

新宿

10月12日(月・祝)
9:30~15:30

10/11(日)
イベント開催!

詳しくはこちら▼



新宿コズミック
センター公式Xの
フォロー画面提示で
ノベルティを
プレゼント!

(先着順)

対象施設
新宿コズミックセンター

スポレク 2026

スポーツ・レクリエーションの祭典を開催!
体を動かして1日中楽しもう。

スタンプラリーで
景品をゲットしよう!

※景品はなくなり次第終了(先着順)

新宿コズミックセンター・新宿スポーツセン
ター・大久保スポーツプラザ・四谷スポ
ーツスクエアで2箇所以上のスタンプを集め、
景品をゲットしよう! 3箇所以上のスタンプ
を集めると景品がちよっと豪華になるかも!

新宿
コズミック
センター

新宿
スポーツ
センター

大久保
スポーツ
プラザ

四谷
スポーツ
スクエア

オープニング セレモニー

新宿スポレク2026のスタートです。バドミントン男子元世界王者 桃田賢斗選手のゲスト出演とレガスダンスクラブによるパフォーマンスを予定しております。

① 9:30~ ② 新宿コズミックセンター 1階ロビー

桃田 賢斗 プロフィール

日本男子バドミントン界を牽引し、世界の舞台で活躍したトッププレーヤー。2018年・2019年には世界選手権男子シングルスで2連覇を達成し、2019年には国際大会年間11勝という当時の史上最多記録を樹立した。また、2018年9月から世界ランキング1位に立ち、その後121週連続で世界ランキング1位を維持する偉業を成し遂げた。現在は、NTT東日本で選手兼コーチとして後進の指導にも携わっている。



桃田 賢斗

新宿コズミックセンター

バク転・アクロバット教室

体操元日本代表 新島卓矢さんが講師を務めます。倒立、ジャンプからバク転まで! 空中の世界を体験しよう!

① 13:00~13:40/② 13:50~14:30/③ 14:40~15:20 ④ 新宿コズミックセンター 2F大体育室 ⑤ ①②5歳以上小学生以下③中学生以上(小学3年生以下の方は保護者の同伴必須) ⑥ ①②30名、③20名 ⑦ 当日11:00から会場前で先着順にて整理券を配布 ⑧ 協力 One on One(同)

新島 卓矢(にいじまたくや) プロフィール

・体操元日本代表 ・ユニバーシアード日本代表、団体優勝
・W杯ドイツ大会鉄棒3位入賞
・One on Oneバク転・アクロバット教室代表
・体操競技パフォーマーとして様々なCMなどでも活躍中



新島 卓矢

大久保スポーツプラザ

ダブルダッチ体験会& パフォーマンス披露

2本のロープが織りなす迫力満点のパフォーマンスを間近で体感! 音楽に合わせて華麗な技を披露します。体験会は初心者でも気軽に挑戦できます。子どもから大人まで楽しめる人気のスポーツにチャレンジしてみませんか。

① 10:00~11:30 ② 大久保スポーツプラザ 3F多目的ホール ③ どなたでも ④ 持ち物 室内靴 ⑤ 講師 BeeWorker ⑥ 協力 (一財)日本ジャンプロープ連合



戸山公園(箱根山)多目的運動広場

クリアソン新宿とサッカーで 遊ぼう!~サッカー体験会~

JFLで戦うクリアソン新宿のコーチ・選手と一緒に、ボールを蹴って、走って、思いきり体を動かそう! サッカーが初めてのお子様も大歓迎です。

① 13:00~14:00(対象:年長~小学2年生) ② 14:15~15:15(対象:小学3~4年生) ③ 各回20名(先着順) ④ 要保護者同伴 ⑤ 持ち物 運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル ⑥ 協力 クリアソン新宿 ※雨天中止 ※コンディション等により、選手が参加できなくなる可能性があります。



新宿コズミックセンター

e スポーツ体験会

世界中で親しまれているeスポーツを気軽に体験できるイベントです。世代を問わず楽しめる「ぶよぶよ」や「太鼓の達人」等を体験できます。子どもから高齢者までゲームが初めての方でも安心して参加できます。

① 9:30~15:30 ② 新宿コズミックセンター B1F小体育室 ③ どなたでも ④ 持ち物 室内靴 ⑤ 協力 (一社)東京都eスポーツ協会



新宿コズミックセンター

フィジカルテスト× シューズ試履き会

スポーツシューズを履いてフィジカルテストにチャレンジ!

① 10:30-15:30 ② 新宿コズミックセンター 1F ロビー ③ どなたでも ④ 協力 (株)ヴィクトリア



同時開催!!
トレジャーアイランド
in新宿スポレク2026

新宿コズミックセンター・新宿スポーツセンター・大久保通りをめぐる謎解きに挑戦しよう!!

① 9:30~15:30(キット配布終了時間15:00)

② 受付 新宿コズミックセンター1F ロビー、新宿スポーツセンター1F ロビー ③ どなたでも

FREE 無料

④ 新宿コズミックセンター/新宿スポーツセンター/大久保スポーツプラザ/四谷スポーツスクエア/戸山公園(箱根山)多目的運動広場

⑤ 主催 新宿スポレク2026 実行委員会 ⑥ 公益財団法人新宿未来創造財団スポーツ推進課 Tel 03-3232-7701

⑦ 協賛 (株)天塩、(株)ティップネス、(株)ロッテ

ご来館に
あたって

※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります ※内容により室内靴を使用します。ご来場の際は室内靴をお持ちください
※飲食は所定の場所のみとなります ※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただく場合があります
※本イベント当日は、新宿コズミックスポーツセンターの駐輪場および駐車場はご利用いただけません。自転車・お車・バイクでのご来場はご遠慮いただき、公共交通機関をご利用ください。

3F

大会議室

●ダーツにチャレンジ

ビギナーが簡単に楽しめるダーツゲームにチャレンジ!

① 10:30~15:30 ② ③ どなたでも 協力 新宿ダーツアミティ



小会議室

●スポーツ健康吹矢

スポーツ健康吹矢は呼吸筋を強くする腹式呼吸運動です。

① 9:30~12:00/13:00~15:30 ② ③ 40歳以上

協力 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 渋谷ひまわり会支部

2F

大体育室

●バドミントン男子元世界王者 桃田賢斗選手
によるバドミントンクリニック&トークライブ

クリニックは申込終了 ※トークライブは当日参加可

バドミントン男子シングルス元世界ランキング1位である桃田賢斗選手によるバドミントン教室です。トークライブもあります。MCは元東京ヤクルトスワローズスタジアムDJのパトリック・ユウさんです。お楽しみに!

① ①中級者クラス 9:50~10:40 ②上級者クラス 11:15~12:05 トークライブ 10:50~11:05 ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿 㜀 㜁 㜂 㜃 㜄 㜅 㜆 㜇 㜈 㜉 㜊 㜋 㜌 㜍 㜎 㜏 㜐 㜑 㜒 㜓 㜔 㜕 㜖 㜗 㜘 㜙 㜚 㜛 㜜 㜝 㜞 㜟 㜠 㜡 㜢 㜣 㜤 㜥 㜦 㜧 㜨 㜩 㜪 㜫 㜬 㜭 㜮 㜯 㜰 㜱 㜲 㜳 㜴 㜵 㜶 㜷 㜸 㜹 㜺 㜻 㜼 㜽 㜾 㜿 㝀 㝁 㝂 㝃 㝄 㝅 㝆 㝇 㝈 㝉 㝊 㝋 㝌 㝍 㝎 㝏 㝐 㝑 㝒 㝓 㝔 㝕 㝖 㝗 㝘 㝙 㝚 㝛 㝜 㝝 㝞 㝟 㝠 㝡 㝢 㝣 㝤 㝥 㝦 㝧 㝨 㝩 㝪 㝫 㝬 㝭 㝮 㝯 㝰 㝱 㝲 㝳 㝴 㝵 㝶 㝷 㝸 㝹 㝺 㝻 㝼 㝽 㝾 㝿 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏 㟐 㟑 㟒 㟓 㟔 㟕 㟖 㟗 㟘 㟙 㟚 㟛 㟜 㟝 㟞 㟟 㟠 㟡 㟢 㟣 㟤 㟥 㟦 㟧 㟨 㟩 㟪 㟫 㟬 㟭 㟮 㟯 㟰 㟱 㟲 㟳 㟴 㟵 㟶 㟷 㟸 㟹 㟺 㟻 㟼 㟽 㟾 㟿 㠀 㠁 㠂 㠃 㠄 㠅 㠆 㠇 㠈 㠉 㠊 㠋 㠌 㠍 㠎 㠏 㠐 㠑 㠒 㠓 㠔 㠕 㠖 㠗 㠘 㠙 㠚 㠛 㠜 㠝 㠞 㠟 㠠 㠡 㠢 㠣 㠤 㠥 㠦 㠧 㠨 㠩 㠪 㠫 㠬 㠭 㠮 㠯 㠰 㠱 㠲 㠳 㠴 㠵 㠶 㠷 㠸 㠹 㠺 㠻 㠼 㠽 㠾 㠿 㡀 㡁 㡂 㡃 㡄 㡅 㡆 㡇 㡈 㡉 㡊 㡋 㡌 㡍 㡎 㡏 㡐 㡑 㡒 㡓 㡔 㡕 㡖 㡗 㡘 㡙 㡚 㡛 㡜 㡝 㡞 㡟 㡠 㡡 㡢 㡣 㡤 㡥 㡦 㡧 㡨 㡩 㡪 㡫 㡬 㡭 㡮 㡯 㡰 㡱 㡲 㡳 㡴 㡵 㡶 㡷 㡸 㡹 㡺 㡻 㡼 㡽 㡾 㡿 㢀 㢁 㢂 㢃 㢄 㢅 㢆 㢇 㢈 㢉 㢊 㢋 㢌 㢍 㢎 㢏 㢐 㢑 㢒 㢓 㢔 㢕 㢖 㢗 㢘 㢙 㢚 㢛 㢜 㢝 㢞 㢟 㢠 㢡 㢢 㢣 㢤 㢥 㢦 㢧 㢨 㢩 㢪 㢫 㢬 㢭 㢮 㢯 㢰 㢱 㢲 㢳 㢴 㢵 㢶 㢷 㢸 㢹 㢺 㢻 㢼 㢽 㢾 㢿 㣀 㣁 㣂 㣃 㣄 㣅 㣆 㣇 㣈 㣉 㣊 㣋 㣌 㣍 㣎 㣏 㣐 㣑 㣒 㣓 㣔 㣕 㣖 㣗 㣘 㣙 㣚 㣛 㣜 㣝 㣞 㣟 㣠 㣡 㣢 㣣 㣤 㣥 㣦 㣧 㣨 㣩 㣪 㣫 㣬 㣭 㣮 㣯 㣰 㣱 㣲 㣳 㣴 㣵 㣶 㣷 㣸 㣹 㣺 㣻 㣼 㣽 㣾 㣿 㤀 㤁 㤂 㤃 㤄 㤅 㤆 㤇 㤈 㤉 㤊 㤋 㤌 㤍 㤎 㤏 㤐 㤑 㤒 㤓 㤔 㤕 㤖 㤗 㤘 㤙 㤚 㤛 㤜 㤝 㤞 㤟 㤠 㤡 㤢 㤣 㤤 㤥 㤦 㤧 㤨 㤩 㤪 㤫 㤬 㤭 㤮 㤯 㤰 㤱 㤲 㤳 㤴 㤵 㤶 㤷 㤸 㤹 㤺 㤻 㤼 㤽 㤾 㤿 㥀 㥁 㥂 㥃 㥄 㥅 㥆 㥇 㥈 㥉 㥊 㥋 㥌 㥍 㥎 㥏 㥐 㥑 㥒 㥓 㥔 㥕 㥖 㥗 㥘 㥙 㥚 㥛 㥜 㥝 㥞 㥟 㥠 㥡 㥢 㥣 㥤 㥥 㥦 㥧 㥨 㥩 㥪 㥫 㥬 㥭 㥮 㥯 㥰 㥱 㥲 㥳 㥴 㥵 㥶 㥷 㥸 㥹 㥺 㥻 㥼 㥽 㥾 㥿 㦀 㦁 㦂 㦃 㦄 㦅 㦆 㦇 㦈 㦉 㦊 㦋 㦌 㦍 㦎 㦏 㦐 㦑 㦒 㦓 㦔 㦕 㦖 㦗 㦘 㦙 㦚 㦛 㦜 㦝 㦞 㦟 㦠 㦡 㦢 㦣 㦤 㦥 㦦 㦧 㦨 㦩 㦪 㦫 㦬 㦭 㦮 㦯 㦰 㦱 㦲 㦳 㦴 㦵 㦶 㦷 㦸 㦹 㦺 㦻 㦼 㦽 㦾 㦿 㧀 㧁 㧂 㧃 㧄 㧅 㧆 㧇 㧈 㧉 㧊 㧋 㧌 㧍 㧎 㧏 㧐 㧑 㧒 㧓 㧔 㧕 㧖 㧗 㧘 㧙 㧚 㧛 㧜 㧝 㧞 㧟 㧠 㧡 㧢 㧣 㧤 㧥 㧦 㧧 㧨 㧩 㧪 㧫 㧬 㧭 㧮 㧯 㧰 㧱 㧲 㧳 㧴 㧵 㧶 㧷 㧸 㧹 㧺 㧻 㧼 㧽 㧾 㧿 㨀 㨁 㨂 㨃 㨄 㨅 㨆 㨇 㨈 㨉 㨊 㨋 㨌 㨍 㨎 㨏 㨐 㨑 㨒 㨓 㨔 㨕 㨖 㨗 㨘 㨙 㨚 㨛 㨜 㨝 㨞 㨟 㨠 㨡 㨢 㨣 㨤 㨥 㨦 㨧 㨨 㨩 㨪 㨫 㨬 㨭 㨮 㨯 㨰 㨱 㨲 㨳 㨴 㨵 㨶 㨷 㨸 㨹 㨺 㨻 㨼 㨽 㨾 㨿 㩀 㩁 㩂 㩃 㩄 㩅 㩆 㩇 㩈 㩉 㩊 㩋 㩌 㩍 㩎 㩏 㩐 㩑 㩒 㩓 㩔 㩕 㩖 㩗 㩘 㩙 㩚 㩛 㩜 㩝 㩞 㩟 㩠 㩡 㩢 㩣 㩤 㩥 㩦 㩧 㩨 㩩 㩪 㩫 㩬 㩭 㩮 㩯 㩰 㩱 㩲 㩳 㩴 㩵 㩶 㩷 㩸 㩹 㩺 㩻 㩼 㩽 㩾 㩿 㪀 㪁 㪂 㪃 㪄 㪅 㪆 㪇 㪈 㪉 㪊 㪋 㪌 㪍 㪎 㪏 㪐 㪑 㪒 㪓 㪔 㪕 㪖 㪗 㪘 㪙 㪚 㪛 㪜 㪝 㪞 㪟 㪠 㪡 㪢 㪣 㪤 㪥 㪦 㪧 㪨 㪩 㪪 㪫 㪬 㪭 㪮 㪯 㪰 㪱 㪲 㪳 㪴 㪵 㪶 㪷 㪸 㪹 㪺 㪻 㪼 㪽 㪾 㪿 㫀 㫁 㫂 㫃 㫄 㫅 㫆 㫇 㫈 㫉 㫊 㫋 㫌 㫍 㫎 㫏 㫐 㫑 㫒 㫓 㫔 㫕 㫖 㫗 㫘 㫙 㫚 㫛 㫜 㫝 㫞 㫟 㫠 㫡 㫢 㫣 㫤 㫥 㫦 㫧 㫨 㫩 㫪 㫫 㫬 㫭 㫮 㫯 㫰 㫱 㫲 㫳 㫴 㫵 㫶 㫷 㫸 㫹 㫺 㫻 㫼 㫽 㫾 㫿 㬀 㬁 㬂 㬃 㬄 㬅 㬆 㬇 㬈 㬉 㬊 㬋 㬌 㬍 㬎 㬏 㬐 㬑 㬒 㬓 㬔 㬕 㬖 㬗 㬘 㬙 㬚 㬛 㬜 㬝 㬞 㬟 㬠 㬡 㬢 㬣 㬤 㬥 㬦 㬧 㬨 㬩 㬪 㬫 㬬 㬭 㬮 㬯 㬰 㬱 㬲 㬳 㬴 㬵 㬶 㬷 㬸 㬹 㬺 㬻 㬼 㬽 㬾 㬿 㭀 㭁 㭂 㭃 㭄 㭅 㭆 㭇 㭈 㭉 㭊 㭋 㭌 㭍 㭎 㭏 㭐 㭑 㭒 㭓 㭔 㭕 㭖 㭗 㭘 㭙 㭚 㭛 㭜 㭝 㭞 㭟 㭠 㭡 㭢 㭣 㭤 㭥 㭦 㭧 㭨 㭩 㭪 㭫 㭬 㭭 㭮 㭯 㭰 㭱 㭲 㭳 㭴 㭵 㭶 㭷 㭸 㭹 㭺 㭻 㭼 㭽 㭾 㭿 㮀 㮁 㮂 㮃 㮄 㮅 㮆 㮇 㮈 㮉 㮊 㮋 㮌 㮍 㮎 㮏 㮐 㮑 㮒 㮓 㮔 㮕 㮖 㮗 㮘 㮙 㮚 㮛 㮜 㮝 㮞 㮟 㮠 㮡 㮢 㮣 㮤 㮥 㮦 㮧 㮨 㮩 㮪 㮫 㮬 㮭 㮮 㮯 㮰 㮱 㮲 㮳 㮴 㮵 㮶 㮷 㮸 㮹 㮺 㮻 㮼 㮽 㮾 㮿 㯀 㯁 㯂 㯃 㯄 㯅 㯆 㯇 㯈 㯉 㯊 㯋 㯌 㯍 㯎 㯏 㯐 㯑 㯒 㯓 㯔 㯕 㯖 㯗 㯘 㯙 㯚 㯛 㯜 㯝 㯞 㯟 㯠 㯡 㯢 㯣 㯤 㯥 㯦 㯧 㯨 㯩 㯪 㯫 㯬 㯭 㯮 㯯 㯰 㯱 㯲 㯳 㯴 㯵 㯶 㯷 㯸 㯹 㯺 㯻 㯼 㯽 㯾 㯿 㰀 㰁 㰂 㰃 㰄 㰅 㰆 㰇 㰈 㰉 㰊 㰋 㰌 㰍 㰎 㰏 㰐 㰑 㰒 㰓 㰔 㰕 㰖 㰗 㰘 㰙 㰚 㰛 㰜 㰝 㰞 㰟 㰠 㰡 㰢 㰣 㰤 㰥 㰦 㰧 㰨 㰩 㰪 㰫 㰬 㰭 㰮 㰯 㰰 㰱 㰲 㰳 㰴 㰵 㰶 㰷 㰸 㰹 㰺 㰻 㰼 㰽 㰾 㰿 㱀 㱁 㱂 㱃 㱄 㱅 㱆 㱇 㱈 㱉 㱊 㱋 㱌 㱍 㱎 㱏 㱐 㱑 㱒 㱓 㱔 㱕 㱖 㱗 㱘 㱙 㱚 㱛 㱜 㱝 㱞 㱟 㱠 㱡 㱢 㱣 㱤 㱥 㱦 㱧 㱨 㱩 㱪 㱫 㱬 㱭 㱮 㱯 㱰 㱱 㱲 㱳 㱴 㱵 㱶 㱷 㱸 㱹 㱺 㱻 㱼 㱽 㱾 㱿 㲀 㲁 㲂 㲃 㲄 㲅 㲆 㲇 㲈 㲉 㲊 㲋 㲌 㲍 㲎 㲏 㲐 㲑 㲒 㲓 㲔 㲕 㲖 㲗 㲘 㲙 㲚 㲛 㲜 㲝 㲞 㲟 㲠 㲡 㲢 㲣 㲤 㲥 㲦 㲧 㲨 㲩 㲪 㲫 㲬 㲭 㲮 㲯 㲰 㲱 㲲 㲳 㲴 㲵 㲶 㲷 㲸 㲹 㲺 㲻 㲼 㲽 㲾 㲿 㳀 㳁 㳂 㳃 㳄 㳅 㳆 㳇 㳈 㳉 㳊 㳋 㳌 㳍 㳎 㳏 㳐 㳑 㳒 㳓 㳔 㳕 㳖 㳗 㳘 㳙 㳚 㳛 㳜 㳝 㳞 㳟 㳠 㳡 㳢 㳣 㳤 㳥 㳦 㳧 㳨 㳩 㳪 㳫 㳬 㳭 㳮 㳯 㳰 㳱 㳲 㳳 㳴 㳵 㳶 㳷 㳸 㳹 㳺 㳻 㳼 㳽 㳾 㳿 㴀 㴁 㴂 㴃 㴄 㴅 㴆 㴇 㴈 㴉 㴊 㴋 㴌 㴍 㴎 㴏 㴐 㴑 㴒 㴓 㴔 㴕 㴖 㴗 㴘 㴙 㴚 㴛 㴜 㴝 㴞 㴟 㴠 㴡 㴢 㴣 㴤 㴥 㴦 㴧 㴨 㴩 㴪 㴫 㴬 㴭 㴮 㴯 㴰 㴱 㴲 㴳 㴴 㴵 㴶 㴷 㴸 㴹 㴺 㴻 㴼 㴽 㴾 㴿 㵀 㵁 㵂 㵃 㵄 㵅 㵆 㵇 㵈 㵉 㵊 㵋 㵌 㵍 㵎 㵏 㵐 㵑 㵒 㵓 㵔 㵕 㵖 㵗 㵘 㵙 㵚 㵛 㵜 㵝 㵞 㵟 㵠 㵡 㵢 㵣 㵤 㵥 㵦 㵧 㵨 㵩 㵪 㵫 㵬 㵭 㵮 㵯 㵰 㵱 㵲 㵳 㵴 㵵 㵶 㵷 㵸 㵹 㵺 㵻 㵼 㵽 㵾 㵿 㶀 㶁 㶂 㶃 㶄 㶅 㶆 㶇 㶈 㶉 㶊 㶋 㶌 㶍 㶎 㶏 㶐 㶑 㶒 㶓 㶔 㶕 㶖 㶗 㶘 㶙 㶚 㶛 㶜 㶝 㶞 㶟 㶠 㶡 㶢 㶣 㶤 㶥 㶦 㶧 㶨 㶩 㶪 㶫 㶬 㶭 㶮 㶯 㶰 㶱 㶲 㶳 㶴 㶵 㶶 㶷 㶸 㶹 㶺 㶻 㶼 㶽 㶾 㶿 㷀 㷁 㷂 㷃 㷄 㷅 㷆 㷇 㷈 㷉 㷊 㷋 㷌 㷍 㷎 㷏 㷐 㷑 㷒 㷓 㷔 㷕 㷖 㷗 㷘 㷙 㷚 㷛 㷜 㷝 㷞 㷟 㷠 㷡 㷢 㷣 㷤 㷥 㷦 㷧 㷨 㷩 㷪 㷫 㷬 㷭 㷮 㷯 㷰 㷱 㷲 㷳 㷴 㷵 㷶 㷷 㷸 㷹 㷺 㷻 㷼 㷽 㷾 㷿 㸀 㸁 㸂 㸃 㸄 㸅 㸆 㸇 㸈 㸉 㸊 㸋 㸌 㸍 㸎 㸏 㸐 㸑 㸒 㸓 㸔 㸕 㸖 㸗 㸘 㸙 㸚 㸛 㸜 㸝 㸞 㸟 㸠 㸡 㸢 㸣 㸤 㸥 㸦 㸧 㸨 㸩 㸪 㸫 㸬 㸭 㸮 㸯 㸰 㸱 㸲 㸳 㸴 㸵 㸶 㸷 㸸 㸹 㸺 㸻 㸼 㸽 㸾 㸿 㹀 㹁 㹂 㹃 㹄 㹅 㹆 㹇 㹈 㹉 㹊 㹋 㹌 㹍 㹎 㹏 㹐 㹑 㹒 㹓 㹔 㹕 㹖 㹗 㹘 㹙 㹚 㹛 㹜 㹝 㹞 㹟 㹠 㹡 㹢 㹣 㹤 㹥 㹦 㹧 㹨 㹩 㹪 㹫 㹬 㹭 㹮 㹯 㹰 㹱 㹲 㹳 㹴 㹵 㹶 㹷 㹸 㹹 㹺 㹻 㹼 㹽 㹾 㹿 㺀 㺁 㺂 㺃 㺄 㺅 㺆 㺇 㺈 㺉 㺊 㺋 㺌 㺍 㺎 㺏 㺐 㺑 㺒 㺓 㺔 㺕 㺖 㺗 㺘 㺙 㺚 㺛 㺜 㺝 㺞 㺟 㺠 㺡 㺢 㺣 㺤 㺥 㺦 㺧 㺨 㺩 㺪 㺫 㺬 㺭 㺮 㺯 㺰 㺱 㺲 㺳 㺴 㺵 㺶 㺷 㺸 㺹 㺺 㺻 㺼 㺽 㺾 㺿 㻀 㻁 㻂 㻃 㻄 㻅 㻆 㻇 㻈 㻉 㻊 㻋 㻌 㻍 㻎 㻏 㻐 㻑 㻒 㻓 㻔 㻕 㻖 㻗 㻘 㻙 㻚 㻛 㻜 㻝 㻞 㻟 㻠 㻡

多目的室

●みんなで3B体操!

用具を使用し音楽に合わせて楽しく体を動かす体操です。

① 10:00~11:00~13:00~14:00~

対 どちらでも 定 各回20名

持ち物 室内靴 協力 (公社)日本3B体操 新宿

●新宿区オリジナル 3つの体操・トレーニング

新宿いきいき体操と新宿ごっくん体操を体験できます。
(しんじゅく100トレは解説のみ)

① 10:30~11:30~13:30~14:30~ 対 どちらでも

定 各回20名 持ち物 室内靴 協力 新宿区福祉部・健康部

イベント終了後、
右記の施設を
無料で開放します

新宿コスミックセンター

プール、弓道場
幼児体育室
第一武道場
第二武道場

●バドミントン体験

初めてでも大丈夫。バドミントンの楽しさを体験しよう。

① 13:00~15:30

対 どちらでも 持ち物 室内靴

協力 新宿区バドミントン連盟



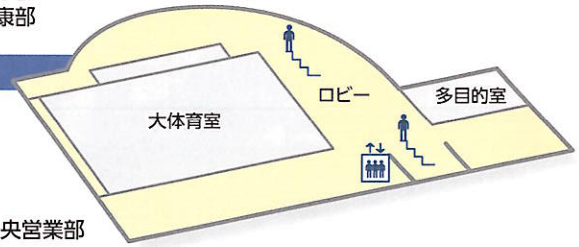
大体育室前

●健康測定会

ベジチェック(野菜摂取量)・AGEs
(老化物質の蓄積量)を測定します。

① 9:30~15:30 対 どちらでも

協力 明治安田生命保険(相) 新宿中央営業部



ロビー

●オープニングセレモニー

新宿スポレク2026のスタートです。バドミントン男子元
世界王者 桃田賢斗選手のゲスト出演とレガスダンスクラ
ブによるパフォーマンスを予定しております。

① 9:30~

●ヒレカツサンドなどの販売

さばてん自慢のヒレカツサンド等をご賞味ください。

① 10:00~15:30

協力 さばてん新宿大久保二丁目店

●会員の手作り作品販売及び無料体験

会員の手作り作品販売及びクリスマスミニリース作りの
無料体験。

① 9:30~15:30 対 どちらでも 定 100名

協力 (公社)新宿区シルバー人材センター

●花苗の配布

恒例!花の苗をプレゼントします。

① 10:00~ 対 どちらでも

定 先着100名

協力 レガスガーデニングクラブ

●フィジカルテスト×シューズ試履き会

スポーツシューズを履いてフィジカルテストにチャレンジ!

① 10:30-15:30 対 どちらでも

協力 (株)ヴィクトリア



戸山公園(箱根山)多目的運動広場

戸山3-2 Tel 03-3232-7701

東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩約7分 ※荒天の場合は、中止になる可能性があります

プログラム(協力)

時間

ジャイアンツアカデミー[(株)読売巨人軍] ジャイアンツアカデミーコーチが野球の楽しさを教えます!	事前申込終了	10:00~12:00
グラウンド・ゴルフ体験会(新宿区グラウンド・ゴルフ協会) ゴルフをアレンジしたスポーツで、ルールは簡単。お気軽にご参加ください。 対 どちらでも		9:30~15:30
クリアソン新宿とサッカーで遊ぼう!~サッカー体験会~(クリアソン新宿) JFLで戦うクリアソン新宿のコーチ・選手と一緒に、ボールを蹴って、走って、思いきり体を動かそう!サッカーが初めてのお子様も大歓迎です。 対 ①年長~小学2年生②小学3・4年生 ※詳細は一面をご覧ください。		①13:00~14:00 ②14:15~15:15

四谷スポーツスクエア

四谷1-6-4 Tel 03-6273-2651 JR「四ツ谷」駅 徒歩約2分

会場	プログラム(協力)	時間	事前申し込み
B2 多目的ホール	グレートベアーズ バレーボール体験教室(東京グレートベアーズ) 初心者大歓迎!!東京グレートベアーズコーチたちと一緒にバレーボールを楽しもう!! 対 小学生 定 20名	9:00~10:00	事前申込
B2 多目的ホール	ピックルボール体験教室(ピックルボール日本連盟) 初心者OK!! どちらでもすぐに楽しめる爽快スポーツを体験してみよう!! 対 ①小学生②18歳以上 定 各10名	①10:20~11:10 ②11:20~12:10	事前申込
B2 多目的ホール	東京羽田ヴィッキーズ バスケットボール体験教室(東京羽田ヴィッキーズ) 羽田ヴィッキーズのコーチと一緒にバスケットボールを楽しみましょう!! 対 小学1~3年生 定 30名	12:30~13:30	事前申込
B2 会議室N	HIP HOPダンス体験教室(四谷スポーツスクエア) 初めてでも安心♪基礎や振付を楽しみ、ダンスを身近に感じる体験です!! 対 ①年少~小学3年生②小学4年生以上 定 各回12名	①9:30~10:20 ②10:30~11:20	事前申込
B2 会議室N	体操体験教室[(一社)国立芸術・体育普及協会] 体操の基礎を楽しく学びましょう!! 対 年少~年長 定 12名	12:00~13:00	事前申込
B2 会議室N	新体操体験教室[(一社)国立芸術・体育普及協会] リボンやボールを使って楽しく新体操を学びましょう!! 対 年少~年長 定 12名	13:30~14:30	事前申込
B1 会議室Y	はじめての演劇体験教室(四谷スポーツスクエア) 俳優が稽古で行う「シアターゲーム」で表現する面白さを体験してみよう! 対 ①小学生・中学生②高校生以上 定 各12名	①13:30~14:20 ②14:30~15:30	事前申込
B2 多目的ホール	卓球開放&ワンポイントアドバイス(新宿区卓球連盟) みなさんと卓球を楽しみましょう!! ワンポイントアドバイスもあります!! 対 どちらでも	13:50~15:20	
B2 音楽室	ポッチャを楽しもう!(四谷スポーツスクエア) ボールを投げて得点を競い合うパラスポーツを楽しみましょう!! 対 どちらでも	13:00~15:00	
B1 会議室R	数字合わせゲーム『ラミキューブ』を楽しもう! [JOKERS CLUB] 「ラミキューブ」を体験!ルールはスタッフがご案内します♪ 対 どちらでも	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	
B1 会議室Y	モルックを楽しもう!(新宿区モルック協会) どちらでもワイワイ楽しめるスポーツです♪ 対 どちらでも	9:30~12:00	
B1 会議室B	鉄道おもちゃで遊ぼう!(四谷スポーツスクエア) 自分でレールを組み立ててプラレールを楽しもう! 対 どちらでも 持ち物 鉄道おもちゃ	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	

電話:03-6273-2651/
メール:yotsuya_sports_square@tokyu-sports.co.jp/ 四谷スポーツスクエア窓口で希望する講座、氏名、生年月日、住所、電話番号をお伝えください(多数抽選)。メチ 9月30日(水)

新宿スポーツセンター

大久保3-5-1 Tel 03-3232-0171

東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩約5分、JR山手線ほか「高田馬場駅」徒歩10分

右記の施設を
無料で開放します

新宿スポーツセンター
プール・トレーニング室・
幼児体育室

5F

洋弓場

●アーチェリー体験コーナー

① 10:00~12:00/13:00~15:30

② 身長120cm以上

協力 新宿区アーチェリー協会

●アーチェリーミニ講習会

① 10:00~10:30/11:00~11:30/13:00~13:30/14:00~14:30

② 中学生以上

③ 各回6名

④ 当日9:45から整理券を配布(先着順)

協力 新宿区アーチェリー協会



4F

第二武道場

●みんな元気にカンフー体操(体験)&太極拳の表演

老若男女問わず参加できます。太極拳の表演あり!!

① 10:00~12:00(10:00~11:00からカンフー体操体験教室、

10:30~11:30から太極拳の表演) ② どなたでも

協力 楽々太極拳+蓄心タイチ

●剣道入門 はじめの一振り! 一部事前申込

竹刀(しない)を握ってエイ!ヤー!トー!

誰でも楽しく剣道を体験できます。

① 13:00~15:30 ② どなたでも ③ 一部事前募集を行います。

④ くわしくは<https://www.shinjukukendo.com/>でご確認ください。協力 新宿区剣道連盟



3F

第一武道場

●あなたもきょうからサムライ

安全なエアークを使いスポーツチャンバラをやろう!

① 9:30~12:00/13:00~15:00

② どなたでも ③ 持ち物 タオル、手ぬぐい

④ 各回10名 協力 新宿区スポーツチャンバラ協会

小体育室

●初めてでも大丈夫、ソフトバレーボールを楽しもう!

初心者から経験者、子どもから大人まで楽しめるソフトバレーボールをやってみよう!

① 9:30~12:00 ② どなたでも

協力 新宿区バレーボール連盟

●パドルテニス体験会

だれでも簡単に楽しめるミニテニスで、運動不足を解消しよう。

① 13:00~15:30 ② どなたでも

協力 新宿区パドルテニス協会

大体育室

●体力テスト・ボッチャ体験!!

大人も子どもも体力テストとボッチャ体験を楽しもう!

① 9:30~12:00/13:00~15:30

② どなたでも

協力 新宿区スポーツ推進委員協議会



●ユニカール体験

床でカーリング!氷上のカーリングを屋内で楽しもう!

① 9:30~15:30

② どなたでも

協力 新宿区ユニカール協会

●ゴールボール体験

障害の有無にかかわらず、どなたでも!バラスポーツを体験しよう!

① 9:30~12:00/13:00~15:30

② どなたでも

協力 新宿区地域振興部生涯学習スポーツ課



2F

大会議室

●みんなでおどろう 世界のおどり

踊りながらいろいろな国へ行ってみましょう。

① 10:00~12:00 ② どなたでも

協力 新宿区フォークダンス連盟

トレーニング室

●無料開放

① 終日

② 15歳以上

※中学生不可

●BoCA測定会

BoCAを用いた体組成の測定を行います。

① 11:00~15:30 ② 15歳以上 ※中学生不可 ③ 16名

④ 当日10:00から会場前にて予約(先着順・お一人様1回限り)

1F

プール

●無料開放

① 終日 ※小学3年生以下は要保護者同伴

幼児体育室

●無料開放

① 終日 ② 未就学児と保護者及び付き添いの小学生

正面玄関前

●新宿スポレク2026 1万歩ウォーク

午前中みんなで1万歩に

チャレンジしませんか。

① 受付9:30~10:00

解散12:30頃予定

② どなたでも

協力 (特非)新宿区ウォーキング協会



ロビー

●からだにいいことはじめよう!

健康チェック☑コーナー

健康チェックができます!クイズで景品をもらおう!

① 9:30~15:30 ② どなたでも

協力 新宿区健康部 ※一部ブースにおいて、整理券配布を予定しています(先着順)

●新宿区ウォーキング協会活動展示

新宿区ウォーキング協会の活動紹介、写真展示等を行います。

① 9:30~15:30 ② どなたでも

協力 (特非)新宿区ウォーキング協会

大久保スポーツプラザ

大久保3-7-42 Tel 03-5285-1477

JR山手線「新大久保駅」徒歩約8分、JR山手線ほか「高田馬場駅」徒歩約10分

3F

庭球場

●ソフトテニスやってみませんか?

初めての方、久しぶりの方、ソフトテニスができますよ!

① 9:30~15:30 ② どなたでも 協力 新宿区ソフトテニス連盟

※荒天の場合は中止になる可能性があります。

集会室

●レガスポ!無料体験会

① 11:00~12:00/シェイプアップピラティス/講師:chiyo

② 13:00~14:00/リズムダンス~HIP HOPをベースにしたダンス~/講師:好樹

持ち物 ①ヨガマット(貸出有)、タオル②室内靴、タオル※各回

10分前から会場前にて受付を行います。

③ 高校生以上 ④ 各回15名

多目的ホール

●ダブルダッチ体験会&パフォーマンス披露

2本のロープが織りなす迫力満点のパフォーマンスを間近で体感!音楽に合わせて華麗な技を披露します。体験会は初心者でも気軽に挑戦できます。子どもから大人まで楽しめる人気のスポーツにチャレンジしてみませんか。

① 10:00~11:30 ② どなたでも ③ 持ち物 室内靴

④ BeeWorker 協力 (一財)日本ジャンプロープ連合

●チアリーディング体験教室

やってみよう。楽しもう。チアリーディング。

① 14:00~15:30 ② どなたでも

協力 新宿区チアリーディング協会



※各プログラムは定員に達した時点、または材料がなくなり次第受付終了となります

※内容により室内靴を使用します。ご来場の際は室内靴をお持ちください。※飲食は所定の場所のみとなります

※プログラムによっては、安全管理のため、参加する本人または保護者に参加同意書へご署名いただく場合があります

※本イベント当日は、新宿コスミックスポーツセンターの駐輪場および駐車場はご利用いただけません。自転車・お車・バイクのご来場はご遠慮いただき、公共交通機関をご利用ください。

ご来館にあたって