

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2025 秋

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎03-5305-6161 FAX 03-5305-6162 <https://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 第24回すぎなみ名物ファミリー駅伝
 - スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会
 - ふれあいフェスタ2025
 - デフリンピック観戦DAY
 - おめでとうございます
 - これから募集の教室

第24回

すぎなみ名物

ファミリー駅伝

日時

令和8年2月22日(日)

午前11時30分～午後4時(予定)

場所

蚕糸の森公園運動場

(和田3-55-49)

参加チーム

大募集

ボクも応援に行くよ～

© SUGINAMI CITY

第23回すぎなみ名物ファミリー駅伝

宣言タイム制だから大丈夫!

宣言タイム制は、ゴール予想申告タイムと、実際のタイムとの誤差の少なさにチャレンジします!

家族でなくてもOK!

「ファミリー」という言葉には、「家族のようなグループ」という意味もあります。友達や職場の仲間など、いろいろな仲間で作って参加してください!

※写真は過去の大会当日の様子です

参加申込

参加資格 区内在住・在勤・在学の方を1名以上含む**4名グループ**
男女の比率・子どもと大人の比率は問いません。

定員 60チーム程度(申込多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込期間 令和7年12月1日(月)～
令和8年1月8日(木)必着

申込方法

所定の**参加申込書**に必要事項を記入し、Email、FAX、郵送または持参

参加申込書ダウンロードURL:
https://sports-suginami.org/contents/code/r_family_ekiden

※区体育施設、地域区民センター、図書館などでも配布

提出先

- Email: suginami-family@sports-suginami.or.jp
- FAX・郵送・持参は下記「申込み・問合せ」欄をご覧ください。なお、FAXの場合は、送信後に必ず着信確認の電話をしてください。

参加申込書

すぎなみ名物ファミリー駅伝参加申込書									
※必ずお読みください。参加費は無料です。申込書に必要事項を記入し、所定の用紙に貼付して提出してください。									
チーム名	代表者	参加者	性別	年齢	学年	学年	学年	学年	学年
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									

会場案内

蚕糸の森公園運動場コース

天候・工事などによりコースの状態が悪い場合は、コースを変更することがあります。

距離
トラック7周+大回り6周
の合計4.2km
(アンカーのみゴールまで
40m長く走る)



会場案内

「東高円寺駅」より徒歩1分
駐車場がありませんので、
車・バイクでの来場はご遠慮ください。

すぎなみ名物
ファミリー駅伝とは?



子どもも大人も一緒に楽しんで走る駅伝です。ゴールまでの予想タイム(30分以内)を申告し、予想タイムと当日の実測タイムの差が一番少ないチームが優勝!
予想タイムの決め方と、いかに予想タイムどおりに走れるかが勝敗を握ります。

申込み・問合せ

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 事業係(ファミリー駅伝担当)

〒166-0004 阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎03-5305-6161 FAX:03-5305-6162
(平日 8:30～17:15)

令和7年度 すぎなみスポーツアカデミー
スポーツ・レクリエーション
指導者養成講習会

スポーツが苦手、体を動かすことに積極的でない方々にも、楽しく体を動かすことができる「スポーツ・レクリエーション活動」の知識や技術を学びます



学習内容

スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会の主な学習内容について

スポーツ・レクリエーション概論

スポーツ基本計画におけるスポーツ・レクリエーションとは
スポーツ・レクリエーションをととした心の元気づくり

スポーツ・レクリエーション支援法

対象者の信頼関係づくりや対象者間の
コミュニケーション促進の方法やアイスブレーキング

生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動

幼児期、学童期、高齢期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践や
運動実施時の留意点など

スポーツ未実施者に適した種目の習得

スポーツから距離を置いている人にも楽しんでもらいやすい種目の
習得と展開の方法



スポーツ・レクリエーション指導者は多様な場で
「心の元気づくり」をサポートしています



社会福祉関連
従事者



地域活動に関わる方



学校教諭



保育園・幼稚園職員

let's
enjoy

資格取得



希望する方は(公財)日本レクリエーション協会
公認「スポーツ・レクリエーション指導者」の資格
が取得可能です。 ※別途17,600円が必要です。

スポーツ・レクリエーション指導者とは

レクリエーションの基礎資格として、レクリエーション支援
の基本となる知識や技術を持ちながら、スポーツ生理学や
心理学に基づいて、スポーツ・レクリエーション活動を普及
振興させていく人材。スポーツから距離を置いている人(未
実施者)へもアプローチをし、人々の心と体の健康づくり、
健康寿命の延伸に寄与する。

日程・会場

計 4 回	月 日	曜 日	時 間
	1月11日	日曜日	9:30～17:40
	1月25日		9:30～18:10
	2月11日	水曜日・祝日	9:30～17:40
	3月 8日	日曜日	
会場	高円寺みんなの体育館（高円寺南 2-36-31）		

※日程は変更される場合があります。

対 象 区内在住・在学・在勤の18歳以上の方 定 員 30名(抽選)

参加費 3,850円(テキスト代2,200円を含む)

申込み 杉並区スポーツ振興財団「ご予約サイト」<https://sports-suginami.resv.jp/>
12月4日(木)まで

問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団 事業係
☎03-5305-6161(平日8:30~17:15)

ご予約サイト▶



これから
募集の教室

(対象期間: 11月1日~1月14日)

あなたのライフスタイルにスポーツを取り入れませんか? 杉並区スポーツ施設はあなたの健康づくりの身近なパートナー、
多彩なメニューの教室をご用意しております。申し込み順、定員になり次第締め切りの教室もありますので、詳細については
各施設にお問い合わせください。

★=予約不要 ㊦=定期教室回数割対象 ㊦=長寿応援ポイント対象
※一般区民=区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)

年末年始
休館日のお知らせ



- 荻窪体育館 12月29日(月)~1月3日(土)
※12月28日(日)・1月4日(日)は午前9時から午後5時まで開館
- 高円寺みんなの体育館 12月29日(月)~1月3日(土)
※12月28日(日)・1月4日(日)は午前9時から午後5時まで開館
- 大宮前体育館 12月28日(日)~1月4日(日)
- TAC杉並区永福体育館 12月28日(日)~1月4日(日)
- 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所
12月26日(金)~1月4日(日)
12月26日(金)・27日(土)は受変電設備の修繕による施設完全停電のため、休
館となります。

- 松ノ木運動場 12月28日(日)~1月4日(日)
- TAC杉並区上井草スポーツセンター
12月29日(月)~1月3日(土)
※12月28日(日)・1月4日(日)は午前9時から午後9時まで開館
- TAC杉並区妙正寺体育館 12月28日(日)~1月4日(日)
- 高井戸温水プール 12月28日(日)~1月4日(日)
- 杉並第十小学校温水プール 12月28日(日)~1月4日(日)

杉並区スポーツ振興財団

パラスポーツ

- ★ふれあいフットサル㊦12月20日(土)
午前11時~午後1時㊦区内在住・在
学・通所の障がいのある方㊦杉並区
サッカー連盟※
- ★ウォーキングフットボール㊦11月23
日(日)午前11時~午後1時㊦障がいのある方・一般区
民・どなたでも㊦日本ウォーキングフットボール連盟※



※㊦高円寺みんなの体育館㊦各30名程度(当日先着)
㊦初めて参加する方のみ同財団まで事前申込(当日
の連絡先は高円寺みんなの体育館)㊦運動靴(上履
き)・飲み物・タオル持参。※簡単な指示のもと集団
行動ができる方(小学生以下は保護者同伴)

荻窪体育館

フィットネス

- ★㊦自重筋力トレーニング㊦11月8日~1月10日の第2・
4土曜、午前11時10分~午後0時40分(全5回)㊦一般区
民㊦60名㊦1回/600円㊦大和弘明㊦当日受付
- ★㊦カーヴィーダンササイズ①②㊦11月5日~12月10
日の水曜①午前11時~11時50分②正午~午後0時50分
(第3水曜を除く、全5回)㊦一般区民㊦60名㊦1回/410円
㊦Yumi㊦当日受付

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

- ◆下高井戸サッカースクール㊦月・水・金曜、午後3時20

分~6時45分㊦年少・年中・年
長/小学1~3年生/小学3~6年
生㊦15~60名㊦月/5,300円㊦

FC東京普及部コーチ㊦電話

- ◆ふわふわトランポリン①幼
児②小学生㊦第1・3・5木曜①
午後3時45分~4時30分②午
後4時45分~5時30分㊦①年
中・年長②小学生㊦①各6名②各8名㊦1回/1,270円※1
- ◆苦手克服(鉄棒)①幼児②小学生㊦第2木曜①午後3
時30分~4時30分②午後4時45分~5時45分㊦①年中・
年長②小学生㊦①各6名②各8名㊦1回/1,000円※1
- ◆苦手克服(跳び箱)①幼児②小学生㊦第4木曜①午後
3時30分~4時30分②午後4時45分~5時45分㊦①年
中・年長②小学生㊦①各6名②各8名㊦1回/1,000円※1



フィットネス

- ◆㊦あおぞら太極拳㊦11月7日~28日の金曜、午前9時

ユニバーサルスポーツ

ふれあいフェスタ 2025

入場無料

障がいのある方もない方も、出会いと交流を広げましょう。

日時 12月7日(日) 午前10時～午後3時

会場 セシオン杉並 (梅里1-22-32)

体育室

午前10時～午後3時

・モルック
・卓球バレー
・スクエアボッチャ

ユニカール体験

午前10時～午後2時30分

・ユニカール体験

レクリエーション室

午前10時30分～午後3時

・ダーツいろいろ

展示室

午前10時～午後3時

ふれあい美術展・施設団体紹介・バルーンアート・似顔絵コーナー
※バルーンアート・似顔絵コーナーは午後1時まで

ホール

午前11時30分～正午

障害者自立生活者・自立支援功労者表彰式

午後1時～2時45分

映画上映「道草」

中庭

午前10時10分～11時15分

ダンスパフォーマンスグループなどによる発表

※体育室・レクリエーション室は、室内履きをご持参ください。
※イベントの時間・内容は変更になる場合があります。
※12月1日(月)～7日(日)は、杉並区障害者週間です。

問合せ 杉並区障害者施策課事業推進係 ☎03-3312-2111(代表)

杉並区観戦DAY

デフリンピック観戦DAY 卓球

令和7年度 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団 観戦事業

日本初開催の「デフリンピック」第1回大会から100周年を迎える東京大会 杉並区ゆかりの選手を応援しよう

申込締切間近!

日 時 11月23日(日・祝) 午前9時30分～

受付時間 午前9時～11時
※当日の受付方法等は、当選通知にてご案内します

会 場 東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)

対 象 区内在住・在学・在勤の方

定 員 100名(抽選)

参加費 無料

申込み 杉並区スポーツ振興財団「ご予約サイト」
<https://sports-suginami.resv.jp/>
11月10日(月)まで

問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161(平日8:30～17:15)

杉並区在住 デフ卓球 日本代表 亀澤理穂 選手

ご予約サイト

おめでとうございます

杉並区スポーツ・レクリエーション協会 区長を表敬訪問

10月1日に杉並区スポーツ・レクリエーション協会が令和7年度東京都功労者表彰を受賞し、10月2日に協会を代表して野田信雄会長が区役所を訪問しました。同協会は平成16年12月に設立し、スポーツ・レクリエーションのイベントを開催するなど区民の健康づくり、仲間づくりに貢献してきました。当日も、スポーツ・レクリエーションを通じた心身の健康、人と人との繋がりなどの話題で話が弾み、和やかな雰囲気での歓談となりました。

令和6年7月～令和7年6月まで開催された「第78回東京都スポーツ大会」の報告が、6月にセシオン杉並で行われました。大会には総勢377名(男子257名・女子120名)の杉並選手団が出場し、男子の「スキー」・「クレ射撃」・「ライフル射撃」が見事に優勝を果たしました。

優勝

第78回 東京都スポーツ大会 報告

第78回 杉並区スポーツ祭総会開会式 東京都スポーツ大会報告会

～9時50分 15歳以上(中学生を除く) 定各30名 費1回/500円※1・2

◆あおぞらヨガ 11月7日～28日の金曜、午前10時～10時50分 15歳以上(中学生を除く) 定各30名 費1回/500円※1・2

◆ストレッチ&ヨガ 第2・4土曜、午後7時30分～8時30分 15歳以上(中学生を除く) 定各15名 費1回/790円※1

◆ママ&ベビーヨガ 金曜、午前10時～10時50分 ママと1歳未満のお子様 定各10組 費1回/500円※1

シニア向け

◆貯筋体操 第3木曜、午前10時20分～11時10分 概ね60歳以上 定各15名 費1回/560円※1

カルチャー

◆手相教室 第2・4土曜、午前10時30分～正午 15歳以上(中学生を除く) 定各15名 費1回/1,000円※1

※1 開催日1週間前の午前8時30分から電話で事前予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参加可能

※2 雨天の場合中止の可能性あり

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

◆呼吸とヨガの入門クラス 11月3日～12月22日の月曜、午前11時15分～午後0時15分 一般区民 定16名 費1回/800円 師 うえむら真希 ※

◆小さなボールでセルフメンテナンス 11月4日～

12月23日の火曜、午後3時10分～4時10分 一般区民 定16名 費1回/800円 師 HIKARU ※

◆ヨガ初級 11月1日～12月27日の土曜、午後7時15分～8時35分 一般区民 定16名 費1回/1,000円 師 今田直樹 電話またはHP内WEBで、各実施日1週間前から(WEBは前日まで/先着順)

◆四季のヨガ 11月5日～12月17日の第1・3水曜、午後3時15分～4時45分(11/19を除く) 一般区民 定18名 費1回/1,000円 師 石丸あかね ※

◆楽しく健康タイム ①② 11月4日～12月23日の火曜①午前11時～正午②正午～午後1時 一般区民 定各70名 費各1回/410円、①②連続1回/610円 師 宮崎輝美 当日受付順

パラスポーツ

◆誰でもダーツ教室 11月23日・12月28日の日曜、午後1時～3時 区内在住・在学・在勤の知的障がいのある方、一般区民(小学生以下は保護者同伴) 定各16名 費1回/100円 師 杉並区ダーツ協会 ※

※ 電話または受付で、各実施日1週間前から(先着順)

杉並第十小学校温水プール

水 泳

◆ゆるゆる水中運動 11月10日・17日、12月1日の月曜、午前10時～10時55分(計3回) 一般区民 定各10名 費入場料のみ 師 丸山千恵子 ※

◆クロールナイト ①② 11月7日・21日の金曜①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分(各計2回) 一般区民①クロールで25m完泳を目指す方②クロールで25m泳げる方 定各10名 費入場料のみ 師 山崎巨人 ※

◆泳力アップコース①初級②中級 11月2日・30日、1月11日②11月16日・1月18日の日曜、午前11時～11時55分(①計3回②計2回) 一般区民で①いずれかの泳ぎで25m泳げる方②クロール・平泳ぎで25m泳げる方 定各8名 費入場料のみ 師 ①飛田慶子②斎藤伊都子 ※

パラスポーツ

知的障がい者水泳教室 12月7日・21日、1月11日・25日の日曜、午後1時～2時55分(全4回) 小学生以上の区内在住・在勤・在学・通所の知的障がいのある方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定各10名 費1回/250円 師 ニッセイファシリティ 杉並区スポーツ振興財団HPから、11月1日～14日(抽選) 4回のうち2回まで受講可

※ 電話で、各実施日1週間前の午前10時から(申込順)、「泳力アップコース①初級」1月11日分は1月5日から

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆アルティメット教室 ①② 11月7日～1月9日の金曜、①午後5時～6時②午後6時～7時(祝日を除く、全9回) 小学生以上 定30名 費1回/1,000円 ※

フィットネス

◆ノルディックウォーキング 11月6日～12月4日の第1・3木曜、午前10時～11時30分(祝日を除く、全3回) 一般 定20名 費1回/1,000円 ※

※ 電話または窓口受付で、各開催日1週間前の8時30分から

ひき続き4面で各スポーツ施設の教室をご紹介します!

(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ URL <https://sports-suginami.org/>

