

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

7/14日 ▶ 11/17日

1期 4月～6月

2期 7月～11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 <https://www.tokyo-rec.or.jp>

週に1度はスポーツを!

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、運動が苦手な方や、普段運動する機会の少ない方も気軽に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。

## 個人やチームで参加できるオープン種目

### ネオホッケー(親子)

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  
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る競技です。

問合せ先:東京都フロアボール連盟 ☎090-2420-8064

### カバディ

7/28(日) 14:00~18:00  
ヤマトフォーラム  
参加費：中学生以上 500円/小学生 400円  
無料体験：15:00~17:00



●ルールは簡単!鬼ごっこと同様に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!

問合せ先:(一社)日本カバディ協会東京都支部 ☎03-6914-3047

### ラインナップ

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  
無料体験：10:00~12:00、13:00~15:00



●東京生まれのニュースポーツ「ラインナップ」の普及と競技力向上を目指してラインナップ東京大会を開催します。子どもから高齢者まで誰でもどこでも楽しめる画期的なスポーツとして注目されています。

問合せ先:東京ラインナップ協会 ☎090-3903-0736

### 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  
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。

問合せ先:東京都フォークダンス連盟 ☎03-3796-7811

### ウォークラリー

9/15(日) 9:00~16:00  
中野区産業振興センター  
参加費：中学生以上 500円  
無料体験：9:00~9:30受付



●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。

問合せ先:東京都ウォークラリー協会 ☎03-3659-6413

### 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)  
無料体験：11:30~14:00



●障害のある方にとって、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5回目です。多数の参加者を募集します。

問合せ先:東京都ユニカール協会 ☎03-5932-3655

### 手のひら健康バレー

8/31(土) 9:30~16:00  
府中市立総合体育館 第二体育室  
参加費：中学生以上 500円  
無料体験：11:00~15:00



●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。障害のある方もない方も一緒に楽しめます。立って行う競技もあります。

問合せ先:NPO法人手のひら健康バレー協会 ☎0120-48-1180

### 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 アリーナ  
参加費：中学生以上1名 1,000円  
チーム戦の為4~6名で編成  
無料体験：10:00~11:00



●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。

問合せ先:日本レクリエーション卓球連盟東京支部 ☎048-978-3299

### 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 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です。子どもとお年寄りの対決は必見です。

問合せ先:東京都カーレット協会 ☎03-3835-3251

### ペタンク

9/17(火) 9:00~15:30  
西東京市ひばりアム グラウンド  
参加費：中学生以上 500円  
無料体験：9:00~15:30



●「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。

問合せ先:東京シニアペタンク倶楽部 ☎090-8461-0697

### ドッジボール

9/21(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：1名 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。

問合せ先:NPO法人東京都ドッジボール協会 ☎03-3911-3081

### 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  
無料体験：10:00~14:00



●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のコートを高さ50cmのボードで囲みます。

問合せ先:東京都フロアボール連盟 ☎090-2420-8064

### ウォーキング

9/29(日) 9:00~12:30  
荒川区立荒川自然公園~東京スカイツリー下  
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。

問合せ先:NPO法人東京都ウォーキング協会 ☎03-3295-6262

### ノルディック・ウォーク

10/6(日) 10時・13時の2回スタート  
コースは3km・5km・10km  
国営昭和記念公園 みんなの原っぱ  
参加費：中学生以上 300円/小学生 200円  
無料体験：随時実施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。

問合せ先:東京都ノルディック・ウォーク連盟 ☎03-5878-1667

### 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  
無料体験：13:30~14:30



●専用のラケットとボールを使って太極拳のようにゆっくり動いたり音楽に合わせて楽しんだりします。老若男女、誰もが自身のペースで楽しむことのできる新しいタイプのニュースポーツです。初めての方は是非、体験コーナーにご参加ください。(上履き要・用具は貸出あり)

問合せ先:(一社)日本太極柔力球協会 ☎080-8473-3033

### 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/小中高生 500円  
無料体験：10:30~15:00



●直径122cmという大きなボールを使い3チームで「サーブ」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むのがポイントになります。

問合せ先:東京都キンボールスポーツ連盟 ☎090-8720-1077

### 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  
無料体験：10:00~14:00



●無理なく身体を動かすため、健康な人をはじめ、体力のない方・運動の苦手な方、年齢や男女を問わずに出来る体操です。ロコモ・メタボリックシンドロームを予防し、身体のバランスを整えます。

問合せ先:NPO法人東京トリム体操協会 ☎0422-26-8231

### 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  
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スポーツです。

問合せ先:東京都オリエンテーリング協会 ☎090-8948-6278

### 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  
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。毎日のびやかに活力に満ちて生活することを目標に!

問合せ先:日本練功十八法協会 ☎03-3849-5045

### 3B体操

10/26(土) 13:00~15:00  
小平市民総合体育館 第1体育室  
参加費：中学生以上 500円  
無料体験：13:00~15:00



●ボール・ベル・ベルトという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。

問合せ先:(公社)日本3B体操協会東京都支部 ☎090-9818-4754

### 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：1名 500円(中学生以上) /1チーム 3,000円  
無料体験：10:30~15:00



●クッパは木製の道具を使い、コートをはさんで2チームが対面して行われる当てる系のスポーツです。条件をクリアの後、コートの中央にある「キング」を倒したチームが勝ちです。

問合せ先:東京都クッパ協会 ☎03-5482-5854

### フライングディスク

11/17(日) 8:00~16:00  
武蔵野森公園 大芝生広場  
参加費：高校生以上 500円/小中学生 300円  
無料体験：8:00~16:00



●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。

問合せ先:東京都フライングディスク協会 ☎080-3351-8887

## 区市町村単位のチーム編成となる種目

### 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

無料体験：10:30~15:30

- 「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。

問合せ先：東京都バウンドテニス協会  
☎042-345-6111



### ミニテニス

9/7(土) 9:00~19:00(女子)

9/8(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：12:00~12:40

- 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。

問合せ先：東京都ミニテニス協会  
☎042-595-8668



### 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

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。

問合せ先：東京都インディアカ協会  
☎042-673-4044



### 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

無料体験：10:00~16:00

9/13(金) 9:30~15:30

町田市木曾山崎グラウンド

無料体験：9:30~15:30

9/14(土) 9:30~15:30

江戸川区小松川運動公園

無料体験：9:30~15:00

10/2(水) 10:00~15:30

都立武蔵野の森公園

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。

問合せ先：東京都ターゲット・バードゴルフ協会  
☎03-3655-9356



### 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

参加費：1,000円

無料体験：10:00~14:00(軟式野球場) ※小学4年生以上

- 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。

問合せ先：東京都グラウンド・ゴルフ協会  
☎042-363-1071



### 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

無料体験：10:00~17:00

- スポーツウエルネス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先の円形の的をめがけて、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、スポーツウエルネス吹矢を楽しんでいます。

問合せ先：東京都スポーツウエルネス吹矢協会  
☎042-502-9613



### 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

無料体験：10:00~14:00

- 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。

問合せ先：東京都綱引連盟  
☎042-302-2942



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

各会場の無料体験コーナーの時間をご確認下さい。

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!!