● ユニカール
(障がい者大会)

9月 ● ミニテニス
● フォークダンス
● バウンドテニス
● インディアカ
● ターゲット・バードゴルフ
● グラウンド・ゴルフ
● レクリエーション卓球
● ドッジボール
● ペタンク
● 手のひら健康バレー
● ミニフロアボール
● ウォーキング
● スポーツ吹矢

11月 ● クラブ
● キンボールスポーツ
● 3B体操

12月 ● フライングディスク



●申し込みについて

大会に参加希望の方は各種目の問い合わせ先へご連絡下さい。なお、実施時期や会場については変更となる場合があります。

都民スポレクふれあい大会総合開会式

日時：平成30年4月14日(土) 10:00~12:00
場所：駒沢オリンピック公園 屋内球技場

一部種目のデモンストレーションを行います。
皆さまのご来場をお待ちしております。



観覧無料

どなたでも観覧できます！

1期種目のご案内

太極柔力球

●太極柔力球は、専用のラケットとボールを用いて身体に無理のないゆったりした動きを合わせながら行います。いつでも、どこでも老若男女、誰もが気軽に楽しめるニュースポーツです。お気軽にご参加ください。



4/14(土) 12:40~16:30
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 500円 無料体験：14:30~15:30

問合せ先：(一社)日本太極柔力球協会 ☎03-5577-6502

ユニカール

●氷の上でのカーリングの陸上版です。氷のかわりに特殊なカーペット上をプラスチック製のストーンを使って相手のストーンを出したり、味方のストーンを守ったりして、最後に円の中心に一番近いストーンのチームの勝ちとなります。全ての年齢層の方が楽しめます。



4/15(日) 9:00~17:00
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：11:30~14:00

問合せ先：東京都ユニカール協会 ☎03-5932-3655

3B体操

●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。



6/2(土) 10:30~12:00 大島町開発総合センター 大集会室
参加費：無料 無料体験：10:30~12:00

問合せ先：(公社)日本3B体操協会東京都支部 ☎03-3923-7808

ティーボール

●野球に似たボールゲームで、ティー台にボールをのせ、その静止したボールをバットで打つことからゲームが始まります。プレーする人全員が楽しめるスポーツなので、幼児からお年寄りまで老若男女問わず幅広く楽しめます。



6/3(日) 10:30~15:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 第一球技場
参加費：無料 無料体験：10:30~14:30

問合せ先：NPO法人東京ティーボール連盟 ☎070-1406-1597

スポーツチャンバラ

●段級資格取得者による個人戦、各地選抜による団体戦を実施します。体験コーナーもありますので、お楽しみください。



6/10(日) 9:00~17:00
杉並区立大宮中学校 体育館
参加費：中学生以上 1,000円 無料体験：10:00~15:00

問合せ先：東京都スポーツチャンバラ協会 ☎090-3502-8691

ユニカール(障がい者大会)

●障がいのある方にとって、正規のルールに準じて十分楽しめるスポーツです。大会も本年で4回目です。多数の参加者を募集します。



6/17(日) 9:00~17:00
杉並区立松葉中学校
参加費：1,500円(1チーム) 無料体験：11:30~14:00

問合せ先：東京都ユニカール協会 ☎03-5932-3655

パドルテニス

●子どもから大人高齢者、上級者~初心者まで一緒になって楽しめるパドルテニスです。初心者が、時間がかからずゲームができ、上級者と一緒に行えます。テニスはゲームを楽しめるまで、時間がかかりますが、パドルテニスは1日でゲームを楽しめる種目です。サッカーで言うとフットサル版のような種目なので、気軽に始めることができます。



6/10(日) 9:00~17:00
港区スポーツセンター メインアリーナ
参加費：中学生以上 1,300円/小学生600円 無料体験：13:30~14:30

問合せ先：東京都パドルテニス協会 ☎03-3368-8526



全種目 初めての方のために気軽に体験できる

無料体験コーナー

当日参加大歓迎

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!!