

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31回

都民スポレク ふれあい大会

大会開催期間 2019年

4/20^土 ▶ 12/21^土

1期 4月～6月

2期 7月～12月

参加者
募集

TOKYO SPORTS Recreation 2019

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】
〒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

E-mail tra@tokyo-rec.or.jp URL <http://www.tokyo-rec.or.jp>

お申込先 各種目の問合せ先まで

誰でも気軽に体を動かすことができる

都民スポレクふれあい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が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。

●実施種目のご案内 1期(4~6月)と2期(7~12月)に実施します

- | | | |
|--|--|---|
| <p>5月</p> <ul style="list-style-type: none"> ユニカール 3B体操 ティーボール | <p>9月</p> <ul style="list-style-type: none"> ミニテニス バウンドテニス インディアカ ラインクッブ ターゲット・バードゴルフ レクリエーション卓球 フォークダンス カーレット ウォークラリー ペタンク グラウンド・ゴルフ ドッジボール トリム体操 ミニフロアボール オリエンテーリング ウォーキング スポーツウエルネス吹矢 | <p>10月</p> <ul style="list-style-type: none"> 練功十八法 ターゲット・バードゴルフ ノルディック・ウォーク 綱引 3B体操 太極柔力球 |
| <p>6月</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツチャンバラ パドルテニス | <p>11月</p> <ul style="list-style-type: none"> クッブ キンボールスポーツ | <p>12月</p> <ul style="list-style-type: none"> フライングディスク |
| <p>7月</p> <ul style="list-style-type: none"> ネオホッケー ユニカール(障がい者大会) カバディ | | |
| <p>8月</p> <ul style="list-style-type: none"> 手のひら健康パレー | | |

●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。



観覧無料

どなたでも観覧できます！

都民スポレクふれあい大会総合開会式

日時：平成31年4月20日(土) 13:00~15:00

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。
室内シューズをご持参下さい。



種目のご案内(1期)

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子の勝ちとなります。全ての年齢層の方が楽しめます。



5/18(土) 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・ペルターという3つの用具を使い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。



5/25(土) 10:30~12:00

大島町開発総合センター 大会会室

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
☎090-9818-4754

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。



5/26(日) 10:30~15:00

駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場

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

パドルテニス

●アメリカ生まれの東京育ち!テニスのコンパクト版です。テニスの経験がなくても、少しの練習ですぐにゲームを楽しむことができます。ジュニアからシニアまで(90歳代の方まで)幅広い年齢層・ご家族一緒にプレーを楽しめます。みなさん一緒にやりましょう!東京都内のクラブの情報などHPをご覧ください。



6/9(日) 9:00~17:30

港区スポーツセンター メインアリーナ

参加費：一般 1,300円/ジュニア 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

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。



6/9(日) 9:30~16:30

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



全種目 初めての方のために気軽に体験できる

当日参加大歓迎

無料体験コーナー をご用意しております。

各会場の無料体験コーナーの時間をご確認下さい。

室内種目は、室内シューズをご用意ください!!

7月から2期が
スタートします!

種目のご案内(2期)

誰でも気軽に参加ができ、楽しめるスポーツが勢ぞろい!
ぜひご参加ください!

ネオホッケー

7/14(日)9:00~16:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費: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

ユニカール(障がい者大会)

7/28(日)9:00~17:00
杉並区立松溪中学校
参加費:1,500円(1チーム)
問合せ先:東京都ユニカール協会
☎03-5932-3655

カバディ

7/28(日)14:00~18:00
ヤマトフォーラム(予定)
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

手のひら健康バレー

8/31(土)10:00~16:00
府中市立総合体育館 第二体育室
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

ミニテニス

9/7(土)8:40~19:00 9/8(日)8:40~19:00
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

バウンドテニス

9/7(土)9:30~17:30
小平市民総合体育館 第一体育室
参加費:中学生以上 1,000円
問合せ先:東京都バウンドテニス協会
☎042-345-6111

インディアカ

9/8(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

ラインクッパ

9/8(日)15:00~17:00
町田市立総合体育館 小体育室
参加費:中学生以上 300円
問合せ先:東京ラインクッパ協会
☎090-3903-0736

ターゲット・バードゴルフ

9/11(水)10:00~16:00
国営昭和記念公園
9/13(金)9:30~15:30
町田市山崎第二スポーツ広場
9/14(土)9:30~15:30
江戸川区小松川運動公園
10/2(水)10:00~15:30
都立武蔵野の森公園
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

レクリエーション卓球

9/11(水)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

フォークダンス

9/11(水)10:00~16:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 屋内球技場
参加費: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

カーレット

9/14(土)9:15~16:00
文京区駒込地域活動センター
参加費:中学生以上 1,000円/小学生 500円
問合せ先:東京都カーレット協会
☎03-3835-3251

ウォークラリー

9/15(日)9:00~16:00(予定)
新井薬師堂 哲学堂近辺
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

ペタンク

9/17(火)9:00~15:30
西東京市ひばりアム 多目的運動場
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
☎090-8461-0697

グラウンド・ゴルフ

9/21(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
☎042-363-1071

ドッジボール

9/21(土)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

トリム体操

9/24(火)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
☎0422-26-8231

ミニフロアボール

9/28(土)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 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

オリエンテーリング

9/28(土)11:00~14:00
都立舎人公園
参加費:中学生以上 ①1,300円 ②1,000円/小学生 ③600円
問合せ先:東京都オリエンテーリング協会
☎090-8948-6278

ウォーキング

9/29(日)9:00~12:30
荒川区荒川自然公園
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

スポーツウエルネス吹矢

9/29(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
問合せ先:東京都スポーツウエルネス吹矢協会
☎042-502-9613

練功十八法

10/2(水)10:00~15:00
東京武道館 大武道場
参加費:中学生以上 500円
問合せ先:日本練功十八法協会
☎03-3849-5045

ノルディック・ウォーク

10/6(日)9:30~15:00(予定)
国営昭和記念公園
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

綱引

10/6(日)9:30~14:30
ヤマトフォーラム(予定)
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

3B体操

10/26(土)13:00~15:00
小平市民総合体育館
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
☎090-9818-4754

太極柔力球

10/29(火)10:00~15:30
国立オリンピック記念青少年総合センター 第三体育室
参加費:中学生以上 500円
問合せ先:(一社)日本太極柔力球協会
☎03-5577-6502

クッパ

11/2(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/1チーム 3,000円
問合せ先:東京都クッパ協会
☎03-5482-5854

キンボールスポーツ

11/4(月・祝)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:大人 1,000円/小中学生 500円
問合せ先:東京都キンボールスポーツ連盟
☎090-8720-1077

フライングディスク

12/21(土)9:00~16:30(予定)
福生市営競技場 サッカー場
参加費:高校生以上 1,000円/小中学生 300円
問合せ先:東京都フライングディスク協会
☎03-6423-6801