

第37回 大田区 区民スポーツまつりプログラム 10.11(日)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。

👉の種目は必須です。

- 運動できる服装でお出かけください。

- 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

ソーシャルディスタンス、手洗い、咳エチケットなどのルールを守って参加してほしいぴょん!



©大田区

★★参加者へのお願い★★

新型コロナウイルス感染症対策を徹底して実施します。

- ☑来場者の皆様には、各会場の受付にて**同意書**(氏名、住所、連絡先等の個人情報)のご記入をお願いいたします。同意書を大田区ホームページから印刷できますので、会場受付での混乱を避けるため、事前にご記入ご持参するようお願いいたします。
- ☑会場受付にて、**来場者全員に対して検温を実施**し、37.5℃以上の方には参加しないようお願いいたします。
- ☑来場者は原則**マスクの着用**をお願いします。
- ☑各会場において、三密を防ぐため、定員制等により**入場制限を設ける**場合があります。
- ☑その他、会場内ではスタッフの指示に従ってください。
- ☑新型コロナウイルス感染症の動向等により、開催直前までプログラムの変更等が生じる可能性があります。**最新情報は大田区ホームページ**でご確認ください。

安全なイベント運営にご理解・ご協力をお願いします。

大田区総合体育館 (東蒲田1-11-1)				
種目	会場	開催時間	内容	備考
スポーツバイキング (スポーツ協会)	メインアリーナ	10:00~12:00	バドミントン、卓球、ドッチビー的当てなど。ご家族、友人同士でお楽しみいただけるスポーツ体験コーナーです。👉	地図1の①
筋肉・筋力年齢テスト (NPO法人大田区障がい者スポーツ指導者研究会)		13:00~15:00	10種類の筋肉、筋力テストを受けて総合結果によりアドバイスします。👉	
ポッチャを体験してみよう! (ポッチャ協会)		13:00~15:00	東京2020パラリンピック正式種目になったポ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。👉	
ミニテニス初心者体験会 (ミニテニス連盟)		13:00~15:00	「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。👉	
やってみよう! ミニポッチャとラダーゲッター (スポーツ推進委員協議会)	サブアリーナ	10:00~12:00	パラリンピック種目のポッチャをミニポッチャとして体験してみましょ。また、子どもも大人も楽しめるラダーゲッターも体験してみませんか?👉	
バドミントンしませんか? (バドミントン協会)		13:00~15:00	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。👉	
ボルダリング体験会 (一社)TOKYO BAY スポーツ&カルチャークラブ)	屋外	11:00~12:00 13:00~15:00	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。高さ約3m×幅約6m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。	
JTAテコンドーを楽しもう! (JTA大森テコンドークラブ)	体育室1	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。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	10:00~10:20 10:30~10:50 11:00~11:20 11:30~11:50	[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。楽しく歩いて免疫力をアップしましょ。👉	

大森スポーツセンター (大森本町2-2-5)				
種目	会場	開催時間	内容	備考
みんなでバトントワーリング!! (バトン協会)	アリーナ	10:00~10:30 10:40~11:20 11:30~12:00	20名位づつの入れ替え制で行います!!広い体育館で楽しく身体を動かしましょ。老若男女関係なく指や手首を使って脳を活性化しましょ!👉	地図2の②
スポーツとケガ (柔道整復師会)		10:00~12:00	区民無料健康増進相談(関節痛・スポーツ外傷)ほか	
走り方ポイント講座 (株)オーエンス)		14:00~15:00	大森スポーツセンターにランニングステーションがオープンしました。オープニングイベントとして走り方のポイント講座を行います。安全に楽しく走りましょ。👉事前申込制(先着順)。大森スポーツセンター(5763-1311)	
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。	
子ども体操教室 (一社)TOKYO BAY スポーツ&カルチャークラブ)		①13:00~14:00 ②14:30~15:30	子どもの運動能力の基礎が形成される「プレゴールデンエイジ」と呼ばれる世代のお子様を対象に、子どもの潜在能力を高めて将来の可能性を広げる運動教室です。対象：①5~6歳(未就学児)、②小学1~3年生。事前申込制(先着順)。申込みはメール(info@officepraia.co.jp)に氏名、住所、年齢(学年)、緊急連絡先を明記。👉	

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	10:30~12:00	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。幼児は乗れません。当日申込制(先着順)、10:30受付開始。	地図2の③
フットサル体験会 (一社)TOKYO BAY スポーツ&カルチャークラブ)	大森ふるさとの浜辺公園(フットサル場)	12:00~12:45	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④
ビーチスポーツ&サッカー体験会 (一社)TOKYO BAY スポーツ&カルチャークラブ)	大森東水辺スポーツ広場(ビーチバレー場、フットサルコート)	11:00~15:30	ふかふかの真っ白な砂の上でビーチスポーツを体験してみよう。子どもも楽しめるビーチスポーツ。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の体験会を行います。	地図2の⑤
ノルディックウォーキング体験会 (一社)TOKYO BAY スポーツ&カルチャークラブ)	大森東水辺スポーツ広場多目的広場	10:00~11:00 11:00~12:00	全身を使うことで高い運動効果が得られるノルディックウォーキングを体験しませんか。園内のミニ体験会と園内のコースを巡る体験会をご用意しています。対象は小学生以上(ただし、貸出用ボールは大人用です)。当日申込制(先着順)です。👉	

大森地区				
種目	会場	開催時間	内容	備考
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)	9:00~12:00	スピードガンコンテスト、ストラックアウト、ティーボール大会(初心者も参加できます)	地図2の⑥
ソフティテニス体験教室 (ソフティテニス連盟)	青少年交流センター(平和島4-2-15)	10:00~12:30	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はじめて、簡単な試合まで体験できます。👉	地図2の⑦
家族で大田スタジアムを体験しよう! (大田スタジアム)	大田スタジアム(東海1-2-10)	10:00~12:00 13:30~15:30	普段は入れないスコアボード棟をはじめ、球場の裏側をスタッフの案内のもと見学できます。施設見学後は、グラウンドでキャッチボールやストラックアウト、投球スピード計測などをお楽しみいただけます。※キャッチボールする方はグローブとボールをご持参ください。対象：小学生以下の親子約80名(各回先着10組※1組4名程度まで)申込み、問い合わせは電話にて。大田スタジアム：(3799)5820	地図5の⑧
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(幼児不可)と親子または祖父母のペアで、1人2G合計4Gを投球しその合計得点で順位を決定します。先着60名 事前申込み：平和島スターボウル(3768)9151	地図2の⑨
少年サッカー教室 (サッカー協会)	森ヶ崎公園サッカー場(大森南5-2-111)	10:00~12:00	小学校5、6年対象のサッカー教室です。事前受付、定員50名(抽選)、申込期間：9/1~9/20 申込先：Eメール junior@tokyo-ohata-fa.com	地図5の⑩
ONE TEAMでラグビーにチャレンジしよう! (ラグビーフットボール協会)	森ヶ崎公園フットサル場(大森南5-2-111)	10:00~12:00	スクラムやタックルなど無い安全なラグビーなので、未経験者も参加できます。タグ(タッチ)ラグビー基本のボールの投げ方、タグの取り方、トライの方法、ボールゲームなど。	地図5の⑪
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)	12:00~13:00 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つながります。対象：3歳から小学校低学年向き。定員：親子で15組。👉	地図4の⑫
初心者のためのテニス教室 (NPO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簡単に楽しくラリーが楽しめます。対象：中学生以上(16名)	地図3の⑬
ポールウォーキングで地元ウォーク (スポーツ推進委員協議会)	大田文化の森【集合】(中央2-10-1)	10:00~12:00	少ない足の負担で運動効果の高いウォーキングが行えます。2本のポールを使って地元を楽しく歩きましょう。ポール貸出いたします。事前申込制(先着順)申込期間：9/1~9/30 申込先：Eメール omori_sports@yahoo.co.jp ※雨天時のみ👉	地図4の⑭
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)	10:00~12:00	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とカンフー。幅広い年齢の皆様はスポーツによる健康づくりを体験いただけます。事前申込制 申込先：Eメール otaku_taiyokuken@hotmail.co.jp	地図4の⑮

種目	会場	開催時間	内容	備考
体組成測定・ポッチャ・健康体操・ほねつぎ健康相談 (スポーツ推進委員協議会・柔道整復師会)	雪谷文化センター (南雪谷5-18-3)	9:30~12:00	体組成測定(インボディ)で自分の身体をチェック!パラ種目のポッチャをサイレント(しゃべらない)で楽しもう!!健康体操で脳トレもチャレンジ。ほねつぎ健康相談で不安を解消!!!ストレッチでケガの予防と痛みの相談。	地図 7の16
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)	10:00~12:00	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17
スポーツいろいろ体験ツアー (洗足池ウォリアーズ)	下丸子公園 (下丸子4-21-2)	9:00~12:40	今年度はフットサル、バスケットボール、フラッグフットボール、硬式テニスの4種目です。全種目が事前申込制(先着順)です。*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 8の18
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3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	地図 8の19

菟谷・羽田地区				
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)	6:30~12:00	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) チ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。この機会に国体の正式種目でもあるチ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教えます。	地図 6の20
チームライフル射撃体験 (ライフル射撃協会)		10:00~14:00		

多摩川緑地 (西六郷三・四丁目地先)				
タイムトライアル (陸上競技協会)	区民広場トラック	9:00~12:00	50m・100m・1000m走 親子合わせてヨーイドン。タイムを教えてください(雨天中止。前日雨天でも中止になる場合があります)	地図 9の21
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22

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23
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24

地域会場 (連携イベント)				
大森東地区いつつのわクリン大作戦 &ポッチャ体験会 (大森東地区自治会連合会)	大森東特別出張所 (大森南4-9-1)ほか	9:00~11:30	チームを組んで、地域のゴミを集めるクリーン大作戦とポッチャ体験会を行います。	地図 5の25

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・大田区青少年対策地区委員会会長会・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3年度38回企画参加希望団体はご相談ください!!)

10月11日 同日開催 はじめてのオンラインレッスン!

ZOOMミーティングによるオンラインレッスンを行います。
 ご自宅から職場からどこからでも参加出来ます。
 初心者の方も端末操作からレクチャーしますので、お気軽にお申込みください。

①10:00~10:50 ヨガ教室
 ②11:00~11:50 歌ってのどレ教室
 ③12:00~12:50 体幹教室

定員100名 事前申込制 *詳細及び申込みは右記ウェブサイトに掲載します。
 ※スマホ、タブレットでご参加の場合、アプリのインストールが必要となります。

(一社)田園調布グリーンコミュニティ NPO法人ヘアーズ



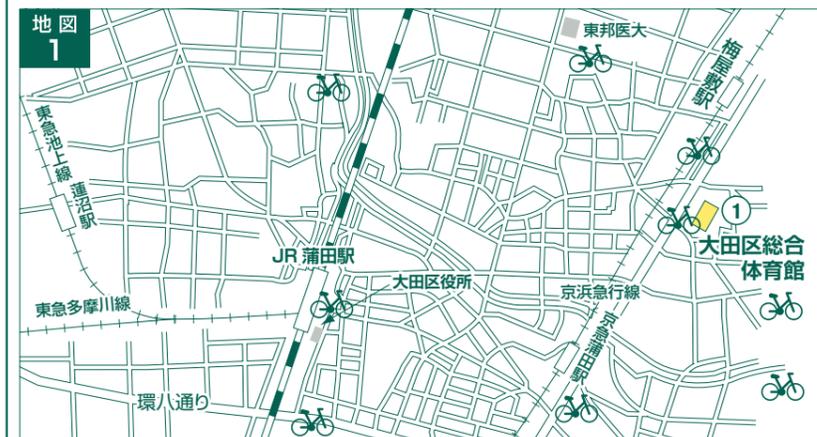
http://www.den-green.com

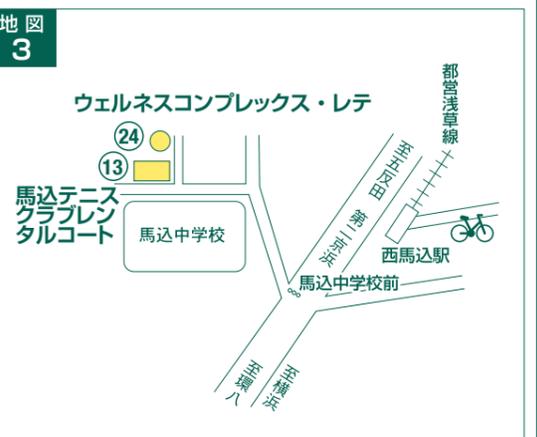
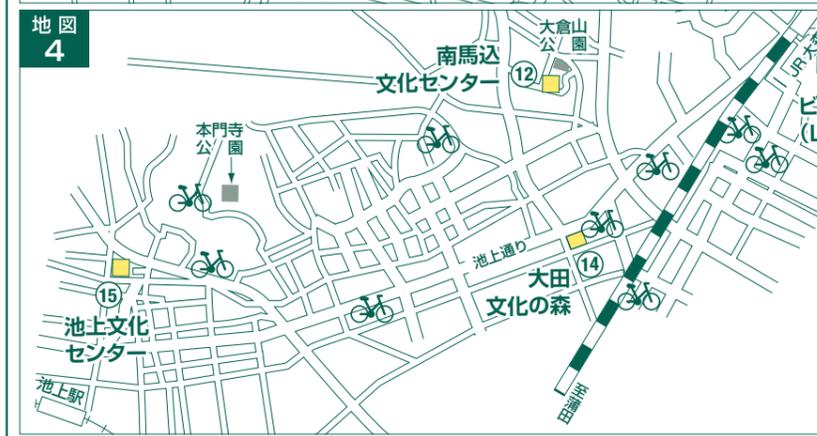




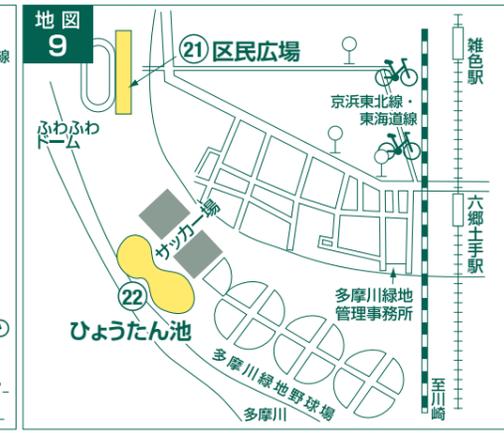
©大田区
はねび健康ポイント
 対象イベント

開催会場の案内概略図





大田区コミュニティサイクル **コミュニティサイクルのご利用**

最寄り駅から少し遠い会場へお越しの方、複数会場にお出かけの方はぜひこの機会にご利用ください。地図上の🚲がサイクルポートです。詳細はウェブサイトへ! 交通ルールを守りましょう。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自転車ご利用の前後に手洗いもしくは消毒を行いましょう。

まずは会員登録!!
約5分で登録完了、すぐ利用可能!

https://docomo-cycle.jp/ota/
 電話(有料): 0570-783-677

