スポーツ健康都市宣言記念事業

第40回 大田区 区民スポーツまつり プログラム

10月9日(月・祝 スポーツの日)開催

スポーツ健康都市宣言

スポーツしよう
みんな　心も　からだも　元気にしよう
スポーツ楽しもう
みんな　世界の人と　手をつなごう
スポーツで健康になろう
いきいき　輝く笑顔いっぱいの　まちにしよう

区民がスポーツを通じて健康で豊かに暮らし、まちが賑わいと活力を増していくことを願い、大田区をスポーツ健康都市とすることを宣言する。

平成24年6月30日　大田区

◎全てのプログラムに無料で参加できます。
◎運動できる服装でお越しください。
◎ マークの種目は、室内履きを持参ください。
◎ 中止 マークの種目は雨天中止。 一部中止 マークの種目は雨天一部中止。
◎水分補給用のスポーツドリンク等を持参ください。
◎できる限り、公共交通機関でお越しくださいますよう、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。
◎問合先 (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

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
開会セレモニー	メインアリーナ	9:00～9:45	太鼓演奏や若さ溢れるパフォーマンスなどを披露します。セレモニーには、はねぴょんも登場します。	地図1の①
Let'sラグビー (ラグビーフットボール協会･(公財)大田区スポーツ協会)		9:45～11:30	ラグビー元日本代表キャプテン大畑大介さんによるトークセッションとタグラグビー教室を行います！ 講演:事前申込不要、どなたでも。体験会：事前申込制。小学生対象。(抽選100名) 詳細についてはHP、チラシを参照。 スポーツ協会HP：http://www.sportsota.or.jp 問合せ ☎5471-8787 スポーツ協会	
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)		13:00～16:00	筋肉・筋力テストを行います。その結果から、 自分に合った効率的な動きのアドバイスを提供します。	
ボッチャを体験しよう！ (ボッチャ協会)		13:00～15:00	東京2020パラリンピックの正式種目ボ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! サーブやラリーから、簡単な試合まで体験できます。小学4年生以上推奨。	
みんなで元気にバトントワーリング!! (バトン協会)	サブアリーナ	10:00～10:30 10:40～11:10 11:20～11:50	準備運動、バトンの基本、曲に合わせてクルクル回し、楽しく踊ろう！ 年齢・男女問わずご家族皆さまで ！	
卓球を楽しむ会 (卓球連盟)		13:00～15:00	初心者も安心、貸出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。	
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	11:00～15:00	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。（小・中学生向け）	
楽しく踊ろうエアロビクス (エアロビック連盟)	体育室1	10:00～10:40 11:00～11:40	会場に集まった参加者に、簡単なエアロビクスを体験していただきます！	
新武道日本テコンドーは、コレッ！ (JTA大森テコンドークラブ)		13:00～15:00	日本テコンドーは、体を鍛えるだけではなく心も鍛え成長する武道です。 明るく強く生きる活力に!体験してください!	
姿勢ウォーキング (姿勢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	素敵な姿勢で歩きましょう。 ストレッチや歩き方を学ぶことができます。	
そんなに走り回らない運動会 (笑ってパーティー)		13:00～14:25	広い場所を必要としない運動会です。 楽しい数種類の種目で協力する、知恵を使い、 競争心も刺激され運動量もある内容にしています。（高齢者向け）	
和弓で的当て (弓道連盟)	弓道場	10:00～15:00	小学校高学年からご年配の方まで親切に教えます。 試射受付は14:30までです。(靴下等ご用意ください)	
散走体験会 中止 (（一社）散走ネットワーク)	屋外（受付）	9:30～12:00	散走とは、日常の中の小さな気づきや出会いを見つけに散歩のようにゆったりと気の向くままに自転車でまちをめぐる楽しみ方です。経験豊富なスタッフが先導します。(自転車レンタル有。定員6名･事前申込制) 申込先: (一社) 散走ネットワークhttps://note.com/sansolife/n/n409bed966246	

大森スポーツセンター（大森本町2-2-5）

誰でも自分の身を護れる、少林寺拳法 (少林寺拳法連盟)	アリーナ	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2の②
初心者空手道体験教室 (空手道連盟)		10:00～12:00	今、世界から注目されている空手を体験してみませんか?基本鍛錬、防具･ミット打ちなどを経験豊富な指導者が楽しく指導するほか。模範演武、板の試し割り体験などを楽しめます。初めての方大歓迎です!	
子ども体操教室 ((一社) TOKYO BAY スポーツ&カルチャークラブ)		13:00～15:30	子どもの潜在能力を高める体操教室。①13:00～/5～6歳 (未就学児)、②14:30～/小学1～3年生。事前申込制 (先着順･定員各25名)。申込みはkodomotaiso@officepraia.co.jpに「氏名･年齢 (学年)･保護者氏名･緊急連絡先」を送信。	
親と子の楽しい合気道教室 (合気道連盟)		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出来る現代武道です。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、お互いの人格を尊重し、精神的にも高い境地を目指すことを目的としています。楽しく学びましょう。	
みんなでスポーツ吹き矢 (スポーツウェルネス吹き矢協会)	健康体育室	9:30～11:00	体力に合わせた吹き矢の的あてを体験できます。 大人から子どもまで、的に当たる達成感を味わってください。	
ボクシング体験コーナー (ボクシング連盟)		13:00～15:30	ボクシングの防御・攻撃などの練習を体験できます。	
トレーニングルーム無料開放と各種教室 (㈱オーエンス)	トレーニングルーム	9:00～16:00	トレーニングルームを無料開放します！ また、当日参加できる運動教室も開催します！ 楽しく体を動かしましょう！	
スポーツとケガ (柔道整復師会)	ミーティングルームA	10:00～15:00	区民無料健康増進相談（関節痛・スポーツ外傷）ほか	

回覧																