

新感覚エンターテインメントスポーツ！



発泡スチロールの箱を
バランスを取りながら
限界まで高く積み上げる!!

スタッキング ボックス
STACKING BOX
ハコズミ
HAKOZUMI

が永福体育館に
やってくる！



SHIMOTAKAIDO



クリケット
CRICKET

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！



2025 10/13 mon SPORTS FESTIVAL

TENNIS

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！



EIFUKU



くまがえむねとし
熊谷宗敏 テニスコーチ

【生年月日】1989年1月4日 【出身地】宮崎県

14歳以下日本代表に選出され世界大会で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4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、全日本選手権に準優勝。
日本リーグでは最優秀新人賞を受賞する。
現役を引退後はテニスコーチとして、一般の方からジュニア選手まで、幅広い世代の方々にレッスンをを行う。
技術等の指導に加えて、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。



MATSUNOKI

10/13 mon
9:00~

<https://www.suginami-spocul.com/>

CHECK!!



3施設共通HP

TAC杉並区永福体育館
開館時間 9:00~21:00
〒168-0064 杉並区永福1-7-6
☎03-3328-3146

【アクセス】
●京王線「下高井戸駅」から徒歩8分
●京王線の路線「永福町駅」から徒歩10分
●京王線の路線「須田山駅南」から南北バス
すざ丸（さくら路線）「京王線下高井戸駅」行き
に乗車。「下高井戸駅入口」下車。徒歩5分

【注意】駐車場はありません。
公共交通機関または自転車でお越しください。

下高井戸運動場/区民集会所
開館時間 9:00~21:00
〒168-0073 杉並区下高井戸3-26-1
（運動場）03-5374-6191
（集会所）03-5374-6192

【アクセス】
●京王線「桜上水駅」から徒歩8分
●京王線の路線「西永福駅」から徒歩10分

【注意】
公共交通機関または自転車でお越しください。

松ノ木運動場
開館時間 9:00~21:00
〒166-0014 杉並区松ノ木1-3-22
☎03-3311-7410

【アクセス】
●京王電鉄の路線「永福町」駅から南東・京王バ
ス「新高内寺駅(新02)」または「高円寺駅(高
45)」行きに乗り「都立和田堀公園」下車徒歩1分
●JR中央本線「高円寺」駅から南東・京王バス
「永福町駅(高45)」行きに乗り「都立和田堀公
園」下車徒歩1分
●東京メトロ丸ノ内線「新高内寺」駅から南東・
京王バス「永福町駅(新02または高45)」行きに
乗り「都立和田堀公園」下車徒歩1分

2025 スポーツフェスティバル in 永福/下高/松ノ木 10/13(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♪ ①11:30～12:50		ビーチテニス 13:00～15:00		子どもタイム ビーチであそぼう♪ ②15:00～15:50		ビーチサッカー 16:00～18:00
1F 体育館	STACKING BOX ①9:15～10:30	STACKING BOX ②10:45～12:00			エイフパーク 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 ①9:30～12:00	アスリートネイル体験コーナー ①10:00～12:00	フェイスペイント 10:00～16:00		e-sports パーチャルサイクリング ②13:30～16:30	アスリートネイル体験コーナー ②13:30～16:30			
2F 小体育室1		ボッチャ・スポンジモルック体験 ①9:30～12:00			ボッチャ・スポンジモルック体験 ②13:00～16:30				
2F トレーニングルーム			終日無料 9:00～20:50						
3F 小体育室2		VRアトラクション ①9:30～12:00			VRアトラクション ②13:00～16:30				
3F 会議室1		遊びの部屋Ver.2.0 ①10:00～12:00			遊びの部屋Ver.2.0 ②13:30～16:30				
なみすけ登場! ※変更になることも ございます		館内	館内	ビーチ	館内	館内	ビーチ		
SUNABA Cafe									
ピロティ (正面前入り口)									

SUNABA Cafe
営業時間 11:00 - 16:30

■DRINK
・コーヒー (HOT・COLD) 150円
・レモン茶 COLD 80円

■FOOD
・卵黄の拌弁当 650円
・アイスの焼き菓子 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)

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
永福体育館アンプサダーの浦田聖子さんも
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/①11:30～12:50
②15:00～15:50
対象/どなたでも
砂遊びやボールゲームに選ぼう!

ビーチテニス
時間/13:00～15:00
定員/25名程度
対象/小学4年生以上
ビーチテニスは地面にバウンドさせません!
初めての方でも簡単に参加出来ます。
(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/①9:30～12:00 ②13:30～16:30
場所/1F エントランスホール
対象/小学3年生程度 ※身長130cm以上
上昇車スポーツセンターと合同開催!
500mスプリント!1番速いのは誰だ!

ビーチサッカー
時間/13:00～18:00
定員/40名程度
対象/どなたでも
親子で家族と一緒に、もちろん個人参加もOK!
ビーチサッカーのルールや戦術を学びます。
(ビーチスポーツネットワーク事業)

アスリートネイル体験コーナー
時間/①10:00～12:00 ②13:30～16:30
場所/1F エントランスホール
対象/15歳以上(中学生を除く)
(1人10分程度)
爪のことを知って競技パフォーマンスアップ!!

リリイCafe
営業時間 10:00～15:50

■MENU
チョコバナナホイップ 490円
シュガーバナナ 380円
いちごバナナチョコホイップ 620円
星雲なこホイップ(アイス入り) 560円
ブルーベリークリームチーズ 490円
バナナチーズ 550円
ラムチーズ 520円
Etc...

【決済方法】
現金
QRコード決済
(PayPay/楽天PAYなど各種対応)
交通系IC
(Suica/PASMOなど各種対応)
※税込価格

STACKE BOX HAKOZUMI
時間/①9:15～10:30 ②10:45～12:00
定員/各36名程度
対象/①小学1～2年生と保護者 ②小学3年生以上
普段の生活の中で当たり前のように使っている発泡スチロール。
その発泡スチロールをバランを取りながら限界まで高く積み上げます。
世界のアスリートも挑戦できたSTACKE BOXが永福体育館にやってくる!

フェイスペイント
時間/10:00～16:00
場所/1Fエントランスホール(変更になる場合がございます)
対象/どなたでも
顔に絵を描いて「ドキドキ・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Ver.2.0
時間/①10:00～12:00 ②13:30～16:30
場所/3F会議室1
対象/どなたでも
けん玉やブロック積みなど
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/①9:30～12:00 ②13:00～16:30 場所/3F小体育室2
対象/7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
■恐竜アドベンチャーVR「ダイノキックウェイ」
恐竜たちの住まうパークを駆け抜けろ! 近距離で恐竜の迫力を体感せよ!
■大岩回避VRゲーム「ヨコクワック」
落ちてくる大量の岩を避け、宝箱を集めてVRスポーツアトラクション!
落ちてくる大量の岩を避け、宝箱を集めてVRスポーツアトラクション!

前衛見スポーツエンターテインメントゲーム
連入によるデモンストレーションあり!
対人ゲームも盛り上がる様子に圧巻!
積み上げゲームを体験しよう!
HAKOZUMIにチャレンジ!
参加者全員に「記録証」をプレゼント!
さらに目標記録を達成するとメダルバッジをプレゼント!

エイフパーク
時間/13:30～16:00
場所/1F体育館
対象/どなたでも
スラックラインやSTACKE BOXなど
色々なゲームを体験しよう!
※内容は予告なく変更する場合がございます。

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)
持ち帰り運動できる環境と専用シューズ
※10/13(祝)当日の利用時間は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/①9:30～10:30 ②10:45～11:45
③13:00～14:00 ④15:15～16:15
場所/ピロティ 対象/高校生以上

ボッチャ・スポンジモルック体験
時間/①9:30～12:00 ②13:00～16:30
場所/2F小体育室1
対象/どなたでも
バレーボール等を体験しよう!
(杉並区スポーツ推進委員会)

健康測定会
時間/①10:00～12:00 ②13:00～16:00
場所/ピロティ 対象/どなたでも
測定項目/体脂肪率・握力・筋力測定
測定結果の解説とアドバイスを提供します。
スタッフウォッチで1分をタピタリと止める
「ピタリ選手権」も開催!!

ボールウォーキング体験
時間/①9:30～10:20 ②10:30～11:20
場所/ピロティ (正面前入り口)
対象/どなたでも
2本のボールを持ち
永福体育館から近隣公園を往復する
ジョークコースを歩きます。
(杉並区わかやわウォーキング)

クライスラー
時間/①9:30～16:00
場所/館内
対象/どなたでも
館内のいろいろな場所にクライスラーが用意されています。
クライスラーは全部で10台!
クライスラーに参加して景品をゲット!!

親子ZUMBA®
時間/13:00～13:30
定員/15組(30名) 場所/運動場B面
対象/小学生と保護者
広い運動場、青空の下でランのリズムに合わせて
身体を動かそう! 初めての子ども大丈夫!
先生の動きを見よう見まねで踊ろう!

ZUMBA®
時間/15:00～15:40
定員/20名 場所/運動場B面
対象/小学生以上
広い運動場、青空の下でランのリズムに合わせて
身体を動かそう!

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 ①9:00～10:00 ②10:10～11:10					親子サッカー教室 15:00～16:30	小学生サッカー教室 15:00～16:30					
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	プレイ&ステイテニス教室 ①9:00～10:15 ②10:30～11:45				成宮 洋 13:00～14:00 親子体験	黒谷 宗敏氏によるテニス教室 ①14:00～15:20 ②15:40～17:00						
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10:00～15:00					ドッグラン写真展 9:00～18:00						
松ノ木運動場周辺	/ルディックウォーキング体験 11:30～13:00										森ヨリ 18:00～19:00	

プレイ&ステイテニス教室
時間/①9:00～10:15 ②10:30～11:45
定員/各16組(32名) 場所/野球場
対象/5～6番テニスコート
対象/①未就学児(年中・年長)と保護者
②小学生と保護者
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!
親子で参加できるミニミニテニス教室です。
(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/①9:00～10:00 ②10:10～11:10
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!
親子で参加できるミニミニテニス教室です。
(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/年少・年中とその保護者
対象/15歳以上(中学生を除く)
パパ・ママと一緒に楽しくサッカーで遊ぼう!
指導担当: FC東京普及部コーチ

小学生サッカー教室
時間/15:00～16:00
定員/20名 場所/野球場
対象/小学1～3年生
はじめてでも大丈夫!
サッカーを体験してみよう!
指導担当: FC TOKYO

テニスコート無料貸出
時間/①9:00～11:00 ②11:00～13:00 ③13:00～15:00 ④15:00～17:00 ⑤17:00～19:00
対象/どなたでも
※中学生以上の方がご利用の場合は高校生以上の
方の申し込みと付き添いが必要です。
※ご希望の枠を1つお申込み下さい。
※重複申し込みを見つけた場合全て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。

肩甲骨ほぐし体操
時間/13:00～13:30
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)
肩、腕、足などの不快感
伸ばしてスッキリしましょう!

熊谷宗敏氏によるテニス教室
時間/①14:00～15:00 ②15:10～16:10
定員/各15名 場所/5～6番テニスコート
対象/15歳以上(中学生を除く)
②高校生以上のテニス愛好家
世界で戦った熊谷氏にテニスの技術や
メンタルを教わろう!

夜ヨガ
時間/18:00～19:00
定員/20名 場所/5～6番テニスコート
対象/どなたでも
※15歳以上(中学生を除く)
スガフェス特別開催!
夜間を見ながら心身をリフレッシュ!

フリーカルチャー体験ゾーン
時間/11:00～15:00
対象/どなたでも
対象/小学生以上
射的やパズルづくりができます!

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～善福寺川沿い
対象/15歳以上(中学生を除く)
2本の専用ポールを使って
松ノ木運動場～善福寺川沿い
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
近隣のドッグランの様子を見てみよう!
展示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	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	クリケット体験会 13:00～14:30						
運動場B	おそろ太極拳 10:00～10:50	おそろヨガ 11:00～11:50	親子ZUMBA® 13:00～13:30	ZUMBA® 13:50～14:20					
体育室	橋本行機とぼそう 10:00～12:00		しもたか遊びスペース 13:00～15:00						
体育室半面 集合室・1FDロビー									

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A面
対象/小学1～3年生
パパ・ママと一緒に楽しくサッカーで遊ぼう!
※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A面
対象/小学1～3年生
下高井戸運動場で普段開催しているサッカー
教室を体験してみよう! 初めての子ども大歓迎!!

クリケット体験会
時間/13:00～14:30
場所/運動場A面
対象/どなたでも
イギリスや南アジア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)

おそろ太極拳
時間/10:00～10:50 場所/運動場B面
対象/小学生以上
定員/20名
青空の下でゆっくりとした動きで
呼吸を入れた動きで
身体を動かそう!

おそろヨガ
時間/11:00～11:50
定員/20名 場所/運動場B面
対象/小学生以上
青空の下でゆっくりとした動きで
呼吸を入れた動きで
身体を動かそう!

親子ZUMBA®
時間/13:00～13:30
定員/15組(30名) 場所/運動場B面
対象/小学生と保護者
広い運動場、青空の下でランのリズムに合わせて
身体を動かそう! 初めての子ども大丈夫!
先生の動きを見よう見まねで踊ろう!

ZUMBA®
時間/13:50～14:20
定員/20名 場所/運動場B面
対象/小学生以上
広い運動場、青空の下でランのリズムに合わせて
身体を動かそう!

紙飛行機とぼそう
時間/10:00～12:00
場所/体育室半面
対象/どなたでも
作り方は無敵!! 紙飛行機をどこまで
飛ばせるかチャレンジしよう!

しもたか遊びスペース
時間/13:00～15:00
場所/体育室半面
対象/どなたでも
おもちゃもたくさん用意して
お待ちしております!
※詳細は随時施設LINEにアップしていきます。

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。

1次申込期間 9月22日(月)9:00～9月28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(水)9:00～10月12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。



申込方法



なみすけ © SUGINAMI CITY

随時参加

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。