



ゆるプール

# 5/30土

## 第3回

# カニスポーツ

# コミュニケーションスポ

# 2026



レギュラー



マテンロウ

MC: #上マー



キッチンカー

参加無料



インクルーシブサッカー教室



にんげんタワーバトル

eスポーツ



eFootball (eスポーツ体験会)

### TAC杉並区 上井草スポーツセンター

### TEL.03-3390-5707

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

(利用時間)  
月～土曜日 9:00～22:30  
日曜・祝日 9:00～21:00  
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。

(休館日)  
毎月第3木曜日・年末年始  
※第3木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。  
※他に施設保守等で臨時休館する場合があります。

主催:TAC・FC東京・MELTEC共同事業体

協力:杉並区パドルテニス協会/杉並区バドミントン連盟/一般社団法人日本パラバドミントン連盟/杉並区ピククルポールクラブ/杉並区すぎポッチャクラブ/株式会社Rockin'Pool/株式会社ePARA/東京タコライズ/米と汁/株式会社ワントゥーテン/株式会社よしもとスポーツ/NPO法人 WASEDA CLUB



	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	21:00
<b>B1F</b>		9:15~9:45 オープニング	10:00~12:00 パドルテニス体験			13:30~15:30 ポッチャ体験				
体育館										
ロビー		NPO法人 WASEDA CLUB チャリーディング スクールによる パフォーマンス あり!!	10:00~12:00 車いすバドミントン			13:30~15:30 ピククルボール体験				
階段下			10:00~12:00 eスポーツ体験会 (eFootball™)			13:30~15:30 eスポーツ体験会 (eFootball™)				
			10:00~12:00 歩行測定			13:30~15:30 歩行測定				
<b>1F</b>			10:00~12:00 ゆるプール			13:30~15:30 POOL SURVIVAL				
メインプール						13:30~15:30 ブラインドスイム体験				
幼児プール						9:00~21:00 ボールプール				
ロビー			10:00~12:00 にんげんタワーバトル			13:30~15:30 にんげんタワーバトル				
こども広場			10:00~12:00 ユニスポPARK			13:30~15:30 ユニスポPARK				
小体育室			10:00~12:00 「HADO」eスポーツ			13:30~15:30 「HADO」eスポーツ				
<b>3F</b>			10:00~12:00 インクルーシブ サッカー教室			13:30~15:30 インクルーシブ サッカー教室				
小運動場										
飲食ブース			<b>飲食ブース</b> 11:00~15:00 ランニング走路一部 キッチンカー販売			<b>飲食ブース</b> 11:00~15:00 2F ふらっと広場 飲食スペース				

**CHECK!**  
 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

**CHECK! POOL** **プール**  
 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!  
 水着  
 スイミングキャップ  
 飲み物  
 タオル



プログラム

各プログラム随時参加 ▶ 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。

<p><b>パドルテニス</b></p> <p>時間 10:00~12:00                  対象 どなたでも                  場所 B1F 体育館                  定員 60名</p> <p>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。</p>	<p><b>車いすバドミントン</b></p> <p>時間 10:00~12:00                  対象 どなたでも                  場所 B1F 体育館                  定員 60名</p> <p>競技用の車いすを器用に操り バドミントンを行います。 その俊敏な動きをご体験ください。</p>	<p><b>ピククルボール</b></p> <p>時間 13:30~15:30                  対象 どなたでも                  場所 B1F 体育館                  定員 60名</p> <p>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!</p>	<p><b>ポッチャ体験</b></p> <p>時間 13:30~15:30                  対象 どなたでも                  場所 B1F 体育館                  定員 100名</p> <p>人気のパラスポーツ種目 ポッチャを楽しもう!</p>
<p><b>ゆるプール</b></p> <p>時間 10:00~12:00                  対象 おむつが取れている方                  場所 1F メインプール                  定員 200名</p> <p>いろいろな ゆるスポーツを プールで体験しよう!</p>	<p><b>POOL SURVIVAL</b></p> <p>時間 13:30~15:30                  対象 おむつが取れている方                  場所 1F メインプール                  定員 160名</p> <p>プールは泳ぐだけじゃない! サバイバル だってできるんだ! 水鉄砲を使って 家族や友達同士でLet's Battle!!</p>	<p><b>ブラインドスイム体験</b></p> <p>時間 13:30~15:30                  対象 おむつが取れている方                  場所 1F メインプール                  定員 60名</p> <p>一切の光を遮断するゴーグルをかけて 水泳を体験してみよう。視覚に頼っている 日常から抜け出してみよう。</p>	<p><b>eスポーツ体験会(eFootball™)</b></p> <p>時間 10:00~12:00/13:30~15:30                  対象 どなたでも                  場所 B1F ロビー                  定員 定員合計100名</p> <p>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。</p>
<p><b>ボールプール</b></p> <p>時間 9:00~21:00                  対象 おむつが取れている方                  場所 1F 幼児プール                  定員 300名</p> <p>小さなボールを 浮かべた プールで遊ぼう!</p>	<p><b>にんげんタワーバトル</b></p> <p>時間 10:00~12:00/13:30~15:30                  対象 どなたでも                  場所 1F ロビー 定員 100名</p> <p>チームワークとバランス感覚がカギ! 自分たちの 姿を積み上げて、高さを競う体験型バトル! 一人でも仲間とでも参加OK! 笑って、盛り上がり、 みんなで最高のタワーを作ろう!</p>	<p><b>「HADO」eスポーツ</b></p> <p>時間 10:00~12:00/13:30~15:30                  対象 どなたでも                  場所 1F 小体育室                  定員 300名</p> <p>AR(拡張現実)技術を使い、アニメや ゲームの魔法の世界を実現。 誰でも簡単にプレイできます。</p>	<p><b>インクルーシブサッカー教室</b></p> <p>時間 10:00~12:00/13:30~15:30                  午前・午後各30分ごとに実施 計8回                  対象 どなたでも                  場所 3F 小運動場 定員 定員各回20名</p> <p>障がいの有無・経験の有無・性別・国籍を問わず、 どなたでもご参加いただけるサッカー教室を 実施いたします。</p>

**吉本芸人参戦!!!**

★9:15~9:45  
オープニングに登場!

★10:00~11:00  
各ブースにランダムで  
登場し、皆さんと  
一緒に参加!

レギュラー: マテンロウ: MC: 井上マー:

**ユニスポPARK**

時間 10:00~12:00/13:30~15:30  
 対象 どなたでも  
 場所 1F こども広場  
 定員 300名

トランポリン・ブロック遊び・「モルック」など  
楽しく体を動かせる遊びがいっぱい! 子どもから  
大人まで、どなたでもご参加いただけます。

**歩行測定**

時間 10:00~12:00/13:30~15:30  
 対象 どなたでも  
 場所 B1F 階段下 定員 80名

わずか10m弱の歩行であなたの歩行姿勢を  
診断いたします。簡単なアドバイス付きの  
フィードバックシートもプレゼント!!  
美しい歩き姿で姿勢美人を目指しましょう!