9/14 土

10:00〜16:00

●運動がしやすい服装で来てください
●屋内スポーツは、上履きが必要です
（種目によっては不要）
●帽子・タオル・飲み物などを持参し、水分をこまめにおとりください

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 ● 挨　拶　板橋区長、板橋区議会議長、板橋区スポーツ協会会長
● ふるさといたばし体操
みんなで体操に参加して スタンプと限定ノベルティをゲットしよう

野球場B

④陸上　10:00▼13:00
●50mタイムトライアル
●立ち幅跳び体験
●ジャベリックボール投げ体験

③サッカー　13:30▼16:00
●キックターゲット
●ミニゲーム

野球場A

①軟式野球　10:00▼13:00
●ストライクトレーナー
●ティーバッティング
●マジックキャッチセット
●矢羽根フォームロケット

②ソフトボール　13:30▼16:00
●ピッチングによる球速測定
●的当て競争
●遠投距離測定

バスケットボール広場

⑨バスケットボール　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みます
※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

和弓場

⑥弓道　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）

庭球場A

⑦ソフトテニス　10:00▼16:00
●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、握り方、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 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）

庭球場B

⑧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

小豆沢体育館（管理棟1階 第2会議室）

㉑スキー（展示）・フレイル体験　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
●スキー実技・大会の映像をモニターで紹介
●板橋区スキー協会の事業紹介と入会案内
●フレイル体操の指導

小豆沢体育館（管理棟1階 第1会議室）

㉘東京都ブース（世界陸上・デフリンピックPR）　10:00▼16:00
●デフリンピックで実際に使用するスタートランプ体験
●「いつでも・どこでも・誰とでも」つながるユニバーサルコミュニケーション技術の体験
●大会PRグッズの配布 など

小豆沢体育館(プール棟入口脇広場)

⑤アーチェリー　13:30▼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・レーザーピストルを使用した標的射撃体験
※年齢10歳以上かつ身長120cm以上必須
※タオル、上履きなどご用意ください
※ノースリーブ・タンクトップは不可

小豆沢体育館前駐輪場特設コーナー

㉔ローラースケート　11:00▼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：小学生　1回25分程度
※靴・ヘルメットなどの貸し出しをします
※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（プール棟3階 第一武道場）

㉓合気道　10:00▼13:00
●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 プール棟2階（第二武道場）

⑭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

小豆沢体育館(管理棟2階 トレーニングルーム)

㉕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
※トレーニングウエア、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)

㉖スタジオ　10:00▼16:00
体力チェック【無料】
握力・開眼片足立ち・長座体前屈・反射神経測定
※中学生以上
※反射神経測定のみ小学生から

小豆沢体育館（アリーナA）

⑪バレーボール　10:00▼16:00
午前中
●基本技術(パス、レシーブ)練習、サーブ、レシーブで的当て
午後
●ゲーム練習
※上履きが必要です

小豆沢体育館（アリーナB）

⑩バドミントン　13:30▼16:00
初心者
●ラケットの握り方・使い方
初中級者
●基本練習
※上履きが必要です
※ラケット所有者は持参
※貸し出し用ラケットあり

小豆沢体育館（プール棟地下1階 温水プール）

㉗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

9/15 日

10:00〜16:00

●運動がしやすい服装で来てください
●屋内スポーツは、上履きが必要です
（種目によって不要）
●帽子・タオル・飲み物などを持参し、水分をこまめにおとりください

野球場B

③サッカー　10:00▼16:00
●キックターゲット
●ミニゲーム

和弓場

⑥弓道　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）

野球場A

①軟式野球　10:00▼16:00
●ストライクトレーナー
●ティーバッティング
●マジックキャッチセット
●矢羽根フォームロケット

バスケットボール広場

⑨バスケットボール　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みます
※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

庭球場A

⑦ソフトテニス　10:00▼16:00
●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、握り方、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 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）

庭球場B

⑧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

小豆沢体育館（プール棟地下1階・温水プール）

⑳水泳（2レーン）　10:00▼16:00
●飛び込み・スタート指導(背泳ぎを含む)・練習会
●ワンポイントアドバイス(ひとり15分程度の指導・アドバイス)
●水泳大会体験(公式自動審判装置使用によるタイムトライアル)
※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
※プール利用者ならどなたでも参加できます

小豆沢体育館(管理棟2階 トレーニングルーム)

㉕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
※トレーニングウエア、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1階 第2会議室)

㉑スキー（展示）　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
●スキー実技・大会の映像をモニターで紹介
●板橋区スキー協会の事業紹介と入会案内

小豆沢体育館（管理棟1階 第1会議室）

㉘東京都ブース（世界陸上・デフリンピックPR）　10:00▼16:00
●デフリンピックで実際に使用するスタートランプ体験
●「いつでも・どこでも・誰とでも」つながるユニバーサルコミュニケーション技術の体験
●大会PRグッズの配布 など

小豆沢体育館(管理棟2階 スタジオ)

㉖スタジオ　10:00▼16:00
体力チェック【無料】
握力・開眼片足立ち・長座体前屈・反射神経測定
※中学生以上
※反射神経測定のみ小学生から

小豆沢体育館（プール棟地下1階 温水プール）

㉗温水プール　10:00▼16:00
一般公開【無料】4レーン　定員60名
2時間制
※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1多目的室)

⑰武術太極拳　10:00▼16:00
●太極拳・22式扇入門篇体験
●準備運動、養生五防功で全身をほぐす
●簡単な太極拳の動作を体験する
●扇の扱い方を知る
※動きやすい服装、上履きが必要です
※貸出用扇あり（要返却）

小豆沢体育館(管理棟3階 第2多目的室)

⑯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

小豆沢体育館前駐輪場特設コーナー

㉔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：小学生　1回25分程度
※靴・ヘルメットなどの貸し出しをします
※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(プール棟入口脇広場)

⑤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

小豆沢体育館（アリーナB）

⑲ニュースポーツ各種　10:00▼16:00
●子どもから高齢者まで、誰でも手軽に楽しめるスポーツの体験
【シャフルボード】絶妙な力加減でディスクを滑らせて得点を競う、カーリングのようなニュースポーツ！
【ボッチャ】ボールを投げて、どれだけ目標球に近づけることができるかを競うパラリンピック種目！
【ペットボトルクップ】スウェーデン発祥のクップを、どこでも誰でも気軽に出来るようにアレンジした、板橋区オリジナルのニュースポーツ！
※上履きが必要です

小豆沢体育館 プール棟3階（第1武道場）

⑬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（アリーナA）

⑫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
※道具は協会で用意します
※上履きが必要です

㉒卓球　13:30▼16:00
●卓球体験
●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
●エキシビジョンマッチ
※対象：小学3年生以上
※上履きが必要です
※ラケットをお持ちの方は持参
※貸し出し用ラケットあり

小豆沢体育館 プール棟2階（第2武道場）

⑮空手　10:00▼16:00
●演武(団体形、個人形、組手)
●組手体験(ティラノ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