

第36回 大田区

東京2020 公認プログラム／スポーツ健康都市宣言記念事業

区民スポーツまつりプログラム

10.14 (月・祝) 開催

- 参加は無料です。
- 屋内施設では室内用運動靴をご持参ください。👟の種目は必須
- 運動できる服装でお出かけください。
- 一部の会場でスタンプラリーを実施します。の実施会場で、台紙を配布します。
- 問合せ先
(公財)大田区スポーツ協会 5471-8787
大田区スポーツ推進課 5744-1441

新たな
スポーツとの
出会いがここに
あるぴょん！



スポーツ健康都市宣言

スポーツしよう
みんな 心も からだも 元気にしよう

スポーツ楽しもう
みんな 世界のひと 手をつなごう

スポーツで健康になろう
いきいき 輝く笑顔いっぱい
まちにしよう

区民がスポーツを通じて健康で豊かに暮らし、まちが賑わいと活力を増していくことを願い、大田区をスポーツ健康都市とすることを宣言する。

平成24年6月30日 大田区

大田区総合体育館 (東蒲田1-11-1) 			模擬店もあります	
種 目	会 場	開催時間	内 容	備考
開会セレモニー	メインアリーナ	9:00～ 9:45	多摩川鶴の木太鼓、西糀谷ちび助連阿波踊り、地域スポーツクラブ・ベアーズによるチアダンスを行います。	地図 1の①
Let's バレーボール (スポーツ協会・家庭婦人バレーボール連盟)		9:45～12:00	元日本代表の大山加奈さんと一緒にバレーボールをエンジョイ!! 経験者向け、未経験者向け各80名、事前申込： http://www.sportsota.or.jp (スポーツ協会HP) 問合せ TEL 5471-8787スポーツ協会👉	
筋肉・筋力年齢テスト、ニュースポーツ体験 (NPO法人大田区障がい者スポーツ指導者研究会)		13:00～15:30	筋肉、筋力テストによる自分に合った効率的な動きのアドバイスを提供します。足指の筋力測定も来ます。 障がい者、高齢者、一般、誰もが参加できるニュースポーツ体験を行います。👉	
インディアカ体験会 (インディアカ連盟)		13:00～15:00	赤い羽根が付いたボールを使い、バレーボールに似たルールでゲームをします。基本動作の指導を受けたら、楽しくゲームをやりましょう!👉	
ボッチャを体験してみよう! (スマイルかまた)		13:00～15:00	東京2020パラリンピック正式種目になったボッチャを体験できます。初めての方でも楽しめる競技なので、是非ご参加ください。👉	
オリンピック・パラリンピック種目にトライ! (スポーツ推進課オリンピック・パラリンピック担当)	サブアリーナ	10:00～15:00	東京2020オリンピック・パラリンピックの競技種目の体験会を行います。ホッケーなどの種目をトップアスリートと一緒に楽しく体験できます。👉	
ボルダリング体験会 (羽田ビーチクラブ)	屋外	11:00～15:00	東京2020オリンピック種目のボルダリングを体験してみませんか。高さ3m×幅7mのウォールを渡ろう! インストラクターがやさしく指導します。	
楽しく踊ろうエアロビクス (エアロビクス連盟)	体育室1	10:00～10:40 11:00～11:40	誰でも簡単。インストラクターのリードで、エアロビクスを体験してみませんか。👉	
JTAテコンドーを楽しもう! (JTA大森テコンドークラブ)		13:00～15:00	"テコンドー" それは足技の最高峰競技。その中で武道精神を重んじて生まれ変わったJTAテコンドーを味わってみましょう。下半身が強くなり、健康維持・護身にお勧めです。	
ポスチュアウォーキング(姿勢と歩き方教室) (ポスチュアウォーキングおおた)	体育室2	10:00～10:50 11:00～11:50	「体の姿勢は心の姿勢」。美しい姿勢と足腰に筋力のつく歩き方を指導します。ヒップアップ効果も抜群です!👉	
知ろうあなたのからだの中(肺年齢、血流量) (健康づくり課)		13:00～15:00	測定器であなたの肺年齢や血流量をチェックしましょう! 健康情報の展示や配布物もあります。	
和弓で的あて (弓道連盟)	弓道場	10:00～14:30	小学校高学年から熟年者まで親切に教えます。 (くつ下等ご用意ください)	

大森スポーツセンター (大森本町2-2-5) 			抽選会・商店会の販売もあります	
オープニングショー	アリーナ	9:30～10:00	バトン・空手・少林寺拳法団体による演技を行います。	地図 2の⑭
空手初心者体験教室 (空手道連盟)		10:00～12:00	世界や全日本で活躍する指導員による親切、丁寧な初心者体験コースです。	
誰でも自分の身を護れる護身術 (少林寺拳法連盟)		10:00～12:00	力の大小や体力に関係なく、自分の身を護れる護身の技を覚えてみませんか。	
ボクシング体験コーナー (ボクシング連盟)		13:00～15:30	ボクシングの防御・攻撃などの練習を体験してください。👉	
親子の楽しい合気道教室 (合気道連盟)		13:00～15:00	合気道は小さな子供から高齢者まで、誰にでも無理なくできる武道です。親子で楽しく経験しましょう。	
卓球を楽しむ会 (卓球連盟)	健康体育室B・C	13:00～15:00	初心者も安心、貸し出しラケットもあります。ラージボールも体験できます。希望者には指導も行います。模範試合も予定しています。ラケットをお持ちの方は持参してください。👉	
スポーツとケガ (柔道整復師会)		10:00～15:00	区民無料健康増進相談(関節痛・スポーツ外傷)ほか	
親子でバトントワーリング!! (バトン協会)		10:15～11:45	曲に合わせてバトンをクルクル回してみませんか。老若男女関係なく指や手首を使って楽しく脳の活性化をしましょう!!	
腹式呼吸で吹矢 内臓から健康に!! (スポーツウエルネス吹矢協会)	トレーニングルーム	13:00～15:30	体力に合わせた吹き矢の的あて体験をしていただきます。大人から子どもまで、的に当る達成感を味わってください。	
トレーニングルーム無料開放と各種教室 (株)オーエンス)		9:00～16:00	気軽にトレーニングマシンを体験してください。 当日参加できる教室も開催します。👉	

回 覧																	

大森ふるさとの浜辺公園（大森東3丁目先）				
種 目	会 場	開催時間	内 容	備考
カヌーに乗ってみませんか？ （大森青べかカヌークラブ）	大森ふるさとの浜辺公園	10：30～14：30	大田区の水辺を知るカヌー体験。概ね小学5年以上の体力がある方、それ以下の方は大人同伴です。 受付(先着順)10：30(午前3班) 12：30(午後4班)	地図 2の⑮
フットサル体験会 （羽田ビーチクラブ）	大森ふるさとの浜辺公園 (フットサル場)	10：00～16：00	一般参加型のフットサル体験教室です。初心者にはわかりやすく、経験者にはサッカーで活かせるフットサル技術を教えます。	地図 2の⑯
ビーチスポーツ＆サッカー体験会 （羽田ビーチクラブ）	大森東水辺スポーツ広場 (ビーチバレー場、多目的広場)	10：00～16：00	ふかふかの真っ白な砂の上でビーチスポーツなどを体験してみよう。ビーチスポーツ(ビーチフラッグス、ビーチサン飛ばし、ビーチ綱引き、ビーチ宝探し)、ビーチバレー、ビーチテニス、ビーチサッカー、アンブティサッカー体験会を行います。🏖	地図 2の⑰

大森地区				
楽しい水泳教室 （水泳協会）	平和島公園温水プール (平和島4-2-2)	10：00～15：00	ワンポイントレッスン(1人15分～20分)、タイム計測(25m、50m)、水中ウォーキング等 ※水泳帽持参	地図 2の⑲
少年少女ソフトボールまつり （ソフトボール連盟）	平和島公園野球場 (平和島4-2-2)	9：00～15：30	的あてゲーム、スピードガンコンテスト、ホームラン競争、初心者用ゲーム、模擬試合、ストラックアウトなど楽しくソフトボールを体験できます。🏏	地図 1の④⑤
ジュニアアーチェリー体験教室 （アーチェリー協会）	平和の森公園・アーチェリー場 (平和の森公園2-1)	10：00～16：00	指導員の補助のもと、的あて、風船割りを通してアーチェリーを体験できます。参加対象：小学生 体験時間：40分交代 🏹	地図 5の④⑥
親子相撲体験 （相撲連盟）	平和の森公園・相撲場 (平和の森公園2-1)	9：00～15：00	親子で相撲体験ができます。相撲の基本動作や実際の取り組みを指導員とともに楽しみましょう。🤼	地図 5の④⑦
親子ふれあいボウリング大会 （ボウリング連盟）	平和島スターボウル (平和島1-1-1)	10：00～12：00	小学生以下の子どもと父母の親子ペアで参加するボウリング大会(ペアは祖父母でも可)。先着64名 事前申し込み：平和島スターボウル(3768)9151	地図 5の⑩
区内NO.1投手王、打撃王は誰だ!？ （硬式野球・軟式野球連盟）	大田スタジアム (東海1-2-10)	9：30～17：00	硬式ボールでのスピードガンコンテストやバッティングの体験、その他にもパットゴルフやティーボール野球など、楽しく参加できる種目もたくさんあります。🏟	地図 5の④⑧
バドミントンしませんか？ （バドミントン協会）	大森第三小学校 (大森西5-22-18)	9：00～16：00	コートに入り、バドミントンで汗を流しませんか？初心者の方も貸し出しラケットとニューシャトルで楽しめます。🏸	地図 1の⑳
ソフティテニス体験教室 （ソフティテニス連盟）	こらぼ大森体育館 (大森西2-16-2)	10：00～15：00	体験者のレベルに合わせて、ラケットの握り方から指導します。マンツーマンのラリーの練習から始めて、簡単な試合まで体験できます。🎾	地図 5の④⑨
ミニテニス初心者体験会（ミニテニス連盟）	大森第五小学校 (大森本町1-10-5)	9：30～15：00	「ミニテニス」がどんなスポーツかを体験し、楽しさを知ろう。サーブやラリーなどルールにそって、簡単な試合まで体験できます。🎾	地図 2の⑱
ラグビーW杯開催記念「ラグビーにチャレンジ」 （ラグビーフットボール協会）	森ヶ崎公園運動広場 (大森南5-2-111)	10：00～14：00	2019年ラグビーW杯が日本で開催中！ラグビーを体験してみませんか。スクラムやタックルなどが無い安全なタグ＆タッチラグビーなので、未経験者も参加できます。	地図 5の㉑
ミニゲーム・サッカー教室（サッカー協会）	昭和島二丁目公園 多目的運動場 (昭和島2-3-1)	10：00～15：00	小学校5、6年対象のサッカー教室です。午後は続けてミニゲームを行います。事前受付、定員80名(抽選)、申込期間：9/1～9/20 申込先：Eメール junior@tokyo-ohita-fa.com	地図 5の㉒
プレーパーク(冒険遊び場)体験 （もっと遊べる五丁目公園の会）	中央5丁目公園 (中央5-14-1)	11：00～15：00	プレーパーク(冒険遊び体験)どろんこ遊び、ハンモック、木工作、ベーゴマ、コマ遊び、バドミントンなど	地図 4の㉓
親子でテニス体験 （レテテニススクール(株)レテ）	南馬込文化センター (南馬込3-24-9)	11：00～12：00 13：00～14：00 14：00～15：00	テニスが初めての親子でもお友達同士でも、すぐに簡単に楽しくラリーが繋がります。(3歳から小学校低学年向きです)🎾	地図 4の㉔
初心者のためのテニス教室 （N P O 法人大田ウェルネスクラブ）	馬込テニスクラブ レンタルコート (西馬込2-34-1)	8：00～ 9：00 9：00～10：00	初めてラケットを握る方でもで簡単に楽しくラリーが楽しめます。(対象：中学生以上)	地図 3の㉕
親子で楽しく体力測定をしよう!! （スポーツ推進委員協議会・青少年委員会・理学療法士会）	大森第三中学校 (中央4-12-8)	10：00～15：00	体力測定でご自分の体力年齢をチェックしてみませんか？体組成測定器で筋肉量や体脂肪のチェックも行っています。理学療法士による健康体操のコーナーもあります。🏃	地図 4の㉖
みんなで太極拳に挑戦しよう （太極拳文化の森）	大田文化の森 (中央2-10-1)	10：00～12：00 13：00～15：00	気になる健康法・楊名時太極拳が楽しく体験できます。 定員各回50名当日受付	地図 4の㉗
みんなで楽しむ!カンフーと武術太極拳 初心者体験会 （武術太極拳連盟）	池上文化センター (池上4-21-13)	10：00～15：00	心と身体の中からやさしく美容と健康増進の武術太極拳	地図 4の㉘
初めてのフォークダンス・レクダンス （フォークダンス協会）	池上会館 (池上1-32-8)	10：00～15：00	誰でもすぐに踊れるフォークダンスとＴＶ等で聞きなれているレクダンス曲を踊ります。🕺	地図 4の㉙

調布地区				
集まれ!体力測定、体組成測定、健康相談 （スポーツ推進委員協議会・青少年委員会・柔道整復師会）	雪谷文化センター (南雪谷5-18-3)	10：00～15：30	ご自分の体力測定を行ってみませんか？また、体組成測定器で筋肉量や体脂肪のチェックもできます。ストレッチやケガの予防と転倒防止等の健康相談コーナーにもぜひお越しください！🏃	地図 7の㉑
エクササイズ三昧 （（一社）田園調布グリーンコミュニティ）		10：00～15：00	シニア体操、太極拳・気功体験、ポールウォーキング、体幹トレーニング、ピラティスにお越しください。🏃 詳細はウェブサイトに掲載します。http://www.den-green.com	
グラウンド・ゴルフ体験教室 （大田グラウンド・ゴルフ協会）	東調布公園野球場 (南雪谷5-13-1)	10：00～15：00	高齢者から子どもまで簡単にプレーを楽しむことができます。	地図 7の㉒
スポーツいろいろ体験ツアー （洗足池ウォリアーズ）	洗足池小学校 校庭・体育館 (南千束3-35-2)	9：00～17：10	未就学児から大人まで！様々なスポーツを体験できます。(ヨガ、ヒップホップ、親子体操、体操教室、チアダンス、フットサル、バスケットボール、フラッグフットボール、硬式テニス)運動靴および室内履き持参。🏃 ※詳細は洗足池ウォリアーズウェブサイトに掲載します。 http://warriors-senzokuike.jimdosite.com/	地図 7の㉓

蒲田地区					
種 目		会 場	開催時間	内 容	備考
楽しく踊ろう (民踊連盟)		消費者生活センター2階 (蒲田5-13-26-101)	10:00～15:00	区民の大勢の方々と共に民踊を楽しく踊れるように指導します。みんなで身体を動かし健康づくりをしましょう。	地図 1の②
卓球を楽しむ会 (卓球連盟)		大田区民プラザ (下丸子3-1-3)	9:30～13:00	初心者も安心、貸し出しラケットもあります。ラージボールも体験できます。希望者には指導も行います。模範試合も予定しています。ラケットをお持ちの方は持参してください。👉	地図 8の③
誰とでも踊れる楽しいダンスまつり (ダンススポーツ連盟)			10:00～15:45	午前の部：初心者対象の講習 午後の部：全員参加のダンスパーティー👉	
健康増進相談 (柔道整復師会)			10:00～15:00	区民無料健康増進相談(関節痛・スポーツ外傷)運動法指導他テーピングによる固定指導	
運動適性テスト (スポーツ少年団本部)		東蒲小学校 (東蒲田1-19-25)	10:00～15:00 (受付14:30まで)	体力と体力年齢(30歳以上)を測定。参加者には判定認定証を差し上げます。👉	地図 1の④
太極拳をやってみよう (修功会)		蒲田小学校 (蒲田1-30-1)	13:00～15:30	日頃運動不足の方、健康が気になる方、太極拳に興味のある方、是非ご参加ください。	地図 1の⑤0
4人乗りボートを漕いでみませんか？ (多摩川でボートを楽しむ会)		多摩川ガス橋付近 河川敷 (下丸子2丁目先)	① 9:40～11:20 ②10:50～12:30 ③12:00～13:40 ④13:10～14:50 ⑤14:20～16:00	4人漕ぎ用の競技用ボートを漕いで多摩川の景色を楽しめます。(小学3年以上)。事前申し込み slope-m.sakai55515@docomo.ne.jp FAX5482-4760 坂井まで 定員になり次第締め切り。	地図 8の⑤
こども乗馬体験 (馬術連盟)		ガス橋緑地 (下丸子2丁目先)	10:00～12:00 13:00～15:00	在来馬4頭による引き馬乗馬を体験できます。1人で乗れる小学生以下の子どもが対象です。※ヘルメット持参	

荻谷・羽田地区						
健康づくり・ニュースポーツにチャレンジ (スポーツ推進委員協議会・青少年委員会)		萩中小学校 (本羽田3-4-22)	10:00～15:00	体力測定で体力年齢をチェック。体組成測定器で筋肉量をチェック。ニュースポーツではスナッグゴルフ、ストラックアウト、ポールウォーキング等。パラリンピック種目のボッチャも体験できます。(雨天の場合種目変更あり)👉		地図 6の⑥
インディアカ体験会 (インディアカ連盟)		萩中文化センター (萩中1-7-30)	10:00～12:00	赤い羽根が付いたボールを使い、バレーボールに似たルールでゲームをします。基本動作の指導を受けたら、楽しくゲームをやりましょう!👉		地図 6の⑦
キッズ・アクアスロン大会 (トライアスロン連合)		萩中公園プール・野球場 (萩中3-26-46)	8:30～11:30	水泳とランニングを合わせたスポーツです。スイマーとランナーはどちらが速いかな?事前申し込みが必要 詳細はホームページをご覧ください。 http://otatriathlon.web.fc2.com		地図 6の⑧
釣り体験教室 (NPO法人案山子会)		コミュニティセンター 羽田旭 (羽田旭町7-1)	6:00～12:00	お年寄りから子どもまで、障がいのある方、誰でも楽しく釣れる、ユニバーサルな釣堀を心がけています。手ぶらでどうぞ。(小雨決行)		地図 6の⑨
ビームライフル射撃体験 (ライフル射撃協会)			10:00～15:00	ビームライフル射撃は、弾の代わりに光線を発射するので危険はありません。精度は本物のライフル銃と変わらず精巧です。この機会に国体の正式種目でもあるビームライフル射撃を体験してみませんか。初めての方でも係員が親切にお教え致します。		
楽しく遊ぼうバスケットボール (NPO法人 ピボットフット)		ヤマトフォーラム (羽田旭町11-1)	10:00～14:00	シュートチャレンジ等6つのバラエティに富んだコーナーで色々なシュートを楽しみ親子で体験してください。👉		地図 6の⑩

多摩川緑地（西六郷三・四丁目地先）					
ふわふわドーム	（スポーツ協会）	自由広場	10:00～15:00	子供用トランポリンです。みんなで楽しくジャンプしよう。	地図 9の④ ²
タイムトライアル	（陸上競技協会）	区民広場トラック	10:00～14:00	50m・100m・1500m走 親子合わせてヨーイドン。タイムを教えてください（前日雨天の場合は中止になる場合があります）	
ゲートボール体験教室	（ゲートボール協会）	サッカー場2号面	10:00～14:00	①ゲート通し第1ゲート～第3ゲート上りポールまでの打数競う） ②ゲートボールビンゴ ③ゲートボールカーリング ④ミニ試合	地図 9の⑫
子ども釣り体験	（多摩川ヘラ鮎放流会）	ひょうたん池	9:00～15:10	1人40分（小学生以下は保護者同伴）当日8：45より先着順に受け付け。 道具は用意してあります。	地図 9の⑬

民間協力施設					
ビフレクス大森		ストレッチマシン、フリースペース(大森北1-10-14 Luz大森2F) 事前予約をお願いします。(5767)7395			地図 4の④3
ウェルネスコンプレックス レテ		パートナーストレッチ体験(西馬込2-34-1) (3772)6680			地図 3の④4

地域会場 実施日は異なります。					
糀谷地区連合運動会 (糀谷地区自治会連合会)		糀谷中学校 (西糀谷3-6-23)	9/29(日) 8:30～16:00	徒競走、ボールゲットリレー、パン食い競争、防災バケツリレー ほか	地図 6の③7
池上スポーツまつり (青少年対策池上地区委員会)		蓮沼中学校 (西蒲田2-3-1)	10/6(日) 9:00～13:00	栗拾い競走、たらいボール入れ、フラフープリレーなどの町会対抗競技や綱引き、大縄跳びほかの小学校対抗競技、パン食い競争 ほか	地図 4の④1
鵜の木地区連合運動会 (鵜の木地区町会連合会)		東調布第三小学校 (南久が原2-17-1)	10/6(日) 9:30～15:30	徒競走、学校対抗リレー、二人三脚、キャタピラー競走、町会対抗リレー ほか	地図 7の③3
六郷ウォークラリー大会 (青少年対策六郷地区委員会)		六郷地域力推進センター (仲六郷2-44-11) ほか	10/6(日) 9:00～15:00	コマ図をもとに六郷地区をゲームや問題を解きながら歩いて回ります(小学4年生以下は保護者同伴)。ゴール地点では、美味しい豚汁が配られます。	地図 9の③8
矢口地区町会連合親子運動会 (青少年対策蒲田西地区委員会)		矢口小学校 (多摩川11-18-22)	10/6(日) 10:00～12:00	町会対抗玉入れ、町会対抗リレーパン食い競争、ちびっこおみやげリレー、綱引き ほか	地図 8の⑤2
まもりんピック蒲田東～防災運動会～ (蒲田東地区自治会連合会)		大田区総合体育館 (東蒲田1-11-1)	10/6(日) 9:30～12:30	防災クイズやバケツリレーなど防災に関する競技	地図 1の①
かまにしふれあい運動会 (青少年対策蒲田西地区委員会)		ふれあいはずめま (西蒲田3-19-1)	10/14(月・祝) 9:30～12:00	大玉ころがし、二人三脚、障害物リレー、パン食い競争、綱引き、混合リレー、幼児用競技、玉入れ ほか	地図 1の④0
ふれあい久が原大運動会 (久が原地区自治会連合会)		松仙小学校 (久が原1-11-1)	10/20(日) 9:30～15:00	パン食い競争、自治会対抗競技、自由参加競技 ほか	地図 7の③5
雪谷地区9自治会スポーツまつり (雪谷地区自治会連合会・青少年対策雪谷地区委員会)		小池小学校 (上池台2-22-7)	10/20(日) 9:30～15:00	パン食い競争、じゃんけんリレー、大人と子供の2人3脚、あめ食い競争 ほか	地図 7の③6
新井宿地区連合運動会 (新井宿自治会連合会)		大森第三中学校 (中央4-12-8)	10/27(日) 9:00～13:00	風船割り、キャタピラレース、玉入れ、綱引き、パン食い競争、だるまさんがころんだ	地図 4の②6
千束地区スポーツ祭り (千束地区自治会連合会)		赤松小学校 (北千束2-35-8)	10/27(日) 9:15～16:00	ドリブルリレー、卵つかみゲーム、ペットボトルボウリング、フラフープトライアスロン、大玉ころがし、綱引き、ボール送り ほか	地図 7の③9

主催／大田区区民スポーツまつり実行委員会 大田区 主管／公益財団法人大田区スポーツ協会
協力／大田区自治会連合会・大田区青少年地区委員会会長会・大田区スポーツ推進委員協議会・大田区青少年委員会・大田区立小学校PTA連絡協議会・大田区立中学校PTA連合協議会・大田区少年少女団体協議会
(区内で区民を対象にスポーツ、レクリエーション活動を実施している団体で令和2年度37回企画参加希望団体はご相談ください!!)

開催会場の案内概略図

