



TAC杉並区上井草スポーツセンター・妙正寺体育館はTAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています

参加
無料



義足体験



5月31日(土)

カニスポDE

大西ライオン



参戦!
Everybody



水中スクーター



ドン



ゆるフェール



ユニスポPARK



2025



TAC杉並区上井草スポーツセンター

TEL 03-3390-5707

TEL 杉並区上井草 3-34-1

〒167-0023

開館時間 月～土曜日 9:00～22:30 日曜・祝日 9:00～21:00



主催：TAC・FC東京・MELTEC共同事業体

協力：杉並区パドルテニス連盟／杉並区レクリエーション協会／杉並区ピックルボールクラブ

すぎボッチャクラブ／株式会社Rockin'Pool／／公益財団法人鉄道弘済会

株式会社ePARA／杉並区スポーツボランティア／日本ウォーキングフットボール連盟

上井草商店街／ウォーキングサッカー・イン・ザ・サイレンス／吉本工業(株)

タイムテーブル カミスポDEシン・ユニスポ2025 5/31 (土)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	21:00
B1F 体育館	開会式 9:30～	パドルテニス/ポッチャ 10:00～12:00				ピククルボール/ポッチャ 13:30～15:30				
B1F ロビー トレーニングルーム	体組成計 無料体験 9:00～21:00 義足体験10:00～12:00 13:30～15:30									
1F メインプール		水中スクーター 10:00～12:00				ゆるプール 13:30～15:30				
1F 幼児プール	ボールプール 9:00～21:00									
1F ロビー	なみすけ登場!! ※変更になることもあります 	「eFOOTBALL」eスポーツ 10:00～12:00				「eFOOTBALL」eスポーツ 13:30～15:30				
1F こども広場		館内	館内	館内	館内	館内				
1F 小体育室		ユニスポPARK 10:00～12:00				ユニスポPARK 13:30～15:30				
3F 小運動場		「HADO」eスポーツ 10:00～12:00				「HADO」eスポーツ 13:30～15:30				
		デフサッカー ①10:00～12:00 ②11:00～11:50				ウォーキングフットボール ①13:30～14:20 ②14:30～15:20				

出かける前に持ち物をチェック!!
準備万端でお越しください!

- ☐ 運動できる服装
- ☐ 室内シューズ (スリッパ貸出不可)
- ☐ 飲み物
- ☐ タオル



飲食ブース

営業時間 11:00 - 15:00

■キッチンカー

- ・クレープ 450円
- ・からあげ 350円
- ・揚げパン 200円
- ・ホットドッグ 350円
- ・コーヒー 200円



■上井草商店街

- ・レストランAOYAGI ハンバーグ弁当
- ・MORI MORI エビチリ弁当
- ・ぼっちり 幕ノ内弁当
- ・ホイコーロー弁当
- ・青椒肉絲弁当



パドルテニス

時間/①10:00～12:00
②13:30～15:30

対象/どなたでも
場所/B1体育館
子どもからシニアまで生涯スポーツの
パドルテニスを楽しもう!丁寧に説明します。

随時
参加



杉並区パドルテニス連盟

ピククルボール

時間/①10:00～12:00
②13:30～15:30

対象/どなたでも
場所/B1体育館
世界でもっとも成長しているニュースポーツ!
ピククルボールを体験しよう♪

随時
参加



杉並区ピククルボールクラブ「スギクル」

ポッチャ

時間/①10:00～12:00
②13:30～15:30

対象/どなたでも
場所/B1体育館
人気のバラスポーツ種目
ポッチャを楽しもう♪

随時
参加



(すぎポッチャクラブ)

なみすけ登場

時間/不定期
対象/どなたでも
何処かに「なみすけ」
が登場するよ!
なみすけに会えるかな♪

随時
参加



杉並区レクリエーション協会

水中スクーター

時間/10:00～12:00
場所/1F メインプール

対象/おむつが取れている方
定員/150名
小型でパワフルな水中スクーターを使って
自由自在に水中を進もう。楽にスイスイ進むよ。
泳げなくても大丈夫!

随時
参加



ゆるプール 「出前deドボン/白くま危機一髪/ラッコ打光」

時間/13:30～15:30
場所/1F メインプール

対象/おむつが取れている方
定員/80名
氷山に水をかけて溶かし、山頂に取り残された
白くまを助けるまでの時間を競う「白くま危機一髪」
など、色々なゆるスポーツをプールで体験しよう♪

事前



株式会社Rockin'Pool

ボールプール

時間/9:00～21:00
場所/1F 幼児プール

定員/20名
(一度に参加できる人数)
対象/おむつが取れている方
小さなボールを浮かべた
プールで遊ぼう♪

随時
参加



体組成測定

時間/9:00～21:00
場所/B1F トレーニング室

対象/高校生以上
定員/20名 ※一度に参加できる人数
体重だけではなく、体脂肪率の測定、さらに
その脂肪の内容(皮下脂肪か内臓脂肪か)や
筋肉率を測定し、自分の体をチェックしよう。

随時
参加



ユニスポPARK

時間/①10:00～12:00
②13:30～15:30

対象/どなたでも
場所/親子ひろば
定員/20名(一度に参加できる人数)
ふわふわトランポリン、モルック、ラダーゲッター、
フライングディスクなど、色々な体験ができるよ。

随時
参加



「eFOOTBALL」eスポーツ

/①10:00～12:00
②13:30～15:30

場所/1F ロビー
対象/どなたでも
サッカーゲームeFootball™を使用して
CPU対戦を楽しもう。
操作についてもレクチャーします。

随時
参加



(株式会社ePARA)

「HADO」eスポーツ

時間/①10:00～12:00
②13:30～15:30

場所/1F 小体育室
対象/どなたでも 定員/各回150名
みんなで楽しむ魔法のようなアクティビティ!
誰もが子供の頃に憧れた魔法が飛び交うアニメやゲームの世界。
HADOはAR(拡張現実)技術を使い、そんな夢の世界を実現。
子供から大人まで誰でも簡単にプレイすることができます。

随時
参加



吉本芸人参戦!!

時間/9:50～10:00
場所/1F 体育館
開会式に登場!

時間/10:00～11:00
ランダムで登場し皆さんと
一緒に参加!

大西ライオン



Everybody

デフサッカー

時間/①10:00～10:50
②11:00～11:50

場所/3F小運動場
対象/どなたでも
定員/各回20名
聴覚に頼らない無いサッカー
デフサッカーを体験しよう。

事前



FC東京/ウォーキングサッカー・イン・ザ・サイレンス

ウォーキングフットボール

時間/①13:30～14:20
②14:30～15:30

場所/3F小運動場
対象/どなたでも
定員/各回20名
走らないサッカー。だからこそ戦略もある!
誰でも楽しくサッカーを楽しめますFC東京/日本ウォーキングフットボール連盟

事前



義足体験

時間/①10:00～12:00
②13:30～15:30

場所/B1F ロビー
対象/どなたでも
特殊な義足を装着し、義足を体験します。
補助者にサポートされながら歩行し、
体験を通じて義足の大変さを体験できます。

随時
参加



(公益財団法人鉄道弘済会)

申込
方法

【事前プログラム申込】(WEB申込)

◆1次申込(先着順)

・申込期間/9月20日(水) 午前10時～9月30日(土)12時まで
※杉並区在住・在勤・在学・在園の方のみ

申込フォーム



デフリンピックって?

デフ+オリンピックのこと。デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。
デフリンピックは、4年毎に開催されるデフアスリートを対象とした
国際総合スポーツ競技大会です。そんなデフリンピックの夏季大会が初めて東京で開催されます。



事前

事前にWEBで申込された方のみご参加いただけます。
開始15分前より各会場への入場受付を行います。

※当日空きがあれば20分前より当日参加の予約を受付いたします。

随時
参加

当日、直接会場にお越しください。開催時間内に随時ご参加ください。