

きっと見つかるあなたのスポーツ!

ADACHI
SPORTS
CARNIVAL
2026

スポーツ カーニバル 2026

50種類以上のスポーツが
区内15施設で体験できる!

今年は高野スポーツパークが
会場に加わりました!

10月12日
9:30 ~ 15:15

スポーツの日
祝

イベントに参加する方は上履き・袋をお持ちください。
Indoor shoes

どなたでも参加可 / 無料 (一部事前申し込み)

あなたの地域の体育館が、もっと楽しく、もっと身近に!

●お問い合わせコールあだち 03-3880-0039 (AM 8:00 ~ PM 8:00)

主催: 足立区・(公財) 足立区スポーツ協会・足立区スポーツ推進委員会

※荒天中止。雨天やグラウンド状態が不良の場合は、一部プログラムを変更して開催いたします。



ADACHI CITY



詳しくはこちら!

おすすめスポーツ体験プログラム

スポーツカーニバル 2026 は 15 施設で開催！
体験できる50種類以上のスポーツの一部を紹介します！

●“健康” 体力測定

会場 = 1 3 5 9 11 12 15

自分の体力を把握することで、
運動習慣の改善や体力向上の意識
につなげ、健康寿命を延ばそう！



●水泳 会場 = 2 12 13

全身運動で筋力アップができ、幅広い年齢
の方がはじめるスポーツです。水中ウォー
キングやワンポイントレッスンでさらに効果
的に筋力アップや健康維持をしましょう。



●ビーチボールバレー

(シットイングビーチボールバレー含む)

会場 = 1 2 3 5 8

足立区で生まれたスポーツ、
ビーチボールバレー！

オリジナルのビーチボール（柔らかいボール）を
使用し、体育館内で行うスポーツです。



●バドミントン

会場 = 2 11 14 15

親子でのレクリエーションか
ら小・中・高校の部活まで、さ
らに大人にも幅広い年代に根
強い人気があります。皆で楽し
みながらプレーしましょう！



●ボッチャ

会場 = 2 6 11 12

ボッチャは誰でも楽しめるインクルー
シブなスポーツ。パラリンピックでは
「地上のカーリング」とも呼ばれ、戦略性
が非常に高いスポーツです。



●バウンドテニス

会場 = 1 2 11

テニスや卓球のルールを取り
入れた、日本発祥のスポー
ツ、バウンドテニス。テニス
コート約1/6のスペースの
ため、気軽に楽しめます！



●卓球

会場 = 1 2 11 14

誰もが気軽に楽しめる卓球は、
区内でも多くの体育館で日常的
に親しむことができます。



●走り方教室

会場 = 4 12

正しいフォームと、1秒でも
速く走れる走り方を教えます！



●トランポリン

会場 = 1 8

「ジャンプするたび、笑顔があふれる！」
「まるで空中浮遊のような感覚を体験！」
ご家族で参加しませんか？



●モルック

会場 = 12 14 15

年齢問わず誰もがかんたんに
できるユニバーサルスポーツです。
この機会に北欧生まれのアウトド
アスポーツにチャレンジしよう！



●野球

会場 = 1 5 10 12

走る・投げる・打つ・捕るといっ
た多様な動作を通じて、全身の運
動能力をバランスよく鍛えられる
スポーツです。広いグラウンドで、
思いっきりプレイできます！



●ふうせんバレー

会場 = 2 6

大きな風船をボールにして遊び
ます。赤ちゃんから高齢の方、
障がいがある方など、どなたでも
楽しめます！



話題のスポーツに挑戦できるプログラム！

気になっていたスポーツに、気楽にチャレンジできる絶好のチャンス！

▶ テーブルフットボール

選手を模した駒を指ではじいて
点数を競う、卓上サッカー競技
会場：**田 佐野地域体育館**
時間：13:30 - 15:15
対象：どなたでも



▶ ピックルボール体験会

板状のパドルラケットを使い、
穴あきのボールを打ち合うスポーツ
会場：**田 千住温水プール**
時間：11:30 - 13:15
対象：5 歳以上



▶ APS (エア・プレジジョン・シューティング) に挑戦！

BB 弾で小さな的を正確に撃ち抜く、
精密射撃スポーツ
会場：**田 総合スポーツセンター**
時間：9:30 - 15:15 (9:30 ~ 整理券配布)
対象：保護メガネをかけられる方



▶ K-POP で踊ってみよう！

韓国のポピュラー音楽に合わせて、
先生に振り付けを教わる体験
会場：**田 東和地域体育館**
時間：9:30 - 10:10
10:30 - 11:10
対象：小学生以上



▶ ペガールボールであそぼう！

ペガー (ポンチョを着た鬼役) にボール
をくつつけた数で勝敗を決める鬼ごっこ
会場：**田 東綾瀬公園温水プール**
時間：13:30 - 15:15
対象：どなたでも



▶ スポーツスタッキングチャレンジ！

専用カップを素早く積み上げ、
崩す速さを競う競技
会場：**田 東綾瀬公園温水プール**
時間：9:30 - 11:15
対象：3 歳以上



会場マップ



2026 年の
新会場！

1 総合スポーツセンター

東保木間二丁目 27 番 1 号
TEL. 03-3859-8211

2 スイムスポーツセンター

西保木間四丁目 10 番 1 号
TEL. 03-3850-1133

3 伊興地域体育館

伊興二丁目 4 番 22 号
TEL. 03-3857-6537

4 都立舎人公園

舎人公園 1 番 1 号
TEL. 03-3880-5916
(スポーツ協会)

5 鹿浜地域体育館

鹿浜六丁目 8 番 1 号
TEL. 03-3857-6551

6 江北地域体育館

江北三丁目 39 番 4 号
TEL. 03-3890-4522

7 高野スポーツパーク

江北五丁目 4 番 1 号
TEL. 03-3880-5916
(スポーツ協会)

8 興本地域体育館

興野一丁目 18 番 38 号
TEL. 03-3889-0370

9 梅田地域体育館

梅田七丁目 33 番 1 号
TEL. 03-3880-5322

10 平野運動場

平野二丁目 12 番 1 号
TEL. 03-3883-8079

11 中央本町地域体育館

中央本町三丁目 15 番 1 号
TEL. 03-3852-1431

12 千住温水プール

千住三丁目 30 番地
TEL. 03-3882-2601

13 東綾瀬公園温水プール

東綾瀬三丁目 4 番 1 号
TEL. 03-5616-2500

14 東和地域体育館

東和三丁目 12 番 9 号
TEL. 03-3628-6201

15 佐野地域体育館

佐野二丁目 43 番 5 号
TEL. 03-3628-3273

●各会場のプログラムは、P4 ~ P6 のスケジュール表でお確かめください。

スペシャルコーチのレッスンを受けよう！

Lessons from Special Coaches!



WRESTLING
レスリング

清岡 幸大郎 氏

パリオリンピック レスリング 金メダリスト
カクシンググループ（足立区）所属

会場：① 総合スポーツセンター

➔レスリング&からだ遊び体験

※レスリング経験不問



BASEBALL
野球

秋吉 亮 氏

元 WBC 日本代表選手
足立区出身

会場：① 総合スポーツセンター

➔親子キャッチボール教室

◎グローブを持参



BASKETBALL
バスケットボール

田渡 凌 氏

プロバスケットボール選手（愛媛オレンジバイキングス
所属）/日本バスケットボール選手会会長/足立区出身

会場：① 総合スポーツセンター

➔田渡 凌のバスケットボールキャンプ

◎室内シューズを持参（ボールを持って
いる方は、持参ください）



LACROSSE
ラクロス

女子ラクロスチーム NeO

2025 年東日本クラブリーグ戦優勝

会場：⑦ 高野スポーツパーク

➔道具を使って遊んでみよう！
はじめてのラクロス体験会



VOLLEYBALL
バレーボール

櫻井 由香 氏

北京オリンピック出場
公益社団法人 SV リーグ所属

会場：⑥ 江北地域体育館

➔キッズバレーボール教室

◎室内シューズを持参



VOLLEYBALL
バレーボール

井上 謙 氏

ソウルオリンピック出場



DEAF BASKETBALL
デフバスケットボール

©東京都

若松 優津 氏

デフリンピック バスケットボール
金メダル/足立区出身

会場：① 総合スポーツセンター

➔デフバスケを体験してみよう！

◎室内シューズを持参（ボール
を持っている方は、持参ください）



TENNIS
テニス

綿貫 裕介 氏

2017 年ウィンブルドン
ミックスダブルス出場

会場：④ 都立舎人公園

➔2コートでショットレッスン
ダブルス実戦

◎ラケットとシューズを持参



BASEBALL
野球 株式会社 読売巨人軍

会場：⑩ 平野運動場

➔ジャイアンツアカデミー
親子野球教室、初心者野球教室

プロの世界に触れる スペシャルレッスン

■参加方法

事前申込（先着）：
専用フォームよりお申し込みください
当日受付も行います。

→詳細は 4～5 ページをご確認ください。

申込開始：

9月25日(金) 9:00～
(先着順)



申込フォーム



JUDO
柔道

©パーク24

パーク24 柔道部

会場：① 総合スポーツセンター

➔柔道教室（経験者）

◎柔道衣を持参

対象 ■ 3 歳以上 ■ 5 歳以上 ■ 小学生以上 ■ どなたでも ■ その他

注意

準備のため、プログラム開始までに 15 分程度お待ちいただく場合があります。
また参加者の人数によっては、受付締め切り時間を早める場合があります。

会 場	9:30 - 11:15	11:30 - 13:15	13:30 - 15:15
総合スポーツセンター（屋内）	5 階 弓道場 弓道体験【弓道連盟】 定員：150 人 高校生以上	弓道体験【弓道連盟】 定員：150 人 高校生以上	
	3 階 大体育室 半面 ビーチボールバレー 【ビーチボールバレー連盟】 定員：150 人 3 歳以上		みんなで楽しくトランポリン体験会【トランポリン協会】 定員：300 人 2 歳以上 13:00-13:15（発表会）、13:30-15:30（体験会） ※12:45～整理券配布（無くなり次第終了）
	3 階 大体育室 半面 田渡 凌のバスケットボールキャンプ 【プロバスケットボール 田渡 凌選手】定員：各 20 人（事前：各 15 人） 9:30-10:15 小学 1～4 年生 10:30-11:15 小学 5～中学 3 年生	デフバスケを体験してみよう！ 【デフバスケットボール女子日本代表若松優津選手】 定員：各 30 人（事前：各 15 人） 3 歳以上 11:30-12:15/12:30-13:15	バウンドテニス親子体験教室 【バウンドテニス協会】 定員：300 人 どなたでも
	3 階 小体育室 親子で一緒にわくわくバトン・チャ体験 【バトン・チャ連盟】 定員：150 人 どなたでも		子どもから大人まで楽しめる卓球 【卓球連盟】 定員：250～300 人 どなたでも
	2 階 会議室		吹矢体験会 【スポーツウエルネス吹矢協会】 定員：200 人 小学生以上
	中 2 階 剣道場 裸足で大きな声で竹刀を振って剣道体験 【剣道連盟】 定員：60 人 5 歳以上	はじめてのなぎなた体験 【なぎなた連盟】 定員：40 人 どなたでも	まりもボールでゲートボールを楽しもう！ 【ゲートボール協会】 定員：50 人 どなたでも
	中 2 階 柔道場 柔道初心者教室 【柔道会】 どなたでも	清岡幸太郎選手と楽しむ！ レスリング&からだ遊び体験 【パリオリンピック金メダリスト 清岡 幸太郎 選手】 定員：30 人（事前：20 人） 小・中学生（レスリング経験不問）	パーク 2 4 柔道部による柔道教室 【パーク 2 4 柔道部】 定員：50 人（事前：40 人） ◎柔道衣 小・中学生（経験者） 13:30-15:00
	1 階 アスレチック ルーム	"健康" 体力測定 【スポーツ推進委員会】 小学生以上	"健康" 体力測定 【スポーツ推進委員会】 小学生以上
	地下 射撃場	APS（エア・プレジジョン・シューティング）に挑戦！ 【ライフル射撃連盟】定員：180 人 保護メガネをかけられる方 ※ 9:30～整理券配布（無くなり次第終了）	
総合スポーツセンター（屋外）	多目的広場 ① グラウンド・ゴルフ初心者体験教室 【グラウンド・ゴルフ協会】 定員：100 人 小学生以上	グラウンド・ゴルフ初心者体験教室 【グラウンド・ゴルフ協会】 定員：100 人 小学生以上	グラウンド・ゴルフ初心者体験教室 【グラウンド・ゴルフ協会】 定員：100 人 小学生以上
	多目的広場 ② 楽しいゲートボールの体験会 【ゲートボール協会】 定員：50 人 どなたでも	元 WBC 日本代表選手 秋吉 亮氏による親子キャッチボール教室 【元 WBC 日本代表選手 秋吉 亮氏】 定員：各 10 組（事前：各 8 組）◎グローブ 小学生以上 11:45-12:15/12:20-12:50/12:55-13:25 ※雨天時は 2 階会議室で開催	
	クライフ コート やってみよう!! 的当てゴルフ【ゴルフ連盟】 定員：150 人 小学生以上	競技用車いす体験会 【総合スポーツセンター】 どなたでも	競技用車いす体験会 【総合スポーツセンター】 どなたでも
	テニスコート G・H 面 ソフトテニス【ソフトテニス連盟】 定員：50 人 小学生以上 10:00-14:00	ソフトテニス【ソフトテニス連盟】 定員：50 人 小学生以上 10:00-14:00	
	中央広場 足立ジュニア吹奏楽団コラボステージ&コンサート 【なぎなた/バトン・チャ/輪車】どなたでも観覧可 ※雨天時は 3 階小体育室で開催		
2 スイムスポーツセンター	体育館半面 ポッチャ体験会【スポーツ推進委員会】 小学生以上	子どもから大人まで楽しめる卓球【卓球連盟】 定員：100 人 どなたでも	ポッチャ体験会【スポーツ推進委員会】 小学生以上
	体育館半面 レッツ エンジョイ! バドミントン! 【バドミントン協会】定員：120 人 ◎室内シューズ どなたでも	バウンドテニス親子体験教室 【バウンドテニス協会】 定員：100 人 どなたでも	空手に挑戦 やってみようパンチ・キック 【空手道連盟】 定員：100 人 どなたでも
	小体育室 ふうせんバレー体験会 【スイムスポーツセンター】 定員：50 人 2 歳以上 10:00-13:00	ふうせんバレー体験会 【スイムスポーツセンター】 定員：50 人 2 歳以上 10:00-13:00	シッティングビーチボールバレー体験会 【スイムスポーツセンター】 定員：50 人 2 歳以上 13:00-15:00
	プール	水上アスレチック体験会 【スイムスポーツセンター】 定員：100 人 2 歳以上で、おむつが取れている方 11:30-15:00	水上アスレチック体験会 【スイムスポーツセンター】 定員：100 人 2 歳以上で、おむつが取れている方 11:30-15:00

●イベントに参加する方は、上履き・袋をお持ちください。それ以外に必要なものは◎で記載してあります。詳しくは各施設にご確認ください。

●飲食は各施設の決められた場所をご利用ください。●ゴミはお持ち帰りください。

対象 ■ 3 歳以上 ■ 5 歳以上 ■ 小学生以上 ■ どなたでも ■ その他 ■ 注意

準備のため、プログラム開始までに 15 分程度お待ちいただく場合があります。
また参加者の人数によっては、受付締め切り時間を早める場合があります。

会 場	9:30 - 11:15	11:30 - 13:15	13:30 - 15:15
③ 伊興地域体育館	体育館半面 ドイツ発！ボールとあそぼう！バルシューレ体験 【伊興地域体育館】定員：15 人（事前：10 人） 3 歳～小学生	集まれルーキー！ バスケットボール体験 【伊興地域体育館】 定員：20 人（事前：15 人） 小学生	正確なラジオ体操を学んでみませんか？ 【ラジオ体操連盟】 定員：100 人 どなたでも
	体育館半面 ビーチボールバレー【ビーチボールバレー連盟】 定員：150 人 3 歳以上		"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上
	レクリエーション ホール "健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上		"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上
④ 都立舎人公園	陸上競技場 小学生対象の『かけっこ教室』 【陸上競技協会】 定員：50 人 小学生以上	50m・100m走 写真判定装置のタイム計測 走る・跳ぶ・投げる体験もあり 【陸上競技協会】定員：100 人 小学生以上	いろんな陸上競技を体験しよう【陸上競技協会】 棒高跳びとジャベリックボール&スロー： 小学生以上 定員：200 人 やり投げ： 高校生以上
	テニスコート 親子テニス教室 【テニス協会】 定員：96 人 小学生と保護者 ※スパイクシューズ等はお控えください		2コートでショットレッスン・ダブルス実戦 スペシャルコーチレッスン【テニス協会】 定員：各 20 人（事前：各 18 人） ◎ラケット、シューズ 中学生以上（経験者） 13:00-13:40 / 13:50-14:30 / 14:40-15:20
⑤ 鹿浜地域体育館	体育館半面 "健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	乗ってみよう！楽しい一輪車 【一輪車連盟】 定員：40 人（事前：20 人） どなたでも 13:30-14:20 / 14:25-15:15
	体育館半面 ふわっと楽しい！ビーチボールバレー体験会 【総合型地域クラブ SSK クラブ】 どなたでも	子どもから大人まで！ みんなで楽しむファミリーテニス体験会 【総合型地域クラブ SSK クラブ】 どなたでも	
	第二娯楽室 みんなで当てよう！スポーツ吹き矢チャレンジ 【総合型地域クラブ SSK クラブ】 どなたでも	みんなで当てよう！スポーツ吹き矢チャレンジ 【総合型地域クラブ SSK クラブ】 どなたでも	みんなで当てよう！スポーツ吹き矢チャレンジ 【総合型地域クラブ SSK クラブ】 どなたでも
	レクリエーション ホール リラックスヨガ体験【鹿浜地域体育館】 定員：各 14 人（事前：各 7 人） 16 歳以上 9:45-10:15 / 10:45-11:15		
	押部 グラウンド 親子で行こうよ 初めてのティーボール体験会！ 【硬式野球連盟】 定員：60 人 5 歳以上		
⑥ 江北地域 体育館	体育館半面 ポッチャ体験会【スポーツ推進委員会】 小学生以上	新体操の演技発表・体験 【新体操連盟】 定員：60 人 どなたでも ※小学 3 年生までは保護者同伴	オリンピック出場選手 櫻井由香氏、井上謙氏による キッズバレーボール教室 【バレーボール連盟】 定員：100 人（事前申込：50 人） 小学生 ※小学 3 年生まではできれば保護者同伴
	体育館半面 笑顔のふうせんバレーボール 【一般社団法人オールスマイル】定員：100 人 どなたでも ※小学 3 年生までは保護者同伴		
⑦ 高野スポーツ パーク	グラウンド 半面 サッカーボールを使ったアトラクションを体験しよう 【サッカー協会】定員：100 人 5 歳以上 9:30-12:30		道具を使って遊んでみよう！ はじめてのラクロス体験会 【女子ラクロスチーム NeO】 定員：各 30 名 5 歳以上 13:40 ~ 14:30 / 14:40 ~ 15:30
	グラウンド 半面 ラグビーのいろんなプレーを体験しよう！ 【ラグビーフットボール協会】定員：100 人 どなたでも 9:30-12:30		
⑧ 興本地域体育館	体育館半面 フライングディスク体験会【興本地域体育館】 定員：30 人 小学生以上 ※小学 3 年生までは保護者同伴 9:30-11:00	3×3 で活躍する現役女子選手から学ぶ バスケットボール体験会 【興本地域体育館】 定員：各 25 人（事前：各 20 人） ◎バスケットボール、室内シューズ 11:30-12:20 小学 1～3 年生 12:25-13:15 小学 4 年生～中学生	ビーチボールバレー体験会 【総合型地域スポーツクラブ【興本倶楽部】】 定員：30 人 小学生以上 ※小学 3 年生までは保護者同伴
	体育館半面 みんなで楽しくトランポリン体験会 【トランポリン協会】定員：200 人 2 歳以上		新体操の演技発表・体験 【新体操連盟】定員：50 人 どなたでも
⑨ 梅田地域体育館	体育館半面	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上
	体育館 1/4 バスケットボール ミニバスクリニック 【バスケットボール連盟】 定員：300 人 3 歳以上	かるたで防災学習リレー 【梅田地域体育館】 定員：80 人 どなたでも	一輪車体験教室 【一輪車連盟】 定員：30 人（事前：14 人） 5 歳以上 13:35-14:20 / 14:30-15:15
	体育館 1/4	動いて学ぶ！防災紙芝居 【一般社団法人コーチングバリュー協会】 定員：40 人 どなたでも 12:00-12:30 / 12:40-13:10	
⑩ 平野運動場	平野運動場 野球場 A 面 ジャイアンツアカデミー親子野球教室【(株)読売巨人軍】 定員：50 人（事前：40 人） 4 歳～未就学児の親子		ジャイアンツアカデミー初心者野球教室【(株)読売巨人軍】 定員：40 人（事前：35 人） 小学 1～3 年生
	平野運動場 野球場 B 面 ストラックアウト&ティーバッティング 【軟式野球連盟】 どなたでも	ストラックアウト&ティーバッティング 【軟式野球連盟】 どなたでも	ストラックアウト&ティーバッティング 【軟式野球連盟】 どなたでも

●イベントに参加する方は、上履き・袋をお持ちください。それ以外に必要なものは◎で記載してあります。詳しくは各施設にご確認ください。

●飲食は各施設の決められた場所をご利用ください。●ゴミは持ち帰りください。

対象 ■ 3 歳以上 ■ 5 歳以上 ■ 小学生以上 ■ どなたでも ■ その他 ■ 注意 準備のため、プログラム開始までに 15 分程度お待ちいただく場合があります。また参加者の人数によっては、受付締め切り時間を早める場合があります。

会 場		9:30 - 11:15	11:30 - 13:15	13:30 - 15:15
中央本町 地域体育館	体育館半面	バドミントン体験会【中央本町地域体育館】 定員：20 人 どなたでも	バウンドテニス親子体験教室【バウンドテニス協会】 定員：100 人 どなたでも	バウンドテニス親子体験教室【バウンドテニス協会】 定員：100 人 どなたでも
	体育館 1/4	ポッチャ体験会【スポーツ推進委員会】 小学生以上	ポッチャ体験会【スポーツ推進委員会】 小学生以上	体験卓球 【中央本町地域体育館】 定員：50 人 どなたでも
	体育館 1/4	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	
千住温水プール	体育館	ポッチャ【総合型地域クラブ JOTO クラブ】 小学生以上	ビックルボール体験会【千住温水プール】 定員：30 人(事前：15 人) 5 歳以上	ポッチャ【総合型地域クラブ JOTO クラブ】 小学生以上
	校庭	走り方教室【千住温水プール】定員：各 10 人 9:30-10:15 3~6 歳 10:30-11:15 6 歳以上		
	多目的ホール	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上
	ピロティ	モルック 【総合型地域クラブ 千住ウエスト】 小学生以上	モルック 【総合型地域クラブ 千住ウエスト】 小学生以上	ボール投げ方教室/ストラックアウト【千住温水プール】 定員：各 10 人 13:30-14:15 3 歳以上 14:30-15:15 8 歳以上
	プール 1・2 コース	水中歩行 【千住温水プール】 どなたでも 9:45-10:20	アクアビクス 【千住温水プール】 定員：20 人 小学生以上 10:45-11:20	ワンポイントレッスン 【千住温水プール】 定員：40 人 5 歳以上 11:30-12:20
	プール 3・4 コース	浮島タイムアタック 【千住温水プール】 定員：30 人 3 歳以上 9:45-10:20	浮島タイムアタック 【千住温水プール】 定員：30 人 3 歳以上 11:45-12:20	水中ウォーキング【水泳連盟】 定員：20 人 16 歳以上 ※高血圧や心疾患のある方、妊娠中の方、 一人で更衣が困難な方等はお遠慮ください。 13:30-14:20
マルアイ ボウリング	マルアイ ボウリング	レッツゴーボウリング【ボウリング連盟】 定員：300 人 3 歳以上		
東綾瀬公園温水プール	プール		水上運動会【東綾瀬公園温水プール】 定員：40 人(事前：30 人) 2 歳以上で、おむつが取れている方	水泳フォーム撮影会&ワンポイントレッスン 【東綾瀬公園温水プール】 定員：15 人(事前：10 人) 小学生以上
	ロビー	スポーツスタッキングチャレンジ 【東綾瀬公園温水プール】 定員：40 人 3 歳以上		
	東綾瀬公園 緑地スペース	おおぞらヨガ 【東綾瀬公園温水プール】 定員：30 人(事前：20 人) 16 歳以上 9:30-10:30	おやこヨガ 【東綾瀬公園温水プール】 定員：15 組(事前：10 組) 小学低学年くらい までの子と保護者 10:40-11:20	
	東綾瀬公園 多目的広場			ペガボールであそぼう！ 【東綾瀬公園温水プール】 定員：30 人(事前：20 人) どなたでも
東和地域体育館	体育館 A 面	健康体操 in スポーツカーニバル【NPO法人 ASCC】 定員：30 人(事前：15 人) どなたでも 9:45-11:15	バドミントン体験【NPO法人 ASCC】 定員：20 人(事前：10 人) どなたでも 11:45-13:15	裸足で大きな声で竹刀を振って剣道体験 【剣道連盟】 定員：30 人(事前：20 人) 5 歳以上
	体育館 B 面	K-POP で踊ってみよう！【東和地域体育館】 定員：各 100 人(事前：各 50 人) 小学生以上 9:30-10:10 / 10:30-11:10	子どもから大人まで楽しめる卓球 【卓球連盟】 定員：100 人 どなたでも	
	東和三丁目児童遊園 ※雨天時： エントランス	モルック体験【東和地域体育館】 どなたでも	モルック体験【東和地域体育館】 どなたでも	モルック体験【東和地域体育館】 どなたでも
佐野地域体育館	体育館 半面	ミニバスケットボール体験【佐野地域体育館】 定員：各 15 人(事前：各 10 人) 9:30-10:15 幼児~小学生 3 年生 10:15-11:15 小学生 1 年生~6 年生	モルック【佐野地域体育館】 定員：20 人 小学生以上	バドミントン体験 【佐野地域体育館】 定員：48 人 小学生以上
	体育館 半面	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	"健康" 体力測定【スポーツ推進委員会】 小学生以上	
	レクリエーション ホール			テーブルフットボール【佐野地域体育館】 定員：10 人 どなたでも

●腕章をした撮影スタッフが写真を撮影する場合があります。撮影した写真は足立区、足立区スポーツ協会のホームページ等に掲載する場合がありますので、予めご了承ください。
●写真・動画撮影時には、ほかの参加者が映り込まないようにご注意ください。ほかの参加者が映りこんだ写真や動画の SNS 等への投稿はお控えください。
●一部イベントでは写真・動画の撮影を禁止します。その際は係員の指示に従ってください。

スポーツカーニバルの体験を記録しよう！



“健康”体力測定

2026年

月 日 記録

年齢 歳 ☐ 6歳～11歳
☐ 12歳～64歳
☐ 65歳～

身長 cm 体重 kg

こども

おとな

あてはまるものにチェックしよう。

- ☐ 夜遅くまで起きていることが多い
☐ 朝ご飯を食べないことが多い
☐ 外で遊ぶよりも家で遊ぶことが好き

あてはまる症状にチェックしよう。

- ☐ 高血圧 ☐ 頭痛 ☐ 胸痛 ☐ 息切
☐ めまい ☐ 腰痛 ☐ 膝痛 ☐ 肩痛
☐ その他 ()

- ☐ 運動が好き ☐ 運動はキライ ☐ 運動は好きだが得意ではない

項目	記録	得点
★ 10m 障害物歩行	切上げ ① 秒 ② 秒	
★ 開眼片足立ち	切捨て ① 秒 ② 秒	
長座体前屈	切捨て ① cm ② cm	
握力	切捨て 右 kg 左 kg 切上げ (左右の平均) kg	
上体起こし	30 秒 かい 回	
★ 立ち幅とび	切捨て ① cm ② cm	
★ 反復横とび	20 秒 ① かい ② かい	
得点合計	実施した測定項目の数:	
総合評価	A B C D E 備考	
体力年齢	歳 ~ 歳	

★ =65歳未満の方のみ ★ =65歳以上の方のみ

体験したスポーツ

スポーツ名

- ☐ うまくできた！またやりたい！
☐ 結果はともかく、楽しかった！
☐ 興味はあったけど、むずかしかった。

スポーツ名

- ☐ うまくできた！またやりたい！
☐ 結果はともかく、楽しかった！
☐ 興味はあったけど、むずかしかった。

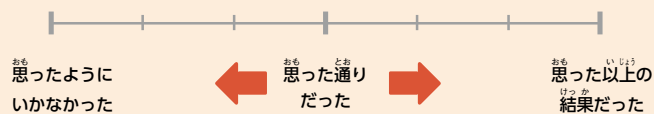
スポーツ名

- ☐ うまくできた！またやりたい！
☐ 結果はともかく、楽しかった！
☐ 興味はあったけど、むずかしかった。

その他、参加したもの

結果は明日へのステップに！(○をつけてください)

“健康”体力測定の結果はいかがでしたか？



体力と健康のため、これからもスポーツをつづけたいですか？



来年もスポーツカーニバルに参加して、今年の結果と比べてみよう！

スポカニスタンプ

2026

スポーツ体験ブースで記念に押して楽しもう！！

1つ以上のスポーツ体験をしてスタンプを押し、アンケートに答えると、ミニタオルをプレゼント！（なくなり次第終了）

スポカニ
スタンプ

1

2

3

4