



参加
無料



参戦!
Everybody

大西ライオン

ドン

5月31日(土)
カミスポDE
ワン・ユニスポ
2025

義足体験



水中スクーター



ゆるフェール



ユニスポPARK



飲食ブース

屋外ランニング走路	おすすめ! キッチンカー 3店舗 有名店「東京タコライス」出店!
2Fふらっと広場	カミスポ かき氷販売!



TAC杉並区上井草スポーツセンター

TEL 03-3390-5707 TEL 〒167-0023 杉並区上井草3-34-1
開館時間 月～土曜日 9:00～22:30 日曜・祝日 9:00～21:00



主催：TAC・FC東京・MELTEC共同事業体
協力：杉並区パドルテニス協会／杉並区スポーツ・レクリエーション協会／すぎボッチャクラブ
杉並区ピッカルボールクラブ／株式会社Rockin'Pool／／公益財団法人鉄道弘済会
株式会社ePARA／杉並区スポーツボランティア／日本ウォーキングフットボール連盟
ウォーキングサッカー・イン・ザ・サイレンス／ SUNNY、東京タコライス、たべあるきのお店

タイムテーブル カミスポDEシン・ユニスポ2025 5/31 (土)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	21:00
B1F 体育館		開会式 9:30~	パドルテニス/ポッチャ 10:00~12:00				ピククルボール/ポッチャ 13:30~15:30			
B1F ロビー トレーニングルーム前	体組成計 無料体験 9:00~21:00 義足体験10:00~12:00 13:30~15:30									
1F メインプール		水中スクーター※別途 プール入場料が必要です 10:00~12:00				ゆるプール※別途 プール入場料が必要です 13:30~15:30				
1F 幼児プール	ボールプール 9:00~21:00 ※別途 プール入場料が必要です									
1F ロビー		「eFOOTBALL」eスポーツ 10:00~12:00				「eFOOTBALL」eスポーツ 13:30~15:30				
なみすけ登場!! ※変更になる場合がございます	館内のどこかに登場!									
1F 子ども広場		ユニスポPARK 10:00~12:00				ユニスポPARK 13:30~15:30				
1F 小体育室		「HADO」eスポーツ 10:00~12:00				「HADO」eスポーツ 13:30~15:30				
3F 小運動場		デフサッカー ①10:00~10:50 ②11:00~11:50				ウォーキングフットボール ①13:30~14:20 ②14:30~15:20				



出かける前に持ち物をチェック!!
準備万端でお越しください!

- 運動できる服装
- 室内シューズ (屋内種目)
- 運動靴 (屋外種目)
- 飲み物
- タオル
- 水着 (プール)
- スイミングキャップ (プール)

飲食ブース

営業時間 11:00 - 15:00

★たべあるきのお店 (ほっぺが落ちちゃう)
クレープ各種 ¥450~

★SUNNY
揚げパン ¥200
からあげ ¥400 からあげ弁当 ¥650~
バターチキンカレー ¥600

ドリンク各種 ¥400
★東京タコライス
タコライス各種 ¥700~

★その他
かき氷 各種 ¥350~

パドルテニス

時間/①10:00~12:00
対象/どなたでも
場所/B1体育館

子どもからシニアまで生涯スポーツの
パドルテニスを楽しもう!
丁寧に説明します。

随時参加

(杉並区パドルテニス連盟)

ピククルボール

時間/13:30~15:30
対象/どなたでも
場所/B1体育館

世界でもっとも成長しているニュースポーツ!
ピククルボールを体験しよう!

随時参加

(杉並区ピククルボールクラブ「スギクル」)

ポッチャ

時間/①10:00~12:00
②13:30~15:30
対象/どなたでも
場所/B1体育館

人気のパラスポーツ種目
ポッチャを楽しもう!

随時参加

(すぎポッチャクラブ)

なみすけ登場

時間/不定期
対象/どなたでも

何処かに「なみすけ」
が登場するよ!
なみすけに会えるかな!

随時参加

(杉並区スポーツ・レクリエーション協会)

水中スクーター

時間/10:00~12:00
場所/1Fメインプール
対象/おむつが取れている方
定員/150名

小型でパワフルな水中スクーターを使って
自由自在に水中を進もう。楽にスイスイ進むよ。
泳げなくても大丈夫!

随時参加

ゆるプール 「出前deドン/白くま危機一髪/ラッコ打光」

時間/13:30~15:30
場所/1Fメインプール
対象/おむつが取れている方
定員/80名

氷山に水をかけて溶かし、山頂に取り残された
白くまを助けるまでの時間を競う「白くま危機一髪」
など、色々なゆるスポーツをプールで体験しよう!

事前

(株式会社Rockin'Pool)

ボールプール

時間/9:00~20:50
場所/1F幼児プール
定員/20名
(一度に参加できる人数)
対象/おむつが取れている方
小さなボールを浮かべた
プールで遊ぼう!

随時参加

体組成測定

時間/9:00~20:50
場所/B1Fトレーニング室前
対象/高校生以上

体重だけではなく、体脂肪率の測定、さらに
その脂肪の内容(皮下脂肪か内臓脂肪か)や
筋肉率を測定し、自分の体をチェックしよう。

随時参加

ユニスポPARK

時間/①10:00~12:00
②13:30~15:30
対象/どなたでも
場所/子どもひろば
定員/20名(一度に参加できる人数)
ふわふわトランポリン、モルック、ラダーゲッター、
フライングディスクなど、色々な体験ができるよ。

随時参加

「eFOOTBALL」eスポーツ

時間/①10:00~12:00
②13:30~15:30
場所/1Fロビー
対象/どなたでも

サッカーゲームeFootball™を使用して
CPU対戦を楽しもう。
操作についてもレクチャーします。

随時参加

(株式会社ePARA)

「HADO」eスポーツ

時間/①10:00~12:00
②13:30~15:30
場所/1F小体育室
対象/どなたでも 定員/各回150名

みんなで楽しむ魔法のようなアクティビティ!
誰もが子供の頃に憧れた魔法が飛び交うアニメやゲームの世界。
HADOはAR(拡張現実)技術を使い、そんな夢の世界を実現。
子供から大人まで誰でも簡単にプレイすることができます。

随時参加

(株式会社東京アスレティッククラブ)

吉本芸人参戦!!

①時間/9:30~10:00
場所/1F体育館
開会式に登場!

②時間/10:00~11:00
ランダムで登場し皆さんと
一緒に参加!

大西ライオン
Everybody

デフサッカー

時間/①10:00~10:50
②11:00~11:50
場所/3F小運動場
対象/どなたでも
定員/各回20名
聴覚に頼らない無いサッカー
デフサッカーを体験しよう。

事前

(FC東京/ウォーキングサッカー・イン・ザ・サイレンス)

ウォーキングフットボール

時間/①13:30~14:20
②14:30~15:20
場所/3F小運動場
対象/どなたでも
定員/各回20名
走らないサッカー。だからこそ戦略もある!
誰でも楽しくサッカーを楽しめます。

事前

(FC東京/日本ウォーキングフットボール連盟)

義足体験

時間/①10:00~12:00
②13:30~15:30
場所/B1Fロビー
対象/どなたでも
特殊な義足を装着し、義足を体験します。
補助者にサポートされながら歩行し、
体験を通じて義足の大変さを体験できます。(公益財団法人鉄道弘済会)

随時参加

申込方法

【事前プログラム申込】(WEB申込)
◆1次申込(先着順)
・申込期間
5月12日(水)9時~5月22日(木)13時まで

ゆるプール
デフサッカー
Wフットボール

事前
随時参加

事前にWEBで申込された方のみご参加いただけます。
開始15分前より各室場への入場受付を行います。
※当日空きがあれば、当日参加を受付いたします。

当日、直接会場にお越しください。開催時間内に随時ご参加ください。

デフリンピックって?

デフ+オリンピックのこと。デフ(Deaf)とは、英語で「耳が聞こえない」という意味です。デフリンピックは、4年毎に開催されるデフアスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会です。そんなデフリンピックの夏季大会が初めて東京で開催されます。