

# 実施スポーツのご案内

申込先

- 01 ~ 07** の区市町村単位の種目は、**地区推選団体**へ  
(当該区市町村のレクリエーション協会又は、  
体育協会、スポーツ推進委員協議会)
- 08 ~ 31** のオープンの種目は**各主管団体**へ  
(各問合わせ先)

## 01 バウンドテニス

9/5 (土) 9:00~18:00

小平市民総合体育館

参加費：1,000円(選手・監督1人)

無料体験：10:00~16:00

●「限られたスペース」という意味の「Boundary」の名のとおり、持ち運び可能な人工芝コート(3m×10m)を使います。

問合わせ先：東京都バウンドテニス協会 ☎042-345-6111



## 02 ミニテニス

9/5 (土) 9:15~19:00

立川市柴崎市民体育館

9/23 (水・祝) 9:15~19:00

立川市柴崎市民体育館

参加費：1,000円(選手・監督1人) 無料体験：12:00~13:00

●バドミントンコートの広さで行います。すべてワンバウンドしてから相手に返すこと、ボールがビニール製で大きくて軽いのが特徴です。

問合わせ先：東京都ミニテニス協会 ☎042-523-2676



## 03 ターゲット・バードゴルフ

9/15 (火) 9:00~16:00

武蔵野の森公園

予備日：9/30 (水)  
府中市朝日サッカー場

9/16 (水) 9:00~16:00

国営昭和記念公園

予備日：  
9/25 (金)

9/20 (日) 9:00~16:00

辰巳の森海浜公園

予備日：  
9/27 (日)

参加費：1,000円(選手・監督1人) 無料体験：10:00~15:00

●ミニゴルフの一種。ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたようなボールをクラブで打ち、傘を逆さにした形のホールに入れる競技です。

問合わせ先：東京都ターゲット・バードゴルフ協会 ☎042-635-9077



## 08 3B体操

5/9 (土) 13:00~16:00

大島町立つつじ小学校 ホール

参加費：無料

無料体験：13:30~15:00

10/31 (土) 13:00~16:00

新宿コスミックスポーツセンター 大体育室

参加費：500円(1人)

無料体験：13:30~15:30

●ボール、ベル、ベルターという3つの用具を使いながら音楽に合わせて体を動かします。筋力向上や健康維持など全ての年齢層で楽しめる体操です。

問合わせ先：(公社)日本3B体操協会東京都支部 ☎042-338-0160



## 04 インディアカ

9/21 (月・祝) 9:00~17:00

駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館

参加費：1,000円(選手・監督1人)

無料体験：11:30~12:30

●4人対4人の2チームで、「インディアカボール」と呼ばれるバドミントンの羽根のようなボールをネットを挟んで素手で打ち合います。

問合わせ先：東京都インディアカ協会 ☎042-656-0901



## 05 綱引

9/22 (火・祝) 13:00~17:00

駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館

参加費：1,000円(選手・監督・トレーナー1人)

無料体験：13:30~17:00

●8人が左右2組に分かれ、1本の綱を引き合い、相手を引き込んだ方を勝ちとする競技で、元オリンピック種目であったスポーツです。

問合わせ先：東京都綱引連盟 ☎03-5213-4594



## 06 グラウンド・ゴルフ

9/26 (土) 9:00~17:00

駒沢オリンピック公園総合運動場

補助競技場・第二球技場

予備日：10/3 (土)  
駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場

参加費：1,000円(選手・監督1人)

無料体験：10:00~14:00

●ホールポストと呼ばれる直径36cmの輪の中に、木製のクラブでボールを打ち入れ、打数の少なさを競います。

問合わせ先：東京都グラウンド・ゴルフ協会 ☎03-3658-4146



## 07 スポーツ吹矢

10/3 (土) 9:00~17:00

東京武道館

参加費：1,000円(選手・監督1人)

無料体験：10:00~15:00

●腹式呼吸を使って5~10m先の的に矢を吹いて、得点を競います。ストレス解消や健康改善に効果があるとされています。

問合わせ先：東京都スポーツ吹矢協会 ☎03-3543-1071



## 09 パドルテニス

7/26 (日) 9:00~19:00

東京体育館 サブアリーナ

参加費：1,000円(1人)

無料体験：13:00~14:00

●テニスコートの3分の1の広さで、持ち手が短いパドルと呼ばれるラケットでボールを打ち合い、得点を競います。ルールは公式テニスにほぼ準じています。ジュニアからシニアの方まで世代間の交流を楽しんでいます。

問合わせ先：東京都パドルテニス協会 ☎03-3388-5526



チームの編成が区市町村単位の種目