

第29回 都民スポレクふれあい大会 日程一覧

(1)チームの編成が区市町村単位の種目(7種目)

No.	種目	実施スポーツの紹介	日時	会場	備考
1	ミニテニス	バドミントンのコートでいきます。すべてワンバウンドしてから相手に返すこと、ボールが大きくて軽いのが特徴です。	9月2日(土)	立川市柴崎市民体育館	
			9月3日(日)	立川市柴崎市民体育館	
2	インディアカ	「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ネットをバレーボールの様に素手で打ちます。	9月3日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
3	ターゲット・バードゴルフ	ミニゴルフの一種。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、ホールに入れて打数を競う競技。	9月13日(水)	国営昭和記念公園	予備日9月20日(水)
			9月15日(金)	諏訪南公園球技場	予備日9月22日(金)
			9月16日(土)	小松川運動公園	予備日9月23日(土・祝)
			9月26日(火)	武蔵野の森公園	予備日9月29日(金)
4	グラウンド・ゴルフ	ポールポストと呼ばれる輪の中に、木製のクラブでボールを打ち入れ、打数の少なさを競います。	9月16日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
5	バウンドテニス	「限られたスペース」という意味の「Boundary」の名の通り、持ち運び可能な人工芝コートを使います。	9月30日(土)	小平市民総合体育館	
6	スポーツ吹矢	腹式呼吸を使って5～10m先の的に矢を吹いて、高得点を狙います。	10月22日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
7	綱引	8人ずつが左右2組に分かれて1本のロープを引き合う。先に4m引き込んだほうが勝ちとする競技	未定	ヤマトフォーラム	

(2)都民であれば参加できる種目(24種目)

No.	種目	実施スポーツの紹介	日時	会場	備考
1	3B体操	ボール・ベル・ベルターという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。	5月27日(土)	大島町開発総合センター	
			10月28日(土)	小平市民総合体育館	
2	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。	6月3日(土)	港区スポーツセンター	
3	カバディ	ルールは簡単！鬼ごっこことドッジボールを足したようなスポーツです。	7月8日(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
4	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行います。体験コーナーもありますのでお楽しみください。	7月9日(日)	杉並区立大宮中学校	
5	ユニカール (さわやか交流大会)	障害のあるかた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。	7月16日(日)	杉並区立松溪中学校	
6	ウォークラリー	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数を競う野外ゲームです。	9月3日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
7	手のひら健康バレー	椅子に座って30gの軽量ボールを手のひらに当てて、落とさないように何回、続いたかを競い合います。	9月16日(土)	府中市立総合体育館	
8	ドッジボール	内野と外野の連係プレーや敵の攻撃をかわす際の一糸乱れぬ動きなど、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。	9月23日(土・祝)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
9	オリエンテーリング	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を回ってくる、誰もが楽しめる野外スポーツです。	9月24日(日)	都立木場公園	
10	ペタンク	「ビュット」という小さな玉を投げ、その玉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。	9月27日(水)	ひばりが丘総合運動場 ひばりアム	予備日10月6日(金)
11	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乗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。	10月1日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
12	ウォーキング	ご自身に合ったフォームで格好よく歩きましょう。	10月1日(日)	調布市役所 前庭広場	

No.	種目	実施スポーツの紹介	日時	会場	備考
13	ノルディック・ウォーキング	ご自身あったフォームで格好良く歩きましょう。無料体験コーナーも設置しています。	10月1日(日)	葛西臨海公園	予備日10月8日(日)
14	フラ・タヒチ	上半身を引き上げて腰を動かすので姿勢がよくなり、体幹を鍛えられ健康寿命のUPにつながります。	10月7日(土)	いちようホール 八王子市芸術文化会館	
15	トリム体操	無理なく身体を動かすため、年齢や男女を問わずにできる体操です。	10月19日(木)	立川市泉市民体育館	
16	ユニカール	氷の上でのカーリングの陸上版です。すべての年代の方が楽しめます。	10月1日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
17	レクリエーション卓球	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はかり、心身の健全な発展に寄与することを目指しております。	10月11日(水)	港区スポーツセンター	
18	クッブ	スウェーデンで生まれたスポーツです。丸棒を下手で投げて相手コートの角材をすべて倒すとコート中央に置いてあるキングを倒すことができます。先にキングを倒した方が勝ちです。	11月4日(土)	国営昭和記念公園	
19	フォークダンス	集まった人同士が年齢に関係なく、手と手を取り合って踊り、一体感を感じる喜びがある楽しい踊りです。	11月7日(火)	東京体育館	
20	キンボールスポーツ	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狙います。	11月19日(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	
21	ビーチボール	ビニール製のボールを使用する4人制の競技です。	11月23日(木・祝)	東京体育館	
22	フライングディスク	一般的には「frisbee」として親しまれています。本大会で初めてディスクに触れる方から競技者の方まで楽しめるコンテンツとなっております。	12月23日(土・祝)	福生市営競技場	予備日12月24日(日)
23	ネオホッケー	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。	未定	未定	
24	ミニフロアボール	2つのチーム間の対戦形式でプレーされます。ゲームのルール範囲内で数多くの得点を挙げたチームが勝ちとなります。	未定	未定	