

下高井戸運動場 区民集会所



ふわふわ遊具がやってくる！！



イギリスや南アジア諸国で圧倒的人気のスポーツ！
トップ選手の年収は数十億！
世界で人気のクリケットを体験しよう！



スポーツ フェスティバル 2026

10月18日(日)
下高井戸おおぞら公園
スポーツコート
オープン記念イベント開催



TAC杉並区永福体育館

SUR DE WEVE (シュール・ド・ウェーブ)



SUR DE WAVEによるフリースタイルフットボール
パフォーマンスショー&体験会

あらびき団ややべっちFC、ゆうちょ銀行やアクエリアスのTV CMなど多数のメディアに出演。
大道芸ワールドカップやJリーグハーフタイム、東京ディズニーランドのステージにも出演し、2016年には動画コンテストでサッカーブラジル代表ネイマール選手に1位に選ばれる。
現在は日本を代表するフリースタイルフットボールチームとして各地で活躍中。



松ノ木運動場

世界で戦った
熊谷宗敏氏によるテニス教室
技術やメンタルについて学ぼう！

昨年大好評！！



くまがえむねとし
熊谷宗敏
テニスコーチ

14歳以下日本代表に錦織圭と共に選抜され世界大会で2位を記録。高校はオーストラリアのメルボルンに留学後、全豪オープンジュニアに出場。その後は関西の大学に進学し、関西学生で1位、日本学生ランキングは最高5位を記録する。社会人としては(株)リコーに実業団選手として入社し、全日本選手権に単独出場。日本リーグでは最優秀新人賞を受賞する。現役引退後はテニスコートとして幅広い年代にレッスンを行う。技術指導以外にもメンタル面からのアプローチを取り入れ、選手のパフォーマンス向上に繋げる。

10/12
(月・祝)

CHECK!!



3施設共通HP



2026 スポーツフェスティバル in 永福/下高/松ノ木 10/12(月・祝)

TAC杉並区永福体育館 タイムスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
ビーチコート		ビーチバレーボール 9:00～11:30		子どもタイム ビーチであそぼう! ①11:30～②12:50		ビーチテニス 13:00～15:00	子どもタイム ビーチであそぼう! ①15:00～②15:50		ビーチサッカー 16:00～18:00
1F 体育館	カラダ・スイチ ①9:00～②9:30	ZUMBA® 9:40～10:30	フリースタイルフットボール 10:30～12:00		エイアパーク 13:30～16:00				
1F エントランスホール		e-sports パーチャルサイクリング ①9:30～②12:00	アスリートネイル体験コーナー ①10:00～②12:00		e-sports パーチャルサイクリング ②13:30～③16:30	アスリートネイル体験コーナー ②13:30～③16:30			
2F 小体育室1		スクエアポッチャ体験 ①9:30～②12:00		フェイスベント 10:00～16:00		スクエアポッチャ体験 ②13:00～③16:30			
2F トレーニングルーム		★TRX体験 ①9:00～②12:00		★終日無料 9:00～20:50		★TRX体験 ①14:00～②16:00			
3F 小体育室2		VRアトラクション ①9:30～②12:00			VRアトラクション ②13:00～③16:30				
3F 会議室1		食遊びの部屋 ①10:00～②12:00			食遊びの部屋 ②13:30～③16:30				
おむすび登場! ※変更になることも ございます									
SUNABA Cafe									
ピロティ (正面入り口前)		ボールウォーキング体験 ①9:30～②10:20	ボールウォーキング体験 ②11:30～③12:20	ボールウォーキング体験 ③13:30～④14:20		健康測定会 ①13:00～②16:00			
		健康測定会 ①10:00～②12:00	健康測定会 ②13:00～③16:00	健康測定会 ③17:00～④18:00					
		キッズサッカー 10:00～15:50	リリィCafe/MARISATO 10:00～15:50						

靴袋
室内シューズ
を持てきてね!

SUNABA Café
営業時間 11:00～16:00

■DRINK
・コーヒー (HOT・COLD) 150円
・ラムネ 80円

■FOOD
・助産の弁当 650円
・アゲインの焼き菓子 100円
・パン工房Puku Pukuのパン 200円
※なくなり次第終了
【決済方法】現金のみ(税込価格)

リリィCafe
営業時間 10:00～15:00

■MENU
チョコバナナホイップ 490円
シューガーパン 380円
いちごバナナチョコホイップ 620円
Etc...

【決済方法】現金/QRコード決済/交通系ICカード(税込価格)
※画像はイメージです

MARISATO
営業時間 10:00～15:00

■MENU
スムージー5サイズ 550円
アイスコーヒー 450円
レモネード 600円
レモネードスカッシュ 600円
Etc...

【決済方法】現金のみ(税込価格)
※画像はイメージです

トレーニングルーム【終日無料】
時間/9:00～20:50 対象/15歳以上(中学生を除く)
持ち物/運動のする服装と室内シューズ
※10/12(祝)当日の開催時間は2時間とさせていただきます

★TRX体験コーナー
TRXのストレッチや簡単なエクササイズを体験しよう
時間/10:00～12:00 ②14:00～16:00
場所/3F小体育室1
対象/小学生以上
持ち物/室内シューズをご持参ください

ビーチバレーボール
時間/9:00～11:30
定員/40名程度
対象/どなたでも
永福体育館からサダサの浦田聖子さんも
ビーチバレーボールに参加します!!
(ビーチスポーツネットワーク事業)

子どもタイム「ビーチであそぼう」
時間/①11:30～②12:50
②15:00～③16:30
対象/どなたでも
砂遊びやバブルボールに入って遊ぼう!!

ビーチテニス
時間/13:00～15:00
定員/25名程度
対象/小学生以上
ビーチテニスは地面にバウンドさせません!
初めての方も簡単に参加いただけます。
(ビーチスポーツネットワーク事業)

e-sports パーチャルサイクリング
～500mタイムトライアル～
時間/①9:30～②12:00 ②13:30～③16:30
場所/1F エントランスホール
対象/小学生3年生程度以上※身長130cm以上
500mスプリント11秒以内の記録!!
安全面と身長130cm未満の方はご遠慮ください

アスリートネイル体験コーナー
時間/①10:00～②12:00 ②13:30～③16:30
場所/1F エントランスホール
対象/小学生3年生以上(中学生を除く)
(1人10分程度)
爪のこを短くして競技パフォーマンスアップ!!

SUR DE WAVEによるフリースタイルフットボール
パフォーマンスショー&体験会
時間/10:30～11:00(パフォーマンス) 11:00～12:00(体験会)
場所/1F体育館
対象/どなたでも
SUR DE WAVEによる、最高にエキサイティングなパフォーマンスをお楽しみください。体験会も開催!ぜひご参加ください!!
※参加費は必ずお持ちください
※雨天の日は中止となります。お天気の状況により変更いたします

田代&外山スペシャルレッスン
①カラダ・スイチON! ③30代(ストレッチ系)
ZUMBA®(外山)
時間/①9:00～②9:30 ②9:40～③10:10
定員/各50名程度
場所/1F体育館
対象/どなたでも
※室内シューズを必ずご持参ください

エイクパーク
時間/13:30～16:00
場所/1F体育館
対象/どなたでも
スクラッシュやふわふわトランポンなど色々なアスレチックで遊ぼう!!
※内容は予告なく変更する場合がございます

フェイスベント
時間/10:00～16:00
場所/1Fエントランス
対象/どなたでも
顔に絵を描いて「ドクダミ・ワクワク」
スポーツフェスティバルを更に楽しもう!

★遊びの部屋★
時間/①10:00～②12:00 ②13:30～③16:30
場所/3F会議室1
対象/どなたでも
けん玉やフクロク積みなど
大人も子供も楽しめます!
※内容は予告なく変更する場合がございます

VRアトラクション
時間/①9:30～②12:00 ②13:00～③16:30 場所/3F小体育室2
対象/15歳以上推奨(保護者同伴の場合は相談のうえ)※乗り物酔いしやすい方はご注意ください
※恐竜アトラクションVR「ダイノキック」で
恐竜たちのようバークを駆け抜けろ!! 附近に迫る恐竜の迫力を体感せよ!
■大岩回廊VRゲーム「ヨコクック」
落ちてくる大岩の岩を避け、宝箱を集めていくVRスポーツアトラクション!
(杉並区スポーツ推進員事業)

ボールウォーキング体験
時間/①9:30～②10:20 ②11:30～③12:20 ③13:30～④14:20
場所/ピロティ(正面入り口前)
対象/どなたでも
2本のボールを持ち、
永福体育館から近所公園を往復する
ショートコースを歩きます。
(杉並区スポーツネットワーク)

クイズラリー
時間/①9:30～③16:00
場所/館内
対象/どなたでも
館内のいろいろな場所にクイズが用意されています。
クイズは全部で10問!
クイズラリーに参加して景品をゲット!!
○×




松ノ木運動場 タイムスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
野球場	東京ヤクルトスワローズ親子野球体験 ①9:00～②10:00 ③10:10～④11:10			親子野球体験 ①11:30～②12:30		親子野球体験 ①14:00～②14:55	小笠原サッカー教室 ①5:00～②16:00	小笠原ドッジボール ①6:10～②17:00			
テニスコート 1番～4番	テニスコート1番～4番 無料貸出 9:00～19:00										
テニスコート 5～6番	アレイ&ステイテニス教室 ①9:00～②10:15 ③10:30～④11:45				熊谷宗敏氏によるテニス教室 ①14:00～②15:20 ③15:40～④17:00				森戸 研 17:30～②18:30		
イベントスペース (駐車場・ロビー)	フリーカルチャー体験ゾーン10:00～⑤15:00				健康測定会①10:00～②12:00		健康測定会③13:00～④16:00		健康測定会場 ・幼児年齢測定 ・バスケチェック ・視力測定		
松ノ木運動場内					ドッグラン客席裏 9:00～②18:00						
					ノルディックウォーキング体験 ①11:30～②13:00						



プレイ&ステイテニス教室
時間/①9:00～②10:15 ③10:30～④11:45
定員/各16組(32名)
場所/野球場
対象/①未就学児(年中・年長)と保護者
②小学生3年生と保護者
親子で野球体験!野球に必要な「投げる・打つ」を体験してみよう!
(東京ヤクルトスワローズ)

東京ヤクルトスワローズ親子野球体験
時間/①9:00～②10:00 ③10:10～④11:10
定員/各30組(60名) 場所/野球場
対象/①未就学児(年中・年長)と保護者
②小学生3年生と保護者
親子で野球体験!野球に必要な「投げる・打つ」を体験してみよう!
(東京ヤクルトスワローズ)

親子サッカー教室
時間/14:00～14:45
定員/15組(30名) 場所/野球場
対象/小学生以上(中学生を除く)
※お子さま1名につき保護者1名で参加となります。
パパ・ママと一緒に楽しくサッカーを遊ぼう!!
指導担当:FC東京普及部コーチ

小学生サッカー
時間/15:00～16:00
定員/20名 場所/野球場
対象/小学生
サッカーを体験してみよう!!
FC TOKYO

テニスコート無料貸出
時間/①9:00～②11:00 ③11:30～④13:00 ④13:30～⑤15:00 ⑤15:30～⑥17:00 ⑥17:30～⑦19:00
対象/どなたでも
場所/1～4番テニスコート
※中学生以上の方がご利用の場合には高校生以上の方の申し込みが必要です。
※ご希望の枠をお申し込みください。
※重複申し込みが見つかった場合でも無効とさせていただきます。
※ラケット、ボールのレンタルはございません。

夜ヨガ
時間/17:30～18:30
定員/20名 場所/5～6番テニスコート
対象/15歳以上(中学生を除く)
毎週開催!! ストレス解消・リフレッシュ
心と体をリフレッシュしましょう。

フリーカルチャー体験ゾーン
時間/10:00～15:00
対象/どなたでも
場所/駐車場
クイズラリー・ボーリングが
できます!

ノルディックウォーキング体験
時間/11:30～13:00
定員/20名 場所/松ノ木運動場-一番客席川沿い
対象/小学生以上(中学生を除く)
2本の杖の活用を使って
松ノ木運動場-一番客席川沿い
の秋の景色を楽しみながら歩きます!

ドッグラン写真展
時間/9:00～18:00
対象/どなたでも
場所/ロビー
近所のドッグランの様子を見よう!
癒されること間違いなし!

下高井戸運動場/区民集会所 タイムスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
運動場A	おおぞら太極拳 10:00～10:30	おおぞら太極拳 11:00～11:30							
運動場B				おおぞら太極拳 10:00～10:30					
体育室				親子サッカー教室 10:00～10:45	小学生サッカー教室 11:00～12:00	親子サッカー教室 13:00～13:45	小学生サッカー教室 14:00～15:00	親子サッカー教室 15:00～15:45	小学生サッカー教室 16:00～16:45
体育室半面 集合室・1Fロビー				ふわふわ遊具 10:00～12:00	ふわふわ遊具 13:00～15:00	ふわふわ遊具 16:00～18:00	ふわふわ遊具 19:00～21:00	ふわふわ遊具 22:00～24:00	ふわふわ遊具 25:00～27:00
				作品展示 こども絵画展	こども絵画展	こども絵画展	こども絵画展	こども絵画展	こども絵画展

親子サッカー教室
時間/10:00～10:45
定員/15組(30名) 場所/運動場B面
対象/小学生3年生と保護者
パパ・ママと一緒に楽しくサッカーを遊ぼう!!
※お子さま1名につき保護者1名で参加となります。
指導担当:FC東京普及部コーチ

小学生サッカー教室
時間/11:00～12:00
定員/20名 場所/運動場B面
対象/小学生以上
下高井戸運動場で普段練習しているサッカー
教室を体験してみよう!! 初めての子どもも大歓迎!!

クリケット体験教室
時間/13:00～14:30
場所/運動場B面
対象/どなたでも
イギリスや南アフリカ諸国で圧倒的な人気を誇る
クリケット!今ホットなクリケットを体験しよう!!
(杉並区クリケットクラブ)

ジャイアンツアカデミー親子野球教室
時間/15:00～16:30
定員/各13組(26名) 場所/運動場
対象/小学生以上(中学生を除く)
親子で野球体験!公園でなかなかできないボール遊びを親子で楽しもう!!
小学生はドッジボール好き集まれ!!
(東京ヤクルトスワローズ)

段ボール迷路
時間/10:00～14:00 場所/運動場A面
対象/どなたでも
巨大迷路が1日限定で登場!
子どもから大人まで、どなたでも
お楽しみいただけます。
ゴールを目指してLet's challenge!!

自由で遊ぶ! ボールひろば
時間/13:00～14:30
場所/運動場A面
対象/どなたでも
ボールを自由に遊べるのびのび遊べます。
たくさん体を動かそう!

ふわふわ遊具
時間/①10:00～②12:00 ③13:00～④15:00 場所/体育室半面
対象/どなたでも
子どもに大人気のふわふわ遊具がやってくる!!
遊んで、すべてを、楽しんでください。
※混雑した場合はお待ちください

あおぞら太極拳
時間/10:00～10:50 場所/運動場A面
対象/中学生以上
定員/20名
青空の下で緩やかな動作と呼吸を入れた
動きで身体を動かそう!

あおぞら太極拳
時間/11:00～11:50 場所/運動場A面
対象/小学生以上
定員/20名
青空の下で緩やかな動作と呼吸を入れた
動きで身体を動かそう!

健康測定会
時間/①10:00～②12:00 ③13:00～④15:00 ⑤16:00～⑥18:00
場所/ロビー 対象/どなたでも (予定)
測定項目/血圧・心電図・BMI・握力測定
測定結果を医師・保健師・栄養士が解説します。
スタッフも販売します!
ピクニック選手権も開催!!

事前申込

▼お申込みはこちら▼

ご希望のプログラム開催施設のQRコードを読み取ってください。



申込方法



随時参加

1次申込期間 9月21日(月)9:00～9月27日(日)21:00まで

※杉並区在住・在勤・在学・在国の方のみ
※区外の方のお申込みは自動でキャンセル扱いとなりますのでご了承ください。

2次申込期間: 10月1日(木)9:00～10月11日(日)12:00まで

※1次申込で定員に達したプログラムはキャンセル待ちとなります。
※杉並区外の方もお申込みいただけます。

当日、開催施設に直接お越しください!開催時間に随時ご参加いただけます。
人気のプログラムは混雑する可能性もございますので予めご了承ください。

開催施設、時間を確認の上、お間違いないようご来場ください。開催時間内に何度でもご参加いただけます。

事前申込 で当日空きがあれば開始20分前より先着順で当日参加の受付をいたします。