

新宿

10月14日(月・祝)
9:30~15:30

スポレク 2024

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!

右の枠内に書いてある施設を巡ってスタンプをゲットしよう。
2箇所以上のスタンプをあつめると景品がもらえます。
3箇所以上のスタンプを集めると景品がちょっと豪華になるかも。
スタンプと景品は各会場の総合受付でもらえます!
※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

四谷
スポーツ
スクエア

オープニング セレモニー

パリ2024オリンピック 競泳競技に出場した牧野紘子選手が「新宿区スポーツ栄誉賞」を受賞することに決まりました。
オープニングセレモニーで、表彰式を行います。みなさま、ぜひお越しください。

🕒 9:30~ 📍 新宿コズミックセンター 1階ロビー



牧野紘子

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るバク転・アクロバット教室を開催します。
倒立、ジャンプからバク転まで! 空中の世界を体験しよう!



🕒 ①13:00~13:40 ②13:50~14:30 ③14:40~15:20
📍 新宿コズミックセンター 2階大体育室 🗺️ 新島卓矢
対 ①・②5歳以上小学生以下 ③中学生以上 定 各回20名
申 当日11:00から会場前で先着順にて整理券を配布 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

次世代忍者スポーツ e-Ninja

忍者カード
プレゼント!

レーザー手裏剣バトル: 障害物の置かれたフィールドで、レーザー手裏剣を使用してバトル!(🗺️ 小学生以上、1バトル2~6人)

手裏剣撃ち: 的に向かって手裏剣を投げよう! 目指せパーフェクト!(🗺️ 4歳以上)

伊賀流抜刀術: トスされたボールを刀で打とう! 何ヒットできるかな?(🗺️ 3歳以上)

巻物釣り: 1分以内で何本釣れるかな?(🗺️ 3歳以上)

🕒 9:30~15:30

📍 新宿コズミックセンター 地下1階小体育室

協力 (一社) NinjaTAG協会

申 当日直接会場へ



キックボクシング教室



HIDE三好

基本動作のレクチャーを受け、ミットに向かって思いっきりパンチ!キック!

🕒 ①13:00~13:50 ②14:30~15:20

📍 新宿コズミックセンター 1階第一武道場 🗺️ HIDE三好 対 どなたでも

定 各回20名 申 当日12:00から会場前で先着順にて整理券を配布

協力 (株) スポーツビズ

元日本代表 森岡隆三のサッカー教室



森岡隆三

元日本代表森岡隆三さんとクリアソン新宿によるサッカー教室です。マスコットキャラクターのくりあにゃんも来場します。

🕒 ①9:40~10:40 ②11:00~12:00

📍 新宿コズミックセンター 2階大体育室 対 小学生以上

定 各回20名 持ち物 室内履き 申 当日9:30から会場前で

先着順にて整理券を配布 協力 クリアソン新宿

©Criaao



FREE 無料

📍 新宿コズミックセンター／新宿スポーツセンター／四谷スポーツスクエア／戸山公園(箱根山)多目的広場

主催 新宿スポレク2024 実行委員会 問 公益財団法人新宿未来創造財団スポーツ推進第一課 Tel 03-3232-7701

協賛 (株) ロッテ、(株) 天塩

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

※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください ※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

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 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

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 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

●元日本代表 森岡隆三のサッカー教室

クリアソン新宿アドバイザー、元日本代表の森岡隆三さんのサッカー教室です。

① 9:40~10:40/11:00~12:00

② 当日9:30から会場前で先着順にて整理券を配布

③ 小学生以上 ④ 各回20名 ⑤ 持ち物 室内履き ⑥ 協力 クリアソン新宿



●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るバク転・アクロバット教室です。初心者の方もぜひ!

① 13:00~13:40 ② 13:50~14:30 ③ 14:40~15:20

④ ①・②:5歳以上小学生以下 ③:中学生以上 ⑤ 各回20名

⑥ 当日11:00から会場前で先着順にて整理券を配布 ⑦ 協力 One on One(同)

1F

弓道場

●弓道色的大会 事前申込

36cmの色的に矢をはなした色で得点を楽しもう!

① 9:30~12:00(受付9:00~)

② 13歳~70歳の有段者

③ 9月30日(月)までに、メールにて「氏名(ふりがな)」「郵便番号・住所」「電話番号」「年齢」のほか、「段位」「所属支部」を記入し、新宿区弓道連盟(shinjukuq10@outlook.jp)までお申し込みください。

協力 新宿区弓道連盟



●初心者弓道体験会

大的に向かって矢をはなつ弓道体験です。

① 13:00~15:30

② 中学生以上の初心者

③ 持ち物 靴下または足袋

④ 協力 新宿区弓道連盟

第一武道場

●カポエイラ体験レッスン

ブラジル生まれのダンスと格闘技が混ざったカポエイラを体験!

① 11:00~12:00 ② どなたでも ③ 協力 (特非)カポエイラ・テンポ

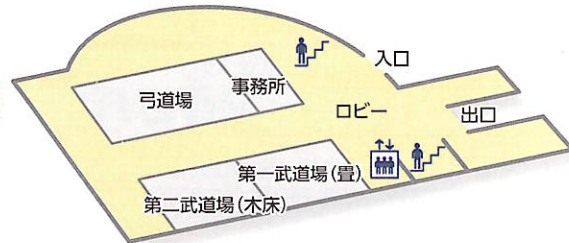
●キックボクシング教室

ミットに向かってパンチ!キック!

① 13:00~13:50/14:30~15:20

② 当日12:00から会場前で先着順にて整理券配布 ③ どなたでも

④ 各回20名 ⑤ 協力 (株)スポーツビズ



第二武道場

●ゴム銃射撃体験

輪ゴムを飛ばすゴム銃で射撃を体験できます。

① 9:30~15:30

② どなたでも ③ 協力 日本ゴム銃射撃協会

●ペーパーサートと身近な素材でつくって遊ぼう

コースター・紙皿等でつくって遊ぼう。何ができるかな。

① 9:30~15:30 ② どなたでも ③ 協力 (特非)新宿区レクリエーション協会

※材料がなくなり次第終了



玄関前

●アマシオキッチンカー

百人町で50年!「赤穂の天塩」がキッチンカーでお弁当を販売します!

① 9:30~15:30 ② 協力 (株)天塩

●レスキューキッチンカーがやってくる!

コク旨レスキューカレーの販売と、わくわくワークショップを開催!

① 9:30~15:30 ② どなたでも

③ 協力 (一社)日本食育 HED カレッジ

●韓国料理キッチンカー

韓国家庭料理のキッチンカーです。

① 9:30~15:30 ② 協力 K-kitchen

B1F

小体育室

●e-Ninja

レーザー手裏剣バトルや手裏剣撃ち、抜刀術、巻物釣りに挑戦しよう。

① 9:30~15:30 ② レーザー手裏剣バトル:小学生以上/

手裏剣撃ち:4歳以上/伊賀流抜刀術・巻物釣り:3歳以上

③ 持ち物 室内履き ④ 協力 (一社)NinjaTAG協会



プール

●元水泳世界王者 古賀淳也の泳ぎ方教室

※申し込み期間は終了しました

新宿区スポーツ栄誉賞を受賞した古賀淳也さんによる泳ぎ方教室です。

① 10:00~11:20/12:40~14:00 ② 小学生以上

③ 協力 (株)ザ・ファースト、新宿区水泳連盟

※水着、水泳帽の着用が必要です ※貴重品は貴重品ロッカーに入れてください



古賀淳也

多目的広場

●チャレンジ輪投げ

幼児からお年寄りまで

どなたでも参加できます。

① 9:30~15:30

② どなたでも

③ 協力 新宿区青少年団体連合会

ロビー

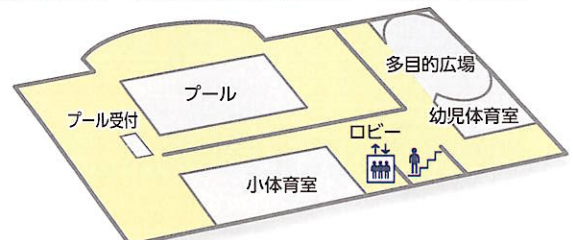
●健康測定会

健康増進機器による測定会です。

ご自身の健康を知るきっかけにどうぞ!

① 9:30~15:30 ② どなたでも

③ 協力 明治安田生命(相) 渋谷営業部



幼児体育室

●無料開放

無料で利用できます

① 9:30~15:30 ② 未就学児と保護者

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
※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください
※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

多目的室

●3B体操

音楽に合わせて用具を使いながら
楽しく体を動かしましょう。

① 10:00～/11:00～/
13:00～/14:00～

② どなたでも

定 各回20名

持ち物 室内履き

協力 (公社)日本3B体操協会 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トレの解説を行います。

① 10:30～/11:30～/13:30～/14:30～

② どなたでも

定 各回20名

持ち物 室内履き

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

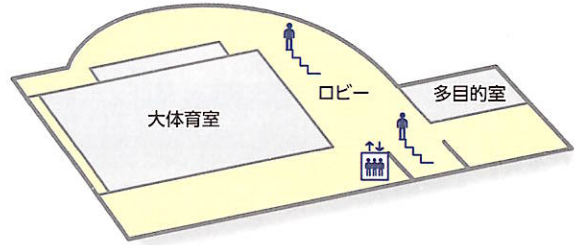
●バドミントン体験

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 9:30～15:30

② どなたでも 持ち物 室内履き

協力 新宿区バドミントン連盟



ロビー

●オープニングセレモニー

新宿スポレク2024のスタートです。レガスダンスクラブのダンス披露、
パリ2024オリンピックに出場した牧野紘子選手の新宿区スポーツ栄誉
賞表彰式を予定しています。

① 9:30～ ② どなたでも 協力 レガスダンスクラブほか

●LA VIGNE AKIKO(ラ ヴィーニュ アキコ)

厳選した素材を使用したパン・スイーツ。

① 9:30～15:30 協力 ラ ヴィーニュ アキコ

●手づくり作品販売および無料体験教室

会員手づくり作品の販売およびビーズブレスレット作り無料体験。

① 9:30～15:30 ② どなたでも

定 80名 協力 (公社)新宿区シルバー人材センター

●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下さい。

① 10:00～15:30

協力 さばてん新宿大久保二丁目店

●花苗の配布

恒例! 花の苗をプレゼントします。

① 10:00～

定 先着100名



戸山公園

戸山3-2 Tel 080-5898-0079

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

会場	プログラム(協力)	時間	事前申し込み
戸山公園/ 多目的運動広場	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	申し込み期間は終了しました。
戸山公園/ 多目的運動広場	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。	9:30～15:30	

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	アルパルク東京 バスケットボール体験会[トヨタアルパルク東京(株)] アルパルク東京アカデミーコーチとみんなと一緒にバスケットを楽しもう! ① 小学1年生～3年生 ② 小学4年生～6年生 ③ 各回20名 事前申込	① 9:00～9:55 ② 10:05～11:00	
B2 多目的ホール	オリンピック信田美帆さんと体操を楽しもう![(一社)国立芸術・体育普及協会] オリンピック出場経験のある信田さんに、体操の基礎を学びます。 ① 小学生 ② 年少～年長 ③ 各回30名 事前申込	① 11:20～12:05 ② 12:15～13:00	電話(03-6273-2651)、 メール(yotsuya_sports_square@tokyu-sports.co.jp)または施設受付にて 事前申し込み(多数抽選)。 9月30日応募締め切り。 申し込みには下記の内容 が必要。
B2 会議室N	アルパルク東京 チアダンス体験会[トヨタアルパルク東京(株)] アルパルク東京専属チアリーダーによるチアダンス教室です! ① 年長～小学生 ② 20名 事前申込	10:00～11:00	
B2 会議室N	リボンやボールを使って新体操を体験![(一社)国立芸術・体育普及協会] 新体操で使用する道具を使い、楽しく学びます! ① 年少～年長 ② 10名 事前申込	11:15～12:15	
B2 会議室N	皆でレッツボクササイズ[FIGHT DO!] 音楽に合わせて楽しめるボクササイズです! ① 高校生以上 ② 15名 事前申込	12:30～13:20	
B2 音楽室	初めてでも安心♪ダンスレッスン体験[小井 葉南子] ダンスの基礎や振り付けを楽しみ、ダンスを身近に感じる体験です。 ① 1年小～年長 ② 小学生 ③ 各回10名 事前申込	① 11:20～12:20 ② 12:30～13:30	
B2 多目的ホール	卓球台無料開放 卓球台を開放いたします。お気軽にご参加ください。 ③ どなたでも	13:30～15:30	
B2 多目的ホール	鉄棒のコツをつかもう![(一社)国立芸術・体育普及協会] 鉄棒にチャレンジして、苦手を克服しよう! ① 年少～小学生 ② 同時30名まで	13:30～15:30	
B2 多目的ホール	縄跳び練習でコツをつかもう![(一社)国立芸術・体育普及協会] 縄跳びの持ち方や跳び方などを学ぼう! ① 年少～小学生 ② 同時30名まで	13:30～15:30	
B2 多目的ホール	エアートランポリンでたくさんジャンプ![(一社)国立芸術・体育普及協会] 空気圧を利用して、普段と違ったジャンプを楽しめます! ① 年少～小学生	13:30～15:30	
B2 会議室N	ポッチャ&コーンホールを楽しもう! 障がいのある方も一般の方も、一緒に楽しめるスポーツです! ③ どなたでも	13:30～15:30	
B1 会議室R	数字合わせゲーム「ラミィキューブ」を楽しもう[JOKERS CLUB] 「ラミィキューブ」を体験!ルールはスタッフがご案内します! ③ どなたでも	10:00～15:00	
B2 受付前	美味しいイタリアン料理の販売! [IL VECCHIO PLATANO] オススメのラザニアなど、ぜひご堪能ください。	11:00～13:00	

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

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

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
対 身長120cm以上
定 1人3射×1回(5分程度)
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
対 中学生以上 定 各回定員6名
申 当日9:45から先着順にて整理券を配布
協力 新宿区アーチェリー協会

4F

第二武道場

●剣道入門 はじめの一振り!

一部事前申込

本物の剣道の稽古を体感し、竹刀(しな)を使った「打ち込み」を体験できます!
① 13:00~15:30 5回 対 どなたでも 定 各回20名 協力 新宿区剣道連盟
申 10名を剣道連盟ウェブサイトです事前募集します。
くわしくは<http://www.shinjukukendo.com/>でご確認ください。

●誰でもできるカンフー体操・太極拳表演

子どもから大人まで老若男女問わず参加できます。太極拳の表演もあります!
① 10:00~12:00(10:00、11:00からカンフー体操、10:30、11:30から太極拳表演) 対 どなたでも 協力 楽々太極拳、蓄心タイチ



3F

第一武道場

●あなたもサムライ

スポーツチャンバラをやろう。
① 9:30~12:00/13:00~15:00
対 小学生以上
定 1回あたり12名
持ち物 タオル、手ぬぐい
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ソフトバレーボールをやってみよう!
① 9:30~12:00 対 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

子どもから大人まで楽しめる室内版テニスの体験会です。
① 13:00~15:30
対 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!
① 9:30~12:00/13:00~15:30
対 どなたでも
協力 新宿区スポーツ推進委員協議会



●ゴールボール体験

障がいの有無にかかわらず、どなたでも!パラスポーツを体験しよう!
① 9:30~12:00/13:00~15:30 対 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odorou 世界の踊り(フォークダンス)

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
対 どなたでも
協力 新宿区フォークダンス連盟

スタジオ S

●物販会場

① 9:30~15:30
対 どなたでも

トレーニング室

●無料開放

① 終日 対 15歳以上(中学生不可)

●体組成計で身体の状態チェック

筋肉量や体脂肪量を知り、健康に繋がしましょう。
① 11:00~13:00 対 中学生以上 定 8組(1組2名まで)
※開始30分前から1階受付にて整理券を配布します。



スタジオ A ※スタジオAで実施されるプログラムは、開始30分前から1階受付にて整理券を配布します。

●脂肪燃焼HIITトレーニング

全力で身体を動かし、脂肪を燃やしましょう!
① 10:00~10:45
対 高校生以上 定 20名

●ボディメイクヨガ

様々なポーズを取り、姿勢の改善と身体の柔軟性を高めましょう!
① 11:00~11:45
対 高校生以上 定 20名



1F

幼児体育室

●無料開放

① 9:30~15:30
対 未就学児と保護者



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

クイズで景品をもらおう!健康チェックやゲームもできる!
① 9:30~15:30 対 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

●ウォーキング協会の紹介

ウォーキング協会の活動を紹介します。
① 9:30~15:30
対 どなたでも
協力 (特非)新宿区ウォーキング協会

正面玄関前

●新宿スポレク2024 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 10:00~12:30頃予定(受付9:30~10:00)
対 どなたでも
協力 (特非)新宿区ウォーキング協会

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
※内容により室内履きを使用します。ご来場の際は室内履きをお持ちください
※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