

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



TAC杉並区永福体育館

SUR DE WAVE (シュール・ド・ウェーブ)



【カラダ・スイッチON！30】
運動初心者も大歓迎！全身を大きく気持ちよく動かして、
カラダと気分をスイッチON！無理なく楽しく動いて、
心もカラダも軽やかにスタートしましょう！

【ZUMBA®】
音楽に合わせて楽しくカラダを動かそう！
ZUMBAは、ラテン系を中心とした音楽に合わせて踊る、
初心者でも楽しめるダンスフィットネスです。みんなで楽し
く、気持ちよく汗をかきましょう！

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、うちゅ銀行やアウエリアス
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チ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、選手のバ
フォーマンス向上に繋げる。

10/12

(月・祝)

CHECK!!



3施設共通HP

TAC杉並区永福体育館
開催時間 9:00~21:00
〒168-0064 杉並区永福1-7-6
TEL 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「浜田山駅南」から南北バス
すき丸（さくら路線）「京王線下高井戸駅」行
きに乗り、「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
開催時間 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
開催時間 9:00~21:00
〒166-0014 杉並区松ノ木1-3-22
TEL 03-3311-7410

【アクセス】
●京王線の路線「永福町駅」駅から関東・京王バ
ス「新高井寺駅(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」駅から関東・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「新高井寺」駅から関東・
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

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・スイッチ ON!30 9:00～9:30	ZUMBA® 9:40～10:20	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 ②13:00～③16:30				
おむすけ会場！ ※変更になることも ございます		館内	館内	館内	館内	館内	館内	館内	館内
SUNABA Cafe					SUNABA Cafe 11:00～16:00				
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		健康測定会 ④19:00～⑤20:00			
		キッズコーナー 10:00～15:00							

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)

11:00～15:00
営業時間 10:00～15:00

■MENU
チョコバナナホイップ 500円
シュガーバター 380円
いちごバナナチョコホイップ 580円
Etc...

【決済方法】現金/QRコード決済/交通系IC※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)当日の開始時間は2時とさせていただきます

★TRX体験コーナー
TRXのストラップで簡単なエクササイズを体験しよう
時間/9:00～12:00 ②14:00～16:00
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
永福体育館アスレチックの浦田聖子さんも
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!!

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/小学生以上
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!!
※参加費は別途必要となります
※雨天の日は中止となります。お問い合わせください

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!

スクエアポッチャ体験
時間/①9:30～②12:00
②13:00～③16:30
場所/2F小体育室1
対象/どなたでも
バラスポーツ等を体験しよう!!
(杉並区スポーツ推進員事業)

健康測定会
時間/①10:00～②12:00 ②13:00～③16:00
場所/ピロティ 対象/どなたでも
測定項目/血圧・血中脂質・血糖・視力・骨密度
血管年齢測定器で血管の老化度合いを確認しよう。肌年齢は顔撮影するだけで手軽にチェックが
できます。

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。
(杉並区さわやかウォーキング)

エイアパーク
時間/13:30～16:00
場所/1F体育館
対象/どなたでも
スラックラインやふわふわトランポリン
など色々なブースで遊ぼう!!
※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
※安全ヘルメット・VRゴーグル・イヤホン・イヤーマフ・イヤークロップ・イヤーマフ・イヤークロップ・イヤーマフ・イヤークロップ
■大岩回避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!

クイズラリー
時間/①9:30～②16:00
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!!
(杉並区さわやかウォーキング)

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 ※身長130cm以上
500mスプリント11秒以内の記録!!
安全な身長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!!

田代 & 外山スペシャルレッスン
①カラダ・スイッチ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

エイアパーク
時間/13:30～16:00
場所/1F体育館
対象/どなたでも
スラックラインやふわふわトランポリン
など色々なブースで遊ぼう!!
※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
※安全ヘルメット・VRゴーグル・イヤホン・イヤーマフ・イヤークロップ・イヤーマフ・イヤークロップ・イヤーマフ・イヤークロップ
■大岩回避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!

クイズラリー
時間/①9:30～②16:00
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!!
(杉並区さわやかウォーキング)

ビーチサッカー
時間/16:00～18:00
定員/40名程度
対象/どなたでも
親子でサッカーを一緒に、もちろん個人参加もOK!!
ビーチサッカーのルールや特徴を学びます。
(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/①10:00～②12:00
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!!

田代 & 外山スペシャルレッスン
①カラダ・スイッチ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

エイアパーク
時間/13:30～16:00
場所/1F体育館
対象/どなたでも
スラックラインやふわふわトランポリン
など色々なブースで遊ぼう!!
※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
※安全ヘルメット・VRゴーグル・イヤホン・イヤーマフ・イヤークロップ・イヤーマフ・イヤークロップ・イヤーマフ・イヤークロップ
■大岩回避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!

クイズラリー
時間/①9:30～②16:00
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!!
(杉並区さわやかウォーキング)

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			親子野球体験 11:30～12:30		親子野球体験 14:00～14:55		小学生サッカー体験 15:00～16:00		小学生ドッジボール 16:10～17:00	
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	プレイ&ステイテニス教室 ①9:00～10:15 ②10:30～11:45			阪谷家庭科によるテニス教室 ①14:00～15:20 ②15:40～17:00				赤沼 祥 17:30～18:30			
イベントブース (駐車場・ロビー)	フリーカルチャー体験ゾーン10:00～15:00			健康測定会①10:00～12:00		健康測定会②13:00～16:00		健康測定会③17:00～18:00		健康測定会④19:00～20:00	
松ノ木運動場内	イリアディクウィーキング体験 11:30～13:00			ドッグラン実演会 9:00～18:00							
	健康測定会⑤18:30～19:30										