

和弓場			バスケットボール広場			庭球場A			庭球場B		
	① 弓道	10:00 ▼ 16:00		⑤ バスケットボール	10:00 ▼ 16:00		② ソフトテニス	10:00 ▼ 16:00		③ テニス	10:00 ▼ 16:00
		弓道体験 ● 演武、基本動作の指導、弓具の説明、 行射体験 ● 体験1回50分、定員 毎回10名 (体験参 加は先着順です) ※中学生以上、靴下又は足袋着用(ストッキング不可)			● 3×3バスケットボール 1試合5分程度で試合を楽しめます ※当日受付にて順番を決めます ● 小学校低学年対象シュート体験 参加条件:小学生以上			● ソフトテニス教室 (午前2回午後1回 体験約40分各回20名) ラケットの持ち方、ボールつき、ストローク、ボレー ● チャレンジ1本打ち ストローク的当て (午後の教室終了後 受付は先着順) ※ラケット・ボールは連盟で用意します ※スポーツシューズが必要です(コートを傷めない ような底の靴。できれば、テニスシューズ)			初心者を対象としたテニス指導 【対象】小学生、小学生と保護者、一般 ● ストローク、ボレーなど、様々な ショット練習、ラリー練習 ※テニスシューズ、ラケットがある方は持参してく ださい ※貸し出し用ラケットあり

10/3土
10:00～16:00

- スポーツができる服装で来て
ください
- 屋内スポーツは、室内シューズ
が必要です
- 帽子・タオル・飲み物などを持
参し、水分をこまめにとりく
ださい

オープニングセレモニー（開会式）
小豆沢体育館アリーナ

- 9:30～10:00
- 開会のあいさつ
 - キッズダンス
 - ふるさといたばし体操

- 1階 ロビー・会議室
2階 トレーニングルーム
3階 多目的室



小豆沢体育館（プール棟3階 第一武道場）

- ⑭ 合気道 10:00
▼
16:00

- 受け身の基礎 基本技の体験
- 合気道の演武の見学
- ※運動しやすい格好で、素足

小豆沢体育館（管理棟2階 トレーニングルーム）

- ②② トレーニングルーム 10:00
▼
16:00

- 一般公開【無料】
定員35名 2時間制
※中学生以上
※トレーニングウェア、室内シューズ、
タオルなどが必要です

小豆沢体育館（管理棟2階 スタジオ）

- ②③ スタジオ 10:00
▼
16:00

- 【午前】
姿勢チェック・筋力測定【無料】
【午後】
ストレッチ講習【無料・各回30分】
※13:00・14:00・15:00 計3回
※各回15分前受付開始
※先着14名・小学生以上

小豆沢体育館（プール棟地下1階 温水プール）

- ②④ 温水プール 10:00
▼
12:00

- 一般公開【無料】 定員100名
※水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオルなど
が必要です

小豆沢体育館（管理棟3階 第2多目的室）

- ①⑨ ゴルフ 10:00
▼
16:00

- アプローチショットの実技講習
- バター・パッティングの実技講習
- ツアープロによる相談窓口

小豆沢体育館（管理棟1階 第2会議室）

- ⑬ スキー（展示・体験マシン） 10:00
▼
16:00

- スノースポーツの紹介
- メーカーによる最新スキー用具の展
示・紹介
- スキー体験マシンによるスキー体験
- 板橋区スキー協会の事業紹介と入会案内

小豆沢体育館前駐輪場特設コーナー

- ②⑦ ローラースケート 10:00
▼
16:00

- 初心者ローラースケート体験会
● 転び方から立ち上がり方、進み方、止ま
り方など
※対象者：小学生（一部大人も可）1回25分程度
※靴・ヘルメットなどの貸し出しをします
※運動に適した服装、ソックス着用、フェイスタオル
（お尻のクッション用）持参

小豆沢体育館（管理棟3階 第1多目的室）

- ①⑧ ライフル射撃 10:00
▼
16:00

- ビームライフル銃・レーザーライフル銃
を使用した標的射撃体験
※ライフルを構えるために肩から手首まで45cm
以上必要
※タオル、室内シューズをご用意ください。
※袖のある服を着用（ノースリーブ・タンクトップ
は不可）

小豆沢体育館（プール棟入口脇広場）

- ②⑥ アーチェリー 10:00
▼
16:00

- 体験試射（近射）
- 用具の展示と競技説明
※用具はお貸しします
※小学四年级以上、服装の袖はフィットしたもの

小豆沢体育館 プール棟2階（第二武道場）

- ①⑤ 剣道 10:00
▼
16:00

- 剣道・居合道の紹介(剣道用具の展示)
- 剣道・居合道体験
- 剣道衣装の着装、木刀・竹刀を用いた
素振り体験、打ち込み体験など
※素足、服装は指定なし、用具はお貸しします

和弓場			バスケットボール広場			庭球場A			庭球場B		
	① 弓道	10:00 ▼ 16:00		⑤ バスケットボール	10:00 ▼ 16:00		④ ソフトボール	10:00 ▼ 16:00		③ テニス	10:00 ▼ 16:00
		弓道体験 ● 演武、基本動作の指導、弓具の説明、 行射体験 ● 体験1回50分、定員 毎回10名 (体験参 加は先着順です) ※中学生以上、靴下又は足袋着用(ストッキング不可)			● 3×3バスケットボール 1試合5分程度で試合を楽しめます ※当日受付にて順番を決めます ● 小学校低学年対象シュート体験 参加条件:小学生以上			● 遠投距離測定 ● 的当て競争 ● ティーパッティング			

10/4日
10:00～16:00

- スポーツができる服装で来て
ください
- 屋内スポーツは、室内シューズ
が必要です
- 帽子・タオル・飲み物などを持
参し、水分をこまめにとりく
ださい

②⑧ エアアスレチック 10:00
▼
16:00

●対象：3歳～小学生まで
※イラストは、イメージとなります。
※保護者付き添いでのご利用は出来ません。

無料



小豆沢体育館（管理棟3階 第1多目的室）

- ②⑩ 武術太極拳 10:00
▼
16:00

- 初級篇：入門太極拳
- 中級篇：簡化24式太極拳
- ストレッチ 養生功
- 班別に分けて行う
- 各班で体験して演武する
※室内シューズが必要です

小豆沢体育館（管理棟3階 第2多目的室）

- ②⑪ 少林寺拳法 10:00
▼
16:00

- 入門体験(基本動作・技を体験する)
- 護身術体験
- 健康プログラム体験
- スポーツ少年団による組演武
- 映像による少林寺拳法の紹介

小豆沢体育館（管理棟1階 第2会議室）

- ①⑬ スキー（展示・体験マシン） 10:00
▼
16:00

- スノースポーツの紹介
- メーカーによる最新スキー用具の展示・
紹介
- スキー体験マシンによるスキー体験
- 板橋区スキー協会の事業紹介と入会案内

小豆沢体育館（プール棟入口脇広場）

- ②⑥ アーチェリー 10:00
▼
16:00

- 体験試射（近射）
- 用具の展示と競技説明
※用具はお貸しします
※小学四年级以上、服装の袖はフィットしたもの

バスケットボール広場			庭球場A		
	⑤ バスケットボール	10:00 ▼ 16:00		④ ソフトボール	10:00 ▼ 16:00
		● 3×3バスケットボール 1試合5分程度で試合を楽しめます ※当日受付にて順番を決めます ● 小学校低学年対象シュート体験 参加条件:小学生以上			● 遠投距離測定 ● 的当て競争 ● ティーパッティング

庭球場B		
	③ テニス	10:00 ▼ 16:00
		初心者を対象としたテニス指導 【対象】小学生、小学生と保護者、一般 ● ストローク、ボレーなど、様々な ショット練習、ラリー練習 ※テニスシューズ、ラケットがある方は持参してく ださい ※貸し出し用ラケットあり

- 卓球マシン体験
- ワンポイントアドバイス
- ラージボール ダブルスラリー
- 的当てゲーム
- ミニ卓球台など
※対象：公式卓球台は小学3年生以上
※室内シューズが必要です
※ラケットをお持ちの方は持参
※貸し出し用ラケットあり



- 1階 ロビー・会議室
2階 トレーニングルーム
3階 多目的室

小豆沢体育館 プール棟3階（第一武道場）

- ①⑥ 柔道 10:00
▼
16:00

- 体験柔道
- 楽しい柔道を体験してもらい、興味を
もってもらう
- 体操、アニマル運動、ゲーム形式の運
動、受身、投げる動作など
※対象：未就学児～小学生
※Tシャツなど運動のしやすい服装

小豆沢体育館 プール棟2階（第二武道場）

- ①⑦ 空手 10:00
▼
16:00

- 演武(団体形、個人形、組手)
- 組手体験(テイラン着ぐるみと係員とパ
ンチ・キックミット打ち)
- 試割体験(新聞紙・疑似かわら)
- ボールパンチ、ぬいぐるみ・ペットボトル
落とし、モグラ叩きなど

小豆沢体育館（管理棟2階 スタジオ）

- ②③ スタジオ 10:00
▼
16:00

- 【午前】
姿勢チェック・筋力測定【無料】
【午後】
ストレッチ講習【無料・各回30分】
※13:00・14:00・15:00 計3回
※各回15分前受付開始
※先着14名・小学生以上

小豆沢体育館（アリーナA）		
	⑨ バレーボール	10:00 ▼ 13:00
		● 基本技術（パス、レシーブ） ● 応用技術（サーブ、スパイク） ● ゲーム（各チームに分け試合） ● 的当て ※上履きが必要です

- ①⑪ 卓球 13:30
▼
16:00

- 卓球マシン体験
- ワンポイントアドバイス
- ラージボール ダブルスラリー
- 的当てゲーム
- ミニ卓球台など
※対象：公式卓球台は小学3年生以上
※室内シューズが必要です
※ラケットをお持ちの方は持参
※貸し出し用ラケットあり

- 1階 ロビー・会議室
2階 トレーニングルーム
3階 多目的室

小豆沢体育館（アリーナB）

- ①⑩ フロアボール 10:00
▼
13:00

- ルール説明 スティックの持ち方
- ボールの打ち方
- パス・ドリブル・シュート練習
- 練習試合
※道具は協会でご用意します
※室内シューズが必要です

小豆沢体育館（アリーナB）

- ①⑩ フロアボール 10:00
▼
13:00

- ルール説明 スティックの持ち方
- ボールの打ち方
- パス・ドリブル・シュート練習
- 練習試合
※道具は協会でご用意します
※室内シューズが必要です

- ①⑫ ラグビー 13:30
▼
16:00

- パス・キャッチ・キック・
タックル等体験
- タグラグビー体験
- ラグビーボールで遊ぼう

小豆沢体育館（管理棟2階 トレーニングルーム）

- ②② トレーニングルーム 10:00
▼
16:00

- 一般公開【無料】 定員35名 2時間制
※中学生以上
※トレーニングウェア、室内シューズ、
タオルなどが必要です