

スポーツを いつでも どこでも いつまでも

令和7年度 施設と事業のご案内

2025

スポーツガイドブック

SPORTS GUIDE BOOK



練馬区

目 次

スポーツ施設マップ	3・4
-----------	-----

スポーツ施設一覧

練馬区スポーツ施設	5
スポーツ施設のある他の区立施設（練馬区内）	7
スポーツ施設のある他の区立施設（練馬区外）	7
都立公園スポーツ施設	8
都立公園スポーツ施設の利用案内	8

施設利用案内

利用案内

団体利用する場合	9
個人利用する場合	11
トレーニング室を利用する場合	11
スポーツ施設利用上の注意	12

公共施設予約システム

対象施設	13
システム利用のための登録手続について	13
システムの利用について	17

庭球場以外の屋外施設について

20

体育館および併設温水プール施設案内

1 総合体育館	21
2 桜台体育館	25
3 上石神井体育館・温水プール	27
4 平和台体育館・温水プール	29
5 大泉学園町体育館・温水プール	31
6 光が丘体育館・温水プール	33
7 中村南スポーツ交流センター・温水プール	35

プール施設案内

8 三原台温水プール	37
9 石神井プール	38
(屋外・夏期専用：7月1日～9月10日)	

障害者専用コース（温水プール）

39

学校開放

学校体育館開放	40
---------	----

成人用野球場（軟式）

10 学田公園野球場	41
11 北大泉野球場	41
12 東台野球場	42

庭球場

13 豊玉中公園庭球場	42
14 びくに公園庭球場	43
15 土支田庭球場	43
16 夏の雲公園庭球場	44
17 大泉さくら運動公園庭球場	44
18 大泉学園町希望が丘公園庭球場	44
19 石神井松の風文化公園庭球場	45

運動場等

20 練馬総合運動場公園陸上競技場	45
21 大泉運動場	47
22 大泉さくら運動公園多目的運動場	47
23 大泉学園町希望が丘公園多目的運動場	48
24 石神井松の風文化公園多目的広場	48

スポーツ広場

25 やまなみ公園多目的運動広場	49
------------------	----

少年野球場

26 練馬総合運動場少年野球場	49
27 荒川河川敷野球場	50

多目的広場

28 びくに公園多目的広場	50
29 夏の雲公園多目的広場	51
1 総合体育館東側多目的広場	51
20 練馬総合運動場公園多目的広場	51

ランニングコース

30 平成みあい橋コース（石神井川両岸）	52
31 北町すずしろコース（田柄川緑道）	52
32 大泉さくらコース	
（大泉さくら運動公園・大泉中央公園）	
	52

各種事業案内

初心者スポーツ教室

武道	53
球技	53
体操	54
陸上	54
水泳等	54
その他	54

ワンポイント水泳指導

55

夏休み水泳教室

55

イベント

スポーツの日記念行事	55
少年少女スポーツふれあいひろば	55
ユニバーサルスポーツフェスティバル	55

野外活動

アウトドア事業	56
---------	----

各種スポーツ大会

練馬区民スポーツ大会	56
練馬こぶしハーフマラソン	57
東京都スポーツ大会	58
スポーツフェスティバル東京	58
城北地区競技会	58

その他スポーツ振興制度等のご案内

練馬区スポーツリーダー養成講習会	59
スポーツ推進委員	59

スポーツ振興制度

生涯学習団体届出制度	60
スポーツ安全保険	62

スポーツ、健康・体力づくり相談

健康体力相談	63
高齢者体力テスト	63
体力測定	63

総合型地域スポーツクラブ（ねりま SSC）

ニュースポーツの用具貸出

区内スポーツ団体

公益社団法人 練馬区スポーツ協会	68
練馬区レクリエーション協会	69
新日本スポーツ連盟練馬区連盟	69

指定管理者一覧

凡 例

- ★スポーツガイドブックは、令和7年4月1日現在を基準に編集しています。
- ★令和7年4月から令和8年3月までに練馬区が実施する予定のスポーツ事業等について掲載しています。スポーツ教室、イベント等の開催内容の詳細については、ねりま区報、練馬区公式ホームページでお知らせします。
- ★事業については、すでに受付が終了している場合や、事業の内容や日程が変更になる場合があります。
- ★営利を目的とした施設利用はできません。また、施設利用・予約の譲渡や転貸はできません。
- ★施設および事業の問合せは、スポーツガイドブック内の各ページに記載の各施設または各担当係の電話番号へおかけください。
- ★練馬区公式ホームページもご活用ください。

練馬区公式ホームページ <https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

練馬区 🔍 検索

●スポーツ

練馬区公式ホームページ内 [観光・催し](#) > スポーツ

●ねりまの生涯学習

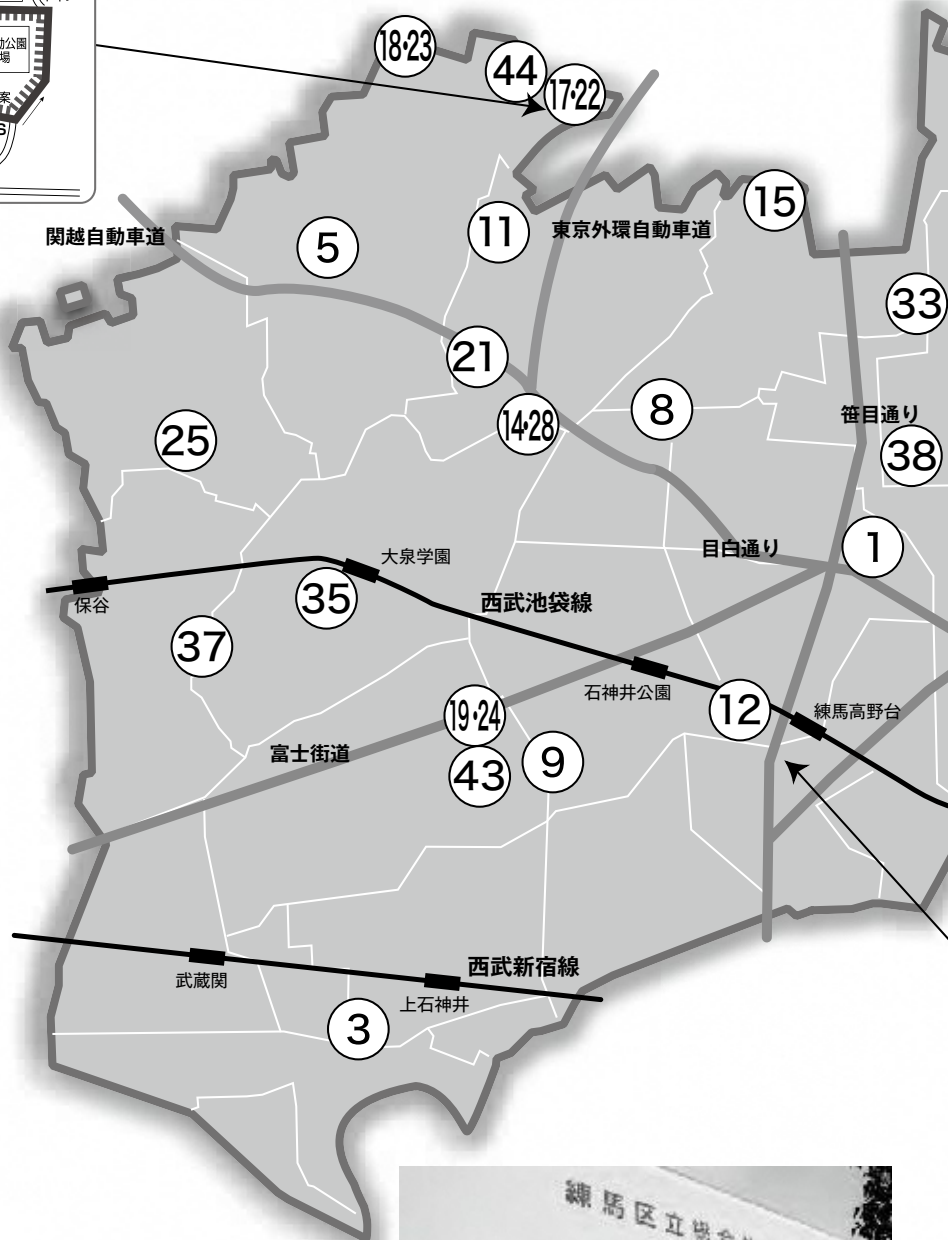
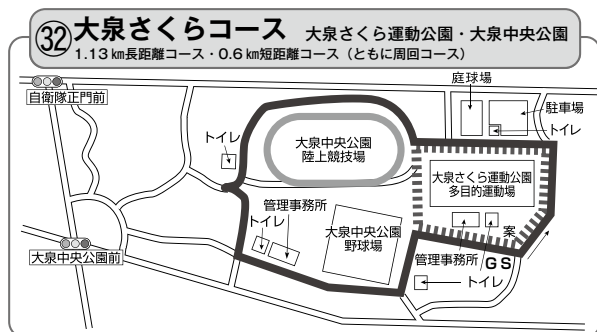
練馬区公式ホームページ内 [観光・催し](#) > ねりまの生涯学習

●公共施設予約システムのホームページ <https://yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/portal/>

練馬区公式ホームページ内 [くらし・手続き](#) > オンラインサービス
> 練馬区公共施設予約システムサービス



スポーツ施設マップ



※ 各番号は、スポーツ施設の場所を示しています（5～8ページ参照）。

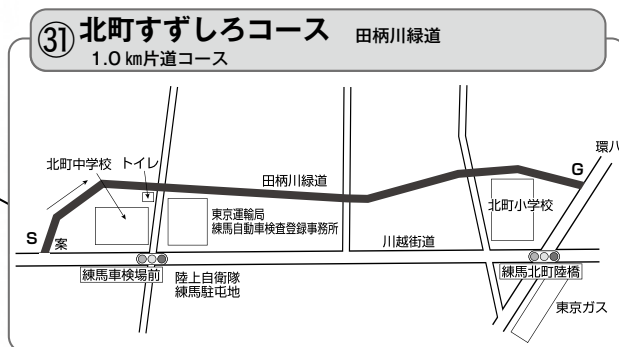
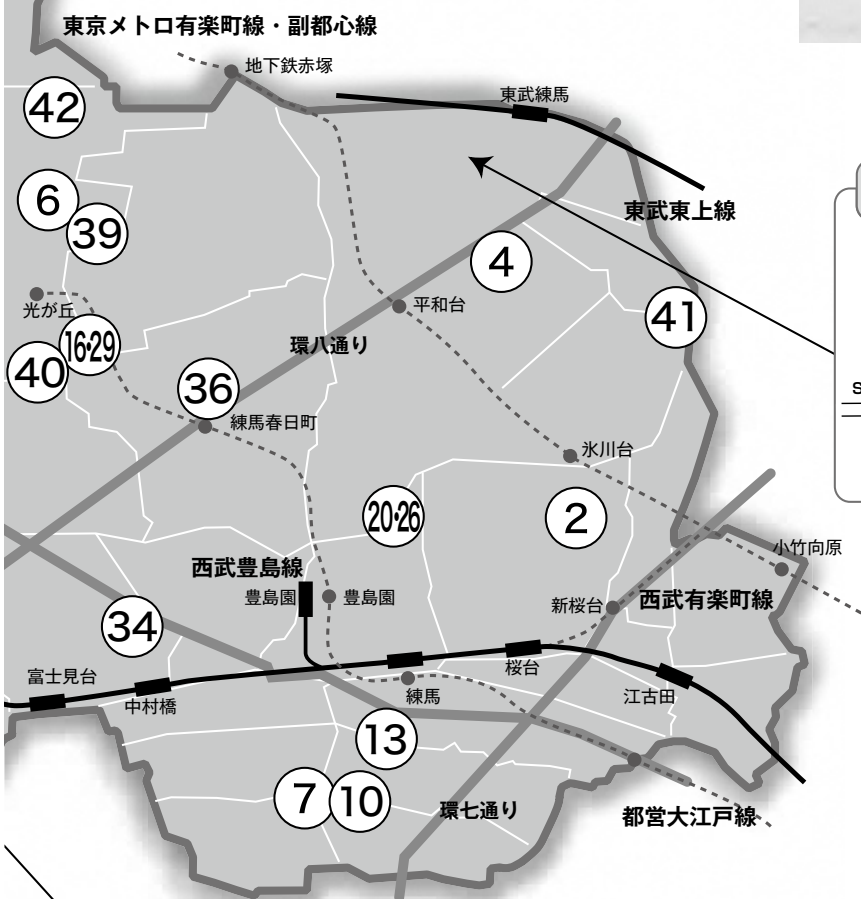
③⑩～③②のランニングコースは、おおよその場所を示しています（52ページ参照）。



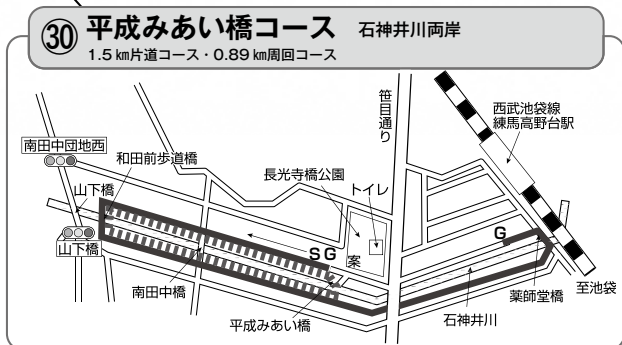
⑥ 光が丘体育館



④ 平和台体育館



② 桜台体育館



⑦ 中村南スポーツ交流センター

スポーツ施設一覧

練馬区スポーツ施設

	施 設 名		所 在 地 ・ 電 話	施 設 内 容	開館・開場時間 休館・休場日
体 育 館	1	総合体育館	谷原1-7-5 ☎ 3995-2805	競技場、卓球場、トレーニング室、 柔道場、剣道場、弓道場、相撲場、 エア・ライフル場、ローラースケー ト場、会議室、多目的広場	◎開館時間 9：00～21：30 ◎休館日 ・毎月第2月曜日 （祝休日のときはその翌日） ・12月29日～1月3日 ・その他、臨時休館日につい ては、各体育館およびプー ルのページをご覧ください。
	2	桜台体育館	桜台3-28-1 ☎ 3992-9612	競技場、柔道場、剣道場兼卓球場	
体 育 館 （ 温 水 プ ール 併 設 ）	3	上石神井体育館	上石神井1-32-37 ☎ 5991-6601	競技場、トレーニング室、第一 武道場、第二武道場、25m 温水 プール、幼児用温水プール、会 議室	
	4	平和台体育館	平和台2-12-5 ☎ 5920-3411		
	5	大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24 ☎ 5905-1161		
	6	光が丘体育館	光が丘4-1-4 ☎ 5383-6611	競技場、トレーニング室、 健康体力相談室、屋内ランニン グコース、25m 温水プール、幼 児用温水プール、会議室	
	7	中村南スポーツ 交流センター	中村南1-2-32 ☎ 3970-9651	多目的アリーナ、武道場、 トレーニング室、25m 温水プー ル、歩行用プール、幼児用温水 プール、ジャグジー、会議室	
温 水 プ ール	8	三原台温水プール	三原台2-11-29 ☎ 3924-8861	25m温水プール、幼児用屋外プー ル（屋外プールは、7月1日～9月 10日の夏期専用。悪天候時は中 止。利用時間は、9:00～18:00）	
屋 外 プ ール	9	石神井プール （夏期専用） 7月1日～9月10日	石神井町5-12-16 ☎ 3997-6131 ※期間外の問合せは、 三原台温水プールへ ☎ 3924-8861	50m 屋外プール、 幼児用屋外プール ※悪天候時は中止 ※石神井公園ふるさと文化館併設	◎開場時間 9：00～19：00
成 人 用 野 球 場	10	学田公園野球場	豊玉南3-32-27 ☎ 3992-2070	1面 木製バットのみ使用可 （持込み可・貸出し有り）	◎開場時間 各施設のページをご覧ください。 ◎休場日 12月29日～1月3日 ※北大泉野球場は令和7年12月 1日から令和8年3月19日まで （予定）改修工事のため、休場 します。 ※夏の雲公園庭球場は令和8年 1月13日から26日まで（予定） 改修工事のため、休場します。
	11	北大泉野球場※	大泉町3-31-44 ☎ 3921-6297	2面 備付けの木製バットのみ使用可 （持込みは不可）	
	12	東台野球場	石神井町1-11-32 ☎ 3996-3519	2面 木製・金属バットのみ使用可 （複合バット使用不可）	
庭 球 場	13	豊玉中公園庭球場	豊玉中4-1-17 ☎ 3991-3461	人工芝コート3面	
	14	びくに公園庭球場	東大泉2-28-31 ☎ 3921-5203	ハードコート2面	
	15	土支田庭球場	土支田4-31-24 ☎ 3921-7566	人工芝コート7面	
	16	夏の雲公園庭球場※	光が丘3-5-1 ☎ 5997-7630	人工芝コート4面 （照明設備あり）	
	17	大泉さくら運動公園 庭球場	大泉学園町9-4-5 ☎ 3921-7088	人工芝コート2面、 ハードコート1面 （照明設備あり）	
	18	大泉学園町 希望が丘公園庭球場	大泉学園町9-1-2 ☎ 3921-6850	人工芝コート3面 （照明設備あり）	
	19	石神井松の風 文化公園庭球場	石神井台1-33-44 ☎ 5372-2455	人工芝コート6面、 ハードコート1面	

	施設名	所在地・電話	施設内容	開館・開場時間 休館・休場日
運動場等	20 練馬総合運動場公園 陸上競技場	練馬2-29-10 ☎ 3994-3086	400mトラック（全天候舗装）、 人工芝グラウンド1面	◎開場時間 各施設のページをご覧ください。 ◎休場日 12月29日～1月3日
	21 大泉運動場	大泉町5-24-12 ☎ 3922-6121	人工芝コート2面、 ダスト舗装コート1面	
	22 大泉さくら運動公園 多目的運動場	大泉学園町9-4-5 ☎ 3921-7088	人工芝グラウンド1面 （照明設備あり）	
	23 大泉学園町 希望が丘公園 多目的運動場	大泉学園町9-1-2 ☎ 3921-6850	人工芝グラウンド1面 （照明設備あり）	
	24 石神井松の風 文化公園多目的広場	石神井台1-33-44 ☎ 5372-2455	多目的広場（天然芝）1面	
広スポーツ場	25 やまなみ公園 多目的運動広場	西大泉2-12 ※問合せは総合体育館へ ☎ 3995-2805	多目的広場	◎開場時間 季節・曜日により異なります。 ◎休場日 12月29日～1月3日
少年野球場	26 練馬総合運動場 少年野球場	練馬2-29-10 ☎ 3994-3086	2面（軟式用）	◎開場時間 季節により異なります。 ◎休場日 12月29日～1月3日
	27 荒川河川敷野球場	埼玉県戸田市下笹目地先 ※問合せは施設係へ ☎ 5984-4725 埼玉県朝霞市下内間木地先 ※問合せは施設係へ ☎ 5984-4725	2面（硬式用） 1面（硬式用）	◎開場時間 季節により異なります。 ◎休場日 12月29日～1月3日
多目的広場	28 びくに公園 多目的広場	東大泉2-28-31 ☎ 3921-5203	多目的広場	
	29 夏の雲公園 多目的広場	光が丘3-5-1 ☎ 5997-7630	多目的広場	◎開場時間 季節・曜日により異なります。 ◎休場日 毎月第2月曜日（祝休日のときはその翌日） 12月29日～1月3日
	1 総合体育館東側 多目的広場	谷原1-7-5 ※問合せは総合体育館へ ☎ 3995-2805	多目的広場	
	20 練馬総合運動場公園 多目的広場	練馬2-29-10 ☎ 3994-3086	多目的広場2面	◎開場時間 季節により異なります。 ◎休場日 12月29日～1月3日
ランニングコース	30 平成みあい橋 コース	石神井川兩岸2コース ※問合せは振興係へ ☎ 5984-1948	1.5km（片道コース） 0.89km（周回コース）	通年 ◎一般の道路等に接している箇所がありますので、ご利用にあたっては十分に気をつけてください。
	31 北町すずしろ コース	田柄川緑道 ※問合せは振興係へ ☎ 5984-1948	1.0km（片道コース）	
	32 大泉さくらコース	大泉さくら運動公園・大泉中央公園 ※問合せは振興係へ ☎ 5984-1948	0.6km（短距離コース） 1.13km（長距離コース）	

ご注意ください…営利を目的とするおそれがあると認められるとき、スポーツ施設の管理上支障があると認められるときは、利用をお断りする場合があります。

▶有料駐車場

スポーツ振興課が管理している以下の施設には有料駐車場があります。

施設の利用にあたっては、バス・電車等の公共交通機関や自転車等を利用するなどのご協力をお願いいたします。

- ・各体育館（桜台体育館を除く）・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プール・北大泉野球場・東台野球場（北大泉野球場および東台野球場は、駐車スペースの関係上1チーム3台まで駐車可）・土支田庭球場・大泉運動場・大泉さくら運動公園・大泉学園町希望が丘公園・石神井松の風文化公園・練馬総合運動場公園

【駐車料金】最初の1時間200円、以降30分ごとに100円が加算されます。身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方または要介護認定を受けている方は、駐車料金が免除されます。ご利用の際は、施設の窓口に手帳または介護保険被保険者証等をお持ちください。

■スポーツ施設のある他の区立施設（練馬区内）

お問合せは各施設をお願いします。

施設名	所在地	電話	施設内容	備考
33 旭町南地区区民館	高松5-23-15	☎ 3904-5191	体育室、温水プール、トレーニング室	
34 サンライフ練馬	貫井1-36-18	☎ 3990-0185	体育室、トレーニング室	
35 勤労福祉会館	東大泉5-40-36	☎ 3923-5511	トレーニング室	
36 春日町青少年館	春日町4-16-9	☎ 3998-5341	レクリエーションホール	※休館日は木曜日（注1）
37 南大泉青少年館	南大泉1-44-7	☎ 3924-3500	レクリエーションホール	※休館日は月曜日（注1）
38 学校教育支援センター	光が丘6-4-1	☎ 6385-8686	体育館、グラウンド*	
39 光が丘第七小学校跡施設	光が丘2-6-1	☎ 3976-0551	体育館	
40 こども発達支援センター	光が丘3-1-1	☎ 3975-6251	グラウンド*	

（注1）休館日が祝休日にあたる場合は、その日以降の最も近い祝休日でない日が休館日となります。

■スポーツ施設のある他の区立施設（練馬区外）

お問合せは各施設をお願いします。

施設名	所在地	電話	施設内容	備考
秩父青少年キャンプ場	埼玉県秩父市浦山304番地	—	バンガロー（テントは夏休み期間は常設、それ以外は貸出）、集会室	※開設期間 5月1日～10月31日 予約・申込みは、青少年課へ ☎ 5984-4691
軽井沢少年自然の家（ベルデ軽井沢）	長野県北佐久郡軽井沢町大字追分1341番地1	☎ 0267-46-4141	宿泊施設、体育館、多目的グラウンド、テニスコート、研修室	【宿泊予約】 パソコン予約（全日） https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/ スマホ QR コード  または各ベルデに電話で予約・申込み（8：30～17：00）
武石少年自然の家（ベルデ武石）	長野県上田市武石上本入2469番地	〔本館〕 ☎ 0268-86-2526 〔新館〕 ☎ 0268-86-2525	宿泊施設、体育館、多目的グラウンド、テニスコート、研修室	
岩井少年自然の家（ベルデ岩井）	千葉県南房総市久枝837番地	☎ 0470-57-4141	宿泊施設、体育館、多目的グラウンド、テニスコート、研修室	

都立公園スポーツ施設

お問合せは各施設をお願いします。

公園管理所	所在地	問合せ	施設内容
41 城北中央公園	氷川台1-3-1	☎3931-3650	野球場（2面、照明設備あり）、小野球場（2面）、庭球場（人工芝9面、1面を除き照明設備あり）、陸上競技場（400mトラック）、ゲートボール場（1か所）、多目的広場（フットサル他）
42 光が丘公園	光が丘4-1-1	☎3977-7638 ☎3976-8151（弓道場）	野球場（4面）、庭球場（人工芝8面、照明設備あり）、陸上競技場（400mトラック）、弓道場、ゲートボール場（4面）、少年サッカー場（多目的広場）
43 石神井公園	石神井台1-26-1	☎3996-3950	野球場（2面）、小野球場（1面）、庭球場（人工芝2面）
44 大泉中央公園	大泉学園町9-4-3	☎3867-8096	野球場（1面、照明設備あり）、陸上競技場（全天候型400mトラック）

都立公園スポーツ施設の利用案内

種別	開場時間	利用料金	利用・申込方法
野球場 ・城北中央 ・光が丘 ・石神井（A・B） ・大泉中央	◆城北中央 【3月～11月】 9:00～21:00 【12月～2月】 9:00～16:00 ◆光が丘 【3・4・9・10月】 9:00～17:00 【5月・8月】 9:00～18:00 【6月・7月】 9:00～19:00 【11月～2月】 9:00～16:00 ◆石神井 A【通年】 9:00～21:00 B【3月～10月】 9:00～17:00 【11月～2月】 9:00～16:00 ◆大泉中央 【通年】 9:00～21:00	〔面単位〕 野球場 1時間 1,200円 ※土・日・祝休日は 1時間 1,500円 小野球場 1時間 500円 ※土・日・祝休日は 1時間 600円 ・照明料 1時間 1,500円 ※光が丘は照明なし	〔申込みについて〕 ◎都立公園の野球場・庭球場・弓道場を利用するには、あらかじめ都立公園スポーツレクリエーション予約システム（スポレクシステム）での利用者登録が必要です。ご利用に当たっては、予約制となります。ホームページアドレス https://kouen.sports.metro.tokyo.lg.jp/web/ 詳しくは、お客様窓口にお問合せください。 ☎3371-5489
庭球場 ・城北中央 ・光が丘 ・石神井	◆城北中央 【3月～11月】 9:00～21:00 【12月～2月】 9:00～16:00 ◆光が丘 【通年】 9:00～21:00 ◆石神井 【3月～10月】 9:00～17:00 【11月～2月】 9:00～16:00	〔面単位〕 1時間 1,300円 ・照明料 1時間 500円 （石神井は照明なし）	◎各施設の設備条件等により、利用時間・利用料金が異なる場合があります。事前に各施設にお問合せください。また、利用する公園管理所の利用案内をご確認ください。 ◎弓道場の利用資格、団体での貸切利用等については、弓道場にお問合せください。（☎3976-8151）
弓道場 ・光が丘 （和弓・洋弓）	【3月～10月】 9:00～16:30 【11月～2月】 9:00～16:00	〔個人利用〕 1時間 210円 ・用具使用料 1時間 140円	
陸上競技場 ・城北中央 ・光が丘 ・大泉中央	【通年】 9:00～17:00 （大泉中央 11月～3月 9:00～16:30） ※貸切りのないときは一般開放 ※城北中央・光が丘・大泉中央 一般開放日以外は貸切り可 ※大泉中央 貸切りはサッカー、ラグビー可	都内の小・中学校 午前 5,000円 午後 6,000円 学校および学校に準ずるもの 午前 7,200円 午後 9,400円 その他 午前 15,800円 午後 21,600円	◎詳しくは各公園管理所にお問合せください。

利 用 案 内

施設は団体で利用する方法と、個人で利用する方法があります。

■団体利用する場合

施設を団体で利用する場合には、あらかじめ「練馬区公共施設予約システム」の利用者登録を行い、予約システム登録カード（以下、「登録カード」という）の発行を受ける必要があります。

登録の方法は、利用する施設によって異なります。

◆体育館・プール・野球場・運動場等を利用する場合

1 施設の利用申込み

- ① あらかじめ、利用するメンバーでの団体登録が必要です。手続の方法、登録要件については13ページ以降をご確認ください。
- ② ご自宅のパソコン、スマートフォン、携帯電話または一部の施設に設置している利用者端末を使って「練馬区公共施設予約システム」にアクセスし、予約を取ります。17ページ以降をご確認ください。

2 当日の利用方法

- ① 窓口で登録カードをご提示ください。
- ② 使用料をお支払いください。
- ③ 利用開始となります。

3 使用料について

- ① 使用料
21ページ以降の各施設案内をご覧ください。
- ② 使用料の減額・免除
以下の条件に当てはまる場合、使用料の減額・免除が受けられます。
減額・免除を受ける場合には、利用前に該当団体であることについて申請し、承認が必要です。
各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プール・石神井松の風文化公園・練馬総合運動場公園の窓口申請してください。

減額・免除条件

減額・免除	対 象
減額 (5割減額)	生涯学習団体が利用するとき
	団体構成員の半数以上を65歳以上の方が占めるとき
	団体構成員の半数以上を中学生以下の方が占めるとき
	団体構成員の半数以上を心身に障害のある方が占めるとき
免除（無料）	団体構成員の半数以上を75歳以上の方が占めるとき

③ 減額・免除のための手続

減額・免除を受ける場合は、登録カード（新規の場合は利用者登録申請書類一式）と申請者の本人確認書類（原本）をお持ちになり、以下のいずれかの書類を添えて、申請窓口にある減額・免除申請書に必要事項を記入し、提出してください。申請は団体に登録されているメンバーの方に限ります（代理申請不可）。

*年齢要件で減額・免除申請をする場合は、該当する方々の生年月日が確認できる書類の写し。ただし、中学生以下の方については、確認書類の提示は不要です。

*障害者要件で減額申請をする場合は、該当する方々の身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳の写し。

*生涯学習団体の場合は、生涯学習団体届出証。

◆庭球場を利用する場合

1 施設の利用申込み

- ① あらかじめ、庭球場を利用する方ご自身の個人登録が必要です。手続の方法、登録要件については15ページ以降をご覧ください。
- ② ご自宅のパソコン、スマートフォン、携帯電話または一部の施設に設置している利用者端末を使って「練馬区公共施設予約システム」にアクセスし、予約を取ります。17ページ以降をご確認ください。

2 当日の利用方法

- ① 窓口で以下をご提示ください。
 - ▼顔写真付登録カードをお持ちの方
登録カード
 - ▼顔写真のない登録カードをお持ちの方
登録カードと、公的機関発行の本人確認書類※
※本人確認書類については12ページをご確認ください。
- ② 使用料をお支払いください。
当日利用するメンバーが、以下の減額・免除条件に該当する場合は、ご利用のつど利用開始前に、申請書に利用するメンバー全員の氏名等を記入し、確認書類を添えて利用する庭球場の窓口にご提出ください。減額・免除の承認はこの時点で行いますので、申請時に条件を満たすことができない場合は、通常料金をお支払いください。確認書類は、下記の「減額・免除に必要な書類」をご覧ください。
- ③ 利用開始となります。予約した方と一緒にであれば、どなたでも施設を利用することができます。ただし、未就学児の利用はできません。また、小中学生は利用することができますが、18歳未満の方だけの利用はできません。必ず、個人登録をした18歳以上の方と一緒にご利用ください。
※1人で利用することはできません。

減額・免除条件

減額・免除	対 象
減額 (5割減額)	生涯学習団体が利用するとき
	当日利用するメンバーの半数以上を65歳以上の方が占めるとき
	当日利用するメンバーの半数以上を中学生以下の方が占めるとき
	当日利用するメンバーの半数以上を心身に障害のある方が占めるとき
免除（無料）	当日利用するメンバーの半数以上を75歳以上の方が占めるとき

減額・免除に必要な書類

- *年齢要件で減額・免除申請をする場合は、該当する方々の生年月日が確認できる書類（原本）。
庭球場の登録カードもご利用になれます。
- *障害者要件で減額申請をする場合は、該当する方々の身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳。
- *生涯学習団体の場合は、生涯学習団体届出証。

3 使用料について

使用料は42ページをご覧ください。

＜問合せ先一覧＞

スポーツ振興課運営調整係	☎5984-1660	光が丘体育館	☎5383-6611
総合体育館	☎3995-2805	中村南スポーツ交流センター	☎3970-9651
桜台体育館	☎3992-9612	三原台温水プール	☎3924-8861
上石神井体育館	☎5991-6601	石神井松の風文化公園	☎5372-2455
平和台体育館	☎5920-3411	練馬総合運動場公園	☎3994-3086
大泉学園町体育館	☎5905-1161		

■個人利用する場合

- ・体育館、プール等が利用できます。利用時間帯はあらかじめ決まっていますので、各施設の案内ページをご覧ください。詳細は、各施設にお問合せください。使用料は、「◆個人使用料一覧」をご覧ください。
- ・種目(卓球・バドミントン等)により、用具の無料貸出しも行っています。

◆個人使用料一覧

施設	対象者	一般	幼児(学齢前)	小中学生	65歳以上 75歳未満 ※1	75歳以上 ※1
各体育館・中村南スポーツ交流センター(プール・トレーニング室を除く) ※2		1回100～300円	無料	無料	一般料金の半額	無料
各体育館・中村南スポーツ交流センター温水プール 三原台温水プール 石神井プール		1時間 200円	無料	1時間 100円 ※3	1時間 100円	
各体育館・中村南スポーツ交流センタートレーニング室		2時間 200円	利用不可	利用不可	2時間 100円	

※1 減額・免除を受けるときは、ご利用のつど、住所(練馬区在住・在勤・在学)・氏名・生年月日を確認できるもの(運転免許証等)、または、65歳以上の方に発行する「スポーツ施設優待利用者確認証」の提示が必要です。ただし、中学生以下の方については確認書類の提示は不要です。

「スポーツ施設優待利用者確認証」をご希望の方は、各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プール・練馬区役所内スポーツ振興課に住所(練馬区在住・在勤・在学)・氏名・生年月日を確認できるもの(運転免許証等)をご持参のうえ申請してください。

※2 ご利用の時間単位は、時間帯により1時間～3時間になり、料金もそれに合わせて異なります。

※3 区内在住の小中学生は土曜日の12:00までに入場した場合、2時間まで無料でご利用できます。

※4 障害のある方は、一般料金の半額(介助者1名は半額)でご利用になれます。お持ちの手帳(身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳)をご持参ください。

■トレーニング室を利用する場合

各体育館(桜台体育館を除く)・中村南スポーツ交流センターには、会員制のトレーニング室を設置しています。各施設で行っている利用説明を受講のうえ、ご利用ください。なお、各トレーニング室にはトレーナーが常駐しており、アドバイスを受けることができます。

◎ 設置施設 詳細は、直接各施設へお問合せください。

施設名	掲載頁	施設名	掲載頁
総合体育館	21ページ	大泉学園町体育館	31ページ
上石神井体育館	27ページ	光が丘体育館	33ページ
平和台体育館	29ページ	中村南スポーツ交流センター	35ページ

◎ 設置機器

各トレーニング室には、筋力系、有酸素系、リラクゼーション系機器を設置しています。

◎ 使用料

上記「◆個人使用料一覧」をご覧ください。

◎ 利用要件

- ・練馬区在住・在勤・在学の、15歳以上(中学生を除く)の方が対象です。
- ・会員制です。初回利用前に利用説明および登録手続を行いますので、本人確認書類をお持ちください。利用説明受講後にトレーニング室会員証をお渡しします。
- ・なお、利用説明は随時実施していますので、予約は不要です。
- ・運動のしやすい服装、室内用の運動靴が必要です。

◎ 利用手続

- ・会員登録ののち自動券売機で利用券を購入のうえ、ご利用ください。
- ・初回利用時は、利用説明や登録手続の時間を要しますので、お時間に余裕を持ってご来場ください。

◆スポーツ施設利用上の注意

〔全ての施設について〕

- ・体調のすぐれない方は利用をご遠慮ください。
- ・感染症および心臓・循環器系機能の障害等で医師にスポーツが不相当と判断された方は利用できません。
- ・幼児だけの利用はできません。
- ・夜間（18時以降）は、小学生以下のお子様だけの利用はできません。18歳以上の付添いが必要です。
- ・学校等の部活動での利用はできません。
- ・盗難防止のため多額の現金や貴重品はお持ちにならないようお願いします。
- ・酒気を帯びている方の利用およびお酒の持込みはご遠慮ください。
- ・決められた場所以外での飲食、喫煙はご遠慮ください。
- ・それぞれの施設にあった種目（目的）以外での利用はご遠慮ください。
- ・営利目的での利用はできません。
- ・刺青やタトゥーをしている方は、ラッシュガード等で他の利用者から見えないようにしてご利用ください。
- ・許可なく写真・動画の撮影を行わないでください。
- ・シャワー利用時に石けんやシャンプーを使用しないでください。
- ・異性の更衣室利用はおおむね6歳までとなります。

〔プールについて〕

- ・小学3年生以下のお子様の入場は、水着を着用した18歳以上の付添いが必要です（付添い1名に子供2人まで）。
- ・水泳帽を着用していない方は入場できません（石神井プールは入場できます）。
- ・管理上、露出が多いなど他の利用者に不快感を与える水着を着用していると判断した場合は、ご利用を制限させていただきますことがあります。
- ・日常生活において、オムツの取れていない幼児等、排せつコントロールのできない方の利用はできません。
（幼児用水遊びパンツも使用できません）
- ・潜水・飛び込みはできません。
- ・きれいな水を保つために、シャワーで化粧や整髪料を洗い流してから入場してください。また、サンオイル等の持込みもご遠慮ください。
- ・時計・メガネ・アクセサリ・携帯電話・音楽プレイヤー等の持込み（着用）はできません。ウェアラブル端末等の持込み（着用）は、各プールにお問合せください。その他、施設管理者が危険または不適切であると判断した物の持込み（着用）はお断りします。
- ・飲食物の持込みについては、各プールにお問合せください。
- ・浮き輪は、ドーナツ状のものに限り、幼児用プールのみで 사용할 ことができます。
（石神井プールは50mプールでも利用可）
- ・手足の爪は、他の利用者を傷つける恐れがあるので、整えておいてください（つけ爪は禁止です）。

◇本人確認書類について

- ・運転免許証 ・マイナンバーカード ・旅券（パスポート） ・年金手帳 ・介護保険被保険者証
- ・公的機関発行の写真付資格証明書（電気工事士免状、宅地建物取引士証、無線従事者免許証等）など

公共施設予約システム

以下のスポーツ施設を団体利用する場合には、公共施設予約システムで予約手続きをしていただきます。

- ◎ご自宅のパソコン、スマートフォン、携帯電話または一部の施設に設置している利用者端末を使って、施設の抽選申込みや空き枠予約、空き状況の照会等ができます。
- ◎「公共施設予約システム」を利用するためには、**事前登録**が必要です。

対象施設

▼団体登録が必要な施設

体育館・プール	総合体育館（プールはありません）	野球場	学田公園野球場
	桜台体育館（プールはありません）		北大泉野球場
	上石神井体育館		東台野球場
	平和台体育館	運動場等	練馬総合運動場公園陸上競技場
	大泉学園町体育館		大泉運動場
	光が丘体育館		大泉さくら運動公園多目的運動場
	中村南スポーツ交流センター		大泉学園町希望が丘公園多目的運動場
	三原台温水プール		石神井松の風文化公園多目的広場

※総合体育館の弓道場は、公共施設予約システムからはお申込みいただけません。空き状況の照会のみのご利用となります。相撲場、エア・ライフル場についても、総合体育館にお問合せください。

※登録した団体（庭球場個人登録者を除く）は、一部の文化施設の会議室等も空き枠予約により利用できます。詳細は、利用する施設にご確認ください。

▼個人登録が必要な施設

庭球場	豊玉中公園庭球場
	びくに公園庭球場
	土支田庭球場
	夏の雲公園庭球場
	大泉さくら運動公園庭球場
	大泉学園町希望が丘公園庭球場
	石神井松の風文化公園庭球場

システム利用のための登録手続きについて

■ 体育館・プール・野球場・運動場等を利用する場合（団体登録）

屋内スポーツ施設（各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プール）、石神井松の風文化公園および練馬総合運動場公園の窓口にある登録申請書に団体メンバー全員の氏名・住所・生年月日・電話番号を記入し、必要書類（14ページ参照）を添えて提出してください。申請できる方は団体メンバーの方に限ります。郵送・メール・FAXでの申請や代理申請は受け付けられません。

登録申請書は、練馬区公式ホームページからもダウンロードすることができます。

（練馬区公式ホームページ内 [観光・催し](#) > スポーツ > 施設利用について > 施設利用案内 > 団体登録申請書）

申請から7日程度で登録カードを郵送します（即日交付はできません）。

●登録要件

利用する施設の種別により、団体登録の要件が異なります。下記の表でご確認ください。

団体種別（利用可能施設）	登 録 要 件
屋内施設（体育館・プール）	10名以上で、過半数が練馬区在住・在勤・在学であること。 ただし、代表者は18歳以上の練馬区在住・在勤・在学であること。
屋外施設（野球場）	15歳以上（中学生を除く）の方10名以上で、過半数が練馬区在住・在勤・在学であること。ただし、代表者は18歳以上の練馬区在住・在勤・在学であること。
屋外施設（運動場等）	10名以上で、過半数が練馬区在住・在勤・在学であること。 ただし、代表者は18歳以上の練馬区在住・在勤・在学であること。 少年軟式野球、少年サッカー、少年ラグビー等の種目は、代表者と連絡者を除く全員が中学生または小学生以下であること。

※同一の団体（チーム）で野球場と体育館など異なる施設を利用する場合は、利用できる団体種別ごとに登録が必要です。ただし、同一の団体種別・同一競技で複数の登録をすることはできません。

※学校等での部活動に使用する目的での団体登録はできません。

※営利利用を目的とする団体登録はできません。

※登録する競技に参加できない乳幼児の利用者登録はできません。

●登録手続および問合せ

登録 受付窓口	・総合体育館 ☎3995-2805 ・桜台体育館 ☎3992-9612 ・上石神井体育館 ☎5991-6601 ・平和台体育館 ☎5920-3411 ・大泉学園町体育館 ☎5905-1161 ・光が丘体育館 ☎5383-6611 ・中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651 ・三原台温水プール ☎3924-8861	〔受付時間〕 9:00～21:30 〔休館日〕 毎月第2月曜日（祝休日のときは翌日） 12月29日～1月3日 臨時休館日（各施設にお問合せください）
	・練馬総合運動場公園 ☎3994-3086 ・石神井松の風文化公園 ☎5372-2455	〔受付時間〕 9:00～18:00 〔休園日〕 12月29日～1月3日 臨時休園日（各施設にお問合せください）
	・大泉学園町希望が丘公園 ☎3921-6850	〔受付時間〕 9:00～21:00 〔休園日〕 12月29日～1月3日 臨時休園日（施設にお問合せください）
登録に 必要なもの	・登録申請書 登録受付窓口にあるほか、練馬区公式ホームページからもダウンロードできます。 団体メンバー全員の氏名、住所、生年月日、電話番号を記入してください。 ・申請者ご自身の本人確認書類（提示のみ、写し不可） 運転免許証、マイナンバーカード等 ・申請者および団体メンバーの練馬区在住・在勤・在学・生年月日を確認できる書類の写し（電子データの提示） 運転免許証、在勤（学）証明書等（住所が裏面に記載されている時には、裏面の写しも必要です） ※中学生以下の方については、確認書類は不要です。	

※団体の代表者やメンバー等の登録内容に変更があるときは「登録内容変更届」を提出してください。メンバーの変更手続の場合は確認書類をご用意ください。申請できる方は団体メンバーの方に限ります。

※団体登録後、団体メンバー等の確認が必要な場合は、団体メンバーの方が本人確認書類を持って上記記載の団体登録受付窓口においてください（電話等でお答えすることはできませんのでご注意ください）。

※団体登録は公共施設予約システム利用のための登録です。生涯学習団体としての届出をしている団体は、生涯学習団体届出の更新手続が別途必要となりますのでご注意ください。

●登録カードの有効期間

登録カードの有効期間は3年間です。有効期間内に公共施設予約システムを利用すると、有効期間が自動的に更新されます。

●団体種別による利用可能施設

屋外施設は種目によって利用できる施設が異なりますので、20ページも併せてご確認ください。

団体種別 \ 利用可能施設	体育館	プール	スポーツ施設会議室	成人用野球場	練馬総合運動場公園 陸上競技場	大泉さくら運動公園 多目的運動場	大泉学園町希望が丘公園 多目的運動場	石神井松の風文化公園 多目的広場	大泉運動場
屋内団体（体育館・プール）	○	○	○						
屋外団体（野球場）			○	○			△1		
屋外団体（運動場等）			○		○	○	○	△2	△3

【凡例】 ○ … 利用できます。

△1… 成人ソフトボール団体は、野球場（成人用）と大泉学園町希望が丘公園多目的運動場を利用できます。

△2… 少年野球（小学生以下）、ソフトボール（中学生以下）、少年サッカー（小学生以下）、少年ラグビー練習（小学生以下）、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ターゲットボードゴルフ等が利用できます。

△3… フットサル、バスケットボール（ダスト舗装コートのみ）、キャッチボール（人工芝コートのみ）、ゲートボール等が利用できます。

※同一の団体（チーム）で、野球場と体育館など異なる施設を利用する場合は、利用できる団体種別ごとに登録が必要です。

■庭球場を利用する場合（個人登録）

スポーツ施設（各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プール）・石神井松の風文化公園および各庭球場の窓口にある登録申請書に、氏名・住所・生年月日・電話番号・登録カードへの顔写真貼付希望の有無を記入し、必要書類（16ページ参照）を添えて提出してください。なお、郵送・メール・FAXでの申請や代理申請は受け付けられませんのでご注意ください。

登録申請書は、練馬区公式ホームページからもダウンロードすることができます。

（練馬区公式ホームページ内 [観光・催し](#) > スポーツ > 施設利用について > 施設利用案内 > 個人登録申請書）

申請から7日程度で登録カードを郵送します（即日交付はできません）。

●登録要件

利用可能施設	登録要件
庭球場	15歳以上（中学生を除く）の方で、練馬区在住・在勤・在学であること。 ※15歳以上18歳未満の方は、個人で登録して予約することはできませんが、利用については登録のある18歳以上の方の同伴が必要ですのでご注意ください。

●登録手続きおよび問合せ

登録 受付窓口	・総合体育館 ☎3995-2805 ・桜台体育館 ☎3992-9612 ・上石神井体育館 ☎5991-6601 ・平和台体育館 ☎5920-3411 ・大泉学園町体育館 ☎5905-1161 ・光が丘体育館 ☎5383-6611 ・中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651 ・三原台温水プール ☎3924-8861	〔受付時間〕 9:00～21:30 〔休館日〕 毎月第2月曜日（祝休日のときは翌日） 12月29日～1月3日 臨時休館日（各施設にお問合せください）
	・石神井松の風文化公園 ☎5372-2455	〔受付時間〕 9:00～18:00 〔休園日〕 12月29日～1月3日 臨時休園日（施設にお問合せください）
	・豊玉中公園庭球場 ☎3991-3461 ・びくに公園庭球場 ☎3921-5203 ・土支田庭球場 ☎3921-7566	〔受付時間〕 9:00～16:00（11月・12月・1月） 9:00～17:00（9月・10月・2月・3月） 9:00～18:00（4月・5月・8月） 9:00～19:00（6月・7月） 受付終了時間が月ごとで異なります。 詳細は各施設にご確認ください。 〔休場日〕 12月29日～1月3日
	・夏の雲公園庭球場 ☎5997-7630 ・大泉さくら運動公園庭球場 ☎3921-7088 ・大泉学園町希望が丘公園庭球場 ☎3921-6850	〔受付時間〕 9:00～21:00 〔休場日〕 12月29日～1月3日
登録に 必要なもの	・登録申請書 登録受付窓口にあるほか、練馬区公式ホームページからもダウンロードできます。 氏名、住所、生年月日、電話番号、登録カードへの顔写真貼付希望の有無を記入してください。 ・本人確認書類（提示のみ、写し不可） 運転免許証、マイナンバーカード等 ・在勤または在学の確認書類（練馬区在住でない方のみ、写し不可） 在勤証明書、学生証等 ・顔写真（カラー、タテ30mm x ヨコ24mm、無背景上半身脱帽正面向き、6か月以内に撮影したもの。写真の裏面に氏名をご記入ください）※1	

※1 登録カードに貼付するものです。写真を省くこともできますが、その場合、利用のつど公的機関発行の本人確認書類を提示していただきます。

※登録の内容に変更があるときは、「登録内容変更届」をご提出ください。

●登録カードの有効期限

庭球場の登録カードの有効期間は5年間で。

自動更新ではありませんので、登録カードに記載されている有効期限内に各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プールまたは石神井松の風文化公園・各庭球場の窓口で更新手続きが必要です。

手続方法は、登録申請方法と同じです。

■団体・個人の登録カード再交付について

登録カードを紛失または汚損してしまった場合は、登録者本人または登録団体のメンバー（15歳以上（中学生を除く））の方が、各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プール・石神井松の風文化公園または各庭球場の窓口で、登録カードの再交付手続きを行ってください。手続の際は本人確認書類をご提示いただくとともに、庭球場の個人登録で顔写真付登録カードの再交付を希望する場合は、顔写真（カラー、タテ30mm×ヨコ24mm、無背景上半身脱帽正面向き、6か月以内に撮影したもの）をご提出ください。

システムの利用について

公共施設予約システムに登録すると、施設の空き状況の照会のほか、抽選申込み、空き枠予約をご自宅のパソコンやスマートフォン・携帯電話のインターネット、各体育館・中村南スポーツ交流センター・練馬総合運動場公園管理棟に設置してあるタッチパネル式の利用者端末から行えます。登録時に利用ガイドブックをお渡ししますのでご覧になりながら操作してください。

・パソコン・スマートフォンから
<https://yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/portal/>



・携帯電話から
https://yoyaku-m.city.nerima.tokyo.jp/stagia/reserve/gmp_init



■利用時間

公共施設予約システムを利用できる時間は、以下のとおりです。

種 類	利用可能時間
・パソコン ・スマートフォン ・携帯電話	24時間 ※毎月26日の午前0時～7時までシステム定期メンテナンスのためサービスを休止いたします。 ※ <u>空き枠予約期間の初日は午前9時から申込み可能となります。</u>
・施設に設置されている利用者端末	9:00～ 各施設の開館時間内

■抽選・予約スケジュール

利用希望日から見た抽選申込み・空き枠予約のスケジュールです。

施 設 名		抽選申込み期間	抽選日	抽選結果確定期間	空き枠予約期間	使用料の支払
庭球場 (月2回抽選)	1回目	2か月前の 1日～9日	2か月前の 10日	2か月前の 10日～15日	2か月前の 28日～利用日前日	利用当日 施設にて
	2回目	2か月前の 16日～22日	2か月前の 23日	2か月前の 23日～27日		
体育館、温水プール、運動場等		2か月前の 1日～9日	2か月前の 10日	2か月前の 10日～17日	2か月前の 18日～利用日 7日前	
成人用野球場、スポーツ施設 会議室		2か月前の 1日～9日	2か月前の 10日	2か月前の 10日～17日	2か月前の 18日～利用日前日	

抽選に当選した枠について、抽選結果確定期間内に当選申請を行わないと当選は無効になり、自動的にキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

車椅子テニスで庭球場を利用する場合、大泉さくら運動公園庭球場および石神井松の風文化公園庭球場のハードコートを優先的に予約することができます。利用希望日が属する月の3か月前の15日～25日の間に、「車椅子テニス優先利用申請書」を郵送、FAX またはメールでスポーツ振興課運営調整係へご提出ください。

※「車椅子テニス優先利用申請書」は練馬区公式ホームページからダウンロードすることができます。
 (練馬区公式ホームページ トップページ>観光・催し>スポーツ>施設利用について>利用案内)

郵送先：〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1
 練馬区役所スポーツ振興課運営調整係
 F A X : 03-5984-1228
 メール：SPORTS@city.nerima.tokyo.jp

■利用枠数の上限について

1か月間に予約できる枠数は施設により以下のとおりです。最大枠数を超える予約はできません。

◆体育館・プール・野球場・運動場等

団体種別	抽選申込み可能枠数		予約可能枠数 (抽選により確保した枠数+空き枠予約する枠数)	
	平日 ①	土、日、 祝休日 ②	平日 ①	土、日、 祝休日 ②
屋内団体(体育館・プール)	4枠	4枠	8枠	8枠
屋外団体(野球場)	4枠	2枠	8枠	4枠
屋外団体(運動場等)	4枠	2枠	8枠	4枠
合計枠数=①+②	最大4枠		最大8枠	

※ 上限を超える予約の確保はできません(例: 平日6枠を確保した場合は、土、日、祝休日に確保できる枠数は最大で2枠となります)。

※ 予約のできる最大枠数はすべての施設の合計となります(例: 団体種別が「体育館・プール」の団体が体育館を3枠、スポーツ施設会議室を3枠、生涯学習センターを2枠確保した場合、これ以上の枠は確保できません)。

◆庭球場

抽選申込み可能枠数	予約可能枠数 (抽選により確保した枠数+空き枠予約する枠数)
2枠	4枠
最大4枠	

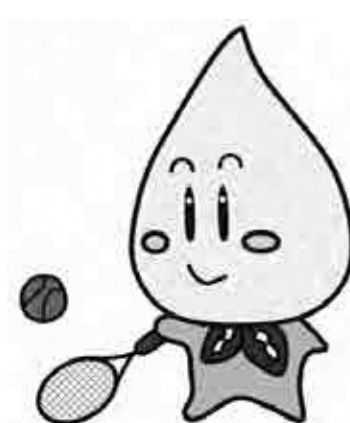
※ 庭球場の抽選申込み可能枠数は、最大2枠です。2回目の抽選に申込み可能な枠数は、「2枠ー(1回目に当選し、確定した抽選申込枠数)」となります。

■予約の変更・取消しについて

多くの利用者の方に有効に施設を利用していただくため、予約の変更・取消しの手続は、利用予定日の7日前までにしてください。利用予定日の7日前を過ぎて行う予約の変更・取消しは利用申込制限の対象となります。

予約の変更・取消しの手続は公共施設予約システムを利用して、ご自身で行ってください。システムによる取消し処理は利用予定日の前日まで行うことができます。

なお、利用当日の取消しについては、利用を予定していた施設に利用取消しを連絡してください。連絡がない場合は、無断キャンセルの取扱いとなります。



■キャンセルによる利用申込制限について

施設をより有効にご利用いただけるよう、以下のとおり利用申込制限を行います。

【直前キャンセル】利用予定日の7日前を過ぎて予約の「変更」「取消し」を行った場合

→変更・取消しを行った予約利用枠1枠につき、翌月1日から末日までの間、抽選申込みおよび空き枠予約の予約枠数を月「1枠」に制限します。

【無断キャンセル】予約の取消しをせず、連絡もないまま利用しなかった場合

→予約利用枠1枠につき、翌月1日から3か月後の末日までの間、抽選申込みおよび空き枠予約の予約枠数を毎月「1枠」に制限します。

※同月中や申込制限期間中に直前キャンセルや無断キャンセルを繰り返すと、キャンセルするたび利用申込制限は累積されます。

※すでに確定している予約については、取り消されることはありません。ただし、変更はできませんのでご注意ください。

■悪天候時の利用可否判断（予約の取消し）について

- ・悪天候によるスポーツ施設の利用の可否は、当日の現地の状況により施設管理者が判断し、利用不可と決定した場合は、施設管理者が予約を取り消します。
- ・天候状況は練馬区内でも局地的に変化します。予約された方は、悪天候当日の利用可否について各施設に必ず確認してください。施設を利用できる状態にもかかわらず、予約された方の独自判断により行った取消しは、予約された方の都合による取消しとして、無断キャンセルの扱いとなり、利用申込制限の対象となります。
- ・降雨、降雪や降霜など天候の影響により、晴天でもコートやグラウンドが利用できない場合があります。
- ・悪天候のために利用の開始が遅れた場合や途中で利用中止した場合、利用できなかった時間により、1時間単位で使用料の精算を行います（ただし、利用の途中で一時中断した場合の中断時間は精算の対象となりません）。

■熱中症予防による予約の取消しについて

猛暑による熱中症予防のため利用を取消しする場合は、利用を予約している施設へ必ず連絡をしてください。連絡をしないでキャンセルした場合は、無断キャンセルの扱いとなり、利用申込制限の対象となります。

■パスワードの入力間違いについて

公共施設予約システムにログインする際のパスワードは10回間違えると、60分間ロックがかかります。

万が一、パスワードを忘れてしまった場合は、登録者本人または登録団体のメンバーの方が、各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プール・石神井松の風文化公園または各庭球場の窓口で、パスワードの初期化手続を行ってください。手続の際は登録カードと本人確認書類をご提示ください。なお、システムにメールアドレスを登録している場合は、インターネットサービスで確認することもできます。

■登録カードの有効期限が切れた後の予約について

登録カードの有効期限が切れると、公共施設予約システムにはログインできなくなりますが、有効期限内に申込みされた予約は、登録カードの有効期限が切れた後も取消しにはなりません。予約をそのままにして利用されなかった場合は、無断キャンセルの扱いとなり、利用申込制限の対象となります。

有効期限が切れた後の予約状況等の確認は、必ず施設へお問合せください。あわせて、登録カードの更新手続をお願いいたします。

庭球場以外の屋外施設について

次の屋外施設は、施設により利用できる種目が異なりますのでご注意ください。

屋外施設 利用できる種目	練馬総合運動場公園 陸上競技場・ 人工芝グラウンド ※1	大泉運動場 ※2	大泉さくら運動公園 多目的運動場 ※3	大泉学園町 希望が丘公園 多目的運動場 ※3	石神井松の風文化 公園多目的広場	学田公園野球場 東台野球場 北大泉野球場 ※4
少年軟式野球（小学生以下）	×	×	×	○	○	★
少年軟式野球（中学生）	×	×	×	×	×	★
軟式野球（成人）	×	×	×	×	×	○
ソフトボール（中学生以下）	×	×	×	○	○	★
ソフトボール（成人）	×	×	×	○	×	○
少年サッカー（小学生以下）	○	×	○	○	○	★ （練習のみ）
少年サッカー（中学生）	○	×	○	○ （練習のみ）	×	×
サッカー（成人）	○	×	○	○ （練習のみ）	×	×
少年ラグビー（小学生以下）	○	×	○	○	○ （練習のみ）	★ （練習のみ）
少年ラグビー（中学生）	○	×	○	○ （練習のみ）	×	×
ラグビー（成人）	○	×	○	○ （練習のみ）	×	×
フットサル	○	○	○	○	×	×
バスケットボール	×	○ ※5	×	×	×	×
陸上競技	○ ※6	×	×	×	×	×
ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、 ニュースポーツ	○	○	○	○	○	★

庭球場以外の屋外施設について

【凡例】

○…公共施設予約システムで施設を予約することができます。

★…公共施設予約システムで施設を予約することはできません。利用者登録についてはスポーツ振興課運営調整係（☎ 5984-1660）にお問合せください。原則として、他の予約がない平日のみ利用することができます。予約は利用希望日前月の1日から利用日当日までに希望する施設に申し込んでください。なお、北大泉野球場および東台野球場は安全面の観点から2面とも空いている場合のみ利用できます。

（練習のみ）…ゴール等の設備がない、面積が不足している等の理由により、試合および試合形式の練習はできませんのでご注意ください。

×…利用できません。

※1 スタッドが金属製のサッカー・ラグビースパイク等は使用禁止です。

※2 スパイクの使用は禁止です。

※3 スタッドが金属製のスパイクは使用禁止です。

小学生以下の団体は19～21時の枠の利用はできません。

※4 北大泉野球場・学田公園野球場は木製バットのみ使用可能です（持込み可・貸出し有り）。

東台野球場は木製・金属バットのみ使用可能です（複合バット使用不可）。

※5 1面（ダスト舗装コート）のみ利用できます。

※6 短距離走、長距離走、ハードル走、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投ができます。やり投、ハンマー投、円盤投はできません。

体育館および併設温水プール施設案内

1 総合体育館

☎ 3995 - 2805
〒177-0032 谷原 1 - 7 - 5



開館時間 9:00~21:30
休館日 第2月曜日(この日が祝休日のときはその翌日)
年末年始(12月29日~1月3日)
臨時休館日 令和7年7月14日(月)~16日(水)
※ローラースケート場・東側多目的広場も同日休場します。

交通 ■西武池袋線 ■都営大江戸線
・練馬駅北口から「西武バス」成増町行
…「練馬総合体育館」下車2分
・練馬高野台駅北口から徒歩15分
または「西武バス」成増駅南口行
…「谷原三丁目」下車4分
・大泉学園駅北口から「西武バス」練馬駅行
…「練馬総合体育館」下車0分
■東京メトロ有楽町線・副都心線
・地下鉄成増駅近くの成増町(バス停)から
「西武バス」練馬駅行
…「練馬総合体育館」下車0分
■JR 中央線・総武線
・吉祥寺駅北口から「西武バス」成増町行
(西武池袋線石神井公園駅北口経由)
…「谷原三丁目」下車4分



■施設内容

	室 名	面積 (㎡)	設 備 内 容
地 階	競 技 場	1,404	バレーボール2面、バスケットボール2面、バドミントン8面、観客席(308席)
	会 議 室	68	定員45名
一 階	卓 球 場	313	卓球台(10台)
	第1トレーニング室	129	定員30名 筋力系トレーニング機器(18台)、有酸素系トレーニング機器(7台)、 リラクゼーション系機器(2台)、体組成分析器(1台)
	第2トレーニング室	112	
	管 理 施 設 等	—	事務室、ロビー他
二 階	柔 道 場	235	畳105畳、指導員室、用具庫
	剣 道 場	327	床板張り、指導員室、用具庫、姿見鏡
	弓 道 場	140	洋弓5的・和弓5的(的までの距離 約26~30m)
屋 外	相 撲 場	—	土俵、足洗い場
	エア・ライフル場	95	エア・ライフル6射座(的までの距離 約10m)
	ローラースケート場	1,950	一周100m リンク

■団体使用料 ※個人での使用料については11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

区 分		午前枠 (9:00~12:00)	午後①枠 (12:30~15:30)	午後②枠 (16:00~18:00)	夜間枠 (18:30~21:30)
競 技 場	全面	13,200円	13,200円	8,800円	13,200円
	半面	6,600円	6,600円	4,400円	6,600円
卓 球 場		3,000円	3,000円	2,000円	3,000円
柔 道 場		2,100円	2,100円	1,400円	2,100円
剣 道 場		3,000円	3,000円	2,000円	3,000円
弓 道 場		2,400円	2,400円	1,600円	2,400円
エア・ライフル場		900円	900円	600円	900円
会 議 室		1時間 400円			
ローラースケート場※1		2時間 800円・3時間 1,200円 ※夜間利用不可			
相 撲 場		1時間 200円 ※夜間利用不可			

※1 ローラースケート場の枠については、24ページ「ローラースケート場利用区分」の時間をご参照ください。

■体育館利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠)

	時間帯	月	火	水	木	金	土	日	祝
競 技 場	午前 9：00～12：00								
	午後①12：30～15：30	バドミントン	バレーボール	バドミントン	バスケットボール		SSC		
	午後②16：00～18：00								
	夜間 18：30～21：30					SSC		SSC	
卓 球 場	午前 9：00～12：00							卓 球	卓 球
	午後①12：30～15：30			卓 球		卓 球	卓 球		
	午後②16：00～18：00	卓 球							
	夜間 18：30～21：30								
柔 道 場	午前 9：00～12：00							サンデー柔道	
	午後①12：30～15：30								
	午後②16：00～18：00								
	夜間 18：30～21：30								
剣 道 場	午前 9：00～12：00			SSC			SSC	剣 道	
	午後①12：30～15：30								
	午後②16：00～18：00		SSC			SSC			
	夜間 18：30～21：30								
弓 道 場	午前 9：00～12：00				和 弓	アー チ エ リ ー			
	午後①12：30～15：30								
	午後②16：00～18：00								
	夜間 18：30～21：30								
エ ア ・ ラ イ フ ル 場	午前 9：00～12：00						エ ア ・ ラ イ フ ル		
	午後①12：30～15：30								
	午後②16：00～18：00								
	夜間 18：30～21：30							エア・ライフル	

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合、個人利用枠（下表の種目）に切り替えます。直接総合体育館へご確認ください。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。詳しい予定は、総合体育館にお問合せください。

※ サンデー柔道・・・指導者による指導の一般開放です（柔道着持参）。＜無料＞

※ 弓道場の個人開放では、指導者の立会いを行っておりません。中学生以下の方（アーチェリーのみ可）、初心者の方は、個別に指導者の立会いが必要になります。また、道具（弓・矢等）の貸出しはしていません。

※ エア・ライフル場の利用は、鉄砲所持許可証および練馬区射撃場管理者登録証を所持している方に限ります。総合体育館へお問合せください。

※ 競技場と卓球場の個人利用は、室内用の運動靴をご持参ください。道具の貸出しは無料で行います。

※ SSCの事業はおおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

■体育館利用区分（7日前までに団体利用枠に申込みがない場合の個人利用枠）

室名	曜日	月	火	水	木	金	土	日
競技場		バドミントン	バレーボール	バドミントン	バスケットボール	バドミントン	バスケットボール	バドミントン
弓道場		第1・第3和弓 第4・第5アーチェリー	和弓	アーチェリー	和弓	アーチェリー	和弓	アーチェリー

※ 祝休日の競技場の個人利用枠はバドミントンになります。

※ 弓道場は第2月曜日が祝休日の場合、個人利用枠は和弓になります。他の祝休日はその曜日の種目になります。

※ 総合体育館の個人利用は、時間枠での利用です。

①卓球・バドミントンの受付は2名以上のグループで受付を行います（1名では受付できません）。

②卓球については台数（10台）以上のグループの利用希望があった場合、抽選となります。

個人利用の詳細については、総合体育館にお問合せください。

■ローラースケート場 開場時間（雨天等の場合の利用可否は、施設にお問合せください。）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9：00～18：00		9：00～19：00		9：00～18：00	9：00～17：00		9：00～16：00			9：00～17：00	

■ローラースケート場 利用区分

【4月～8月】

利用区分		平 日	土・日曜日	祝 休 日
9：00～12：00		団 体	団 体	個 人
12：00～14：00		団 体	個 人	個 人
14：00～16：00		団 体	個 人	個 人
4月、5月、8月	6月、7月	団 体	個 人	個 人
16：00～18：00	16：00～19：00			

【9月～3月】

利用区分		平 日	土・日曜日	祝 休 日
9：00～12：00		団 体	団 体	個 人
12：00～14：00		団 体	個 人	個 人
9月、10月、2月、3月	11月、12月、1月	団 体	個 人	個 人
14：00～17：00	14：00～16：00			

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合、個人利用枠に切り替えます。直接総合体育館へご確認ください。

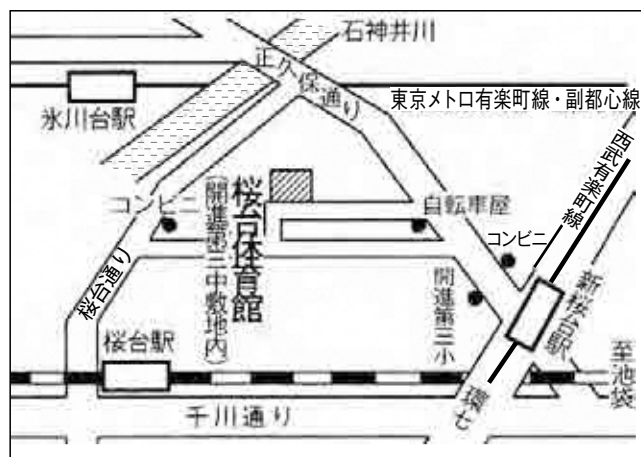
※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。詳しい予定は、総合体育館にお問合せください。

※ 小中学校の春・夏・冬休み期間中の利用区分は、土・日曜日の利用区分と同一となります。



2 桜台体育館

☎ 3 9 9 2 - 9 6 1 2
〒176-0002 桜台 3 - 2 8 - 1



開館時間 9:00～21:30
休館日 第2月曜日(この日が祝休日のときはその翌日)
年末年始(12月29日～1月3日)
臨時休館日 令和7年6月9日(月)～10日(火)

交通 ■西武池袋線
・江古田駅北口から徒歩15分
・桜台駅北口から徒歩15分
■東京メトロ有楽町線・副都心線
・氷川台駅から徒歩8分
■西武有楽町線
・新桜台駅から徒歩8分

体育館および併設温水プール施設案内

■施設内容

	室名	面積(㎡)	設備内容
一階	剣道場兼卓球場	210	卓球台5台
	柔道場	193	104畳
	管理施設等	—	事務室、ロビー
二階	競技場	520	バレーボール1面、 バドミントン3面、フットサル練習用1面、卓球台8台

■団体使用料 ※個人での使用料については11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

区分	午前枠 (9:00～12:00)	午後①枠 (12:30～15:30)	午後②枠 (16:00～18:00)	夜間枠 (18:30～21:30)
競技場	4,800円	4,800円	3,200円	4,800円
柔道場	1,800円	1,800円	1,200円	1,800円
剣道場兼卓球場	2,100円	2,100円	1,400円	2,100円

体育館と温水プール利用区分についての詳細は、体育館のホームページ、または、直接施設へお問合せください。

■体育館利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠)

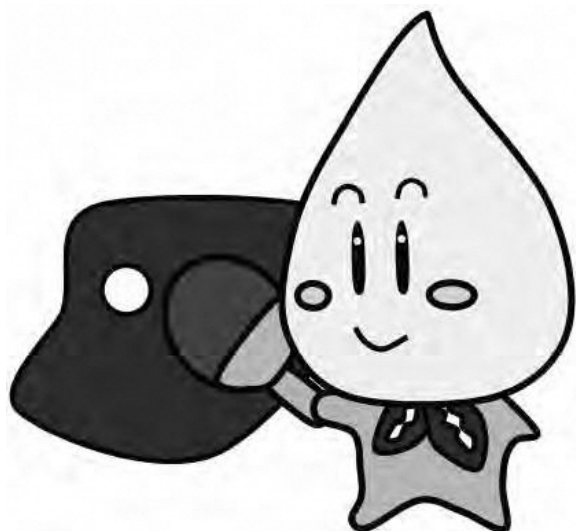
	時間帯	月	火	水	木	金	土	日	祝
競技場	午前 9：00～12：00						SSC	バドミントン	バドミントン
	午後①12：30～15：30								
	午後②16：00～18：00		バレーボール	バドミントン					
	夜間 18：30～21：30								
柔道場	午前 9：00～12：00							柔 道	
	午後①12：30～15：30								
	午後②16：00～18：00								
	夜間 18：30～21：30								
剣道場兼卓球場	午前 9：00～12：00							剣 道	卓 球
	午後①12：30～15：30				卓 球	SSC	卓 球	卓 球	
	午後②16：00～18：00								
	夜間 18：30～21：30		SSC	剣 道					

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合、個人利用枠(下表の種目)に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ SSCの事業はおおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

室名 \ 曜日	月	火	水	木	金	土	日
競技場	バドミントン	バレーボール	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
剣道場兼卓球場	卓球	卓球	剣道	卓球	剣道	卓球	卓球



3 上石神井体育館・温水プール

☎ 5991 - 6601
〒177-0044 上石神井1-32-37



開館時間 9:00~21:30
休館日 第2月曜日(この日が祝休日のときはその翌日)
年末年始(12月29日~1月3日)
臨時休館日 令和7年12月8日(月)~9日(火)
※温水プールは11日(木)まで

交通 ■西武新宿線
・上石神井駅南口から徒歩8分
■西武池袋線
・石神井公園駅北口から「西武バス」
吉祥寺駅行…「水道端」下車1分
・大泉学園駅南口から「西武バス」「関東バス」
西荻窪駅行…「立野橋」下車5分

■施設内容

	室名	面積(㎡)	設備内容
地下二階	温水プール	325	25m×13m 6コース(水深1.2~1.4m)、幼児用プール(水深0.7m)
地下一階	競技場	952	バレーボール2面、バスケットボール(練習用)2面、各種体操用具、バドミントン6面、フットサル1面、卓球台15台
	第一武道場	141	72畳、姿見鏡
	第二武道場	137	卓球台3台、姿見鏡
	トレーニング室	136	定員30名 筋力系トレーニング機器(11台)、有酸素系トレーニング機器(14台)、リラクゼーション系機器(2台)、体組成分析器(1台)
一階	会議室	62	定員45名
	管理施設等	—	事務室、ロビー

■団体使用料 ※個人での使用料については11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

区分		午前枠 (9:00~12:00)	午後①枠 (12:30~15:30)	午後②枠 (16:00~18:00)	夜間枠 (18:30~21:30)
競技場	全面	9,000円	9,000円	6,000円	9,000円
	半面	4,500円	4,500円	3,000円	4,500円
第一武道場		1,200円	1,200円	800円	1,200円
第二武道場		1,200円	1,200円	800円	1,200円
会議室		1時間 400円			
温水プール		1団体 1コース 2時間 4,800円			

体育館と温水プール利用区分についての詳細は、体育館のホームページ、または、直接施設へお問合せください。

■体育館利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠)

	時間帯	月	火	水	木	金	土	日・祝
競技場	午前 9:00~12:00		SSC	バドミントン		バドミントン	SSC	SSC (日曜のみ)
	午後①12:30~15:30	SSC				バドミントン 卓球	バドミントン パレーボール	バドミントン 卓球
	午後②16:00~18:00					バスケットボール	卓球	卓球
	夜間 18:30~21:30							
第一武道場	午前 9:00~12:00			自主事業			柔道・体操等	柔道等
	午後①12:30~15:30		自主事業	柔道等			柔道等	
	午後②16:00~18:00					自主事業	S&S柔道	
	夜間 18:30~21:30						柔道等	
第二武道場	午前 9:00~12:00		SSC	卓球			剣道等 または卓球	SSC (日曜のみ)
	午後①12:30~15:30						卓球	卓球
	午後②16:00~18:00					卓球	卓球	卓球
	夜間 18:30~21:30					卓球	剣道等	剣道等

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠（競技場はバドミントン、第一武道場は柔道、第二武道場は卓球）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 第一武道場の土曜日のS&S柔道は、指導者による指導の一般開放です（柔道着持参）。〈無料〉

※ 金曜・土曜の祝休日の場合でも、競技場は通常通りの種目です。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

■温水プール利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠【最大2コース分】)

利用区分 (着替えの時間も含む)	月	火	水	木	金	土	日・祝
1枠 9:00~11:00							
2枠 11:05~13:05	SSC			自由入場制		SSC	
3枠 13:10~15:10	自由入場制	自由入場制	自由入場制		自主事業	自由入場制	自由入場制
4枠 15:15~17:15					自由入場制		
5枠 17:25~19:25		自主事業		障害者専用コース			
6枠 19:30~21:30			自主事業	自由入場制			

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠（自由入場制）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 7月～8月は、全コース個人利用枠（自由入場制）です（障害者専用コースおよび8月19日から21日までの1枠を除く）。

※ 木曜日の4枠（15:15~17:15）は障害者専用コース準備のため、一般の利用は16時55分までとなります（祝休日を除く）。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

4 平和台体育館・温水プール

☎ 5920 - 3411
〒179-0083 平和台2-12-5



開館時間 9:00～21:30
休館日 第2月曜日（この日が祝休日のときはその翌日）
年末年始（12月29日～1月3日）
臨時休館日 令和8年3月9日（月）～10日（火）
※温水プールは12日（木）まで

交通 ■東京メトロ有楽町線・副都心線
平和台駅2番出口から徒歩15分
■東武東上線
・東武練馬駅南口から徒歩20分
■西武池袋線
・練馬駅から「国際興業バス」練馬北町車庫行
…「平和台一丁目」下車1分
・練馬駅から「国際興業バス」赤羽駅西口行
…「平和台二丁目」下車5分
■都営大江戸線
・光が丘駅から「国際興業バス」池袋駅東口行
または練馬北町車庫行
…「平和台二丁目」下車5分
・光が丘駅から「国際興業バス」練馬北町車庫
（錦団地経由）行…「平和台一丁目」下車1分

■施設内容

	室名	面積（㎡）	設備内容
地下階	トレーニング室	129	定員20名 筋力系トレーニング機器（8台）、有酸素系トレーニング機器（11台）、 リラクゼーション系機器（2台）、体組成分析器（1台）
地下一階	競技場	977	バレーボール2面、バスケットボール（練習用）2面、バドミントン6面、 フットサル1面、卓球台15台
	第一武道場	142	66畳、姿見鏡
	第二武道場	144	卓球台3台、姿見鏡
	温水プール	325	25×13m 6コース（水深1.2～1.25m）、 幼児用プール（水深0.6～0.65m）
一階	管理施設等	—	事務室、ロビー他
二階	会議室1・2・3	174	3室 定員 各室20名（全室の場合：60名）

■団体使用料 ※個人での使用料については11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

区分		午前枠 (9:00～12:00)	午後①枠 (12:30～15:30)	午後②枠 (16:00～18:00)	夜間枠 (18:30～21:30)
競技場	全面	9,300円	9,300円	6,200円	9,300円
	半面	4,800円	4,800円	3,200円	4,800円
第一武道場		1,200円	1,200円	800円	1,200円
第二武道場		1,500円	1,500円	1,000円	1,500円
会議室1～3		1室 1時間 400円			
温水プール		1団体 1コース 2時間 4,800円			

体育館と温水プール利用区分についての詳細は、体育館のホームページ、または、直接施設へお問合せください。

■体育館利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠)

	時間帯	月	火	水	木	金	土	日・祝
競技場	午前 9:00~12:00	バドミントン	卓球		バドミントン		SSC	バドミントン
	午後①12:30~15:30	卓球	卓球		バレーボール		バドミントン	卓球
	午後②16:00~18:00	バスケットボール	卓球		バスケットボール		SSC	卓球
	夜間 18:30~21:30		卓球		SSC		SSC	
第一武道場	午前 9:00~12:00							
	午後①12:30~15:30	柔道等	柔道等		柔道等		柔道等	柔道等
	午後②16:00~18:00							
	夜間 18:30~21:30							
第二武道場	午前 9:00~12:00	SSC	自主事業		卓球		SSC	
	午後①12:30~15:30	自主事業	SSC		球		剣道等	剣道等
	午後②16:00~18:00	剣道等	剣道等		剣道等			
	夜間 18:30~21:30							

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は個人利用枠（競技場：水→バドミントン、金→卓球、第一武道場：柔道等、第二武道場：剣道場等）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 月曜日が祝休日の場合、夜間枠のみ競技場は、バドミントン・卓球・バスケットボールの開放となります。

※ 自主事業は指定管理者が行うレッスン・教室です。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

■温水プール利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠【最大2コース分】)

利用区分 (着替えの時間も含む)	月	火	水	木	金	土	日
1枠 9:00~11:00							
2枠 11:00~13:00		自主事業	自由入場制	自主事業			
3枠 13:00~15:00	自主事業	自由入場制	自主事業	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
4枠 15:00~17:00			SSC	SSC	SSC		
5枠 17:00~19:00	SSC	SSC	障害者専用コース	SSC			
6枠 19:00~21:00	自主事業		19:30から自由入場制	自主事業			

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠（自由入場制）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 7月～8月は、全コース個人利用枠（自由入場制）です（障害者専用コースを除く）。

※ 水曜日の4枠（15:00～17:00）は障害者専用コース準備のため、一般の利用は16時45分までとなります（祝休日を除く）。

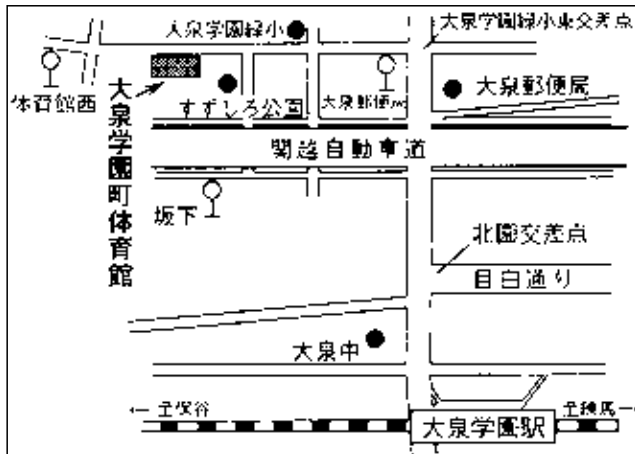
※ 自主事業は、指定管理者が行うレッスン・教室です。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

5 大泉学園町体育館・温水プール

☎ 5905 - 1161

〒178-0061 大泉学園町5-14-24



開館時間 9:00～21:30

休 館 日 第2月曜日（この日が祝休日のときはその翌日）
年未年始（12月29日～1月3日）

臨時休館日 令和8年2月9日(月)～10日(火)

※温水プールは12日(木)まで

交通 ■西武池袋線

- ・大泉学園駅北口から「西武バス」長久保・都民農園セコニック・新座栄・成増駅南口・朝霞駅行…「大泉郵便局」下車6分
- ・大泉学園駅北口から「西武バス」福祉センター入口行（片山小学校経由）または新座営業所行…「坂下」下車8分
- ・大泉学園駅北口から「練馬区みどりバス」大泉学園町五丁目循環…「大泉学園町体育館西」下車2分

■施設内容

	室 名	面積 (㎡)	設 備 内 容
地下二階	第 一 武 道 場	141	72畳
地下一階	競 技 場	1,008	バレーボール2面、バスケットボール（練習用）2面、バドミントン6面、卓球台16台
	第 二 武 道 場	118	卓球台3台、姿見鏡
	会 議 室	89	定員60名
	温 水 プ ー ル	325	25m×13m 6コース（水深1.21～1.40m）、幼児用プール半円形（水深0.60～0.65m）
	ト レ ー ニング 室	143	定員35名 筋力系トレーニング機器（14台）、有酸素系トレーニング機器（17台）、リラクゼーション系機器（4台）、体組成分析器（1台）
一階	管 理 施 設 等	—	事務室、ロビー他

■団体使用料 ※個人での使用料については11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

区 分		午前枠 (9:00～12:00)	午後①枠 (12:30～15:30)	午後②枠 (16:00～18:00)	夜間枠 (18:30～21:30)
競 技 場	全面	9,600円	9,600円	6,400円	9,600円
	半面	4,800円	4,800円	3,200円	4,800円
第一武道場		1,200円	1,200円	800円	1,200円
第二武道場		1,200円	1,200円	800円	1,200円
会議室		1時間 600円			
温水プール		1団体 1コース 2時間 4,800円			

体育館と温水プール利用区分についての詳細は、体育館のホームページ、または、直接施設へお問合せください。

■体育館利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠)

	時間帯	月		火	水		木	金	土		日・祝		
競 技 場	午前 9：00～12：00	バドミントン	卓球	SSC	バドミントン	自主事業	バドミントン	卓球	SSC	バドミントン卓球	SSC	バドミントン	卓球
	午後①12：30～15：30				バレーボール	バドミントン(注)				卓球(注)			
	午後②16：00～18：00	SSC		バスケットボール	SSC	SSC	バドミントン(注)	卓球(注)					
	夜間 18：30～21：30	卓球	バドミントン										
第一武道場	午前 9：00～12：00	自主事業			武道等	SSC			武道等	武道等			
	午後①12：30～15：30	武道等	武道等										
	午後②16：00～18：00												
	夜間 18：30～21：30				水曜ファミリー柔道								
第二武道場	午前 9：00～12：00	SSC			卓球	卓球	自主事業	卓球	卓球				
	午後①12：30～15：30	卓球											
	午後②16：00～18：00		SSC		自主事業								
	夜間 18：30～21：30	武道等			自主事業	武道等	武道等		武道等	武道等			

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠（競技場：バドミントンと卓球、第一武道場：武道等、第二武道場：卓球、夜間は武道等）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 水曜ファミリー柔道は、指導者による指導の一般開放です（柔道着持参）。＜無料＞

※ 自主事業は指定管理者が行うレッスン・教室です。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります

(注) 原則として、毎月1回、競技場の“午後②”と“夜間”の個人利用枠をバスケットボール（自由入場制）に変更します。
この場合、バドミントンと卓球の利用はできません。

■温水プール利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠【最大2コース分】)

利用区分 (着替えの時間も含む)	月	火	水	木	金	土	日・祝
1枠 9:00～11:00	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
2枠 11:05～13:05							
3枠 13:10～15:10							
4枠 15:15～17:15							
5枠 17:25～19:25							
6枠 19:30～21:30							

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合は、個人利用枠（自由入場制）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 7月～8月は全コース個人利用枠（自由入場制）です（障害者専用コースおよび8月5日から7日までの1枠を除く）。

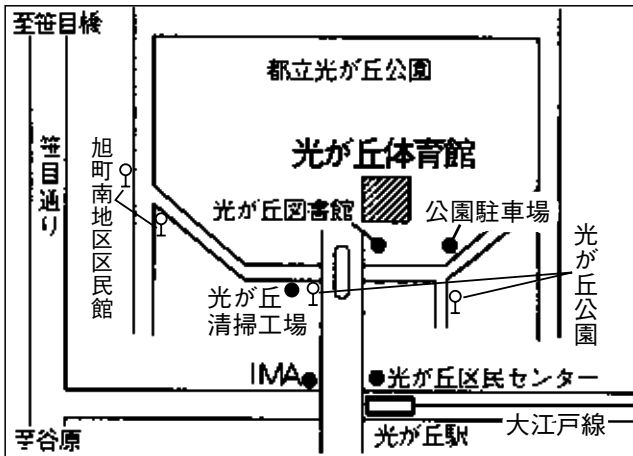
※ 火曜日の4枠（15:15～17:15）は障害者専用コース準備のため、一般の利用は17時までとなります（祝休日を除く）。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

6 光が丘体育館・温水プール

☎ 5383 - 6611

〒179-0072 光が丘 4 - 1 - 4



開館時間 9:00～21:30

休 館 日 第2月曜日（この日が祝休日のときはその翌日）
年未年始（12月29日～1月3日）

臨時休館日 令和7年11月10日(月)～12日(水)

※温水プールは13日(木)まで

交通 ■都営大江戸線

・光が丘駅 A3出口から徒歩5分

■東武東上線

・成増駅南口から「西武バス」

光が丘駅・練馬高野台駅・南田中車庫行

…「旭町南地区区民館」下車5分

■西武池袋線

・保谷駅北口から「練馬区みどりバス」

練馬光が丘病院行…「光が丘公園」下車5分

■施設内容

	室 名	面積（㎡）	設 備 内 容
地下二階	温 水 プ ー ル	325	25m×13m 6コース（水深1.2～1.4m）、 幼児用プール15m×5m（水深0.7～0.75m）
地下一階	プ ー ル 見 学 席	—	41席（他に車椅子席あり）
一 階	競 技 場	1,410	バレーボール2面、バスケットボール2面、バドミントン8面、 フットサル1面（練習用2面）、卓球台24台、各種体操器具
	管 理 施 設 等	—	食堂、みどりの普及・啓発コーナー、事務室、ロビー
二 階	ト レ ー ニング 室	221	定員40名 筋力系トレーニング機器（13台）、有酸素系トレーニング機器（19台）、 リラクゼーション系機器（3台）、体組成分析器（1台）
	屋内ランニングコース	—	1周165m
	観 覧 席	—	482席（他に車椅子席あり）
	健 康 体 力 相 談 室	93	各種体力測定機器
	会 議 室 1・2・3	137	3室 定員 会議室1：40名・会議室2：20名・会議室3：20名 （全室の場合：100名）

■団体使用料 ※個人での使用料については11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

区 分		午前枠 (9:00～12:00)	午後①枠 (12:30～15:30)	午後②枠 (16:00～18:00)	夜間枠 (18:30～21:30)
競 技 場	全面	13,200円	13,200円	8,800円	13,200円
	半面	6,600円	6,600円	4,400円	6,600円
	1/4面	3,300円	3,300円	2,200円	3,300円
会議室1		1時間 400円			
会議室2		1時間 200円			
会議室3		1時間 200円			
温水プール		1団体 1コース 2時間 4,800円			

体育館と温水プール利用区分についての詳細は、体育館のホームページ、または、直接施設へお問合せください。

■体育館利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠)

	時間帯	月		火	水		木	金	土		日・祝	
競技場	午前 9:00~12:00	卓球			バドミントン	バレーボール 白土事業		卓球	SSC		バドミントン	卓球
	午後①12:30~15:30				バドミントン			卓球	バドミントン 卓球			
	午後②16:00~18:00							バスケットボール				
	夜間 18:30~21:30	フットサル 専用ル	フットサル 専用ル		フットサル 専用ル	SSC				SSC		

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠（バドミントン等）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ フットサル専用枠は、フットサルのみ利用可能な団体利用枠です。他の団体利用枠でのフットサルの利用はできません。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

■温水プール利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠【最大2コース分】)

利用区分 (着替えの時間も含む)	月	火	水	木	金	土	日・祝
1枠 9:00~11:00	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制 SSC	自由入場制	自由入場制
2枠 11:00~13:00							
3枠 13:00~15:00							
4枠 15:00~17:00							
5枠 17:00~19:00					障害者専用コース		
6枠 19:00~21:00					自由入場制		

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠（自由入場制）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 7月～8月は、全コース個人利用枠（自由入場制）です（障害者専用コースおよび8月13日から15日までの1枠を除く）。

※ 金曜日の4枠（15:00～17:00）は障害者専用コース準備のため、一般の利用は16時30分までとなります（祝休日を除く）。

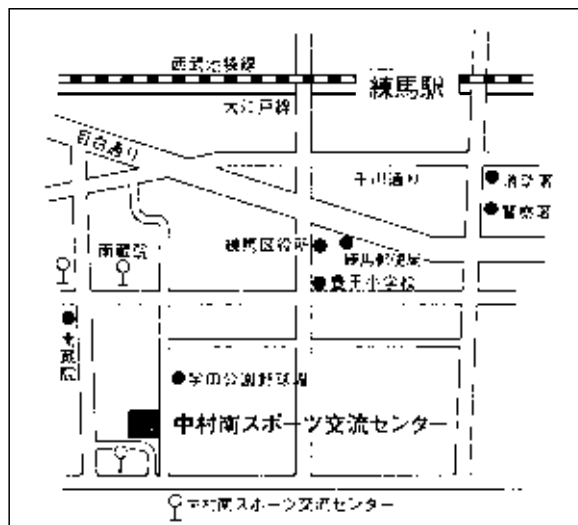
※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。



アリーナ・昇降機・トイレ設備は、
スポーツ振興くじ助成金を受けて
整備されています。

7 中村南スポーツ交流センター・温水プール

☎ 3970 - 9651
〒176-0025 中村南1-2-32



開館時間 9:00～21:30
休 館 日 第2月曜日(この日が祝休日のときはその翌日)
年未年始(12月29日～1月3日)
臨時休館日 令和7年10月14日(火)～15日(水)
※温水プールは17日(金)まで

交通 ■西武池袋線 ■都営大江戸線
・練馬駅から徒歩15分
・練馬駅から「京王バス」中野駅行
…「南蔵院」下車6分
・練馬駅から「関東バス」南蔵院循環
…「中村南スポーツ交流センター」下車2分
■西武新宿線
・都立家政駅から徒歩13分

■施設内容

	室 名	面積 (㎡)	設 備 内 容
地下一階	多目的アリーナ	953	バレーボール2面、バスケットボール(練習用)2面、バドミントン6面、フットサル1面(練習用2面)、卓球台20台、収納式観客席240席、組込みステージ
	トレーニング室	196	定員45名 筋力系トレーニング機器(12台)、有酸素系トレーニング機器(21台)、リラクゼーション系機器(11台)、体組成分析器(1台)
一階	温水プール	325	25m×13m 6コース(水深1.1m)、歩行用プール(水深0.9m)、幼児用プール(水深0.4m)、ジャグジー
	管理施設等	—	事務室、ロビー
二階	武道場	287	柔道72畳、剣道場
	会議室1・2	113	定員 会議室1:40名・会議室2:30名(全室の場合:70名)

■団体使用料 ※個人での使用料については11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

区 分		午前枠 (9:00～12:00)	午後①枠 (12:30～15:30)	午後②枠 (16:00～18:00)	夜間枠 (18:30～21:30)
多目的アリーナ	全面	9,000円	9,000円	6,000円	9,000円
	半面	4,500円	4,500円	3,000円	4,500円
武道場		2,700円	2,700円	1,800円	2,700円
会議室1		1時間 400円			
会議室2		1時間 300円			
温水プール		1団体 1コース 2時間 4,800円			

■体育館利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠)

	時間帯	月	火	水	木	金	土	日
多目的アリーナ	午前 9:00～12:00	バドミントン		SSC		バドミントン		バドミントン
	午後①12:30～15:30			バドミントン		SSC	自主事業	
	午後②16:00～18:00	ミニバスケットボール(注)		SSC			自主事業	
	夜間 18:30～21:30	バスケットボール		一般バスケットボール(注)			SSC	
武道場	午前 9:00～12:00	自主事業		SSC		自主事業	SSC	武道等
	午後①12:30～15:30			武道等			自主事業	
	午後②16:00～18:00					武道等	武道等	
	夜間 18:30～21:30	武道等		SSC			武道等	

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠（多目的アリーナ：火・木→バドミントン、武道場：武道等）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 自主事業は、指定管理者が行うレッスン・教室です。祝休日に関係なく、曜日で事業の開催があります。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

(注) 月曜日の午後②は小学生のみ（保護者は利用可）、水曜日夜間は中学生以上のみ。

■温水プール利用区分 (□：個人利用枠 □：団体利用枠【最大2コース分】)

利用区分 (着替えの時間も含む)	月	火	水	木	金	土	日
1枠 9:00～11:00	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
2枠 11:00～13:00							
3枠 13:00～15:00							
4枠 15:00～17:00							
5枠 17:00～19:00		障害者専用コース	SSC		SSC		
6枠 19:00～21:00		自由入場制					

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠（自由入場制）に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 7月～8月は、全コース個人利用枠（自由入場制）です（障害者専用コースを除く）。

※ 火曜日の4枠（15:00～17:00）は障害者専用コース準備のため、一般の利用は16時50分までとなります（祝休日を除く）。

※ 自主事業は、指定管理者が行うレッスン・教室です。祝休日に関係なく、曜日で事業の開催があります。

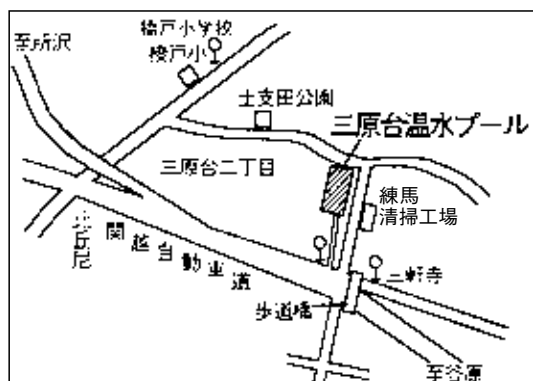
※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

プール施設案内

8 三原台温水プール

☎ 3 9 2 4 - 8 8 6 1

〒177-0031 三原台2-11-29



施設内容 ・屋内(温水・通年) 25m×13m (6コース)
水深1.1m～1.3m

・屋外幼児用花型プール
(冷水・夏期7月1日～9月10日の
9:00～18:00のみ開場・悪天候時中止)

開館時間 9:00～21:30

休館日 第2月曜日(この日が祝休日のときはその翌日)
年末年始(12月29日～1月3日)

臨時休館日 令和8年1月13日(火)～16日(金)

交通 ■西武池袋線

- ・石神井公園駅北口から「西武バス」「国際興業バス」成増駅南口行…「橋戸小学校」下車5分
- ・石神井公園駅北口から「西武バス」石神井循環…「三軒寺」下車3分

■JR 中央・総武線

- ・吉祥寺駅北口から「西武バス」上石神井駅経由成増町行…「三軒寺」下車6分

※詳細は、施設のホームページ、または、直接お問合せください。

■温水プール利用区分 (□：個人利用枠 ■：団体利用枠【最大2コース分】)

利用区分 (着替えの時間も含む)	月	火	水	木	金	土	日・祝
1枠 9:00～11:00	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
2枠 11:05～13:05							
3枠 13:10～15:10							
4枠 15:15～17:15	SSC	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
5枠 17:25～19:25	障害者専用コース						
6枠 19:30～21:30	自由入場制						

※ 7日前までに団体利用枠に申込みがない場合や自主事業を開催しない場合は、個人利用枠(自由入場制)に切り替えます。

※ 大会等の開催により、個人利用ができない場合があります。

※ 7月～8月は、全コース個人利用枠(自由入場制)です(障害者専用コースを除く)。

※ 月曜日の4枠(15:15～17:15)は障害者専用コース準備のため、一般の利用は17時までとなります(第2月曜日と祝休日を除く)。

※ SSC①の利用時期は9月～11月および1月～3月で、それ以外の時期は団体利用枠です。

※ SSC②の利用時期は4月～6月で、それ以外の時期は団体利用枠です。

※ SSCの事業は、おおむね通年で開催されますが、週によっては開催されない場合があります。

■団体使用料 ※個人での使用料については、11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

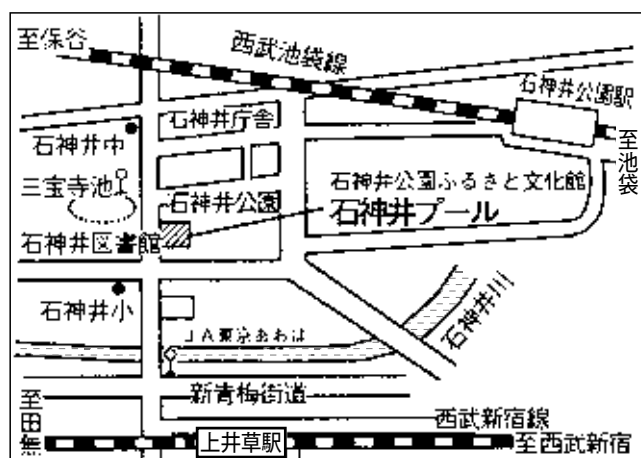
1団体1コース…2時間4,800円

9 石神井プール

(屋外・夏期専用：7月1日～9月10日)

☎ 3 9 9 7 - 6 1 3 1
〒177-0041 石神井町5-12-16

※ 開場期間外のお問合せは、三原台温水プール (☎3924-8861) へ



- 施設内容
- ・屋外(冷水) 50m × 20m (9コース)
 - 水深1.1m ~ 1.4m
 - ※1コース分は50m 完泳コース、1コース分はウォーキング専用コース (コースロープは50m2本設定)
 - ・幼児用プール(冷水) 水深0.2m ~ 0.4m
- 開場時間
- 9:00 ~ 19:00
- ※駐車場はありません

- 交通
- 西武池袋線
 - ・石神井公園駅南口から徒歩15分または、「西武バス」荻窪駅行…「JA 東京あおば」下車3分
 - ・大泉学園駅南口から「西武バス」阿佐ヶ谷駅行…「三宝寺池」下車2分
 - 西武新宿線
 - ・上井草駅から「西武バス」石神井公園駅南口行…「JA 東京あおば」下車3分



プール施設案内

■使用料

一般…1時間200円 (詳しくは、11ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。)

■プールの利用にあたって

- ・プールの入場時間は、9:00からです。混雑時は、入場を制限します。
- ・遊泳時間は、着替えを含めて19:00までです。
- ・団体利用はできません。
- ・悪天候で利用できない場合があります。
- ・石神井プールは、石神井公園ふるさと文化館と併設になっています。



障害者専用コース（温水プール）

問合せ 各施設

区立の名温水プールでは、障害のある方に安心して水泳を楽しんでいただけるよう、障害者専用コースを設けています。現在、水泳スタッフのもとで、目的・年齢の異なる多くの方が、水に親しんでいます。

「年間を通して」「泳ぎにとらわれることなく」「自由に運動」していただくことが、このコースの大きなねらいです。利用を希望する方は下記「登録の手続」を参考に、事前に各プールにてご登録ください。

■実施施設等

施設名	電話	曜日	時間帯 ※祝日と重なる場合はお休みします	料金
三原台温水プール	3924-8861	月（第2は除く）	17：30～19：30	無料
中村南スポーツ交流センター 温水プール	3970-9651	火	17：00～19：00	
大泉学園町体育館温水プール	5905-1161	火	17：30～19：30	
平和台体育館温水プール	5920-3411	水	17：30～19：30	
上石神井体育館温水プール	5991-6601	木	17：30～19：30	
光が丘体育館温水プール	5383-6611	金	17：00～19：00	

■対象

以下の3つの要件を満たしている方が対象となります。

- ・練馬区在住・在勤・在学の方
- ・手帳（身体障害者手帳・愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳）をお持ちの方
- ・医師に水泳を許可されている方

■登録の手続

- ① 窓口で申請書等を受け取り、記入後、上記実施施設へご提出ください。
- ② 提出後、専用コーススタッフとの面談を行います。

（面談等の詳細については、各施設へお問合せください）

※ご持参いただくもの

写真（30×24mm）1枚

手帳（身体障害者手帳・愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳。手帳は必ず原本をお持ちください。）

■利用に当たって

- ・利用時の注意点は面談時にご説明します。
- ・水泳教室ではありませんので、自分の目的や都合に応じて自由にご利用ください。
- ・利用の際には原則として、保護者または介助者の付添いをお願いしています。

学 校 開 放

■学校体育館開放

問合せ 子育て支援課学校応援団・開放係

☎5984-1057

区民の皆様が、身近にスポーツを楽しむ場として、区立小学校33校、区立中学校4校の体育館を開放しています。手軽な運動を通しての体力作り・健康増進に役立てていただくことはもちろん、スポーツを通し、コミュニティづくりを進めることも目的としています。各校とも地域の方々からなる学校応援団・学校開放運営委員会が中心となり実施しています。

開放は、個人開放（個人を対象に各種スポーツの機会と場の提供）と団体開放（利用登録をした生涯学習団体に場の提供）に分かれています。個人開放中は管理指導員を配置し、安全の確保やスポーツの指導を行っています。なお、学校開放事業は、学校行事のほか、天候や気温等の状況により中止となることがあります。

◆個人で利用したいとき

練馬区内に在住、在勤、在学の方が利用できます（ただし、中学生以下の方は、原則として、保護者の付添いが必要です）。

体育館の受付で、利用申請書に氏名・連絡先等を記入して利用してください。用具の用意もあります。

※ 個人開放の日程は、練馬区公式ホームページに掲載しています。

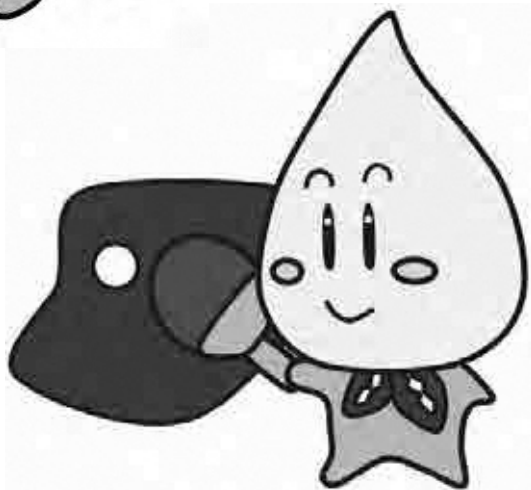
（練馬区公式ホームページ内 [観光・催し](#) > [ねりまの生涯学習](#) > [学校開放](#) > [学校体育館個人開放日程表](#)）

◆団体で利用したいとき

あらかじめ、練馬区生涯学習団体として届出をしたうえで、利用したい開放校に登録した団体が利用（定期的に活動）できます。ただし、18歳未満の方のみでの利用はできません。

※ 生涯学習団体の届出については、60ページ参照。

◆使用料：個人開放は無料、団体開放は有料（減免規定あり）。



成人用野球場（軟式）

グラウンドの状況により、晴天時でも使用できない場合があります。当日の利用可否については各施設にお問合せください。

■成人用野球場共通事項（開場時間、利用方法、使用料について）

◆開場時間

区分\月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
平日	9:00～17:00			9:00～18:00		9:00～17:00			10:00～16:00			
土日祝	9:00～17:00	9:00～18:00		8:30～18:30		9:00～18:00	9:00～17:00		10:00～16:00			

※照明設備はありません。季節により、プレーしづらい時がありますのでご注意ください。

◆利用方法

団体登録をしたうえで、公共施設予約システムからお申込みください（13ページ以降を参照）。また、利用当日に空き枠がある場合は、団体登録をしていない方も利用できます。利用する施設の窓口にて、利用当日9:00より申込みを受け付けます。

◆使用料

〔個人利用〕：無料

〔団体利用〕：各施設1面2時間枠2,400円
1面3時間枠3,600円

■10 学田公園野球場（1面） ☎3992-2070

所在地 豊玉南3-32-27

※時間外は、平和台体育館 ☎5920-3411へ

休場日 12月29日～1月3日

※駐車場はありません。

※成人野球は木製バットのみ使用可（持込み可・現地での貸出し有）。

交通 ■西武池袋線 ■都営大江戸線
練馬駅から徒歩15分



■11 北大泉野球場（2面） ☎3921-6297

所在地 大泉町3-31-44

※時間外は、大泉学園町体育館 ☎5905-1161へ

休場日 12月29日～1月3日

臨時休場日 令和7年12月1日から令和8年3月19日まで（予定）
改修工事のため休場します。

※有料駐車場があります。

※木製バットのみ使用可（持込み可・現地での貸出し有）。

交通 ■西武池袋線 大泉学園駅北口「西武バス」桜高校経由
長久保行…「大泉学園町四丁目」下車5分



防球フェンスは、スポーツ振興くじ
助成金を受けて整備されています。

■12 東台野球場（2面） ☎3996-3519

所在地 石神井町1-11-32

※時間外は、光が丘体育館 ☎5383-6611へ

休場日 12月29日～1月3日

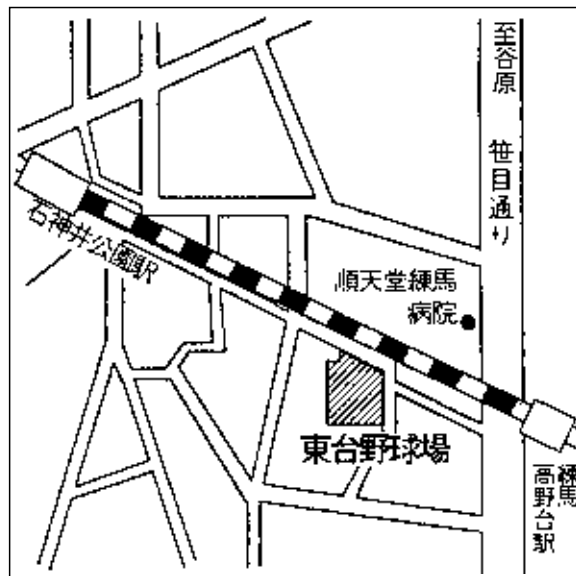
※有料駐車場があります（1チーム3台まで）。

※木製・金属バットのみ使用可（複合バット使用不可）。

交通 ■西武池袋線

・練馬高野台駅北口から徒歩7分

・石神井公園駅南口から徒歩10分



庭 球 場

コート状況により、晴天時でも使用できない場合があります。当日の利用可否については、各施設にお問合せください。

■ 庭球場共通事項（利用方法、使用料）

◆利用方法

個人登録をしたうえで、公共施設予約システムからお申込みください（15ページ以降を参照）。また、利用当日に空き枠がある場合は、個人登録をしていない方も利用できます。利用する施設の窓口にて、利用当日9:00より申込みを受け付けます。

◆使用料：1面2時間枠1,600円

1面3時間枠2,400円

※夏の雲公園庭球場、大泉さくら運動公園庭球場および大泉学園町希望が丘公園庭球場のナイター照明時間の利用は、上記料金のほか1面につき1時間300円の照明料が必要です。

■13 豊玉中公園庭球場 ☎3991-3461

（人工芝コート3面）

所在地 豊玉中4-1-17

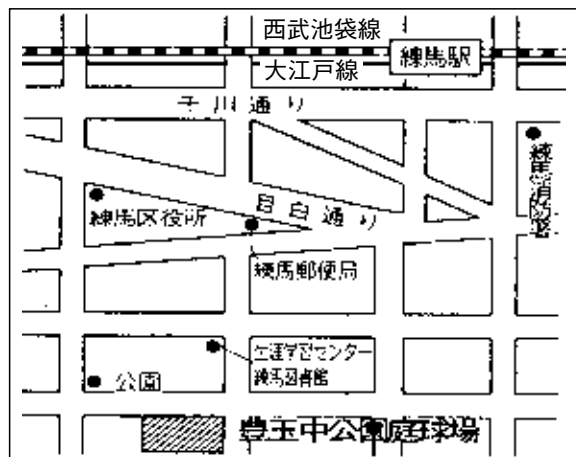
※時間外は、平和台体育館 ☎5920-3411へ

休場日 12月29日～1月3日

※駐車場はありません。

交通 ■西武池袋線 ■都営大江戸線

練馬駅から徒歩10分



◆開場時間（雨天等の場合の利用可否は、施設にお問合せください）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9:00～18:00	9:00～19:00	9:00～18:00	9:00～17:00	9:00～16:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～17:00	9:00～17:00

※照明設備はありません。季節により、プレーしづらい時がありますのでご注意ください。

■14 びくに公園庭球場 ☎3921-5203 (ハードコート2面)

所在地 東大泉2-28-31

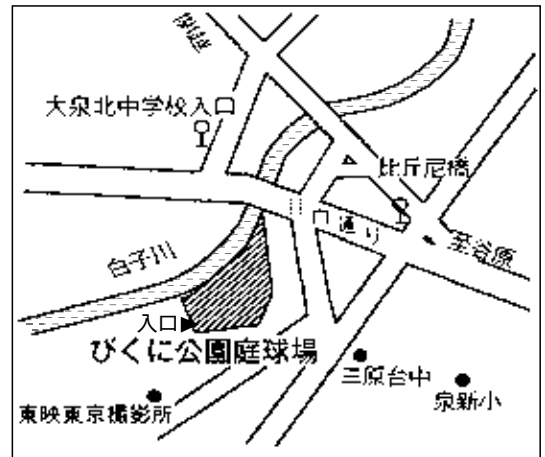
※時間外は、三原台温水プール ☎3924-8861へ

休場日 12月29日～1月3日

※駐車場・更衣室・シャワーはありません。

交通 ■西武池袋線

- ・石神井公園駅北口から
「西武バス」石神井循環または、
「西武バス・国際興業バス」土支田一丁目行・成増駅南口行
…「比丘尼橋」下車5分
- ・大泉学園駅北口から「西武バス」長久保行
または和光市駅南口行・大泉第一小学校行
…「大泉北中学校入口」下車5分



◆開場時間（雨天等の場合の利用可否は、施設にお問合せください）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9:00～18:00	9:00～19:00	9:00～18:00	9:00～17:00	9:00～16:00	9:00～17:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～17:00	9:00～17:00

※照明設備はありません。季節により、プレーしづらい時がありますのでご注意ください。

■15 土支田庭球場 ☎3921-7566 (人工芝コート7面)

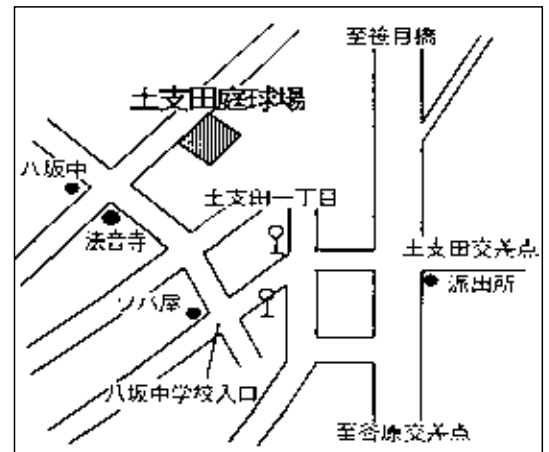
所在地 土支田4-31-24

※時間外は、大泉学園町体育館 ☎5905-1161へ

休場日 12月29日～1月3日

※有料駐車場があります。

- 交通 ■西武池袋線 石神井公園駅北口から
「西武バス・国際興業バス」成増駅南口行
…「土支田一丁目」下車5分
- 東武東上線 成増駅南口から
「西武バス・国際興業バス」石神井公園駅北口行
…「土支田一丁目」下車5分
- 都営大江戸線 光が丘駅から
「西武バス・国際興業バス」土支田循環
…「土支田一丁目」下車5分



◆開場時間（雨天等の場合の利用可否は、施設にお問合せください）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9:00～18:00	9:00～19:00	9:00～18:00	9:00～17:00	9:00～16:00	9:00～17:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～17:00	9:00～17:00

※照明設備はありません。季節により、プレーしづらい時がありますのでご注意ください。



■16 夏の雲公園庭球場 ☎5997-7630 (ナイター照明付き人工芝コート4面)

所在地 光が丘3-5-1

※時間外は、光が丘体育館 ☎5383-6611へ

休場日 12月29日～1月3日

臨時休場日 令和8年1月13日から26日まで(予定) 改修工事のため休場します。

※駐車場はありません。



- 交通 ■都営大江戸線 光が丘駅から徒歩5分
■東京メトロ有楽町線・副都心線 平和台駅から
「国際興業バス」光が丘駅行(光04路線を除く)…「光が丘三丁目」下車1分
・氷川台駅から「練馬区みどりバス」光が丘公園行…「光が丘三丁目」下車1分

◆開場時間(雨天等の場合の利用可否は、施設にお問合せください)

区分\月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開場時間	9:00～21:00											
照明時間	18:00～21:00					17:00～21:00		16:00～21:00				17:00～21:00

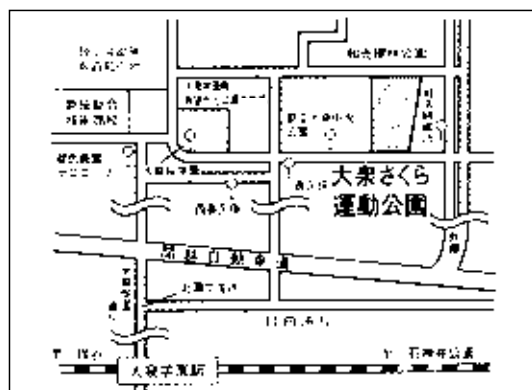
■17 大泉さくら運動公園庭球場 ☎3921-7088 (ナイター照明付き人工芝コート2面・ハードコート1面)

所在地 大泉学園町9-4-5

※時間外は、大泉学園町体育館 ☎5905-1161へ

休場日 12月29日～1月3日

※有料駐車場があります。



- 交通 ■西武池袋線
・大泉学園駅北口から「西武バス」成増駅南口行(長久保経由)…「大泉中央公園」下車1分 長久保行…「長久保」下車7分
和光市駅南口行…「司法研修所」下車6分
・保谷駅北口から「練馬区みどりバス」
練馬光が丘病院行…「長久保」下車7分

◆開場時間(雨天等の場合の利用可否は、施設にお問合せください)

区分	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
開場時間		9：00～21：00												
照明時間		18：00～21：00				17：00～21：00				16：00～21：00				17：00～21：00

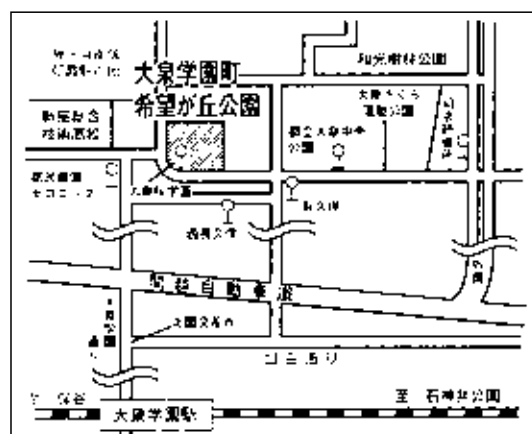
■18 大泉学園町希望が丘公園庭球場 ☎3921-6850 (ナイター照明付き人工芝コート3面)

所在地 大泉学園町9-1-2

休場日 12月29日～1月3日

※有料駐車場があります。

※更衣室・シャワーはありません。



- 交通 ■西武池袋線 大泉学園駅北口から「西武バス」朝霞駅南口・新座栄・都民農園セコニック行
…「都民農園セコニック」下車7分
または成増駅南口行(長久保経由)
…「西長久保」下車7分

◆開場時間(雨天等の場合の利用可否は、施設にお問合せください)

区分	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開場時間		9:00~21:00											
照明時間		18:00~21:00					17:00~21:00			16:00~21:00			17:00~21:00

■19 石神井松の風文化公園庭球場 ☎5372-2455 (人工芝コート6面・ハードコート1面)

所在地 石神井台1-33-44

休場日 12月29日～1月3日

※有料駐車場があります。

交通 ■西武池袋線

- ・石神井公園駅南口から徒歩15分
- ・石神井公園駅北口から「西武バス」吉祥寺駅行
…「石神井郵便局」下車1分
- ・大泉学園駅南口から「西武バス」阿佐ヶ谷駅行
…「石神井郵便局」下車1分



◆開場時間（雨天等の場合の利用可否は、施設にお問合せください）

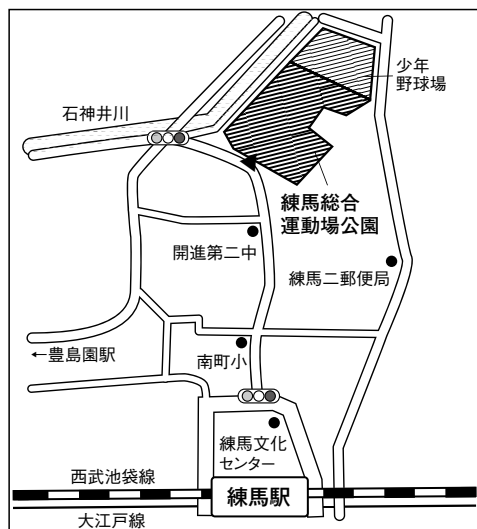
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9:00～18:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～18:00	9:00～17:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～16:00	9:00～17:00	9:00～17:00

※照明設備はありません。季節により、プレーしづらい時がありますのでご注意ください。

運動場等

運動場等の状況により、晴天時でも使用できない場合があります。当日の利用可否については、各施設にお問合せください。

■20 練馬総合運動場公園陸上競技場 ☎3994-3086



所在地 練馬2-29-10

休場日 12月29日～1月3日

※多目的広場も同日休場します。

施設内容 全天候舗装400mトラック（日本陸上競技連盟公認）

人工芝グラウンド1面（63m×105m）

※有料駐車場があります。

交通 ■西武池袋線 ■都営大江戸線
練馬駅から徒歩10分

◆開場時間

4月～5月	6月～7月	8月～9月	10月～3月
9:00～18:00	9:00～19:00	9:00～18:00	9:00～17:00

※照明設備はありません。季節により、プレーしづらい時がありますのでご注意ください。

◆利用方法

団体登録をしたうえで、公共施設予約システムからお申込みください（13ページ以降を参照）。

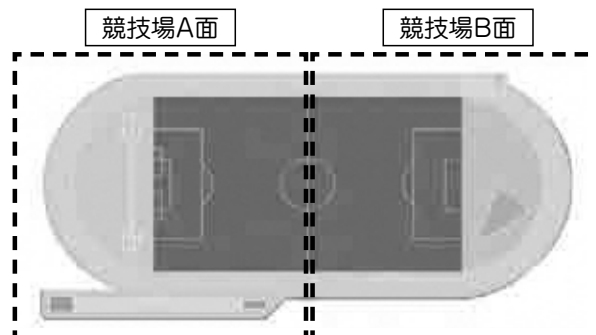
利用日7日前までに団体予約がない面は、利用当日は一般開放（個人利用）をおこないます。

◆利用可能種目と使用料

練馬総合運動場公園の陸上競技場を団体で利用する場合、種目に応じて利用できる区画（エリア）を分類しています。団体利用の使用料は利用区画により異なります（個人利用は無料）。

利用種目グループ①

- ・陸上競技（短距離走、長距離走、ハードル走、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投）※ やり投、ハンマー投、円盤投はできません。
- ・サッカー ・ラグビー
- ・フットサル など



利用区画（エリア）および使用料

- ・競技場半面（A面・B面各） 3時間枠4,500円
2時間枠3,000円
- ・競技場全面（A面＋B面） 3時間枠9,000円
2時間枠6,000円

利用種目グループ②

- ・グラウンド・ゴルフ
- ・ゲートボール
- ・ターゲットバードゴルフ
など



利用区画（エリア）および使用料

- ・人工芝半面（A面・B面各） 3時間枠2,100円
2時間枠1,400円
- ・人工芝全面（A面＋B面） 3時間枠4,200円
2時間枠2,800円

⚠ 団体利用のない面は一般開放になりますので利用の際はご注意ください

陸上競技場または人工芝グラウンドの半面のみを団体利用する場合、もう一方の面は他の団体の利用または一般開放となります。また、『利用種目グループ②』はトラックの内側（人工芝部分）のみ貸切りのため、周りのトラック部分は一般開放となります。

◆一般開放日の確認方法

原則として毎月第2土曜日と第4日曜日および7日前までに団体予約がない時間帯に一般開放をおこないます。

一般開放日は練馬区公式ホームページから確認することができます。

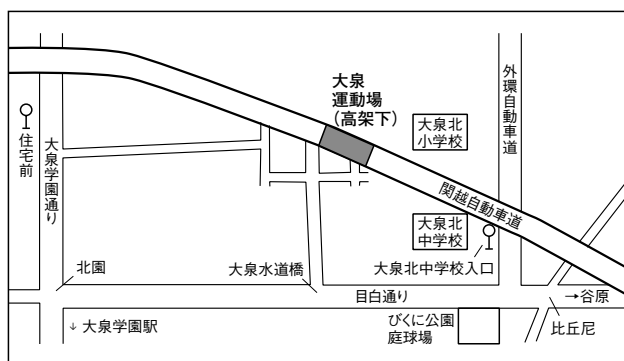
（練馬区公式ホームページ内 サイトマップ＞施設案内「公園・スポーツ」＞運動場・野球場・庭球場（テニスコート）「練馬総合運動場公園」）

※スタッドが金属製のサッカー・ラグビースパイク等は使用禁止です。



全天候舗装・人工芝・ハードル・審判台は、スポーツ振興くじ助成金を受けて整備されています。

■21 大泉運動場 ☎3922-6121



所在地 大泉町5-24-12
休場日 12月29日～1月3日
施設内容 人工芝コート 2面(約15m×約18m)
ダスト舗装コート 1面(約15m×約24m)
※有料駐車場があります。

交通 ■西武池袋線 大泉学園駅北口から「西武バス」
長久保・都民農園セコニック・新座栄・朝霞駅・
成増駅南口行…「住宅前」下車7分
■東武東上線 和光市駅南口から「西武バス」
大泉学園駅北口行…「大泉北中学校入口」下車8分

◆開場時間

4月～8月	9月～10月	11月～2月	3月
9:00～18:00	9:00～17:00	9:00～16:00	9:00～17:00

◆利用方法

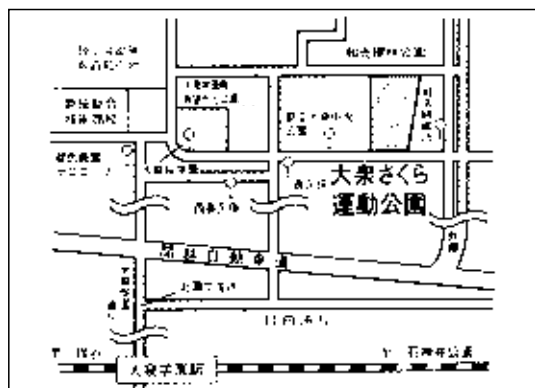
個人利用は、当日現地管理棟でお申込みください。利用可能な時間枠が決まっています。団体利用については、団体登録をしたうえで、公共施設予約システムからお申込みください(13ページ以降を参照)。空き枠予約は、利用日7日前までにお申込みください。個人利用と団体利用ともに、利用の要件など詳しくはお問合せください。

◆使用料 〔個人利用〕：無料 〔団体利用〕：1面2時間枠3,000円 1面3時間枠4,500円

◆利用可能種目

フットサル、ゲートボール、キャッチボール(人工芝コートのみ)、バスケットボール(ダスト舗装コートのみ)等
※スパイクの使用は禁止です。

■22 大泉さくら運動公園多目的運動場 ☎3921-7088



所在地 大泉学園町9-4-5
※時間外は、大泉学園町体育館 ☎5905-1161へ
休場日 12月29日～1月3日
施設内容 人工芝グラウンド1面(約123m×約89m)
※有料駐車場があります。

交通 ■西武池袋線・大泉学園駅北口から「西武バス」
成増駅南口行(長久保経由)…「大泉中央公園」下車1分
または長久保行…「長久保」下車7分
または和光市駅南口行…「司法研修所」下車6分
・保谷駅北口から「練馬区みどりバス」
練馬光が丘病院行…「長久保」下車7分

◆開場時間

区分	月	4月1日～7月20日	7月21日～8月31日	9月～10月	11月～1月	2月～3月
開場時間		9:00～21:00	7:00～21:00	9:00～21:00		
照明時間		18:00～21:00		17:00～21:00	16:00～21:00	17:00～21:00

◆利用方法

団体登録をしたうえで、公共施設予約システムからお申込みください(13ページ以降を参照)。利用日7日前までに団体予約がない場合、利用当日は一般開放(個人利用)をおこないます。

※ラグビーの試合や練習でゴールキックを行うことは禁止です。

※照明時間中は、一般開放をおこないません。

※小学生以下の団体は19～21時の枠の利用はできません。

◆使用料

〔個人利用〕：無料

〔団体利用〕：全面2時間枠4,400円 (ナイター照明料 1時間 2,200円)

半面2時間枠2,200円 (ナイター照明料 1時間 1,100円)

◆利用可能種目

サッカー、ラグビー、フットサル、ドッジボール、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ターゲットバードゴルフ等

※スタッドが金属製のスパイクは使用禁止です。

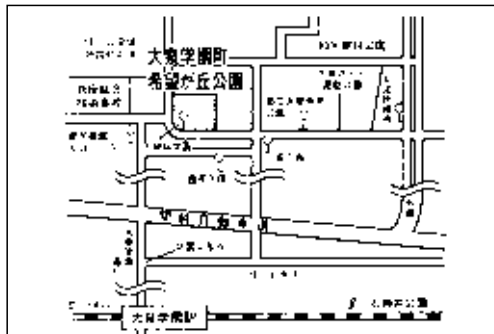


人工芝・照明塔は、スポーツ振興くじ
助成金を受けて整備されています。

◆野外炊事広場

大泉さくら運動公園内には、野外炊事広場があります（利用時間は9:00～17:00。予約不要。直火は使用不可）。
野外炊事広場の利用に関することは、練馬区ホームページ内「野外炊事広場利用案内」をご確認ください。

■23 大泉学園町希望が丘公園多目的運動場 ☎3921-6850



所在地 大泉学園町9-1-2
休場日 12月29日～1月3日
施設内容 人工芝グラウンド1面（約73m×約76m）
※有料駐車場があります。

交通 ■西武池袋線 大泉学園駅北口から「西武バス」朝霞駅南口・新座栄・都民農園セコニック行…「都民農園セコニック」下車7分または成増駅南口行（長久保経由）…「西長久保」下車7分

◆開場時間

区分	月	4月～8月	9月～10月	11月～1月	2月～3月
開場時間		9:00～21:00			
照明時間		18:00～21:00	17:00～21:00	16:00～21:00	17:00～21:00

◆利用方法

団体登録をしたうえで、公共施設予約システムからお申込みください（13ページ以降を参照）。利用日7日前までに団体予約がない場合、利用当日は一般開放（個人利用）をおこないます。

※照明時間中は、一般開放をおこないません。

※小学生以下の団体は19～21時の枠の利用はできません。

◆使用料 〔個人利用〕：無料 〔団体利用〕：全面2時間枠2,400円（ナイター照明料 1時間1,200円）
半面2時間枠1,200円（ナイター照明料 1時間600円）

◆利用可能種目

少年軟式野球（小学生以下）、サッカー（小学生以下。中学生以上は練習のみ）、ラグビー（小学生以下。中学生以上は練習のみ）、フットサル、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ターゲットバードゴルフ等

※更衣室、シャワーはありません。

※スタッドが金属製のスパイクは使用禁止です。

■24 石神井松の風文化公園多目的広場 ☎5372-2455



所在地 石神井台1-33-44
休場日 12月29日～1月3日
施設内容 少年野球場1面
天然芝グラウンド1面（約45m×約75m）
※有料駐車場があります。

交通 ■西武池袋線・石神井公園駅南口から徒歩15分
・石神井公園駅北口から「西武バス」吉祥寺駅行…「石神井郵便局」下車1分
・大泉学園駅南口から「西武バス」阿佐ヶ谷駅行…「石神井郵便局」下車1分

◆開場時間

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9:00～18:00		9:00～19:00		9:00～18:00	9:00～17:00		9:30～16:30	10:00～16:00		10:00～17:00	

※照明設備はありません。季節により、プレーしづらい時がありますのでご注意ください。

◆利用方法

団体登録をしたうえで、公共施設予約システムからお申込みください（13ページ以降を参照）。利用日7日前までに団体予約がない場合、利用当日は一般開放（個人利用）をおこないます。

◆使用料 〔個人利用〕：無料 〔団体利用〕：1面2時間枠3,000円 1面3時間枠4,500円

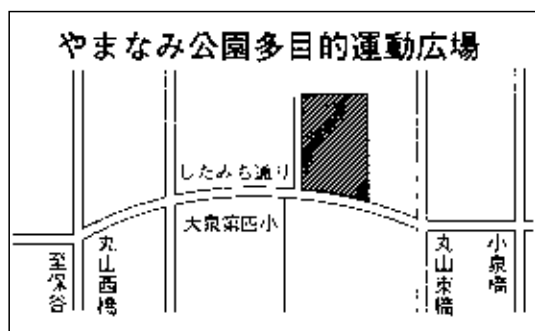
◆利用可能種目

少年軟式野球（小学生以下）、少年サッカー（小学生以下）、少年ラグビー（小学生以下練習のみ。ラグビー用のゴールポスト無し）、ソフトボール（中学生以下）、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ターゲットバードゴルフ等

※スパイクの使用は禁止です。

スポーツ広場

■25 やまなみ公園多目的運動広場 問合せ 総合体育館 ☎3995-2805

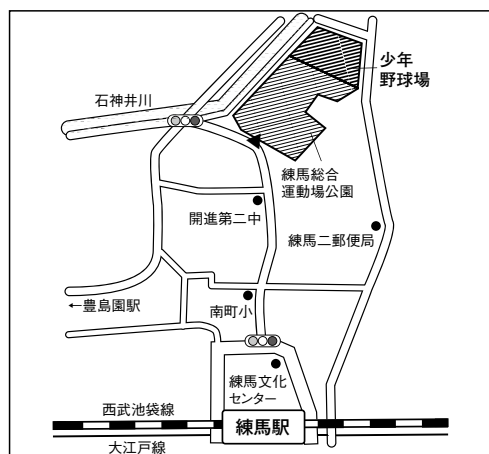


所在地 西大泉2-12

交通 ■西武池袋線 保谷駅北口から徒歩20分

少年野球場

■26 練馬総合運動場少年野球場 ☎3994-3086



所在地 練馬2-29-10

休場日 12月29日～1月3日

交通 ■西武池袋線 ■都営大江戸線
練馬駅から徒歩10分



交通 ■ 都営三田線 西高島平駅から徒歩15分



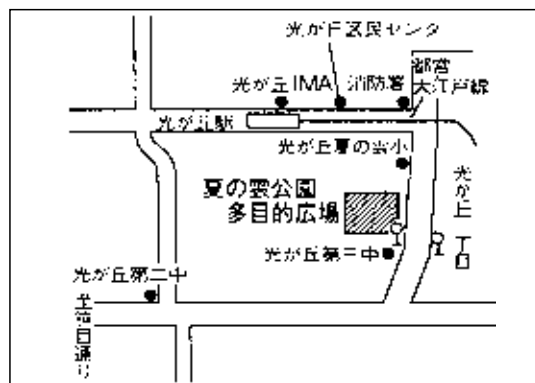
交通 ■ JR武蔵野線 北朝霞駅 ■ 東武東上線朝霞台駅
から「朝霞市循環バス」内間木公園行
…「下内間木」下車5分

交通 ■ 西武池袋線

- ・ 石神井公園駅北口から
「西武バス」石神井循環または
「西武バス・国際興業バス」土支田一丁目行・
成増駅南口行…「比丘尼橋」下車5分
- ・ 大泉学園駅北口から「西武バス」長久保行
または和光市駅南口行・大泉第一小学校行
…「大泉北中学校入口」下車5分

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9:00~18:00		9:00~19:00		9:00~18:00	9:00~17:00						

■29 夏の雲公園多目的広場 ☎5997-7630



所在地 光が丘3-5-1
休場日 12月29日～1月3日
※駐車場はありません。

交通 ■都営大江戸線 光が丘駅から徒歩5分
■東京メトロ有楽町線・副都心線
・平和台駅から「国際興業バス」光が丘駅行
(光04路線を除く)
…「光が丘三丁目」下車1分
・氷川台駅から「練馬区みどりバス」
光が丘公園行…「光が丘三丁目」下車1分

◆利用方法

一般に開放している広場です。団体利用予約枠はありません。直接現地へおいでください。ボール類の使用については、周囲に十分配慮するようお願いします。

◆開場時間

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8:30～17:30						8:30～16:30					8:30～17:30

◆使用料 : 無料

■1 総合体育館東側多目的広場 ☎3995-2805

所在地 谷原1-7-5

交通・地図・休場日 21ページ「総合体育館」の案内をご覧ください。

◆利用方法(詳細は、総合体育館☎3995-2805へお問合せください)

個人利用…団体利用や駐車場として使用している場合は、利用できません。

団体利用…平日にゲートボール、グラウンド・ゴルフで利用できます。

◆使用料: 無料

■20 練馬総合運動場公園多目的広場(2面) ☎3994-3086

所在地 練馬2-29-10

交通・地図・休場日・開場時間 45ページ「練馬総合運動場公園陸上競技場」の案内をご覧ください。

◆利用方法

個人利用…ゲートボールやボール遊び等で利用することができます。

団体利用…貸切りで利用することができます。利用日の7日前までに練馬総合運動場公園の管理棟で申し込んでください。

◆使用料

個人利用…無料

団体利用…1面2時間枠200円 1面3時間枠300円

ランニングコース

問合せ スポーツ振興課振興係

☎5984-1948

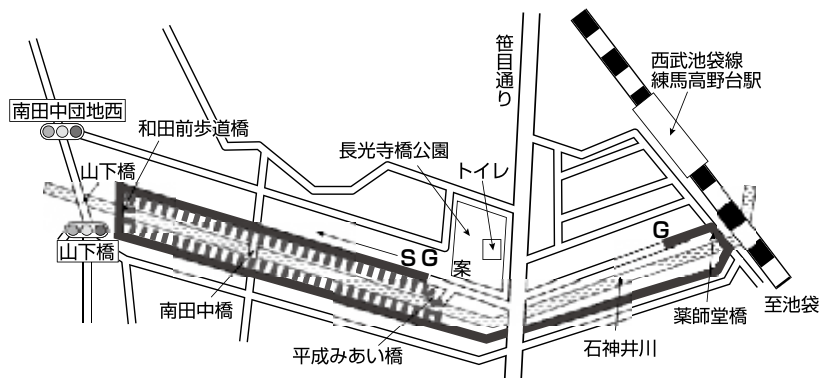
ランニングやウォーキングは、手軽にできる運動です。区内にはランニングコースがあり、出発点には案内板、路面には走った距離が一目でわかるようにワッペンまたは距離表示板があります。ランニングやウォーキングを楽しみ、健康づくり、体力づくりに役立てましょう。また、運動前には必ず準備運動を行い、体調に合わせ、無理をしないようにしましょう。コースを利用する際、つぎの点に十分注意してください。

◎広がらず、車両や自転車、歩行者に十分注意してご利用ください。

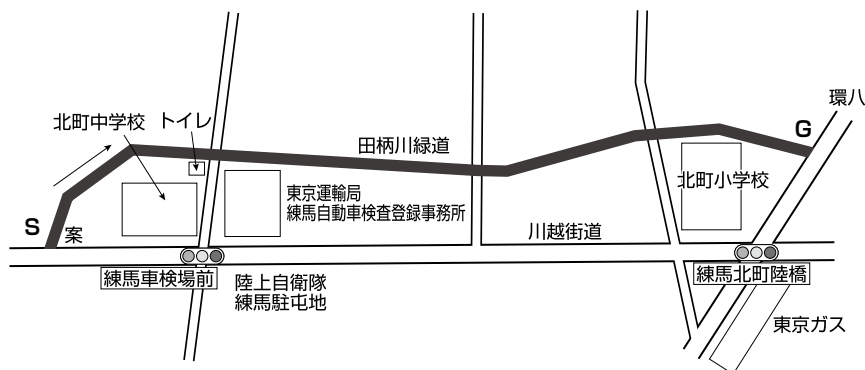
◎無理に追い抜き等はせず、安全に楽しくご利用ください。

※ 案内図中の「案」は案内板設置位置、「S」はスタート位置、「G」はゴール位置、「」は短いコースです。

■30 平成みあい橋コース (石神井川兩岸) 1.5km 片道コース・0.89km 周回コース



■31 北町すずしろコース (田柄川緑道) 1.0km 片道コース



■32 大泉さくらコース

(大泉さくら運動公園・大泉中央公園) 1.13km 長距離コース・0.6km 短距離コース (共に周回コース)



初心者スポーツ教室

問合せ スポーツ振興課事業係

☎5984-1947

- ◇募 集 教室開始約1か月半前のねりま区報と練馬区公式ホームページでお知らせします。
- ◇申込方法 練馬区公式ホームページまたは往復はがきでお申し込みください。
- ◇参 加 費 保険料等が必要です。
- ◇対 象 練馬区在住・在勤・在学の方。一般は、15歳以上（中学生を除く）。
※種目によっては日程・定員等が変更になる場合があります。

■武道

種 目	日 程	回数	曜日	時 間	会 場	対 象	定 員
剣 道	6月15日～7月20日	6	日	13:30～15:30	総合体育館	小学生以上	20
柔 道	9月13日～10月18日	6	土	16:00～18:00	総合体育館	小・中学生	50
弓 道	7月24日	－	木	10:00～12:00 13:00～15:00	総合体育館	中学生以上	36×2
	8月2日	－	土	13:00～15:00 16:00～18:00			36×2
	9月13日～10月18日	6	土	13:00～15:00		一 般	20
空手道	9月6日～10月11日	6	土	16:00～18:00	上石神井体育館	小学生以上	20
相 撲	4月6日～4月20日	3	日	10:00～12:00	総合体育館	4 歳～中学生	30
	5月25日～6月8日	3	日				30
少林寺拳法	4月6日～4月20日	3	日	9:30～11:30	大泉学園町体育館	小学生以上	20
	10月12日～10月26日	3	日		総合体育館		20
なぎなた	6月12日・6月19日	2	木	13:00～14:30	中村南スポーツ交流センター	一 般	10
	6月13日・6月20日	2	金	10:00～11:30	桜台体育館		10

■球技

種 目	日 程	回数	曜日	時 間	会 場	対 象	定 員
ソフトテニス	5月10日～5月31日	4	土	9:30～12:30	豊玉中公園庭球場	小学生以上	60
	2月1日～2月22日	4	日				60
バスケットボール	6月7日～7月12日	6	土	16:00～18:00	大泉学園町体育館	小学４～６年生	35
	11月1日～12月6日	6	土		中村南スポーツ交流センター		35
卓 球	5月9日～6月13日	6	金	10:00～12:00	中村南スポーツ交流センター	一 般	40
	9月17日～10月22日	6	水		総合体育館		25
バドミントン	5月8日～6月12日	6	木	13:00～15:00	総合体育館	一 般	50
バレーボール	5月8日～6月12日	6	木	10:00～12:00	総合体育館	一 般	50
	9月18日～10月23日	6	木				50
硬式テニス	4月4日～5月9日	6	金	19:00～21:00	夏の雲公園庭球場	一 般	60
	9月6日～10月11日	6	土	9:00～11:00			80
	12月5日～1月16日	6	金		土支田庭球場		80
キャッチバレーボール	5月10日・5月17日	2	土	16:00～18:00	平和台体育館	小学１～４年生	50
	5月24日・5月31日	2	土		大泉学園町体育館		50
ゴルフ	5月7日～6月25日	8	水	13:00～14:30	アサヒゴルフ倶楽部	一 般	20
	5月9日～6月27日	8	金	16:00～17:30	上井草ゴルフセンター		20
タグラグビー	1月31日・2月1日	2	土	9:00～15:00	練馬総合運動場公園	4歳～小学４年生	40
			日	9:00～12:00			

■体操

種 目	日 程	回数	曜日	時 間	会 場	対 象	定 員
少年少女体操	10月4日～11月15日	6	土	13:45～15:10 15:20～16:45	上石神井体育館	小学1・2年生と 3～6年生(2部構成)	30×2
スポーツ体験	10月4日～11月15日	6	土	18:00～20:00	上石神井体育館	だれでも(当日受付)	—
親子体操	5月11日～6月15日	6	日	10:00～11:30	上石神井体育館	4歳～就学前と 保護者	20組 40名
	9月7日～10月12日	6	日		桜台体育館		
健やか体操	5月16日～6月20日	6	金	13:30～15:00	上石神井体育館	65歳以上	15
エアロビックダンス	5月16日～6月20日	6	金	19:00～21:00	光が丘体育館	一 般	60
体操・トランポリン	5月17日～5月31日	3	土	9:30～10:15 10:30～11:15	総合体育館	4・5歳と 小学生(2部構成)	30×2

■陸上

種 目	日 程	回数	曜日	時 間	会 場	対 象	定 員
ジュニア陸上	4月6日・19日、5月18日、 6月8日・29日、7月13日、 9月6日、10月12日	8	土・日	9:45～11:45	練馬総合運動場公園	小学生	30

■水泳等

種 目	日 程	回数	曜日	時 間	会 場	対 象	定 員
初心者水泳	4月10日～6月12日	10	木	10:00～12:00	上石神井体育館	女性(60歳未満)	45
				13:00～15:00		60歳以上	45
				15:00～16:30		幼 児	45
				16:00～17:30		小学生	45
	9月18日～11月27日	10	木	10:00～12:00	光が丘体育館	女性(60歳未満)	45
				13:00～15:00		60歳以上	45
				15:00～16:30		幼 児	45
				16:30～18:00		小学生	45
	1月5日～3月30日	9	月	10:00～12:00	中村南スポーツ交流センター	女性(60歳未満)	45
				13:00～15:00		60歳以上	45
				15:00～16:30		幼 児	45
				16:30～18:00		小学生	45
ぜんそく児水泳	4月7日～6月30日	9	月	15:30～17:00	平和台体育館	ぜんそく児 (4歳～ 小学6年生)	45
	4月10日～6月26日	12	木	16:00～17:30	三原台温水プール		45
	9月1日～12月22日	10	月	16:30～18:00	中村南スポーツ交流センター		45
	9月11日～11月27日	12	木	17:00～18:30	大泉学園町体育館		45
	1月8日～3月26日	12	木	16:30～18:00	光が丘体育館		45
	1月15日～3月26日	11	木	16:00～17:30	上石神井体育館		45
アクアエクササイズ	4月7日～6月2日	6	月	19:30～21:30	三原台温水プール	一 般	30

■その他

種 目	日 程	回数	曜日	時 間	会 場	対 象	定 員
スキー	令和8年3月上旬			—	湯の丸スキー場(軽井沢)	一 般	80
アーチェリー	5月9日～6月13日	6	金	19:00～21:00	総合体育館	中学生以上	20
	9月3日～10月8日	6	水	10:00～12:00		一 般	20
ローラースケート	4月6日～4月20日	3	日	10:00～12:00	総合体育館	5歳以上	100
	11月2日～11月16日	3	日				100
フェンシング	5月14日～6月18日	6	水	19:00～21:00	光が丘体育館	小学3～中学2年生	10
	11月19日～12月24日	6	水				10

ワンポイント水泳指導

問合せ 各施設

個人利用の希望者を対象に、ワンポイント指導を行っています。申込みは、当日直接プールの担当指導員へ。

■実施施設等

施設名	月	曜日・時間帯
大泉学園町体育館温水プール	4～6月・9～3月	月曜日 9:00～11:00・火曜日 9:00～11:00
平和台体育館温水プール		火曜日 9:00～11:00
三原台温水プール		火曜日 11:00～13:00
中村南スポーツ交流センター温水プール		水曜日 9:00～11:00
上石神井体育館温水プール		金曜日 9:00～11:00
光が丘体育館温水プール		金曜日 11:00～13:00

※ 7～8月および祝休日は実施しません。その他、事業等により実施しない場合もあります。

※ 実施日はお問合せいただくか、練馬区公式ホームページをご覧ください。

夏休み水泳教室

問合せ スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

内容	日時	会場	対象	定員
夏休み期間中に、水泳の基本的な技術の習得や泳ぐことの楽しさを体験してもらうことを目的に開催しています。	8月5日(火)～7日(水)9:00～11:00	大泉学園町体育館	小学生	45
	8月13日(水)～15日(金)9:00～11:00	光が丘体育館		45
	8月19日(火)～21日(木)9:00～11:00	上石神井体育館		45

※ 申込み方法等は、ねりま区報と練馬区公式ホームページでお知らせします。

イベント

■スポーツの日記念行事

問合せ スポーツ振興課振興係・各施設 ☎5984-1948

内容	日程	会場	対象
スポーツの日を記念して、各体育館・温水プールでさまざまなスポーツ教室を開催するほか、誰でも気軽に楽しめるスポーツを体験できます。ご家族やお友達とスポーツをお楽しみください。	10/13(祝)	各体育館 温水プール	一般区民

■少年少女スポーツふれあいひろば

問合せ スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

内容	日程	会場	対象
スポーツを通じて、家族・友達とのふれあいを深めます。バドミントンやストラックアウトなど、いろいろなスポーツが体験できます。経験がなくても気軽に参加できます。奮ってご参加ください。	2/14(土)	光が丘体育館	3歳～中学生 ※未就学児は保護者同伴

■ユニバーサルスポーツフェスティバル

問合せ スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

内 容		日 程		会 場	対 象
障害のある方もない方も身近な場所でスポーツを楽しめるよう、ユニバーサルス ポーツの体験教室やイベントを開催しています。お気軽にご参加ください。	スポーツ・レクリエーション教室	6/22(日)、7月		大泉学園町体育館 都立大泉特別支援学校	小学生以上
	ポッチャ交流大会2025	リーグ戦	9/24(水)	光が丘体育館	区内に事業所を有するチーム (チームの半数以上が障害者で編成されていること)
		トーナメント戦	10/22(水)		
	ポッチャ大会 2025	リーグ戦	12/14(日)	光が丘体育館	一般区民
		トーナメント戦	1/25(日)		
	障害児向けダンス教室	令和7年度下半期		未定	区内の特別支援学校・特別支援学級に通学している小・中学生

野 外 活 動

■アウトドア事業

問合せ スポーツ振興課振興係
☎5984-1948

内 容	日 程	会 場	対 象	定 員
野外活動を通して効果的な体力づくりや健康意識の啓発を行います。	未定（ねりま区報等でお知らせします。）			

各種スポーツ大会

■第78回練馬区民スポーツ大会

問合せ スポーツ振興課事業係
☎5984-1947

- ◇対象 原則として練馬区在住・在勤・在学の方。
- ◇会場 区内のスポーツ施設で行いますが、区外の施設で開催する競技もあります。
※競技によっては日程が変更になる場合があります。
※日程・会場等の詳細は事業係へお問合せください。

競技名	日 程	会 場
総合開会式	7月6日	光が丘体育館
武 道	剣 道	9月7日 総合体育館
	柔 道	10月5日 総合体育館
	弓 道	9月23日 総合体育館
	銃 剣 道	12月6日 平和台体育館
	空 手 道	11月9日 光が丘体育館
	相 撲	9月21日 総合体育館
	少 林 寺 拳 法	9月23日 光が丘体育館
	な ぎ な た	10月19日 桜台体育館
	合 気 道	11月2日 桜台体育館
球 技	軟 式 野 球	6月29日～12月21日 東台野球場他
	軟式学童野球	4月6日～5月18日 練馬総合運動場少年野球場他
	ソフトテニス	8月23日～9月14日 土支田庭球場他
	バスケットボール	8月18日～12月28日 総合体育館他
	卓 球	6月21日～12月7日 総合体育館
	サ ッ カ ー	9月7日～2月28日 大泉さくら運動公園他
	バドミントン	6月8日～11月3日 総合体育館他
	バレーボール	6月28日～12月21日 総合体育館他
	硬 式 テ ニ ス	6月1日～10月5日 夏の雲公園庭球場他
	ゲートボール	8月26日～9月9日 練馬総合運動場公園他
競技名	日 程	会 場
球 技	キャッチバレーボール	1月25日～3月8日 総合体育館他
	ソフトボール	9月7日～10月19日 北大泉野球場他
	ゴ ル フ	6月12日 日本カントリークラブ
そ の 他	ス キ ー	1月18日 Theきじマスノープーク
	陸 上	10月26日 練馬総合運動場公園
	駅 伝	12月7日 練馬総合運動場公園
	ロードレース・小学生駅伝	2月8日 練馬総合運動場公園
	ク レ ー 射 撃	10月19日 百穴射撃場
	アーチェリー	10月19日 都立光が丘公園(弓道場)
	ローラースケート	11月24日 総合体育館
	ライフル射撃	8月30日～12月7日 総合体育館他
	水 泳	6月15日・9月21日 光が丘体育館
	自 転 車	11月16日 西武園競輪場
	馬 術	10月5日 日本乗馬倶楽部
	ダンススポーツ	9月21日 光が丘体育館
	アクアスロン	6月1日 光が丘体育館・都立光が丘公園
	レ ス リ ン グ	— —
	体操(トランポリン)	3月20日 総合体育館
	フェンシング	2月15日 光が丘体育館

■練馬こぶしハーフマラソン

問合せ スポーツ振興課
シティマラソン係
☎5984-3555

大会名	日程	会場	対象
練馬こぶしハーフマラソン	毎年3月の第4日曜 (予定)	都立光が丘公園をスタート・フィニッシュとする区 内の幹線道路等を使用す るコース(会場・コースは 変更となる場合あり)	・ハーフマラソン(21.0975km) 2時間30分以内に完走できる高校生相 当以上の健康な方 ・マイルラン(1.6km) 15分以内に完走できる小学生と中学生 以上のペア

練馬こぶしハーフマラソン

2015年3月、練馬区のオアシス 都立光が丘公園をスタート・フィニッシュとし、区内の主要幹線道路(笹目通り・目白通り・環八通り・川越街道)をメインコースとする「練馬こぶしハーフマラソン」が誕生しました。

今年度で開催する練馬こぶしハーフマラソンにおいても、区民をはじめ、区外の皆さんにもスポーツに親しむ機会としていただき、みなさんをあたたかいおもてなしでお迎えします。

ぜひ、魅力あふれる大会にご参加ください。

《大会名称の由来》

こぶしは「練馬区の木」であり、3月～5月に6cm～10cmの純白の花を咲かせます。

また、こぶしは「友情」「歓迎」という本大会の趣旨にふさわしい花言葉を持つことから「練馬こぶしハーフマラソン」の名称がつけられました。



■東京都スポーツ大会

問合せ スポーツ振興課事業係

☎5984-1947

◆練馬区選考会

毎年、東京都スポーツ大会の練馬区選考会を以下のように実施しています。詳しくはお問合せください。

<春季大会 練馬区選考会>

競技名	日程
陸上	令和7年10月26日(日)
サッカー	令和7年4月～令和8年3月
テニス	令和8年3月1日(日)～15日(日)
バレーボール	令和8年3月1日(日)
バスケットボール	令和7年4月6日(日)～27日(日)
ソフトテニス	令和8年3月15日(日)
卓球	令和8年3月28日(土)
軟式野球	令和7年4月～6月
馬術	令和8年3月上旬

競技名	日程
バドミントン	令和8年2月15日(日)
弓道	令和8年3月7日(土)
柔道	令和8年3月中旬
クレ射撃	令和8年3月中旬
ライフル射撃	未定
アーチェリー	令和8年2月15日(日)
空手道	令和8年3月15日(日)
なぎなた	令和8年3月6日(金)

<夏季大会 練馬区選考会>

競技名	日程
ゴルフ	未定

<冬季大会 練馬区選考会>

競技名	日程
スキー	令和8年1月18日(日)

◆東京都スポーツ大会

問合せ スポーツ振興課事業係

☎5984-1947

大会名	日程	競技名
第78回春季大会	令和7年4～6月	陸上、サッカー、テニス、バレーボール、バスケットボール、ソフトテニス、卓球、軟式野球、馬術、フェンシング、バドミントン、弓道、ソフトボール、柔道、クレ射撃、ライフル射撃、剣道、アーチェリー、空手道、なぎなた、ボウリング、ゲートボール、ダンススポーツ、ハンドボール、自転車、銃剣道、ローラースケート、少林寺拳法(全28種目)
第79回夏季大会	令和7年7～10月	水泳、ゴルフ
第79回冬季大会	令和8年1～3月	スキー、駅伝

■スポーツフェスティバル東京

問合せ スポーツ振興課事業係

☎5984-1947

日程	競技名
令和7年8～12月	水泳、陸上、バスケットボール、テニス、サッカー、ソフトバレーボール、ソフトテニス、バドミントン、ソフトボール、弓道、剣道、ラージボール卓球、なぎなた、ボウリング、ダンススポーツ、ゲートボール、柔道(全17種目)

■城北地区競技会

問合せ スポーツ振興課事業係

☎5984-1947

練馬区の代表選手を派遣しています。

競技名	日程	会場	競技名	日程	会場
柔道	11月9日(日)	総合体育館	ソフトテニス	7月27日(日)	桐ヶ丘体育館庭球場(北区)
剣道	6月8日(日)	光が丘体育館	卓球	2月22日(日)	荒川総合スポーツセンター(荒川区)
バレーボール	11月1日(土)・2日(日)	総合体育館			

練馬区スポーツリーダー養成講習会

問合せ スポーツ振興課振興係

☎5984-1948

生涯スポーツの振興を図るため、地域での生涯スポーツの普及に携わるボランティアを練馬区スポーツリーダーとして養成しています。

現在、スポーツリーダーは、学校体育館開放や総合型地域スポーツクラブ（SSC）等で活動されています。

※受講者募集、会場、日程等については2月～3月頃のねりま区報と練馬区公式ホームページでお知らせします。

スポーツ推進委員

問合せ スポーツ振興課振興係

☎5984-1948

スポーツ推進委員は、「スポーツ基本法（平成 23 年法律第 78 号）」に基づいて、区長から委嘱された非常勤の公務員です。

区内でのスポーツ推進のため、スポーツ事業の連絡調整やスポーツに関する指導と助言を担い、区民がスポーツをとoshi心身とも健康で有意義な社会生活を得られるよう、様々な活動を行っています。

委員は「区民にスポーツの楽しさを伝え、スポーツに参加するきっかけをつくる」を活動の目標にスポーツ教室の実施やスポーツ事業の協力など様々な活動に取り組んでいます。

委員の任期は2年で、現在の委員は令和8年3月31日までです。

また、委員活動を円滑に進められるよう、自主的団体の「練馬区スポーツ推進委員会」を組織しています。委員会では、専門部会や実行委員会を設け、研修や事業の実施など、積極的に活動しています。



スポーツ振興制度

区内には区民が自主的にスポーツ活動を進めている団体やサークルがたくさんあります。区は、これらの団体やサークルの活動が活発化するように、様々な支援をしています。

■生涯学習団体届出制度

問合せ スポーツ振興課振興係
☎5984-1948

生涯学習団体届出制度とは、スポーツ活動をととして自己実現を図り、地域スポーツの振興につながる活動を行うため、「区民が自主的に組織し、運営を行う団体」の活動を支援する制度です。

団体の名簿を公開し、「活動を広げたい」「仲間を増やしたい」と思っている団体と、様々なスポーツ活動をしてみたいと思う方とを結び付けることにより、スポーツ活動への参加、団体の活性化を図っています。

1 届出要件

次の(1)～(13)すべてに該当する場合、届出ができます。

- (1) 年間を通じて継続的かつ計画的にスポーツに関する活動を複数回行っていること。
- (2) 構成員が10名以上で、練馬区在住、在学、在勤の方が過半数（例：会員数が10名の場合は、6名以上）であること。
- (3) 代表者が練馬区在住、在学、在勤であり、18歳以上であること。
- (4) 中学生以下が7割を超える団体は、活動責任者となる成人が名簿に記載されていること。
- (5) 学校管理下にある部活動等でないこと。
- (6) 団体の組織および活動のための会則（※）を有していること。
- (7) 会費・入会金等がある場合は、団体の収支が予算・決算等で適正に処理されていること。
- (8) 営利を目的としないこと。代表者または会員が指導者（講師）として、謝礼を得る教室でないこと。
- (9) 民間事業所等が宣伝や営業を目的とする活動でないこと。
- (10) 既に届出している団体と同一とみなされる団体でないこと。
- (11) 公序良俗に反しないこと。
- (12) 特定の政党および宗教にかかわる活動を目的としないこと。
- (13) 団体の活動についての情報を、広く区民に公開できること。

※要件（6）会則について

生涯学習団体の届出に必要な会則の内容は、次の1～8の項目を全て含めたものになります。

- 1 団体の名称および事務局の所在地
- 2 目的（地域でのスポーツに関する活動を目的としている）
- 3 活動内容
- 4 会員の条件
- 5 役員等（代表・副代表等）
- 6 会議
- 7 会計（入会金・会費・会計年度等）※会費なしの場合、施設使用料等の必要経費について、説明書きが必要です。
例）本会の活動経費については必要に応じて頭割りとする。
- 8 施行年月日（団体発足年月日、会則改正年月日）

2 届出方法

次の（１）～（７）の書類等をご準備のうえ、届出先へ代表者・会員の方が届出してください。

- （１）練馬区生涯学習団体届出書
- （２）会員名簿
- （３）会則
- （４）前期の活動報告書（今期の活動計画書）
- （５）前期の決算書（今期の予算書）※会則に会費なしの記載がある場合、不要です。
- （６）110円切手を貼付した代表者あて返信用封筒
- （７）生涯学習団体届出チェックリスト

3 届出先

- （１）窓口へ直接届出

〔届出窓口〕

総合体育館、桜台体育館、上石神井体育館、平和台体育館、大泉学園町体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター、三原台温水プール、生涯学習センター、生涯学習センター分館、石神井公園ふるさと文化館、区立美術館、石神井公園区民交流センター、各青少年館、学校教育支援センター、スポーツ振興課振興係

- （２）郵送で届出

〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 スポーツ振興課振興係宛

※受付時には、①記入漏れ②書類不足を確認します。後日審査時に、書類の内容を確認するため、スポーツ振興課振興係から連絡する場合があります。

- （３）オンラインで届出

詳細は練馬区公式ホームページをご覧ください。

4 施設使用料の減免

対象施設	一般団体	特例団体 （高齢）	特例団体 （子供）
生涯学習センター、生涯学習センター分館、石神井公園ふるさと文化館、練馬区立美術館、石神井公園区民交流センター、各青少年館、学校教育支援センター、区立スポーツ施設、文化交流ひろば、区立図書館	5 割減額	免除	5 割減額
区立学校の設備（体育館、校庭など） （教室開放事業を除く）			免除

- （１）一般団体

特例団体以外の団体

- （２）特例団体

- ①特例団体（高齢）：会員の半数以上が75歳以上の団体。
- ②特例団体（子供）：会員の半数以上が中学生以下の団体。

〈特例団体の認定について〉

- ・認定手続きは、①届出証、②当該年度の年齢や学年を確認できる会員名簿
- ③110円切手を貼付した代表者あて返信用封筒（郵送による申請の場合のみ）が必要です。
- ・特例団体の認定団体の届出証には、当該年度欄に「高齢」もしくは「子供」の印が押印されています。
- ・特例団体の認定は年度単位です。

5 情報の掲載

生涯学習団体届出名簿一覧表に情報を掲載し、届出窓口、区立図書館および練馬区公式ホームページ上で公開されます。練馬区公式ホームページでは連絡先氏名、電話番号の個人情報を非公開としています。

⇒練馬区公式ホームページ>観光・催し>ねりまの生涯学習>生涯学習団体届出制度>生涯学習団体届出名簿一覧表
(https://www.city.nerima.tokyo.jp/kankomoyoshi/shogaigakushu/dantaiseido/meibo_sports.html)

6 届出内容変更・届出証紛失・解散

届出内容に変更等があった場合、「練馬区生涯学習団体届出事項変更届（以下、変更届）」をスポーツ振興課振興係へ提出してください（郵送可）。変更届は、練馬区公式ホームページもしくはスポーツ振興課振興係にあります。なお、手続きごとに必要書類が異なります。

○届出内容変更

- ・代表者変更 ⇒ ①変更届 ②届出証 ③新代表者あて返信用封筒（110 円切手を貼付）
※届出時の会員名簿に記載のない方が、新たに「代表者」もしくは「代表者以外の連絡先」となる場合、会員名簿の提出が必要です。
- ・団体名変更 ⇒ ①変更届 ②届出証 ③代表者あて返信用封筒（110 円切手を貼付）
- ・その他の変更 ⇒ ①変更届 ②変更内容に関する書類（該当しない場合は不要）

○届出証紛失 ⇒ ①変更届 ②代表者あて返信用封筒（110 円切手を貼付）

○団体の解散 ⇒ ①変更届 ②届出証

7 その他

- (1) 届出証は、3 年毎の有効期限を設けています。
(現在届出の団体の有効期限は、令和10年3月31日です。)
有効期限後も届出団体として活動する場合は、改めて届出が必要です。
期限満了による手続きについては、「ねりま区報」や「練馬区公式ホームページ」でのお知らせとなり、各団体への個別の案内はいたしませんのでご注意ください。
- (2) スポーツ団体は、傷害保険に加入するよう努めてください。
- (3) 生涯学習団体届出制度は、生涯学習団体届出要綱にもとづき、認定したものです。団体の活動を区が保証するものではありません。
- (4) 次の行為が判明した場合、届出の不受理や届出証を返却していただきます。
 - ①代表者または会員が、指導者（講師）として謝礼を受けること。
※金額の多寡に関係なく、営利活動と判断します。
 - ②不特定多数の参加者を集めること。（学習成果の発表会は除きます）
※自主的な組織の活動ではなくなります。参加費の有無は関係ありません。
 - ③物資を販売すること。（活動上必要な教材の実費負担は除きます）
※区立施設内での物資の売買は禁じられています。
 - ④届出内容と活動実態が明らかに異なる場合。
※届出内容に変更があった場合、変更届を提出してください。

■スポーツ安全保険

問合せ スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

スポーツ等のグループ活動中の事故に備えて、区では（公財）スポーツ安全協会のスポーツ安全保険を紹介しています。

保険の対象	スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動・レクリエーション活動等を行う4名以上のアマチュアの団体やグループ
保険の性質	傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険を組み合わせたもの。
保 険 料	年間1人800円～11,000円（活動内容によって異なります。）
申 込 方 法	スポーツ安全保険加入依頼システム「スポあんネット」からお申し込みください。
保 険 期 間	令和7年4月1日から令和8年3月31日まで
そ の 他	詳しい内容については、（公財）スポーツ安全協会（03-5510-0033）へお問合せください。 ※電話受付時間 9:30～17:00（土・日・祝日を除く）

スポーツ、健康・体力づくり相談

光が丘体育館の健康体力相談室は、区民の皆様の健康づくりと体力づくりをお手伝いします。健康体力相談、高齢者体力テスト、体力測定のいずれも予約定員制です。

問合せ 光が丘体育館

☎5383-6611

■健康体力相談

健康づくり、体力づくり、スポーツ、栄養等について、医師（内科・整形外科）、栄養士、スポーツプログラマー等が相談を受けアドバイスします。

対 象	子ども（保護者同伴）から高齢者まで
相 談 料	無料
日時および ス タ ッ フ	・奇数月 第1土曜日 13:30～16:30 医師（整形外科）・スポーツプログラマー等 ・奇数月 第3土曜日 13:30～16:30 医師（内科）・栄養士 ・偶数月 第1土曜日 13:30～16:30 医師（内科）・スポーツプログラマー等 ・毎月 第4土曜日 14:00～15:00 医師（内科） ※ お一人当たりの相談時間は30分程度です。当日のスタッフを確認しお申込みください。
定 員	毎月第1土曜日・・・6名 奇数月第3土曜日・・・5名 毎月第4土曜日・・・2名
申 込 み	予約定員制です。利用日の前日までに光が丘体育館1階受付または電話でお申込みください。予約受付は、実施日の前月の1日から開始します。

■高齢者体力テスト

高齢者のための、無理なく楽しみながら自分の体力を知ることができる体力測定です。測定結果をもとに今後の健康維持についてアドバイスします。

対 象	60歳以上
使 用 料	無料
日 時	毎月第4土曜日 13:30～16:30
定 員	12名
内 容	1 血圧、脈拍の測定および医師による問診 2 体力測定（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6分間歩行）
申 込 み	予約定員制です。利用日の前日までに光が丘体育館1階受付または電話でお申込みください。予約受付は、実施日の前月の1日から開始します。

■体力測定

体力測定の結果をもとに、お一人おひとりにあった安全で効果的な運動プログラムを作成しアドバイスします。

対 象	15歳から65歳まで（中学生は除く）
使 用 料	500円（65歳の方と心身障害者の方は半額の250円。年齢等の確認できるものをお持ちください。）
日 時	毎日3回 10:30～／15:30～／18:30～ ※所要時間は1時間30分ほどです。土曜日は10:30からの1回のみとなります。
定 員	各回5名
内 容	1 アンケート調査（運動歴、生活リズム、食生活習慣） 2 形態・体脂肪測定（身長、体重、血圧、脈拍、体脂肪） 3 体力測定（握力、閉眼片足立ち、長座体前屈、全身反応時間、エアロバイク、垂直跳び、筋力測定）
申 込 み	予約定員制です。利用日の前日までに光が丘体育館1階受付または電話でお申込みください。

総合型地域スポーツクラブ (ねりま SSC)

問合せ スポーツ振興課振興係

☎5984-1948

●総合型地域スポーツクラブ (Synthesis Sports Club : 略称SSC) とは

総合型地域スポーツクラブ(略称 SSC)は、「誰でも」「いつでも」「世代をこえて」「好きなレベルで」「いろいろな種目を」楽しむことができる、地域の方々が運営しているクラブです。7つの区立体育館それぞれに事務局を置き、年会費を収めれば会員になることができます。

会員は、それぞれの体力や年齢・技術・興味・目的等に応じて、複数のスポーツをおこなうことができるだけでなく、スポーツを指導する、クラブの運営をサポートするなど、「クラブの発展」のために、何かしらの役割を担うこともできます。スポーツを通じた自身の健康づくりはもちろん、地域の人々とのコミュニケーションづくりにもお役立てください。

《会員以外でも参加できます》

SSCは、会員向け事業の他、会員以外の方も楽しめるスポーツ教室やウォーキング・講習会・イベント等を実施しています。詳細は、ねりまSSCホームページ (<http://www.nerimassc.gr.jp/>)、ねりま区報でお知らせします。

《SSCの役割》

SSCは、「特定非営利活動促進法 (NPO 法)」にもとづく特定非営利活動法人 (NPO 法人) の認証を取得しており、スポーツや文化を含めた地域での非営利活動を通じて、地域の社会教育の推進やまちづくり、地域の活性化に貢献する役割を果たしています。

団 体 名	所 在 地	事 務 局 電話・FAX	Email アドレス
特定非営利活動法人 SSC 谷原アルファ (通称：SSC 谷原)	〒177-0032 練馬区谷原 1-7-5 総合体育館内	3997-2500	ssc-yahara@nerimassc.gr.jp
特定非営利活動法人 スポーツコミュニティー桜 (通称：SSC 桜台)	〒176-0002 練馬区桜台3-28-1 桜台体育館内	5912-9900	sakuradai.staff3@gmail.com
特定非営利活動法人 スポーツクラブホワイエ上石神井 (通称：SSC 上石神井)	〒177-0044 練馬区上石神井 1-32-37 上石神井体育館内	3929-8100	ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp
特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ平和台 (通称：SSC 平和台)	〒179-0083 練馬区平和台2-12-5 平和台体育館内	5921-7800	ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp
特定非営利活動法人 コミュニティネット SSC 大泉 (通称：SSC 大泉)	〒178-0061 練馬区大泉学園町5-14-24 大泉学園町体育館内	電話： 3921-1300 FAX： 3921-1691	ssc-oizumi@nerimassc.gr.jp
特定非営利活動法人 光が丘総合型地域スポーツ・ レクリエーションクラブ (通称：SSC 光が丘)	〒179-0072 練馬区光が丘4-1-4 光が丘体育館内	5968-1600	ssc-hikarigaoka@tiara.ocn.ne.jp
特定非営利活動法人 豊玉・中村地域スポーツクラブ クラブ プラッツ (通称：SSC 豊玉・中村)	〒176-0025 練馬区中村南 1-2-32 中村南スポーツ交流センター内	5848-9151	ssc-platz@nerimassc.gr.jp

ニュースポーツの用具貸出

問合せ スポーツ振興課振興係

☎5984-1948

ニュースポーツは、「いつでも」「どこでも」「だれでも」楽しむことができるレクリエーション性の高いスポーツです。参加者や場所などに応じて楽しむことができます。スポーツ振興課では、15種目の用具を貸し出しています。

●貸出要件

練馬区在住・在勤・在学であること

●貸出手続

利用希望日の3か月前の1日から予約を受け付けます。貸出希望日の1週間前までに(1)～(4)を電話(5984-1948)またはメール(SPORTS05@city.nerima.tokyo.jp)でスポーツ振興課振興係までご連絡ください。

(1) 申請者の氏名・電話番号・住所

(3) 貸出期間

(2) 貸出種目および用具

(4) 団体名(個人の場合不要)

●注意事項

(1) 貸出期間は、2週間以内です。

(2) 貸出および返却は、平日8:30～17:15です。

(3) 借りる際に、本人確認書類(12ページ参照)を持参してください。

(4) 用具の運搬は、申請者が行ってください。

(5) 用具を紛失・破損等した場合、弁償をしていただくことがあります。

① グラウンド・ゴルフ

専用のクラブを使用して、ゴルフのようにボールを打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。距離やホールポストの数を自由に設定できるので、屋外・屋内どちらでも手軽に楽しむことができます。

◆貸出用品：クラブ一式(クラブ、ボール)

ホール一式(ホールポスト、支柱、旗、コーン、スタートマット)



② スポーツチャンバラ

小太刀を打ち合うスポーツです。相手の体のどこでも当てたら勝ちになります。小太刀は空気で膨らんでいるため、体に当たっても痛みが少ないことが特徴です。防具は面のみとなっていることから動きやすく、より打ち合いの楽しさを感じることができます。

◆貸出用品：面・小太刀・空気入れ



③ ソフトバレーボール

軟らかいボールを使い、バドミントンコートで行うバレーボールです。ボールが軽いので、スピードを抑えることができ、ラリーが続くことが特徴です。年齢や経験によりルールを工夫して楽しむことができます。

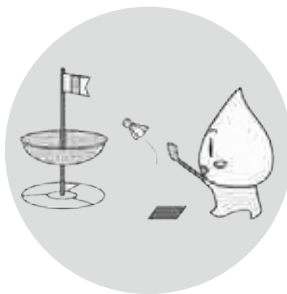
◆貸出用品：ボール・空気入れ



④ ターゲット・バードゴルフ

傘を逆さまにしたようなホールに向かって、バドミントンの羽根に似たボールを打つスポーツです。飛距離が抑えられることから、狭い空間でも思い切り打つことができます。また、マットを敷いてボールを打つため、地面や芝生を傷めずにゴルフの醍醐味を味わうことができます。

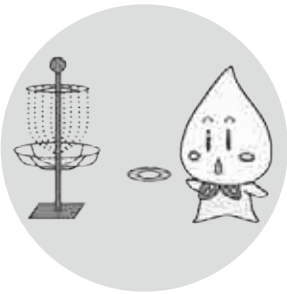
◆貸出用品：クラブ（大人用）・羽根付きボール・ショットマット・ホール一式（傘タイプのホール、台座、フープ）



⑤ ディスクゴルフ

フライングディスクを使用し、バスケットの形をした専用ゴールに入れるスポーツです。ゴルフのように、ディスクが止まった場所からゴールを目指し、いかに少ない投球でゴールに入れることができるかを競います。障害物のあるコースでは、ディスクを投げる以外にも転がしたり、滑らせたりなど投げ方も工夫して楽しむことができます。

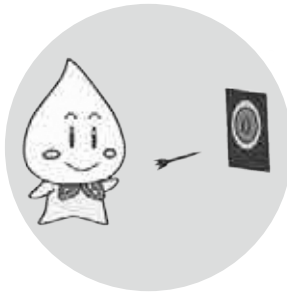
◆貸出用品：ディスク・ゴール



⑥ マグダーツ

矢の先がマグネットのダーツです。的は壁に掛けることができ、持ち運びも簡単です。ダーツと同じように、得点を積み重ねたり、持ち点を減らして0点を狙うなど、その場の人数に応じていろいろなルールで楽しむことができます。

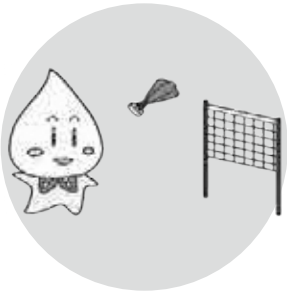
◆貸出用品：的・ダーツ



⑦ インディアカ

羽根がついたボールを、ネットを挟んで素手で打ち合うスポーツです。バレーボールに似ており、素手で打つためスピードや方向のコントロールがしやすいことが特徴です。相手と打ち合ってみたり、試合形式を行ってみたりと、楽しみ方は多様です。

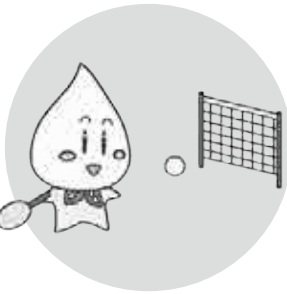
◆貸出用品：羽根つきボール



⑧ ラケットテニス

スポンジボールと軽くてグリップの短いラケットを使用するテニスです。ボールのスピードがゆっくりであり、ラケットが軽くグリップが短いため、初めての人でもボールを捉えやすくなっています。テニスコートよりも狭いことから、テニス初心者の方はもちろん、体力に自信のない方にもおすすめです。

◆貸出用品：ラケット（大・小）ボール（硬式・軟式）



⑨ ティーボール

野球に似たスポーツですが、静止したボールをバットで打つことから、ボールを打つことの楽しさをより体験できるものです。詳細なルールはありますが、その場の人数や場所を配慮したうえでルールを設定し楽しむことができます。

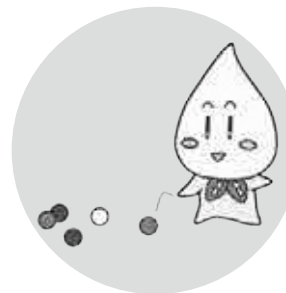
◆貸出用品：ティー・バット（大人用・子供用）・ボール（大・中・小）



⑩ ボッチャ

的となる白いボールに、手持ちのボールをどれだけ近づけることができるかを競います。赤と青のチームに分かれて投げ合います。相手のボールや、白いボールを弾いて移動させることができるため、カーリングのような魅力があり、最後まで結果が読めないスポーツです。

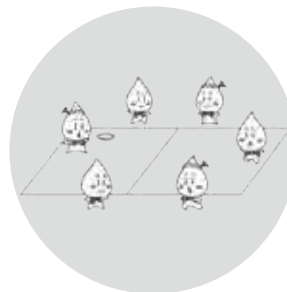
◆貸出用品：一式



⑪ ドッチビー

ナイロン製の軟らかいフリスビーを使い、ドッチボールのボールをディスクに替えたスポーツです。軟らかいディスクのため、体に当たっても痛みが少ないことが特徴です。この他、相手のゴールに入れて楽しむゴールドッチ、ディスクをより遠くへ飛ばすドッチディスタンス、的抜きゲームをディスクで行うディスクゲッタードッチなど、楽しみ方は様々です。

◆貸出用品：ディスク（大・中・小）



⑫ ネオホッケー

プラスチック製のスティックでボールを打ち、相手のゴールに入れるスポーツです。ボールは穴が空いて中が空洞になっているため、スピードが出にくいことが特徴です。打ってみるとコントロールが難しく、想像以上に白熱するスポーツです。

◆貸出用品：一式（ゴール・スティック・ボール）



⑬ 輪投げ

輪投げは、離れた場所からボードに向かって輪を投げるスポーツです。投げ方や距離を工夫することによって多くの人が楽しむことができます。意外と奥が深いスポーツであり、公式ルールもあります。

◆貸出用品：一式（輪投げ台・輪）



⑭ 手のひら健康バレー

手のひら健康バレーは健康運動にスポーツ性を取り入れたスポーツです。軽量ボールを使用することから、予測不能な動きをすることが特徴です。また、参加者の体力に応じて立って行うだけでなく、座って行うことができます。

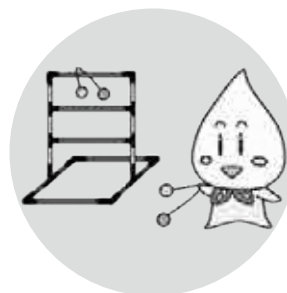
◆貸出用品：一式（ネット・ボール・空気入れ）



⑮ ラダーゲッター

紐でつながった2つのボールをラダー（専用のはしご）にかけることを楽しむスポーツです。離れた場所からボールを投げ、かかった場所によって点数が異なります。また、パウンドさせることで得点が高くなります。ボールの持ち方や距離を工夫して楽しむことができます。

◆貸出用品：一式（ラダー・ボール）



区内スポーツ団体

■ 公益社団法人 練馬区スポーツ協会

【事務局】練馬区谷原1-7-5 総合体育館内 ☎ 5393-5420

会長 高橋 利充 ・ 代表理事 志村 雅

E mail : office@nerima-sports.jp

●加盟団体

団 体 名	連 絡 先	電 話 番 号	団 体 名	連 絡 先	電 話 番 号
軟式野球連盟	寺下 雄二	3867-3955	少林寺拳法連盟	増田 伸幸	090-2720-9636
ソフトテニス連盟	久下 光枝	3921-5314	水泳連盟	茨田 忍	3923-0159
バスケットボール連盟	秋田 芳彦	3992-9722	自転車連盟	斎藤 邦夫	6915-8587
卓球連盟	吉浦 邦良	6912-3123	テニス協会	増田 紫	3928-5655
剣道連盟	乙川 和之	6764-2215	なぎなた連盟	笠井 栄子	3594-0055
柔道会	原 豊	3924-1145	ゲートボール協会	猪俣 保	080-2042-0186
弓道連盟	伊藤 滋基	3970-7017	馬術連盟	福井 博康	090-3516-1910
サッカー協会	神藤 敦司	090-3331-6558	ダンススポーツ連盟	石川 隆史	3922-7664
スキー協会	大野 正次	090-3247-4177	キャッチバレーボール協会	石川 雅敏	090-3518-5707
陸上競技協会	加藤 源八	6760-1128	ソフトボール協会	鈴木 明	090-1114-4151
クレー射撃連盟	笠原 幸蔵	3990-3773	トライアスロン連合	武田 幸寿	080-4924-8755
バドミントン協会	瀧澤 香代	3995-7435	合気道連盟	石突 均	048-885-8617
バレーボール連盟	中嶋 幹朗	090-1461-1617	レスリング連盟	鈴木 宣之	090-1731-0012
アーチェリー協会	松本 隆	3920-8001	ゴルフ協会	常葉 東孝	3577-1117
銃剣道連盟	根本 努	080-5532-3210	軟式少年野球連盟	安部 隆行	090-3205-1047
ローラースポーツ連盟	安東 亨致	090-9133-8866	学童野球連盟	山縣 泰彦	090-4949-0577
空手道連盟	横瀬 幸男	3825-6006	体操協会	三宅 泉	3925-6006
相撲連盟	白石 浩三	080-1211-4124	フェンシング協会	横川 英恵	090-3914-4685
ライフル射撃協会	横山 茂樹	3996-0612			

区内スポーツ団体

●スポーツ少年団 (育成団体)

種 目 名	連 絡 先	電 話 番 号	種 目 名	連 絡 先	電 話 番 号
軟式野球中学	荒川 洋	5934-3823	陸上競技	内藤 哲也	5372-5478
少年野球	石田 耕一	070-3535-3202	バドミントン	矢野 圭典	080-5529-9552
学童野球	佐々木昭彦	090-4937-6751	バレーボール	永田 新洋	3977-5597
ミニバスケットボール	佐藤 茂	090-3548-9282	銃剣道	伊東 学	090-5840-1845
卓球	西村 満弘	3995-5455	少林寺拳法	田中ひとみ	090-4223-1519
剣道	谷治 弘康	3996-6803	キャッチバレーボール	斎藤 克彦	090-3802-0483
サッカー	加藤佐太郎	3921-5049	ソフトボール	岡崎 徹	090-4747-9897

■ 練馬区レクリエーション協会

会長 柴崎 幹男

理事長 下間 和夫 【連絡先】 ☎ 6763-3260

事務局 早乙女正弘 【連絡先】 ☎ 090-4546-7045

●加盟団体

団 体 名	連 絡 先	電 話
インディアカ協会	牧 真一	3577-4058
グラウンド・ゴルフ協会	下間 和夫	6763-3260
ターゲットバードゴルフ協会	大橋 正夫	080-5066-6868
日本ティーボール協会練馬区連盟	庄司 ミツイ	5905-0782
ウォークラリー研究会	亀田 秀子	3925-2721
日本スポーツスタッキング協会	澤田 康徳	3995-0298
練馬区四半の連盟	三橋 康央	080-8858-3505
ねりまラケットテニス協会	山田 初子	090-9134-9811

■新日本スポーツ連盟練馬区連盟

【事務局】 練馬区氷川台4-23-7

理事長 吉田 巳蔵 ☎ 3931-2089 (理事長宅)

事務局長 江川 照子 ☎ 080-1049-1112 (携帯)

●加盟団体

団 体 名	連 絡 先	電 話
テニス協議会	金子 茂彦	090-2746-5233
卓球協議会	吉田 巳蔵	090-1430-2286
パドミントン協議会	櫻井 匠	070-5553-2805
水泳	江川 照子	080-1049-1112
野球	上野 敏夫	090-4545-5553

**【事実】特許取得・商標登録をしていなかっただけで、
あなたは、ビジネスを継続できなくなる可能性があります。**

☑自社技術・ノウハウをマネされ売上が減少してしまった・・・

☑海外企業に自社ブランドを無断で商標登録された・・・

☑特許・商標の申請って難しいそう・・・本当に特許取得や商標登録できる？

このようなリスクを無くし、あなたのビジネスを継続・成長させましょう！

高井総合知的財産事務所 TEL 03-5848-6902

代表・弁理士 高井 智之

練馬区中村2-16-10 プラネット21 309号室



指定管理者一覧

次のスポーツ施設は、指定管理者が管理しています。

施設番号 ※	施設名	所在地・電話	指定管理者名
7	中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32 ☎ 3970-9651	東京ドームグループ
2	桜台体育館	桜台3-28-1 ☎ 3992-9612	東京ドームグループ・大泉スワロー共同事業体
4	平和台体育館	平和台2-12-5 ☎ 5920-3411	
10	学田公園野球場	豊玉南3-32-27 ☎ 3992-2070	
13	豊玉中公園庭球場	豊玉中4-1-17 ☎ 3991-3461	
6	光が丘体育館	光が丘4-1-4 ☎ 5383-6611	オーエンス・NTTファシリティーズグループ
12	東台野球場	石神井町1-11-32 ☎ 3996-3519	
16	夏の雲公園庭球場	光が丘3-5-1 ☎ 5997-7630	
3	上石神井体育館	上石神井1-32-37 ☎ 5991-6601	毎日・首都圏・練馬共同事業体
8	三原台温水プール	三原台2-11-29 ☎ 3924-8861	
9	石神井プール（夏期専用）	石神井町5-12-16 ☎ 3997-6131	
14	びくに公園庭球場	東大泉2-28-31 ☎ 3921-5203	
5	大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24 ☎ 5905-1161	ミスノグループ
11	北大泉野球場	大泉町3-31-44 ☎ 3921-6297	
15	土支田庭球場	土支田4-31-24 ☎ 3921-7566	
17・22	大泉さくら運動公園運動場	大泉学園町9-4-5 ☎ 3921-7088	
19・24	石神井松の風文化公園	石神井台1-33-44 ☎ 5372-2455	練馬区スポーツ協会・植文・五十嵐商会共同事業体

※3～4ページのスポーツ施設マップおよび5～6ページのスポーツ施設一覧の番号に対応しています。

広告

- ・ 広告の内容に関するお問合せは、区では受け付けておりません。直接、広告に掲載されている連絡先へお願いします。

安全・安心

安全で快適な環境づくりのために、
トータルサービスを提供します

廃棄物処理	警備	建物清掃	環境衛生
◆一般廃棄物収集運搬	◆施設警備	◆常駐日常清掃	◆空気環境測定
◆産業廃棄物収集運搬	◆駐車場管理	◆定期清掃	◆水質検査
◆資源リサイクル	◆雑草管理	◆浄化槽・貯水槽清掃	◆害虫駆除

練馬区で生まれて創業41年

総合ビルメンテナンス

株式会社 五十嵐商会

〒177-0032 東京都練馬区坂野6-24-8 TEL. 03-3922-1547

代表取締役 五十嵐 和代

造園・管理・設計・施工

造 園

株式会社 植文

お庭の手入れから庭造りまでお気軽にご相談下さい。

本社 〒179-0081 東京都練馬区北町7丁目9番19号
電話 03-3937-0771(代表) FAX 03-3937-0045

皆様のご利用を心よりお待ちしております。

中村南スポーツ交流センター



住所 練馬区中村南1-2-32

TEL 03-3970-9651

カルチャースクール

スタジオプログラム

エアロビクスなどの全身運動や、リフレッシュ効果のあるヨガやストレッチなど、月に何度でもご参加いただけます。

プールプログラム

初心者向けの4泳法教室の他に、水の特性を利用したウォーキングやトレーニングのクラスもあります。月に何回でもご参加いただけます。

池田体操教室（金、土曜日）

1歳から小学生まで、年齢に合わせてマット運動や跳び箱、鉄棒などに親しむクラスです。

フラダンス教室（金曜日）

楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊ります。初めての方、運動が苦手な方にもおすすめです。

ジュニアヒップホップ教室（月、土曜日）

幼児から中学生を対象としたヒップホップ教室。音楽に合わせてステップを習得していきます。

平和台体育館



住所 練馬区平和台2-12-5

TEL 03-5920-3411

新規会員募集中！！

スタジオプログラム

腰痛予防などの身体ケアを目的としたクラスから、年齢に合わせたエアロビクス等、週に5クラスを実施しています。

プールプログラム

成人の方が対象。初心者クラスから上級者クラスまで、週に9クラスを実施しています。

トランポリン教室

年少から小学6年生までを対象に、専門のインストラクターが親切・丁寧に基本から指導します。

スイミングジュニア上級者教室

中学生以下を対象にフォーム修正やスピードアップを目的とした教室です。（クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる方対象）

桜台体育館

住所 練馬区桜台3-28-1

TEL 03-3992-9612



学田公園野球場

住所 練馬区豊玉南3-32-27

TEL 03-3992-2070

豊玉中公園庭球場

住所 練馬区豊玉中4-1-17

TEL 03-3991-3461



区の施設で

習い事

はじめてみませんか？



太極拳

ヨガ、ピラティス

水泳

パソコン

英会話(子ども向け)

絵画

等

各施設で教室実施中！受付窓口もしくはお電話にてお問合せください！

📍 上石神井体育館・温水プール

温水プール・競技場・武道館(畳・床)・トレーニング室・会議室

住 所：練馬区上石神井1-32-37

T E L：03-5991-6601

H P：https://www.nerima-kamitai.com/



【トレーニング室協力】
指定管理者(株)ニッセイヘルスプランニング



📍 三原台温水プール

温水プール・幼児用屋外プール(夏季限定)

住 所：練馬区三原台2-11-29

T E L：03-3924-8861

H P：https://www.nerima-miharadai.com/



📍 びくに公園庭球場・多目的広場

2面(テニスコート)

住 所：練馬区東大泉2-28-31

T E L：03-3921-5203



📍 石神井プール(夏期限定)

50mプール・幼児用屋外プール

住 所：練馬区石神井町5-12-16(石神井公園ふるさと文化館併設)

T E L：03-3997-6131

※営業期間外は三原台温水プールへお問合せください。



【指定管理者】

毎日・首都圏・練馬共同事業体

M 毎日興業株式会社

SPORTS FIELD

指定管理者サービス協同組合

株式会社スポーツフィールド



指定管理者 オーエンス・NTT ファシリティーズグループ

練馬区光が丘 4-1-4 富03-5383-6611

【施設】 競技場 トレーニング室 温水プール

光が丘体育館

東台野球場

練馬区石神井町 1-11-32

富03-3996-3519

【施設】 野球場 2 面



夏の雲公園庭球場

練馬区光が丘 3-5-1

富03-5997-7630

【施設】 人工芝コート
(ナイター照明付き) 4 面



教室いろいろ大募集！

<http://hikarigaoka-sp.com>

◆ヨガ教室◆ピラティス教室◆キッズ体操教室◆太極拳
◆バドミントン教室◆卓球教室◆水泳教室◆テニス教室…等々

※詳細はホームページまたは電話にてお問い合わせください。

代表企業

株式会社 オーエンス

〒104-0061

東京都中央区銀座 4-12-15 歌舞伎座タワー20F

TEL 03-3544-1551 FAX 03-3544-1560

O-ENCE
株式会社 オーエンス

URL <http://www.o-ence.co.jp>

構成団体

株式会社 NTTファシリティーズ

〒108-0023

東京都港区芝浦 3-4-1 グランパークタワー

TEL 03-5444-5725 FAX 03-5444-0244

NTTファシリティーズ URL <http://www.ntt-f.co.jp>

無限の奇跡を生む軌道。

果てしない宇宙に、ダイナミックな軌道を描き続ける惑星。

壮大なパワーに魅せられた私たちは、

この無限の軌道を重ねあわせ、一つのマークをデザインしました。

曲線が織りなす造形が「走る鳥」に見えたことから、

「ランバード」と名付けられたロゴマークは、

無限に宇宙をまわる惑星の軌道から生まれたのです。

宇宙に終わりが無いように人とスポーツも無限のパワーがあり、

挑み続ける限り、限界というゴールはない。

このマークには、スポーツの可能性を無限に引き出すパワーを

永遠に届け続けたいという、私たちの切なる願いが込められています。

これからもきっと、人は人を超えていく。

人とスポーツの無限の可能性に、ミズノは挑み続けます。

REACH BEYOND



jpn.mizuno.com 03-5905-1161

【指定管理施設】

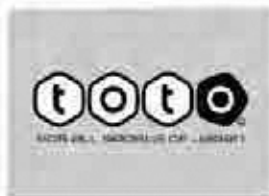
- 練馬区立大泉学園町体育館
- 練馬区立大泉さくら運動公園運動場・庭球場
- 練馬区立北大泉野球場
- 練馬区立土支田庭球場

TEL 03-5905-1161
TEL 03-3921-7088
TEL 03-3921-6297
TEL 03-3921-7566

指定管理者 ミズノグループ

ミズノ株式会社
ミズノスポーツサービス株式会社
株式会社東急コミュニティー
株式会社プラント

スポーツくじ



すべてのスポーツにエールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

編集・発行／練馬区地域文化部スポーツ振興課

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

電 話 03-3993-1111（代表）

スポーツガイドブックに記載している施設・事業に関するお問合せは、ガイドブック内の各ページに記載の各施設または各担当係の電話番号へおかけください。



公益社団法人

練馬区スポーツ協会



公益社団法人

練馬区スポーツ協会は

スポーツの振興を目的とした各種事業を実施している公益法人です
下記の加盟団体各種目に参加ご希望の方はお気軽にお問い合わせください

加盟団体

- 軟式野球連盟
- ソフトテニス連盟
- バスケットボール連盟
- 卓球連盟
- 剣道連盟
- 柔道会
- 弓道連盟
- サッカー協会
- スキー協会
- 陸上競技協会
- クレー射撃連盟
- バドミントン協会
- バレーボール連盟
- アーチェリー協会
- 銃剣道連盟
- ローラースポーツ連盟
- 空手道連盟
- 相撲連盟
- ライフル射撃協会
- 少林寺拳法連盟
- 水泳連盟
- 自転車連盟
- テニス協会
- なぎなた連盟
- ゲートボール協会
- 馬術連盟
- ダンススポーツ連盟
- キャッチボール協会
- ソフトボール協会
- トライアスロン連合
- 合気道連盟
- レスリング連盟
- ゴルフ協会
- 軟式少年野球連盟
- 学童野球連盟
- 体操協会
- フェンシング協会

公益社団法人 練馬区スポーツ協会

〒177-0032 東京都練馬区谷原 1-7-5 練馬区立総合体育館内
☎ 03-5393-5420 ✉ office@nerima-sports.jp



🏠 ホームページ

<http://nerima-sports.jp>



📺 X (旧Twitter)

@nerima_tai_kyo