

21 練功十八法

10/4(水) 10:00~15:00
東京武道館 大武道場
参加費:500円(1人)
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!

問合せ先:日本練功十八法協会 ☎03-3849-5045



27 キンボールスポーツ

11/19(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:大人1人 1000円
小学生・中学生・高校生1人 500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



22 フラ・タヒチ

10/7(土) 10:00~15:00
八王子市芸術文化会館いちょうホール
参加費:300円(1人)
ポリネシアショー:10:30~11:30(小ホール・入場無料)
無料体験:12:30~14:15(第一練習室)

●華やかなポリネシアンダンスをお楽しみ下さい。無料体験コーナーでは、ポリネシアンダンスの基礎を体験できますよ。

問合せ先:東京都フラ・タヒチ協会
☎080-8119-8407



23 レクリエーション卓球

10/11(木) 9:30~17:00
港区スポーツセンター アリーナ
参加費:1,000円(1人)
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。

問合せ先:日本レクリエーション卓球連盟 ☎048-978-3299



24 トリム体操

10/19(木) 10:00~15:00
立川市泉市民体育館 第一体育室
参加費:300円(1人)
無料体験:10:00~15:00

●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
☎03-3791-5051(随時不在時は留守電へ)



25 クップ

11/4(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人 500円 または1チーム 3,000円
無料体験:10:00~15:00

●クップ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われる当てる系のスポーツです。中央にあるキングを先に倒した方が勝ち。

問合せ先:東京都クップ協会 ☎042-590-7910(日曜日)



26 フォークダンス

11/7(火) 10:00~16:00
東京体育館メインアリーナ
参加費:500円(1人)
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、お互いに親近感が沸く、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
FAX/TEL 03-3796-7812



28 ビーチボール

11/23(祭日・木) 9:00~18:00
東京体育館サブアリーナ(8コート)
参加費:1チーム 5,000円(監督1名・選手6名以内)
無料体験:11:00~16:00

●バドミントン、ダブルスコートで4人対4人ビニール製の軽量ボールを使用、パス、トス、アタック。「いつでも、どこでも、だれでも」楽しめる。年齢を問わないスポーツです。

問合せ先:東京都ビーチボール協会
☎03-3942-1676



29 ネオホッケー

11/4(土) 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: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スポーツです。

30 ミニフロアボール

9/9(土) 9:00~17:00
港区スポーツセンター サブアリーナ
参加費: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×50cmでボードで囲います。

問合せ先:東京都フロアボール連盟 ☎042-484-6576(平日19:00~20:30)



31 フライングディスク

12/23(土) 9:00~16:30
予備日12月24日(日)
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。

問合せ先:東京都フライングディスク協会 ☎03-6423-6801



第29回

TOKYO SPORTS
Recreation 2017

参加者
募集

都民スポレク ふれあい大会

だれでも楽しくふれあいスポーツレクリエーション!

種目

チームで参加ができるもの
(区市町村単位のチーム編成となります)

●ミニテニス ●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 ●スポーツ吹矢 ●綱引 ●バウンドテニス

個人で参加ができるもの

(都民(在住・在勤・運動クラブ等に所属)であれば参加できます)

●3B体操 ●パドルテニス ●カバディ ●スポーツチャンバラ
●手のひら健康バレー ●ウォークラリー ●ペタンク ●ドッジボール
●オリエンタリング ●ノルディック・ウォーク ●ユニカール
●ユニカール(障がい者) ●ウォーキング ●ティーボール ●練功十八法
●フラ・タヒチ ●レクリエーション卓球 ●トリム体操 ●クップ
●フォークダンス ●キンボールスポーツ ●ビーチボール ●ネオホッケー
●ミニフロアボール ●フライングディスク

※種目により開催日・開催場所が異なります。詳しくはHPをご覧ください。

期 間 5/27(土) 12/23(土)

全種目

初めての方のために気軽に体験できる
体験コーナーを設置しています

室内種目は、室内シューズをご用意ください!!

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

実施スポーツのご案内

申込先

1 ~ 7

の区市町村単位の種目は、**地区推進団体**へ
(当該区市町村のレクリエーション協会又は、体育協会、スポーツ推進委員協議会)

8 ~ 31

のオープンの種目は**各主管団体**へ
(各問合せ先)

チームの編成が区市町村単位の種目

1 ミニテニス

9/2(土)9:00~19:00(女子)
9/3(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:1,000円(選手・監督1人) 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。

問合せ先:東京都ミニテニス協会 ☎042-595-8668(午前10時~)

2 インディアカ

9/3(日)9:30~17:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
参加費:1,000円(選手・監督1人)
無料体験:10:30~14:30



●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、ネットを挟んでパレーボールの様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(月・木 13:00~16:00)

3 ターゲット・バードゴルフ

9/13(水)9:30~17:00 予備日:9/20(水)
国営昭和記念公園 無料体験:10:00~16:00
9/15(金)9:00~15:30 予備日:9/22(金)
諏訪南公園球技場 無料体験:9:30~15:00



9/16(土)9:30~15:30 予備日:9/23(土)
小松川運動公園 無料体験:9:30~15:00

9/26(火)9:30~15:30 予備日:9/29(金)
武蔵野の森公園 無料体験:9:30~15:00
参加費:1,000円(選手・監督1人)

●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(10:00~19:00)

4 グラウンド・ゴルフ

9/16(土)9:00~17:00
駒沢オリンピック公園
総合運動場 軟式野球場・第一球技場
参加費:1,000円(選手・監督1人)
無料体験:10:00~14:00



●ホ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
☎03-3269-5591(9:00~17:00)

5 スポーツ吹矢

10/22(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:1,000円(選手・監督1人)
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。

問合せ先:東京都スポーツ吹矢協会 ☎042-502-9613(留守電対応)

6 綱引

10/15(日)9:00~16:00
ヤマトフォーラム
参加費:1,000円(選手・監督・トレーナー1人)
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。

問合せ先:東京都綱引連盟
☎042-302-2942(個人の自宅)

7 バウンドテニス

9/30(土)9:00~18:00
小平市民総合体育館・大体育室
参加費:1,000円(選手・監督1人)
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。

問合せ先:東京都バウンドテニス協会(黒羽)
☎042-345-6111(平日 10:00~16:00)

都民(在住・在勤・運動クラブ等に所属)であれば参加はオープンの種目

8 3B体操

5/27(土)10:00~12:00
大島町開発総合センター 大集会室
参加費:500円(1人) 無料体験:10:30~12:00



10/28(土)13:00~15:00
小平市民総合体育館 第1体育室
参加費:500円(1人) 無料体験:13:00~15:00

●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 ☎090-6567-0912

9 パドルテニス

6/3(土)9:00~18:00
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:14:00~15:00



●アメリカ生まれの東京育ち!テニスのコンパクト版です。少しの練習で、すぐにゲームを楽しむことが出来ます。ジュニアからシニアまで(90才代の方まで)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!

問合せ先:東京都パドルテニス協会
☎03-6951-3120(9:00~9:30土曜日)

10 カバディ

7/8(土)12:00~16:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
参加費:小学生400円/中学生以上500円
無料体験:13:00~15:00



●ルールは簡単!鬼ごっこどっどッ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下さい!

問合せ先:(一社)日本カバディ協会東京都支部 ☎03-6914-3047

11 スポーツチャンバラ

7/9(日)9:00~17:00
杉並区立大宮中学校 体育館
参加費:1,000円(1人)
無料体験:10:00~15:00



●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、お楽しみ下さい。

問合せ先:東京都スポーツチャンバラ協会 ☎090-3502-8691

12 手のひら健康バレー

9/9(土)10:00~16:00
府中市立総合体育館
参加費:500円(1人)
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、ボールを落さないように、何回、続いたかを競い合います。障がい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(9:00~17:00)

13 ウォークラリー

9/3(日)9:00~15:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
参加費:500円(1人)
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得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(平日 9:00~20:00)

14 ペタンク

9/27(水)9:30~16:00 予備日:10/6(金)
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(1人)
無料体験:9:30~16:00



●「ビュット」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
☎03-3370-3861(平日 9:00~17:00)

15 ドッジボール

9/23(土)9:00~16:30
駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
参加費:1,000円(1人)
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。

問合せ先:NPO 法人東京都ドッジボール協会 ☎03-3911-3081

16 オリエンテーリング

9/24(日)10:30~14:00
都立本郷公園
参加費:Lクラス 700円・Sクラス300円
小学生200円・未就学児無料
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 ☎090-3534-0116
toa.sporec@gmail.com(なるべくメールでお問合せください)

TOKYO SPORTS Recreation 2017

17 ノルディック・ウォーク

10/1(日)9:30~15:00 予備日:10/8(日)
葛西臨海公園
参加費:中学生以上 300円/小学生 200円
レンタルポール200円別途
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。

問合せ先:東京都ノルディック・ウォーク連盟 ☎03-5878-1667

18 ユニカール

10/1(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:1,000円(1人)
無料体験:11:30~14:00



●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の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。

ユニカール(障がい者)

7/16(日)9:00~17:00
杉並区立松浜中学校
参加費:1チーム 1,500円
無料体験:11:30~14:00



●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。大会も本年度3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

19 ウオーキング

10/1(日)9:30~12:30
調布市役所前庭広場
参加費:中学生以上 300円/小学生 200円
未就学児 無料



●ウオ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 法人東京都ウオーキング協会
☎03-3295-6262(平日 10:00~17:00)

20 ティーボール

10/1(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



●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。

問合せ先:NPO 法人東京ティーボール連盟
☎070-1406-1597(9:00~18:00)

