



参加無料

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 世界のひと 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 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、室内履きをご持参ください。
○マークの種目は雨天中止。マークの種目は雨天一部中止。
○本イベント実施中にイベントの記録やホームページ掲載等のため、撮影させていただく場合があります。
○水分補給用のスポーツドリンク等をご持参ください。
○できる限り、公共交通機関でお越しください。
○問合せ先 (公財)大田区スポーツ協会 ☎5748-5400 大田区 スポーツ推進課 ☎5744-1441

大森スポーツセンター(大森本町2-2-5)

Table with columns: 種目, 会場, 開催時間, 内容, 備考. Includes events like 開会セレモニー, ケンブリッジ飛鳥選手と一緒に走ろう!, 初心者空手道体験教室, etc.

大森地区

Table with columns: 種目, 会場, 開催時間, 内容, 備考. Includes events like 誰でも自分の身を護れる、少林寺拳法, ミニテニス初心者体験会, 大田区の海をカヌーであそぼう, etc.

Table with columns: 回覧 (Circular navigation table)



# 大森地区

種 目	会 場	開催時間	内 容	備考
<b>体力測定しよう!</b> (大田区スポーツ推進委員協議会・大田区青少年委員会)	大森第八中学校 (大森西2-21-1)	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 6の10
<b>みんなで楽しむ!カンフーと武術太極拳 初心者無料講習会</b> (大田区武術太極拳連盟)	池上文化センター (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 にスポーツによる健康づくりを体験いただけます。当日参加も可。 申込先: Eメール otaku_taikyokuken@hotmail.co.jp	地図 4の16
<b>フォークダンスとレクリエーションダンス</b> (大田区フォークダンス協会)	池上会館 (池上1-32-8)	10:00~15:00	初めての人も気楽に踊れるフォークダンスとレクリエーションダンス を指導します。ともに踊りを楽しみましょう!講師による指導タイム、 サークルによるデモタイム、リクエスト(希望曲)を踊るタイムの三部構 成です。*革靴や3cm以上のヒールは使用できませんのでご了承ください。	地図 4の18
<b>軟式野球親善試合</b> (大田区軟式野球連盟)	大田スタジアム (東海1-2-10)	10:00~15:00	軟式野球の試合を通して、地域の親善と健康を保ちます。試合に出場 することはできませんが、観戦をお楽しみください。	地図 6の40
<b>ソフティテニス体験教室</b> (大田区ソフティテニス連盟)		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。	
<b>自転車散走プランづくり ワークショップと散走体験</b> (一社) 散走ネットワーク	青少年交流センター ゆいっつ (平和島4-2-15)	10:00~15:00	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巡る楽しみ方です。午前中は、 大田区ならではの伝統、歴史、文化、芸術、四季、自然、食などの魅力ある 散走プランをチームに分かれて作成し、全体で共有・発表します。午後は 各チームで散走体験(ランチを含む)を実施し、各ゴール地点で解散し ます。【事前申込制】詳細は二次元コードよりHPをご覧ください!	地図 1の9
<b>親と子の楽しい合気道教室</b> (大田区合気道連盟)	南馬込文化センター (南馬込3-24-9)	13:00~15:00	合気道は、こ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、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。	地図 4の13
<b>楽しく遊ぼうバスケットボール</b> (NPO法人ピボットフット)	馬込中学校 (西馬込2-35-6)	10:00~15:00	シュートコンテストやドリブルスキルタイムトライアル等、バラエティに 富んだコーナーで楽しく親子で一緒にバスケットボールを体験してくだ さい。	地図 3の28
<b>姿勢と歩き方教室</b> (姿勢ウォーキングおおた)	エセナおおた (大森北4-16-4)	10:00~12:00	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。	地図 4の14

# 調布地区

<b>あつまれ!体力測定・体組成測定・健康相談</b> (大田区スポーツ推進委員協議会・大田区青少年委員会)		10:00~15:00	ご自分の体力測定を行っていませんか?測定方法はスポーツ庁の新体力 測定に準拠しています。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。	
<b>ほねつき健康相談</b> (大田区柔道整復師会)	嶺町文化センター (田園調布本町7-1)	10:00~15:00	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。	地図 8の15
<b>エクササイズ3種盛!</b> (一社) 田園調布グリーンコミュニティ)		10:00~12:00	昭和歌謡に合わせて踊り、歌って喉を鍛え、ヨガで身体を伸ばし、ピラ ティスでお腹シェイプ!どなたでも参加できます。	
<b>スポーツいろいろ体験ツアー</b> (洗足池ウォリアーズ・KBS-CREW)	洗足池小学校 (南千束3-35-2)	10:00~15:00	いろいろなスポーツにチャレンジしよう!小学生対象(走り方教室・チア リーディング・ヒップホップ・フラッグフットボール・バスケットボール・硬式 テニス) 整骨院体験コーナー:小学生以上。詳細は洗足池ウォリアーズ ウェブサイトに掲載します。 <a href="https://warriors-senzokuike.jimdosite.com/">https://warriors-senzokuike.jimdosite.com/</a>	地図 8の21
<b>グラウンド・ゴルフ体験教室</b> (大田区グラウンド・ゴルフ協会)	東調布公園野球場 (南雪谷5-13-1)	10:00~15:00	こ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 8の22

# 蒲田地区

<b>卓球を楽しむ会</b> (大田区卓球連盟)		10:00~15:00	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。	
<b>ほねつき健康相談</b> (大田区柔道整復師会)	区民プラザ (下丸子3-1-3)	10:00~15:00	痛みの相談、テーピングの指導を中心に当日受傷者の手当ても行いま す。	地図 5の17
<b>誰でも踊れる楽しいダンスパーティー</b> (大田区ダンススポーツ連盟)		10:00~15:00	午前の部:初心者対象のダンス講習(幼児・小学生等も含む) 午後の部:全員参加のダンスパーティー(午前の講習会参加者も一緒 に!!) 女性のダンスシューズは必ずヒールカバーを装着してください。	
<b>太極拳をやってみよう</b> (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武。太極拳初心者向けの体験会。 日頃運動不足の方、健康が気になる方、太極拳に興味がある方、ぜひご 参加ください。	地図 2の19
<b>運動適正テスト(体力テスト)</b> (大田区スポーツ少年団本部)	東蒲小学校 (東蒲田1-19-25)	10:00~15:00	体力と体力年齢(30歳以上対象)を測定します。5種目、雨天時4種目。 参加者全員に判定証(1級~5級・敢闘賞)を差し上げます。但し受付は 14:30まで。	地図 2の20
<b>バドミントンしませんか?</b> (大田区バドミントン協会)	矢口区民センター (矢口2-21-14)	10:00~15:00	コートに入り、バドミントンで汗を流しませんか? 初めて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 2の23
<b>楽しく踊ろうエアロビクス</b> (大田区エアロビクス連盟)		10:00~12:00	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!	
<b>こども乗馬教室</b> (大田区馬術連盟)	多摩川ガス橋緑地 (下丸子2丁目地先)	10:00~15:00	在来馬4頭での引き馬による乗馬を体験できます。小学生以下のこども が対象です。*ヘルメット貸出あり	地図 5の27

# 荻谷・羽田地区

<b>体力測定・ニュースポーツ体験</b> (大田区スポーツ推進委員協議会・大田区青少年委員会)	萩中小学校 (本羽田3-4-22)	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、健康相談、ニュースポーツ(ポッチャ、グラウンド・ゴルフ)も体 験できます。	地図 7の25
<b>インディアカ体験</b> (大田区インディアカ連盟)	萩中文化センター (萩中1-7-30)	10:00~15:00	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、楽しくゲームをやってみよう!	地図 7の29
<b>キッズ・アクアスロン大会</b> (大田区トライアスロン連合)	萩中公園 プール・野球場 (萩中3-26-46)	10:00~15:00	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?事前申込制。詳細はホームページをご覧ください。 <a href="http://otatriathlon.web.fc2.com">http://otatriathlon.web.fc2.com</a>	地図 7の31
<b>ビームライフル射撃体験</b> (大田区ライフル射撃協会)	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。国民スポーツ大会の正式種目でもある。ビームライフル射撃体験 をしてみませんか。初めての方でも係員が親切にお教えいたします。	地図 7の30
<b>民踊指導</b> (大田区民踊連盟)	羽田地域力推進センター (羽田1-18-13)	10:00~15:00	大勢の区民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 7の26



## 多摩川緑地 (西六郷三・四丁目地先)・六郷地区

種 目	会 場	開催時間	内 容	備考
ポッチャを体験しよう！ (大田区ポッチャ協会)	六郷地域力推進センター (仲六郷2-44-11)	10:00～15:00	パラリンピックの正式種目ポッチャを体験できます。こどもから大人まで、初めての方でも楽しめる競技です。是非ご参加ください。	地図 9の③⑥
ポールdeウォーク体験会 (大田区ポールdeウォーク推進協議会)		10:00～12:00	2本のポールを持って歩くポールdeウォーク、誰もが正しい姿勢で、歩幅を広げて颯爽と歩けるようになります。初めての方でもやさしくわかりやすく、体験することができます。貸出用ポールもあります(無料)。	
タイムトライアル  (大田区陸上競技協会)	多摩川緑地 区民広場トラック	10:00～15:00	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よ！ 前日雨天でも中止になる場合があります。	地図 9の③③
ゲートボールを楽しもう!!  (大田区ゲートボール協会)	多摩川緑地 サッカー場2号面	10:00～15:00	①ゲート通し(第1ゲート～第3ゲート上りポールまでの打数を競う)、②ゲートボールビンゴ、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
こども釣り体験  (多摩川へら鮎放流会)	多摩川緑地 ひょうたん池	10:00～15:00	1人40分釣りを体験できます(小学生以下は保護者同伴)。道具は用意してあります。	地図 9の④①

## 地域会場 (連携イベント)

第28回 鷺の木地区連合運動会 (鷺の木地区町会連合会)	大森第七中学校 (南久が原1-3-1)	10月27日 9:30～15:00	・運動会競技10種目 ・昼休みアトラクション ※雨天時は体育館で午前のみ実施します。室内履きをご持参ください。	地図 8の③②
第35回 ふれあい久が原大運動会  (久が原地区自治会連合会)	松仙小学校 (久が原1-11-1)	10月20日 9:30～15:00	小学生向けリレー、自治会対抗競技、自由参加競技ほか	地図 8の③⑧
雪谷地区9自治会スポーツまつり (雪谷地区区民スポーツまつり実行委員会)	池雪小学校 (東雪谷5-7-1)	10月20日 9:30～15:00	大人とこどもの玉入れ、棒取り、じゃんけんリレー、あめ取り競争、大人とこどもの二人三脚、パン取り競争、世代別リレーなど ※雨天時は体育館で実施します。室内履きをご持参ください。	地図 8の③⑦
第63回 糎谷地区連合運動会  (糎谷地区自治会連合会)	糎谷中学校 (西糎谷3-6-23)	10月6日 8:30～15:00	50m走・100m走、お子様レース、シニア・来賓レース、防災バケツリレー、むかで競争など	地図 7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月6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)。 問合せ先:六郷特別出張所 ☎3732-4885	地図 9の③⑥
第14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)	ふれあいはずめま (西蒲田3-19-1)	10月20日 9:30～12:00	玉入れ、防災障害物競走、リレー、パン取り競争など ※雨天時は体育館で実施します。室内履きをご持参ください。	地図 2の④②
まもりんピック蒲田東～能登半島復興支援～ (蒲田東地区自治会連合会)	産業プラザPiO (南蒲田1-20-20)	10月6日 13:00～16:00	バケツリレー、被災地講演、音楽演奏、北陸名産品物販・展示や体験ゲームなどを行います。	地図 2の④③
池上地区ポッチャ交流会  (青少年対策池上地区委員会)	池上小学校 (池上1-33-8)	10月20日 9:00～12:00	池上地区内の3小学校の親子及び自治会・町会によるポッチャ交流会を行う。 (持ち物)上履き、外履き用袋、タオル	地図 4の②④
第28回千束地区スポーツ祭り  (千束地区スポーツ祭り実行委員会)	洗足池公園 こども広場 (南千束2-14-5)	10月27日 9:15～16:30	千束地区在住・在学のこどもたちを中心に、12個のプログラムを実施します。	地図 8の③⑨

# 秋のウォーキングイベント

事前申込  
不要

参加  
無料

日時：令和6年10月27日(日) 午前9時～正午

受付時間：午前8時45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。

申 込：事前申し込み不要です。当日、会場にてお申込みください。

コ ー ス：本蒲田公園～東京港野鳥公園(予定)

詳細は(公財)大田区スポーツ協会のHPをご確認ください。

大田区スポーツ協会HP：<https://www.sportsota.or.jp>

問い合わせ先：(公財)大田区スポーツ協会 TEL 03-5748-5400



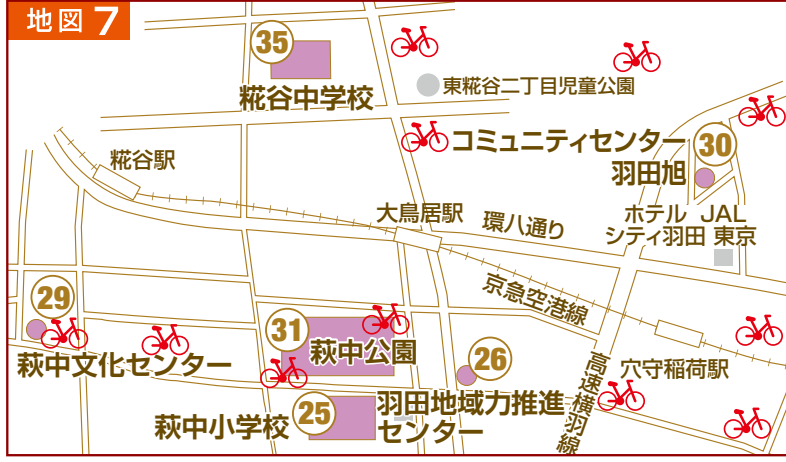
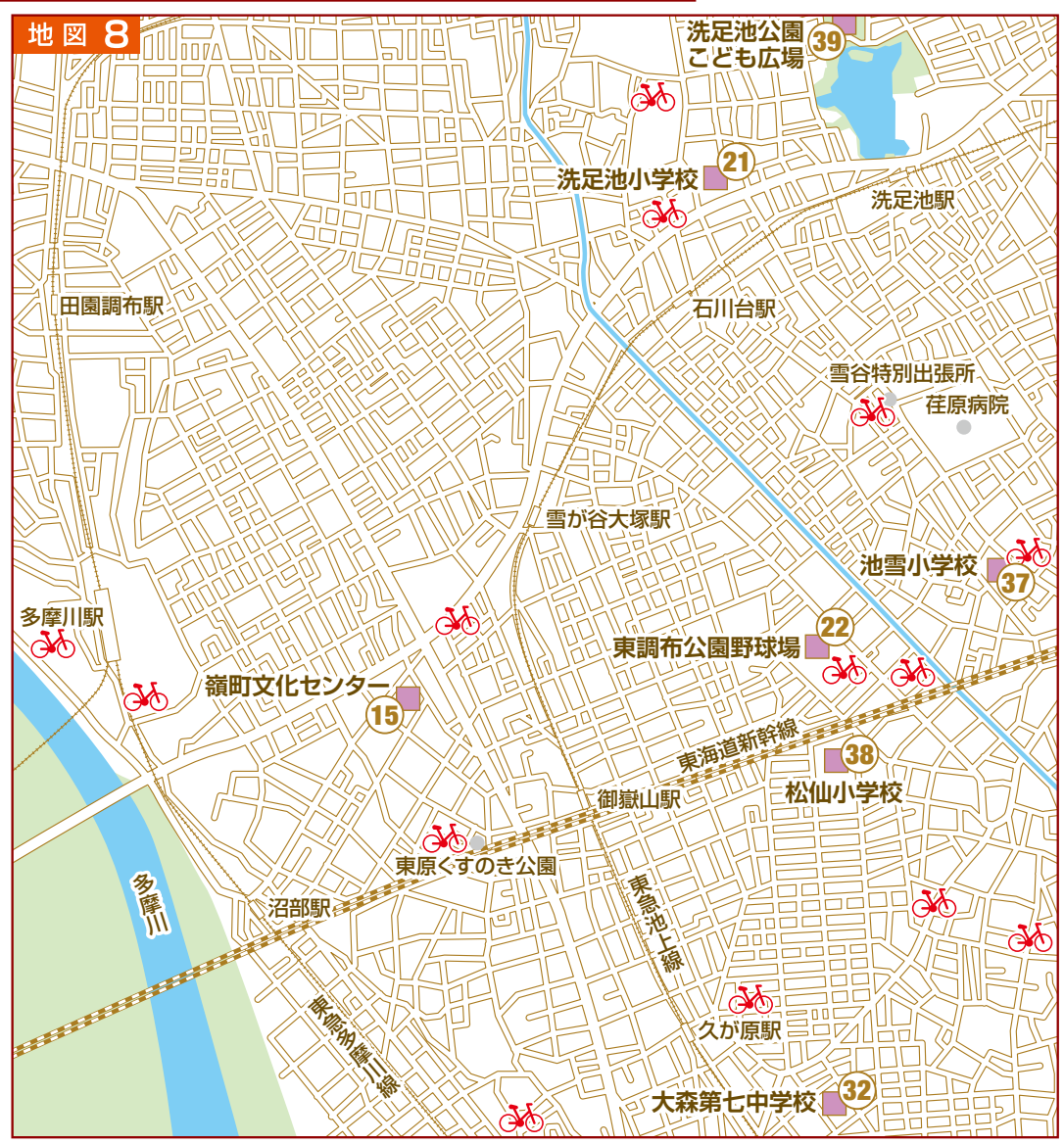
主催／大田区区民スポーツまつり実行委員会・大田区 主管／公益財団法人大田区スポーツ協会

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7年度第42回企画参加希望団体はご相談ください!



# 開催会場の案内概略図



**大田区コミュニティサイクル** **コミュニティサイクルのご利用(令和6年7月現在)**

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。


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




**Unique** **大田区の魅力を発信中!**  
**大田区シティプロモーションサイト「UniqueOta/ユニークおおた」**

ユニークおおた



◀ シティプロモーションサイト  
「Unique Ota/ユニークおおた」



◀ SNSも要チェック!  
X (旧Twitter) (@Unique\_Ota)