TAC杉並区上井草スポーツセンター・妙正寺体育館はTAC・FC東京・ＭＥＬＴＥＣ共同事業体が運営しています

今年も盛りだくさん！

参加無料

2025 スポーツフェスティバル in上井草&妙正寺

跳び箱教室開催！

北京オリンピック代表
坂本功貴

飲食ブース

上井草 ランニング走路	おすすめ！ キッチンカー３店舗 「東京タコライス」「SUNNY」「KIZUNAKICHHEN」
妙正寺 屋外	人気 「米と汁」 キッチンカー１店舗

TAC杉並区上井草スポーツセンター

TEL 03-3390-5707

住　所 〒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

TAC杉並区妙正寺体育館

TEL 03-3399-4224

住　所 〒167-0033 杉並区清水３－20－12

開館時間 月～日曜日・祝日 9:00～21:00

２０２５　スポーツフェスティバル ｉｎ 上井草/妙正寺　１０/１３（月・祝）

上井草スポーツセンター　タイムスケジュール

9：00　10：00　11：00　12：00　13：00　14：00　15：00　16：00　17：00

- **B１ 体育館**
  - 跳び箱ワンポイント 10:00 ～ 11:00
  - 跳び箱20段 11:00 ～ 12:00
  - わんぱく広場／バッティングヒーロー 10:00 ～ 12:00
  - 跳び箱20段　13:30～ 16:00
  - わんぱく広場／バッティングヒーロー 13:30 ～ 16:00
- **B１トレーニング室**
  - 無料開放　9:00～21：00
- **B1整骨院**
  - ５００円でスッキリ！整骨院ワンコイン体験　10:00～16:00
- **１Ｆ エントランス**
  - バーチャルサイクリング　10:00～12:00
  - バーチャルサイクリング　13:30～16:00
  - 駄菓子屋さんがやってくる！　10:00～16:00
- **１Fキッズルーム**
  - 鉄道模型を走らせよう　10:00～12:00
  - 鉄道模型を走らせよう　13:30～16:00
- **１Ｆ　小体育室**
  - ミニ四駆体験　10:00～12:00
  - ミニ四駆体験　13:30～15:30
- **１Ｆ プール**
  - 無料開放　9:00～21:00　／幼児プール　ボールいっぱい！わくわくプール　9:00～17:00
  - ぐるぐるロール　9:30～10:30／みんなdeアクア10:35～10:50／ＳＵＰ体験　11:00～12:30／ハイドロ体験　12:35～13:45／水中運動会　14:00～15:50／水泳記録会　16:10～16:55
- **グラウンド**
  - 親子タグラグビー 9:30 ～ 10:30
  - タグラグビー 10:40 ～ 11:40
  - 和太鼓 12:30 ～ 13:30
  - 50ｍかけっこ記録会　13:30 ～ 16:00
  - ラグビー体験ブース　9:30 ～ 12:00
  - かけっこ教室　13:00～14:00　14:30～15:30
  - １DAYカップ　年中・年長 9:30～10:30 ／ 小学１、２年生 11:45～14:20 ／ 小学３、４年生 14:50～17:25 ／ 初級・中上級 17:55～20:20
- **２Ｆ　ふらっと広場**
  - 結いの会　にこにこバザー　10:00～15:00
- **弓道場**
  - アーチェリー体験　13:00～16:00
  - 無料開放18:00～21:00
- **３Ｆ　小運動場**
  - ゲートボール体験　10:00～12:00
  - ボール広場　13:30～16:00
- **庭球場　Ａ・Ｂ面**
  - 親子テニス 9:30～10:30
  - はじめてテニス 10:40～11:40
  - テニス中上級 11:50～12:50
  - 無料開放 15:00～21:00
- **庭球場　Ｃ・Ｄ面**
  - 無料開放　9:00～21:00
- **ランニング走路**
  - キッチンカー　10:00～16:00

モンスターへの挑戦求む！ 跳び箱20段への道　自由
時間／（パフォーマンス）11:00～11:20
①11:30～12:00
②13:30～16:00
対象／どなたでも
場所／B1体育館
限界に挑むドキドキの「跳び箱20段チャレンジ」！当日はプロパフォーマーによる圧巻のデモンストレーションも披露されます。挑戦する勇気と、魅せる技術の両方を楽しめる特別イベントです。国体、インターハイ出場「高倉誠人」さんが登場します。

リコーブラックラムズ東京と体験！ タグラグビー　事前
時間／　①9:30～10:30　②10:40～11:40
場所／グラウンド
対象／①小学1～3年生　40組
②小学4年～6年生　40名
ラグビーの迫力を気軽に体験！タックルのない“タグラグビー”だから、小さなお子さまから大人まで安心して楽しめます。
ブラックラムズ東京のアカデミーコーチと一緒にタグラグビーに挑戦してみましょう。
リコーブラックラムズ東京

スピードバトル！ミニ四駆体験　事前
時間／①10:00～12:00　②13:30～15:30
定員／各25名 参加費／ミニ四駆代1,500円
対象／小学生以上のお子様と保護者
場所／１Ｆ小体育室
自分で組み立てたミニ四駆をコースで走らせよう！初めてでも大歓迎！

ぐるぐるロール体験会　自由
時間／9:30～10:30
場所／メインプール
対象／4歳以上
定員／先着20組
ロール状の大きな浮き具に入って、プールの上をぐるぐる転がろう！

鉄道模型を走らせよう！　自由
時間／①10:00～12:00
②13:30～16:00
場所／キッズルーム　対象／どなたでも
自分の手で操作し鉄道模型を走らせよう！運転士気分を楽しめます。

ボールいっぱい！わくわくプール　自由
時間／9:00～17:00
場所／幼児プール
対象／どなたでも
プールにカラフルなボールをたくさん浮かべて子どもたちが楽しめるイベントです。

ワンポイントで変わる跳び箱のコツ　事前
時間／①10：00～10：30　②10：30～11：00
定員／各20名
対象／①幼児 ②小学生
場所／B1体育館
北京オリンピック体操代表の「坂本功貴」さんが直接指導！跳び箱がもっと楽しく、もっと得意になるためのポイントを分かりやすく指導。

リコーブラックラムズ東京 ラグビー体験ブース　自由
時間／　9：30～12：00
場所／グラウンド
対象／どなたでも
ラグビーボールにふれて、パスやトライに挑戦！楽しく体を動かそう。
リコーブラックラムズ東京

e-sports バーチャルサイクリング　自由
時間／①10:00～12:00
②13:30～16:00
場所／１Ｆ エントランスホール
対象／ 小学３年生程度～ ※身長130cm以上
実際に自転車をこぐとモニターのアバターがリアルな景色の中を疾走！
永福体育館と500mタイムトライアル対決！

みんなdeアクアビクス　自由
時間／10:35～10:50
場所／メインプール
対象／どなたでも
定員／先着20名
プールの中でリズムに乗ってシェイプアップ！楽しく、無理なく、全身を動かせるアクアビクスイベントです。

わんぱく広場　自由
時間／①10:00～12:00
②13:30～16:00
定員／40名程度
対象／どなたでも
場所／B1体育館
ふわふわの遊具でできたアスレチックに挑戦！跳んで、登って、すべって、楽しく遊べるイベントです。

熱戦必至！FC東京１ｄａｙカップ　事前
時間／①9:00～11：15（年中・年長）
②11:45～14:20（小学1・2年生）
③14:50～17:25（小学3・4年生）
④17:55～20:20（大人初級、中上級）
※中学生以上
定員／①32名、②40名、③48名、④各32名
場所／グラウンド
集まったメンバーでチームを組み試合をします。FC東京普及コーチがそれぞれのチームに入って指導します！
© FC TOKYO

無料開放DAY！　自由
時間／トレーニング室・プール
9:00～21:00
※混雑緩和のため2時間程度のご利用をお願いします。
弓道場　18:00～21:00　※登録証必須
庭球場　Ａ・Ｂ面　15:00～21:00
Ｃ・Ｄ面　9:00～21:00
場所／トレーニング室、プール、庭球場、弓道場
※各室場の持ち物やご利用方法については、ホームページの一般使用をご覧ください。

SUP体験！水の上をスイスイ進もう　自由
時間／11:00～12:30
定員／先着60名
場所／メインプール
対象／どなたでも
ボードの上に立ってパドルで水を漕ぐ、話題のアクティビティ！水の上を散歩するようにスイスイ進めます。

かっとばせ！バッティングヒーロー　自由
時間／①10:00～12:00
②13:30～16:00
対象／どなたでも　場所／B1体育館
バットを振って、画面の中でホームランをねらえ！センサーがスイングを判定して、ヒットやホームランがその場で表示されます。

走りが変わる！かけっこ教室　事前
時間／①13:00～14:00　②14:30～15:30
対象／①小学生　20名、②幼児　20名
場所／グラウンド
もっと速く走りたい！そんな気持ちを応援する“かけっこ教室”。正しいフォームやスタートのコツを学び、タイムアップ！　(株) BEATSOCIALSPORTS

親子で楽しむテニスレッスン　事前
時間／9:30～10:30　定員／16組
場所／庭球場A・B面
対象／小学生と保護者
親子でテニスに挑戦してみませんか？運動を楽しみながら、親子のコミュニケーションも広がる体験型イベントです。

ハイドロ体験!!　事前
時間（定員）／①12:40～13:10（10名）
②13:15～13:45（10名）
場所／メインプール　対象／中学生以上
プールの中で専用マシンを使った“ハイドロ体験”！水の抵抗を利用するから、関節にやさしく全身運動です。初めての方も安心。

駄菓子屋さんがやってくる！　自由
時間／10:00～16:00
※なくなり次第終了
場所／１Fエントランス
一日限定！駄菓子屋さん出店。子どもも大人もワクワクのお菓子タイム！　町田フレンズサポート

タイム測定！50mかけっこ記録会　自由
時間／13:30～16:00
対象／どなたでも
場所／グラウンド
誰でも参加できる“50mかけっこ記録会”。走る楽しさを味わいながら、自分の速さを確かめてみよう！

はじめてのテニス教室　事前
時間／10:40～11:40　定員／16名
対象／15歳以上※中学生不可
場所／庭球場A・B面
講師が基礎から丁寧に指導して学べる初心者向けレッスンです。初めての方でも安心です。

わくわく水中運動会！　事前
時間／①14:00～14:50　②15:00～15:50
場所／メインプール　定員／各40名
対象／3歳～小学生と付き添いの保護者
玉入れやリレー、チーム対抗のゲームなど、普段とは違う特別な体験を楽しもう！

結いの会 にこにこバザー　自由
時間／10:00～15:00
場所／2Fふらっと広場
「結いの会にこにこバザー」開催！地域のみなさんが集めた掘り出し物や手作り品を販売。売上は地域や福祉活動へ活かされます。結いの会

はじめてのアーチェリー教室　自由
時間／13:00～16:00　定員／100名
場所／弓道場　対象／小学4年生以上
持ち物／ベルトのついた服（矢筒を掛けるため）
初めてでも大丈夫！用具不要。講師が丁寧に指導するアーチェリー体験です。

テニス教室［中上級］　事前
時間／11:50～12:50
場所／庭球場A・B面　定員／16名
対象／15歳以上※中学生不可
「講師の指導でさらに上達！実践的なプレーを安心して学べます。

めざせベストタイム！水泳記録会　自由
時間／16:10～16:55
場所／メインプール　対象／どなたでも
公式大会の雰囲気を気軽に体験！種目ごとにタイムを測定し、小さなお子さまから大人まで参加できます。

整骨院ワンコイン体験　自由
時間／10:00～16:00　場所／B1整骨院
肩こりや腰の疲れをスッキリ解消！プロの整骨院施術をワンコイン（500円）で体験できる特別イベントです。
上井草整骨院

迫力の和太鼓演奏と太鼓体験　自由
時間／演奏12:30～13:00　体験13:00～13:30
対象／どなたでも　場所／グラウンド
大迫力の和太鼓ステージ！さらに太鼓体験で自分も体験できます。
和太鼓愛好会花太鼓

みんなで楽しむ！ゲートボール体験　自由
時間／10:00～12:00
場所／小運動場　対象／どなたでも
年齢問わず楽しめるゲートボール。講師と一緒に気軽に挑戦しましょう。
杉並区ゲートボール連盟

自由に遊べる！ボールひろば　自由
時間／13:30～16:00
場所／小運動場　対象／どなたでも
ボールを自由に使ってのびのび遊べます。思いっきり体を動かそう！

妙正寺体育館　タイムスケジュール

9：00　10：00　11：00　12：00　13：00　14：00　15：00　16：00　17：00

- **体育館A面**
  - 体力測定会　9:30～12:00
  - ピックルボール体験　①13:00～14:00　②14:15～15:15　③15:30～16:30
  - 無料開放 卓球 バドミントン 17:30 ～20:00
- **体育館B面**
  - ドッジビー　9:30～12:00
  - スポーツかるた　13:30～16:00
- **小体育室**
  - 親子体操 9:20～10:20
  - 逆上がり 10:30～11:30
  - ピラティス 12:00～12:50
  - バーベルEX 14:00～15:15
  - ファットバーン 15:30～16:30
- **屋　外**
  - キッチンカー　10:00～16:00
- **庭球場A面**
  - 無料開放 9:00～17:00
- **庭球場B面**
  - 無料開放 9:00～17:00

体力測定会　事前
時間／9:30～12:00
対象／どなたでも
定員／25名　※各回30分ずつ5名
場所／体育館
体力年齢を測ってみませんか？楽しみながらできる測定で、自分の健康状態を知るチャンスです。

話題のスポーツ!ピックルボールに挑戦　事前
時間／①13:00～14:00　②14:15～15:15
③15:30～16:30
対象／どなたでも　場所／体育館
定員／各20名
アメリカで人気急上昇中の「ピックルボール」を新しいスポーツを体験しよう。
杉並区ピックルボールクラブ「スギックル」

フライングディスクで遊ぶ!ドッジビー　自由
時間／9:30～12:00
対象／どなたでも
場所／体育館
柔らかいディスクを使うので安心！初めてでもすぐに楽しめるドッジビーをみんなで体験しましょう。

みんなで楽しむ！スポーツかるた　自由
時間／13:30～16:00
対象／どなたでも
場所／体育館
スポーツにちなんだ「かるた」で楽しく遊ぼう！子どもから大人まで一緒に楽しめるイベントです。

無料開放DAY！ 庭球場・卓球・バドミントン　事前
時間／庭球場　Ａ・Ｂ面　9:00～17:00
※申込制　１枠2時間
体育館　17:30～20:00
（定員30名）
卓球　A面、バドミントンB面
場所／庭球場、体育館
※利用方法はホームページをご参照ください
普段は有料の施設を無料開放。テニスや卓球、バドミントンを家族や友達と一緒に楽しめるチャンスです。

元気いっぱい！親子体操　事前
時間／9:20～10:20
対象／小学生以下のお子様と保護者
定員／20組　場所／小体育室
親子で一緒に体を動かして、楽しく運動できる体操イベントです。遊びながら自然に体力づくりができ、親子のふれあいも深まります。

鉄棒に挑戦！逆上がりチェレンジ　自由
時間／10:30～11:30
対象／幼児・小学生
定員／20名　場所／小体育室
鉄棒の逆上がりにチャレンジする教室です。コツをつかんで「できた！」の達成感を体験しましょう。

はじめてのピラティス　自由
時間／12:00～12:50
対象／15歳以上※中学生不可
定員／30名　場所／小体育室
体幹を鍛え、しなやかな体をめざすピラティス。気持ちよく体を動かしながらリフレッシュできる時間です。

バーベルエクササイズテクニック　自由
時間／14:00～14:15
対象／15歳以上※中学生不可
定員／30名　場所／小体育室
バーベルエクササイズが初めての方にピッタリのバーベルエクササイズ導入レッスンです。コツを教えます。

楽しく燃やそう!バーベルエクササイズ　自由
時間／14:15～15:15
対象／15歳以上※中学生不可
定員／30名　場所／小体育室
音楽に合わせて軽いバーベルを使い、全身を動かすエクササイズ。脂肪燃焼や筋力アップに効果的で、初心者の方も安心して参加できます。

脂肪燃焼エクササイズ!ファットバーン　自由
時間／15:30～16:30
対象／15歳以上※中学生不可
定員／40名　場所／小体育室
たっぷり動いてしっかり脂肪燃焼！運動不足解消やダイエットにもおすすめのプログラムです。

キッチンカー出店！

無くなり次第終了

上井草ランニング走路
営業時間　10:00～16:00

★SUNNY
揚げパン ¥200
からあげ ¥400

★東京タコライス
タコライス
各種 ¥700～

★KIZUNA KITCHEN
冷やし焼き芋 ¥300～
ピンクレモネード¥250～

妙正寺　屋外
営業時間　10:00～16:00
★米と汁
豚汁&ごはん
季節の炊き込みごはん
冷やし静岡茶

持ち物チェック
上井草・妙正寺共通
★運動ができる服装
※プールは水着・スイミングキャップ
★靴袋　★飲み物　★タオル
★運動用シューズ
以下マークがある場合に必要です。
室内用　外履き

プールイベント参加における留意点
小学3年生以下は、高校生以上の付き添いが必要です。付き添い1名につき、3名まで入場できます。オムツ（トレーニングパンツ含む）着用の方はご利用いただけません。

↓申込方法↓

事前申込

▼お申込みはこちら▼
ご希望のプログラム開催施設のQRコードを読み取って下さい。

1次申込期間　9月22日(月) 9：00～9月28日(日)21：00まで
※杉並区在住・在勤・在学・在園の方のみ
※区外の方のお申込みは自動でキャンセル扱いとなりますのでご了承ください。
上井草　妙正寺

2次申込期間：10月1日(水)9：00～10月12日(日)12：00まで
※1次申込で定員に達したプログラムはキャンセル待ちとなります。
※杉並区外の方もお申込みいただけます。
上井草　妙正寺

自由参加

当日、開催施設に直接お越しください！開催時間に自由ご参加いただけます。
人気のプログラムは混雑する可能性もございますので予めご了承ください。
開催施設、時間をご確認の上、お間違いのないようご来場ください。開催時間内に何度でもご参加いただけます。
事前申込　で当日空きがあれば開始20分前より先着順で当日参加の受付を致します。

主催：TAC･FC東京･MELTEC共同事業体

協力：リコーブラックラムズ東京／杉並区ゲートボール連盟／杉並区アーチェリー協会／坂本功貴／高倉誠人／ SUNNY
東京タコライス／KIZUNAKICHHEN／和太鼓愛好会花太鼓／結いの会／（株）BEATSOCIALSPORTS／米と汁
町田フレンズ／㈲ヤマトエレクトロニクス／杉並区ピックルボールクラブ