

大森地区				
種 目	会 場	開催時間	内 容	備考
楽しい水泳教室 (水泳協会)	平和島公園プール (平和島4-2-2)	10:00～15:00	ワンポイントレッスン(1人15分～20分)、タイム計測(25m、50m)、水中ウォーキングのレッスンを行います。 ※水着、水泳帽、ゴーグルを持参してください。	地図 2の⑥
大田区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)	9:00～13:30	スピードガンコンテスト、ストラックアウト、ティーボールなどを体験できます。ミニバターゴルフコーナーもあります。 (初心者の方も参加できます)	地図 2の⑦
ジュニアアーチェリー体験教室 (アーチェリー協会)	平和の森公園・アーチェリー場	10:00～16:00	指導員の補助のもと、的あて、風船割りを通してアーチェリーを体験できます。(参加対象：小学生 体験時間：40分交代)	地図 2の⑧
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 ゆいっつ (平和島4-2-15)	10:00～15:00	ラケットの握り方から、体験者のレベルに合わせて指導します。マンツーマンによるラリーの練習から、簡単な試合まで体験できます。	地図 2の⑨
大田スタジアム無料開放DAY	大田スタジアム (東海1-2-10)	8:00～16:00	大田スタジアムの人工芝グラウンドで、様々な運動を楽しめます！キャッチボール、スピードガン測定、バドミントン、バレーボール、ドッチビーなどを体験できます！	地図 5の⑩
親子ふれあいボウリング (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)と親または祖父母とでペアを組み、1人2ゲーム合計4ゲームを投球しその合計得点で順位を決定します。先着32組64名 事前申込み：平和島スターボウル ☎3768-9151	地図 2の⑪
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。サッカーの技術指導やトレーニング、ゲームを行います。事前受付、定員52名(抽選)、申込期間：9/1～9/20 申込先：Eメール junior@tokyo-ohda-fa.com	地図 5の⑫
ONE TEAMでラグビーにチャレンジ！ (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)	9:30～11:30 12:30～14:00	スクラムやタックルなどが無い安全なタグラグビーなので、未経験者も参加できます。タグ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、ボールゲームを体験できます。	
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)	11:00～12:00 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繋がります。 対象：3歳から小学校低学年向き。定員：各回親子で15組(先着)。	地図 4の⑬
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(各回先着20名)	地図 3の⑭
体力測定をしよう!  (スポーツ推進委員協議会・青少年委員会・理学療法士会)	大森第三中学校 (中央4-12-8)	10:00～15:00	久しぶりに体力測定してみませんか？ 体組成測定器による筋肉量や体脂肪の測定や健康体操もあります。	地図 4の⑮
親子の楽しい合気道教室 (合気道連盟)	体育館・校庭 2階ホール	13:00～15:00	合気道は子どもから高齢者まで誰にでも無理なくできる現代武道です。合気道は試合を行いません。相手と投げたり投げられたり、互いの人格を尊重し精神的にも高い境地をめざすことを目的としています。楽しく学びましょう!!	
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 体育室 (池上4-21-13)	10:00～12:00	美容と健康増進効果のある武術太極拳とカンフー。幅広い年齢の皆様に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_taiikyokuken@hotmail.co.jp	地図 4の⑯
プレーパーク(冒険遊び場)体験 (もっと遊べる五丁目公園の会)	中央五丁目公園 (中央5-14-1)	11:00～14:00	プレーパーク(冒険遊び体験)、どろんこ遊び、ハンモック、木工工作、ペーゴマ、コマ遊び、バドミントンなどを体験できます。	地図 4の⑰
護身術を学べる少林寺拳法体験 (少林寺拳法連盟)	池上会館 (池上1-32-8)	10:00～12:00	力の大小や体力に関係なく、自分の身をしっかりと守れる護身の技を覚えてみませんか。 基本諸法、突き・蹴り・受け、剛法や演技披露を行います。	地図 4の⑱
バドミントンしませんか？  (バドミントン協会)	大森第三小学校 体育館 (大森西5-22-18)	9:00～16:00	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。	地図 1の⑲
調布地区				
今日は一日エクササイズ  (田園調布グリーンコミュニティ)	嶺町文化センター 嶺町集会所 (田園調布本町7-1)	10:00～15:00	どなたでも参加できるプログラムです。ぜひご参加ください。 10時～歌って喉トレ・オーラルフレイル予防、11時～健康体操、12時～ボディメイクウォーキング、13時～姿勢改善ストレッチ、14時～ヨガ	地図 7の⑳
あつまれ!体力測定、体組成測定、健康相談  (スポーツ推進委員協議会・青少年委員会)		10:00～15:30	ご自分の体力測定を行ってみませんか？また、体組成測定器で筋肉量や体脂肪のチェックもできます。ストレッチやケガの予防と転倒防止等の健康相談コーナーにもぜひお越しください！	
ほねつぎ健康相談  (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)、運動法指導他 テーピングによる固定指導。	
スポーツいろいろ体験ツアー  (洗足池ウォリアーズ)	洗足池小学校 校庭・体育館 (南千束3-35-2)	9:00～16:45	いろいろなスポーツにチャレンジしよう!(フラッグフットボール、バスケットボール、フットサル、体操教室、ヒップホップ、チアダンス、硬式テニス):小学生対象 整骨院体験コーナー:大人可。全種目事前申込制(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 7の㉑
グラウンド・ゴルフ体験教室 (グラウンド・ゴルフ協会)	東調布公園野球場 (南雪谷5-13-1)	10:00～15:00	子どもからご年配の方まで簡単にグラウンド・ゴルフを楽しむことができます。	地図 7の㉒
蒲田地区				
やってみよう！体力測定とインボディ  (スポーツ推進委員協議会・青少年委員会)	東蒲小学校体育館 (東蒲田1-19-25)	10:00～15:00	体力測定で体力年齢をチェックしてみませんか？ インボディ(体組成計測器)で筋肉量・体脂肪等のチェックができます。 健康相談もあります。	地図 1の㉓
楽しく踊ろう民踊体験 (民踊連盟)	消費者生活センター 大集会室 (蒲田5-13-26-101)	10:00～15:00	区民の大勢の方々と共に民踊を楽しく踊れるように指導します。 みんなで身体を動かし健康づくりをしましょう。	地図 1の㉔
太極拳をやってみよう  (修功会)	蒲田小学校 (蒲田1-30-1)	13:00～15:00	太極拳愛好家による集団演舞。太極拳初心者向けの講習会。 事前申込制 申込先：修功会 石塚 ☎3733-5672	地図 1の㉕
ボート体験教室 (多摩川でボートを楽しむ会)	多摩川ガス橋付近 河川敷 (下丸子2丁目先)	①9:40～11:20 ②10:50～12:30 ③12:00～13:40 ④13:10～14:50	各4名ずつのクルーになり、陸上でボートの号令、動作の説明とエルゴメーターという器具を使用してローイングを体験できます。 その後、同じクルーメンバーでナックル艇に乗艇し水上で約1時間漕艇を楽しめます。小学3年生以上対象。	地図 8の㉖
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4頭による引き馬による乗馬を体験できます。 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㉗
卓球を楽しむ会  (卓球連盟)	大田区民プラザ (下丸子3-1-3)	9:00～15:00	初心者も安心、貸し出しラケットもあります。 ラージボールも体験できます。希望者には指導も行います。 ラケットをお持ちの方は持参してください。模範試合も予定しています。	地図 8の㉘
子どもも大人もみんなでダンスを覚えて 楽しみましょう  (ダンススポーツ連盟)		10:00～12:00 13:00～16:30	午前の部：初心者対象の講習 午後の部：全員参加のダンスパーティー	
健康増進相談  (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)運動法指導他 テーピングによる固定指導。	

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5年度第40回企画参加希望団体はご相談ください!!)

糀谷・羽田地区				
種 目	会 場	開催時間	内 容	備考
インディアカ体験会  (インディアカ連盟)	萩中文化センター (萩中1-7-30)	10:00～15:30	赤い羽根が付いたボールを使い、バレーボールに似たルールでゲームをします。基本動作の指導を受けたら、楽しくゲームをやりましょう！	地図 6の②9
ビームライフル射撃体験 (ライフル射撃協会)	コミュニティセンター 羽田旭(羽田旭町7-1)	10:00～15:00	ビ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。精度は本物のライフル銃と変わらず精巧です。この機会に国体の正式種目でもあるビ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丁寧にお教えいたします。	地図 6の③0
全日本釣り団体インストラクター2人が 楽しい釣りを教えます！(NPO法人案山子会)		6:00～12:00	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りを心がけています。手ぶらでどうぞ。(小雨決行)	
キッズ・アクアスロン大会 (トライアスロン連合)	萩中公園 プール・野球場 (萩中3-26-46)	9:00～11:30	水泳とランニングを合わせたスポーツです。スイマーとランナーはどちらが速いかな？ 事前申し込みが必要 詳細はホームページをご覧ください。http://otatriathlon.web.fc2.com	地図 6の③1
多摩川緑地(西六郷三・四丁目地先)				
子ども釣り体験 (多摩川へら鮒放流会)	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)釣りを体験できます。当日8:45より先着順に受付します。道具は用意してあります。	地図 9の③2
タイムトライアル (陸上競技協会)	区民広場トラック	10:00～14:00	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③3
ゲートボール体験教室 (ゲートボール協会)	サッカー場2号面	10:00～14:00	①ゲート通し(第1ゲート～第3ゲート上りボールまでの打数を競う)、②ゲートボールピンゴ、③ゲートボールポッチャ、④ゲートボール体験コートの4コーナーで遊べます！	地図 9の③4
地域会場(連携イベント)				
糀谷地区連合運動会 (糀谷地区自治会連合会)	糀谷中学校 (西糀谷3-6-23)	9/25(日) 8:30～12:00	50m走、100m走、お子様レース、せなかでキャッチ、パン取り競争、防災バケツリレー	地図 6の③5
六郷ウォークラリー大会 (青少年対策六郷地区委員会)	六郷地域力推進センター ほか(仲六郷2-44-11)	10/2(日) 9:00～12:00	コマ図をもとに六郷地区をゲームや問題を解きながら歩いて回ります(小学4年生以下は保護者同伴)。完全事前申込制(当日参加不可)。問合先:六郷特別出張所 ☎3732-4885	地図 9の③6
雪谷地区9自治会スポーツまつり (雪谷地区自治会連合会・青少年対策雪谷地区委員会)	池雪小学校 (東雪谷5-7-1)	10/16(日) 9:30～13:00	幼児宝探し、じゃんけんリレー、けつあつゲーム、人間キャタピラ競争、玉入れ、二人三脚リレー、障害物リレー、パン取り競争、世代別リレーなど	地図 7の③7
第12回かまにしふれあい運動会 (青少年対策蒲田西地区委員会)	ふれあいはすめま (西蒲田3-19-1)	10/16(日)	玉入れ、防災障害物競争、リレー、パン取り競争など	地図 1の③8
新井宿地区連合運動会 (新井宿自治会連合会)	大森第三中学校 (中央4-12-8)	10/23(日)	キャタピラレース、玉入れ、パンつかみ競争、だるまさんがころんだなど	地図 4の③5

ウォーキングイベント

参加無料

〈事前申込不要〉当日、会場にてお申し込みください。

新スポーツ健康ゾーンを歩こう

令和4年10月23日(日) 午前9時～正午

受付時間：午前8時30分から午前9時 小雨決行

対 象：どなたでも ※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要です。



コースについては、現在、感染症対策上安全なコースを検討しております。詳細は大田区もしくは(公財)大田区スポーツ協会のHPをご確認ください。

新スポーツ健康ゾーンとは？

大森ふるさとの浜辺公園を中心とした、大森スポーツセンター、大田スタジアム、森ヶ崎公園、大田区総合体育館に囲まれた、多くのスポーツ施設や公園が集積するエリアが「新スポーツ健康ゾーン」です。



今回のウォーキングでは、上記の中からいくつかの施設をまわる予定です。新型コロナウイルス感染症対策や、荒天時の中止の判断については、スポーツ協会のホームページでお知らせします。(当日の中止については、午前7時にホームページにてお知らせします。)



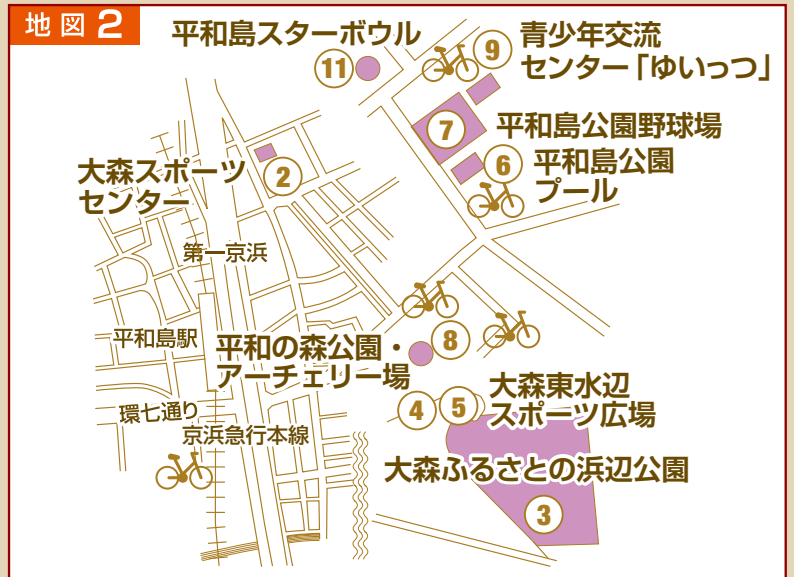
問合せ先：(公財)大田区スポーツ協会 TEL03-5471-8787 FAX03-5471-8789 大田区スポーツ推進課 TEL03-5744-1441

開催会場の案内概略図

地图 1



地図 2



地圖 3



地圖 4



地圖 5



地圖 6



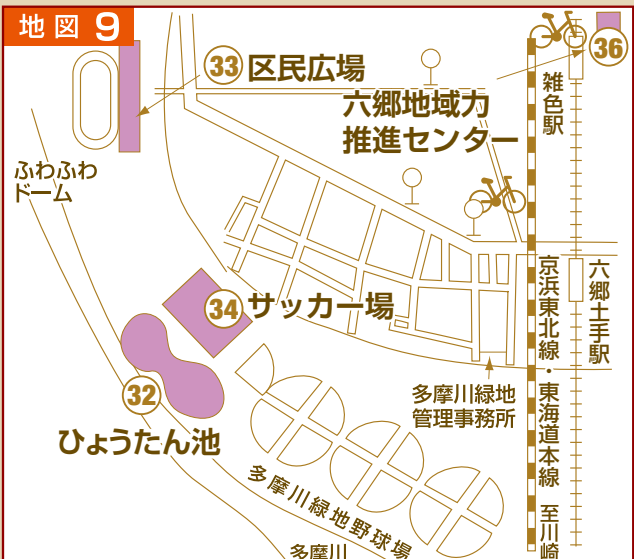
地圖 7



地圖 8



地圖 9



大田区
コミュニティサイクル

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

