

スポーツを いつでも どこでも いつまでも

令和8年度 施設と事業のご案内

2026

スポーツガイドブック

SPORTS GUIDE BOOK



練馬区

目次

I スポーツ施設

1 区内マップ	2
2 スポーツ施設のご利用について	4
3 練馬区スポーツ施設	24
4 都立公園	46
5 スポーツ施設のある区立施設（練馬区内）	47
6 スポーツ施設のある区立施設（練馬区外）	47
7 ランニングコース	48
8 学校開放	49

II スポーツ事業

1 練馬こぶしハーフマラソン 2027	50
2 初心者スポーツ教室 （ワンポイント水泳指導・夏休み水泳教室を含む）	52
3 第79回練馬区民スポーツ大会	55
4 ユニバーサルスポーツ （ユニバーサルスポーツフェスティバル・ 障害者専用コース）	56

5 秋のスポーツフェス （スポーツの日記念行事・ねりすぽフェスティバル・ ねりまスポーツひろば）	58
6 その他事業 （都大会・スポーツフェス東京・城北大会・ アウトドア事業 など）	59
7 スポーツの情報はここから	61

III その他のスポーツ振興

総合型地域スポーツクラブ（ねりま SSC）	62
練馬区スポーツリーダー養成講習会	63
スポーツ推進委員	63
生涯学習団体届出制度	64
ニュースポーツの用具貸出	67
区内スポーツ団体	70
スポーツ施設の指定管理者一覧	72

凡例

- ★スポーツガイドブックは、令和8年4月1日現在を基準に編集しています。
- ★令和8年4月から令和9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。また、区内のスポーツ団体（練馬区スポーツ協会（P.70）、練馬区レクリエーション協会（P.71）、ねりま SSC（P.62）練馬区スポーツ推進委員（P.63））が実施する予定のスポーツ事業等については、スポーツ情報誌「ねりすぽ」（P.61）に掲載しています。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 Q 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 暮らし・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について

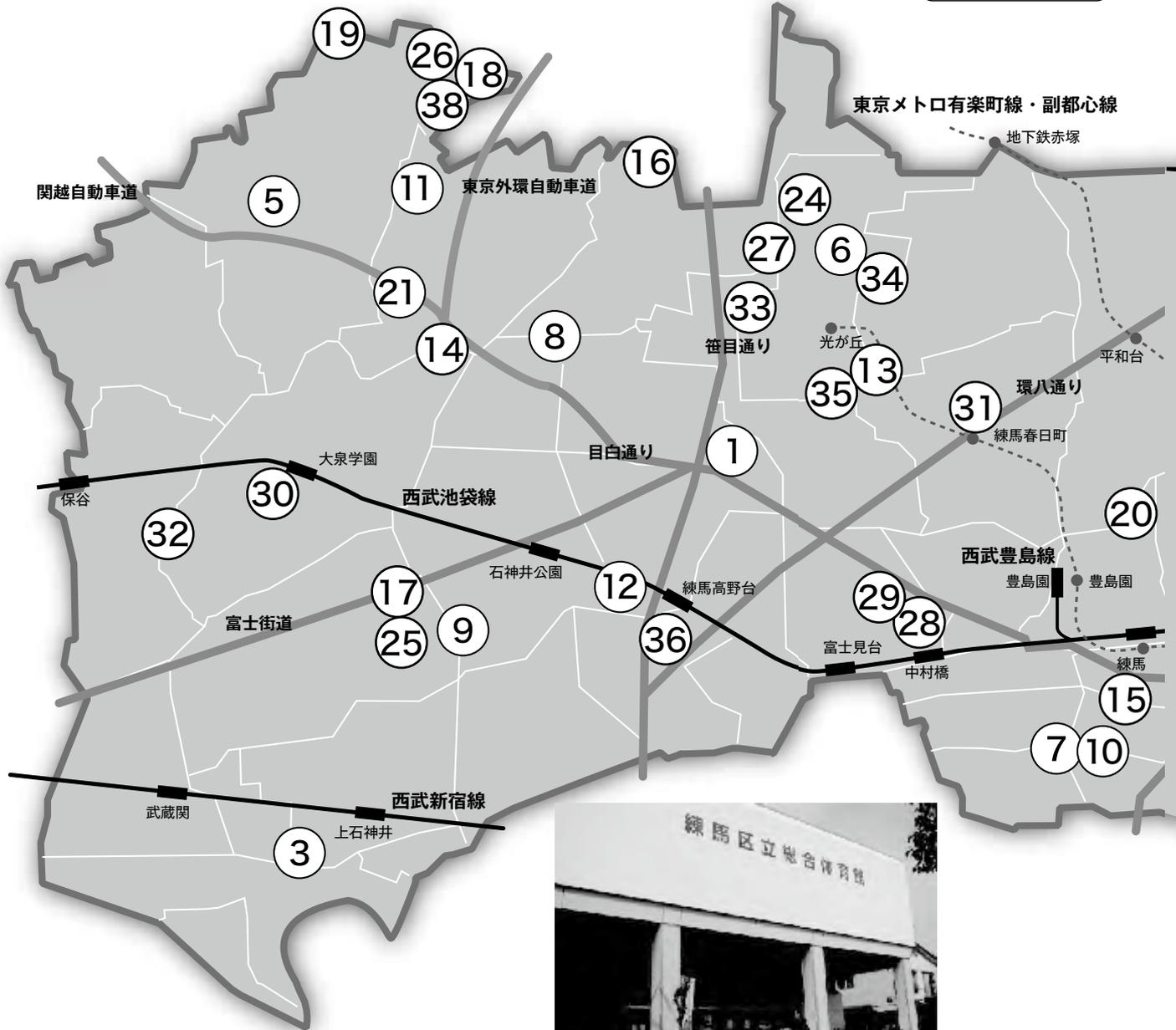


I スポーツ施設

1 区内マップ



⑤ 大泉学園町体育館



① 総合体育館



③ 上石神井体育館



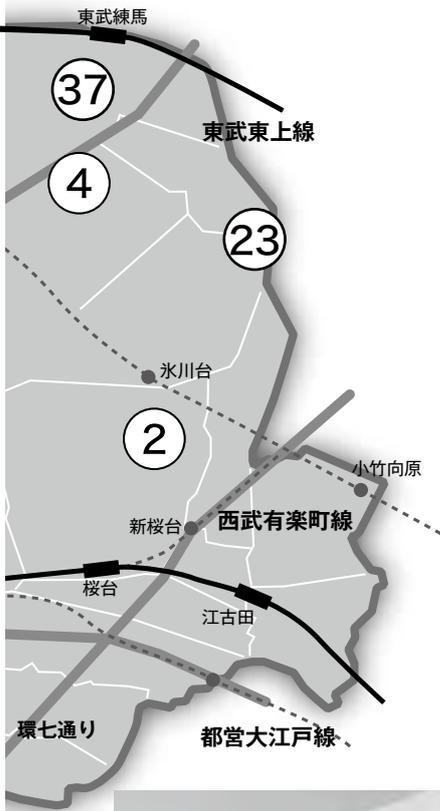
⑦ 中村南スポーツ交流センター

※ 各番号は、スポーツ施設の場所を示しています(24～47ページ参照)。

③⑥～③⑧のランニングコースは、おおよその場所を示しています(48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

番号	施設名	施設内容	掲載ページ
練馬区スポーツ施設			
1	総合体育館	体育館	24
2	桜台体育館	体育館	26
3	上石神井体育館	体育館・温水プール	27
4	平和台体育館	体育館・温水プール	28
5	大泉学園町体育館	体育館・温水プール	29
6	光が丘体育館	体育館・温水プール	30
7	中村南スポーツ交流センター	体育館・温水プール	31
8	三原台温水プール	温水プール	32
9	石神井プール(夏季)	屋外プール(7月1日~9月10日)	33
10	学田公園野球場	成人用野球場	34
11	北大泉野球場	成人用野球場	35
12	東台野球場	成人用野球場	35
13	夏の雲公園庭球場・多目的広場	庭球場・多目的広場	36
14	びくに公園庭球場・多目的広場	庭球場・多目的広場	37
15	豊玉中公園庭球場	庭球場	38
16	土支田庭球場	庭球場	38
17	石神井松の風文化公園	庭球場・多目的広場	39
18	大泉さくら運動公園運動場	庭球場・多目的運動場	40
19	大泉学園町希望が丘公園	庭球場・多目的運動場	41
20	練馬総合運動場公園	陸上競技場・少年野球場・多目的広場	42
21	大泉運動場	運動場	44
22	荒川河川敷野球場	少年野球場(区外)	44
都立公園			
23	城北中央公園	野球場・テニスコート・陸上競技場・多目的広場	46
24	光が丘公園	野球場・テニスコート・陸上競技場・弓道場・ゲートボール場・多目的広場	46
25	石神井公園	野球場・テニスコート	46
26	大泉中央公園	野球場・陸上競技場	46
スポーツ施設のある区立施設(練馬区内)			
27	旭町南地区区民館	体育室・温水プール・トレーニング室	47
28	サンライフ練馬	体育室	47
29	貫井地域集会所	トレーニング室	47
30	勤労福祉会館	トレーニング室	47
31	春日町青少年館	レクリエーションホール	47
32	南大泉青少年館	レクリエーションホール	47
33	学校教育支援センター	体育館・グラウンド	47
34	光が丘第七小学校跡施設	体育館	47
35	こども発達支援センター	グラウンド	47
ランニングコース			
36	平成みあい橋コース		48
37	北町すずしろコース		48
38	大泉さくらコース		48

2 スポーツ施設のご利用について

.....【重要なお知らせ】.....

区立スポーツ施設をご利用いただくには、事前に登録が完了していることが必要です。

■令和8年6月30日利用分までの施設の予約をする場合

「練馬区公共施設予約システム」(旧システム)の団体登録(体育館、運動場等)または個人登録(庭球場)を施設窓口で行い、予約システム登録カード(旧)の発行を受けてください。

※令和8年7月以降「練馬区公共施設予約システム」(旧システム)および予約システム登録カード(旧)はご利用いただけなくなります。

■令和8年7月以降利用分の施設の予約をする場合

「練馬区施設予約システム」(新システム)もしくは施設窓口にて団体登録(体育館、運動場等)または個人登録(庭球場)が完了している必要があります。詳細は練馬区公式ホームページ内、練馬区施設予約システム利用ガイドブック等をご確認ください。

詳細はこちら(練馬区公式ホームページ)

https://www.city.nerima.tokyo.jp/shisetsu/shisetsu_yoyaku/sisetuyoyakuannnai.html



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

旧システム(令和8年6月30日までの利用)	新システム(令和8年7月1日以降の利用)
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」(旧システム)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(旧)」という)の発行を受ける必要があります。	施設を団体で利用する場合には、あらかじめ「練馬区施設予約システム」(新システム)の利用者登録が完了している必要があります。 登録カード(新)は、ご希望の方のみ発行いたします。発行を希望される場合は、各施設窓口までお申し出ください。

◆体育館・プール・野球場・運動場等を利用する場合

<p>1 施設の利用申込み</p> <p>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12ページ以降をご確認ください。</p> <p>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。詳細は18ページ以降をご確認ください。</p>	<p>1 施設の利用申込み</p> <p>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練馬区施設予約システム利用ガイドブック(別冊)をご確認ください。上記練馬区公式ホームページからもご覧いただけます。</p> <p>② ご自宅のパソコン、スマートフォンなど、または一部の施設に設置している利用者端末を使って「練馬区施設予約システム」(新システム)にアクセスし、予約を取ります。詳細は練馬区施設予約システム利用ガイドブック(別冊)をご確認ください。上記練馬区公式ホームページからもご覧いただけます。</p>
---	--

<p>2 当日の利用方法</p> <p>① 窓口で登録カード（旧）をご提示ください。</p> <p>② 使用料をお支払いください。（支払い方法は現金またはキャッシュレス決済になります）</p> <p>③ 利用開始となります。</p> <p>3 使用料について</p> <p>① 使用料 24 ページ以降の各施設案内をご覧ください。</p> <p>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。</p>	<p>2 当日の利用方法</p> <p>① 窓口でシステムにログインしたホーム画面（スクリーンショット不可）をご提示ください。 団体登録カード（新）を発行された方は、団体登録カード（新）のご提示でもご利用いただけます。</p> <p>② 使用料をお支払いください。（支払い方法は現金またはキャッシュレス決済になります）</p> <p>③ 利用開始となります。</p> <p>3 使用料について</p> <p>① 使用料 24 ページ以降の各施設案内をご覧ください。</p> <p>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。</p>
--	---

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

※減免を希望する場合、生涯学習団体届出証（原本）を施設利用時にご提示ください。

◆庭球場を利用する場合

旧システム（令和8年6月30日までの利用）	新システム（令和8年7月1日以降の利用）
<p>1 施設の利用申込み</p> <p>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。</p> <p>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」（旧システム）にアクセスし、予約を取ります。詳細は18ページ以降をご確認ください。</p> <p>2 当日の利用方法</p> <p>① 窓口で以下をご提示ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼顔写真付登録カード（旧）をお持ちの方 <ul style="list-style-type: none"> ・登録カード（旧） ▼顔写真のない登録カード（旧）をお持ちの方 <ul style="list-style-type: none"> ・登録カード（旧） ・公的機関発行の本人確認書類※ <p>※本人確認書類については11ページをご確認ください。</p> <p>② 使用料をお支払いください。</p> <p>当日利用するメンバーが、7ページ記載の減額・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<u>利用するメンバー全員の氏名等</u>を記入し、本人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。本人確認書類は、7ページ記載の「減額・免除に必要な書類」をご覧ください。</p>	<p>1 施設の利用申込み</p> <p>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練馬区施設予約システム利用ガイドブック（別冊）をご覧ください。4ページ記載の練馬区公式ホームページよりご覧いただけます。</p> <p>② ご自宅のパソコン、スマートフォンなど、または一部の施設に設置している利用者端末を使って「練馬区施設予約システム」（新システム）にアクセスし、予約を取ります。詳細は、練馬区施設予約システム利用ガイドブック（別冊）をご確認ください。4ページ記載の練馬区公式ホームページよりご覧いただけます。</p> <p>2 当日の利用方法</p> <p>① 窓口で以下をご提示ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼登録カード（新）を発行されていない方／当日登録カード（新）を忘れた方 <ul style="list-style-type: none"> ・システムにログインしたホーム画面（スクリーンショット不可） ・公的機関発行の本人確認書類※ ▼顔写真付登録カード（新）をお持ちの方 <ul style="list-style-type: none"> ・登録カード（新） ▼顔写真のない登録カード（新）をお持ちの方 <ul style="list-style-type: none"> ・登録カード（新） ・公的機関発行の本人確認書類※ <p>※本人確認書類については11ページをご確認ください。</p> <p>※登録カード（新）は、ご希望の方のみ発行いたします。発行を希望される場合は、各施設窓口までお申し出ください。</p> <p>② 使用料をお支払いください。</p> <p>当日利用するメンバーが、7ページ記載の減額・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<u>利用するメンバー全員の氏名等</u>を記入し、本人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。本人確認書類は、7ページ記載の「減額・免除に必要な書類」をご覧ください。</p>

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（旧）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（原本）。

3 使用料について

使用料は36ページをご覧ください。

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（新）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（原本）。

3 使用料について

使用料は36ページをご覧ください。

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
	当日利用するメンバーの半数以上を65歳以上の方（練馬区在住・在勤・在学）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（練馬区在住・在勤・在学）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（練馬区在住・在勤・在学）が占めるとき

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>施設利用案内>区内の公園・スポーツ施設>「大泉さくら運動公園運動場」、「石神井松の風文化公園」）

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

《問合せ先一覧》

スポーツ振興課運営調整係	☎ 5984-1660	中村南スポーツ交流センター	☎ 3970-9651
総合体育館	☎ 3995-2805	三原台温水プール	☎ 3924-8861
桜台体育館	☎ 3992-9612	石神井松の風文化公園	☎ 5372-2455
上石神井体育館	☎ 5991-6601	練馬総合運動場公園	☎ 3994-3086
平和台体育館	☎ 5920-3411	大泉学園町希望が丘公園	☎ 3921-6850
大泉学園町体育館	☎ 5905-1161	大泉運動場	☎ 3922-6121
光が丘体育館	☎ 5383-6611		

■個人利用する場合

- ・体育館、プール等が利用できます。システムの利用者登録は不要です。利用時間帯はあらかじめ決まっています。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・パドミントン等）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	24 ページ	大泉学園町体育館	29 ページ
上石神井体育館	27 ページ	光が丘体育館	30 ページ
平和台体育館	28 ページ	中村南スポーツ交流センター	31 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**

前ページ「◆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。
- ・運動のしやすい服装、室内用の運動靴が必要です。
- ・会員制です。初回利用前に利用説明および登録手続きを行いますので、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、利用説明は当日タイムテーブル制（各回1時間半程度）で実施しています。ご予約は不要です。

※混雑状況に応じ、次回以降の時間帯になる場合がありますので、予めご了承ください。

受付時間	① 9：30～
	② 11：00～
	③ 14：00～
	④ 16：00～
	⑤ 19：30～
各回 受付人数 (目安)	総合体育館 4名程度
	上石神井体育館 3名程度
	平和台体育館 3名程度
	大泉学園町体育館 3名程度
	光が丘体育館 4名程度
	中村南 スポーツ交流センター 3名程度

◎ **利用手続**

- ・会員登録のち自動券売機で利用券を購入のうえ、ご利用ください。

◆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。
- ・ペットの同伴はできません。

〔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くことがあります。
- ・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使用することができます。（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
- ・運転経歴証明書（平成24年（2012年）4月1日以降に発行のもの）
- ・マイナンバーカード（個人番号カード）
- ・パスポート（令和2年（2020年）2月3日以前に発行されたもの）
- ・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

※本人確認書類の貸し借りは不正行為に該当する可能性があります。発覚した場合には、施設のご利用をお断りいたします。

※「iPhoneのマイナンバーカード」の窓口における本人確認について

現在、区の窓口に対応する機器がないため、当面本人確認書類が必要な手続きでは現物のマイナンバーカード等の持参をお願いします。

■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。

※利用申込制限について

- ・令和8年6月分まで →20ページをご確認ください。
- ・令和8年7月分以降 →練馬区公式ホームページ内、練馬区施設予約システム利用ガイドブック等よりご確認ください。

詳細はこちら（練馬区公式ホームページ）

https://www.city.nerima.tokyo.jp/shisetsu/shisetsu_yoyaku/sisetuyoyakuannnai.html



※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
 なお、(★) がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

練馬区公共施設予約システム（旧システム）

以下のスポーツ施設を団体利用する場合には、練馬区公共施設予約システム（旧システム）で団体登録および予約手続が必要です。

.....【ご注意ください！】.....

※P12～20の記載は、令和8年6月30日までに区立スポーツ施設を利用する場合のご案内となります。（一部を除く。）

※令和8年7月以降に施設を利用する場合「練馬区施設予約システム」（新システム）への登録が完了している必要があります。詳細は練馬区公式ホームページ内、練馬区施設予約システム利用ガイドブック等をご確認ください。

※令和8年7月以降「練馬区公共施設予約システム」（旧システム）および予約システム登録カード（旧）はご利用いただけなくなります。



詳細はこちら（練馬区公式ホームページ）

https://www.city.nerima.tokyo.jp/shisetsu/shisetsu_yoyaku/sisetuyoyakuannnai.html

◎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。

◎練馬区公共施設予約システム（旧システム）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、相撲場、エア・ライフル場については、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。

※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
 なお、(★) がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

▼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

練馬区公共施設予約システム (旧システム) 利用のための登録手続について

■ 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・練馬総合運動場公園・大泉学園町希望が丘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。(★)

※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
 なお、(★) がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

●登録手続および問合せ

登録 受付窓口 (★)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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）
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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）
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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（各施設にお問合せください）
登録に 必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。） <p>※中学生以下の方については、確認書類は不要です。 ※「iPhoneのマイナンバーカード」の窓口における本人確認については、現在、区の窓口にアプリに対応する機器がないため、当面本人確認書類が必要な手続きでは現物のマイナンバーカード等の持参をお願いします。</p>	

※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）。(★)

※団体登録は練馬区公共施設予約システム（旧システム）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。(★)

※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
 なお、(★) がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

●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。有効期間内に練馬区公共施設予約システム（旧システム）を利用すると、有効期間が自動的に更新されます。

※「練馬区公共施設予約システム」（旧システム）の利用者データは「練馬区施設予約システム」（新システム）には移行されません。令和8年7月以降に施設を利用する場合、練馬区公共施設予約システム（旧システム）の有効期間内でも、改めて「練馬区施設予約システム」（新システム）に登録していただく必要があります。

●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、22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…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、ターゲットバ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）。

※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
 なお、(★) がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

●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すが、 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。

●登録手続および問合せ

登録 受付窓口 (★)	<ul style="list-style-type: none"> ・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）
	<ul style="list-style-type: none"> ・石神井松の風文化公園 ☎5372-2455 	[受付時間] 9:00～18:00 [休館日] 12月29日～1月3日 臨時休館日（施設にお問合せください）
	<ul style="list-style-type: none"> ・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
	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ※「iPhoneのマイナンバーカード」の窓口における本人確認については、現在、区の窓口にアプリに対応する機器がないため、当面本人確認書類が必要な手続きでは現物のマイナンバーカード等の持参をお願いします。 ・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×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。(★)

※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
なお、(★)がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

●登録カードの有効期間

庭球場の登録カードの有効期間は5年間です。

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。

手続き方法は、登録申請方法と同じです。

※「練馬区公共施設予約システム」(旧システム)の利用者データは「練馬区施設予約システム」(新システム)には移行されません。令和8年7月以降に施設を利用する場合、改めて「練馬区施設予約システム」(新システム)に登録していただく必要があります。

■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。手続き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。

※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
 なお、(★)がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

練馬区公共施設予約システム（旧システム）の利用について

練馬区公共施設予約システム（旧システム）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。

※令和8年7月以降「練馬区公共施設予約システム」（旧システム）および予約システム登録カード（旧）はご利用いただけなくなります。

・パソコン・スマートフォンから
 （旧システム）

<https://yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/portal/>



・携帯電話から
 （旧システム）

https://yoyaku-m.city.nerima.tokyo.jp/stagia/reserve/gmp_init



■利用時間

練馬区公共施設予約システム（旧システム）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
<ul style="list-style-type: none"> ・パソコン ・スマートフォン ・携帯電話 	<p>24時間</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・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。(★)

※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
 なお、(★)がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

■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
屋外施設（野球場）	4枠	2枠	8枠	4枠
屋外施設（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－（1回目に当選し、確定した抽選申込枠数）」となります。

※令和8年6月30日までに施設を利用する場合（旧システム）の案内となります。
なお、（★）がついている箇所は令和8年7月1日以降（新システム）も変更ございません。

■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・取消しの手続きは、利用予定日の7日前までにしていただくようお願いします。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・取消しの手続きは練馬区公共施設予約システム（旧システム）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、制限が適用されます。この期間中は、抽選申込みと空き枠予約の合計の上限枠数が月「1枠」に制限されます。

【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、制限が適用されます。この期間中は、抽選申込みと空き枠予約の合計の上限枠数が、各月「1枠」に制限されます。

※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（期間）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。

■パスワードの入力間違いについて

練馬区公共施設予約システム（旧システム）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きを行ってください。手続き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、練馬区公共施設予約システム（旧システム）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きをお願いいたします。

..... 【ご案内】

※令和8年7月以降の施設の空き状況の照会、抽選申込み、空き枠予約は、「練馬区施設予約システム」(新システム)でのみ可能となります。(ご自宅のパソコンやスマートフォンなど、または各体育館・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。利用者向け操作マニュアルをご覧になりながら操作してください。)

詳細はこちら(練馬区公式ホームページ)

https://www.city.nerima.tokyo.jp/shisetsu/shisetsu_yoyaku/sisetuyoyakuannnai.html



詳細はこちら(新システム)

<https://shisetsuyoyaku.city.nerima.tokyo.jp/>



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）	×	○	○ （練習のみ）	×	×
ラグビー（成人）	○ （練習のみ）	×	○	○ （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（一部をのぞく）	○	○	○	○	○	★

【凡例】

旧システム（令和8年6月30日までの利用）	新システム（令和8年7月1日以降の利用）
○…練馬区公共施設予約システム（旧システム）で施設を予約することができます。	○…「練馬区施設予約システム」（新システム）で施設を予約することができます。なお、野球場に限り利用日の30日前より1か月の予約可能枠に関係なく予約申込が可能になります。
★…練馬区公共施設予約システム（旧システム）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	★…利用日の30日前の空き枠申込（回数制限なし）から、「練馬区施設予約システム」（新システム）で予約が可能になります。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。

<p>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。</p> <p>(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。</p> <p>×…利用できません。</p>	<p>(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。</p> <p>×…利用できません。</p>
--	---

- ※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。

3 練馬区スポーツ施設

1 総合体育館

☎ 3995 - 2805
〒177-0032 谷原 1 - 7 - 5



- 交通
- 西武池袋線
 - ・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
 - 都営大江戸線
 - ・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

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7月13日(月)~15日(水)※ローラスケート場を含む

改修工事 令和8年4月1日(水)~9月30日(水)（予定）

※競技場および会議室は改修工事のため、使用を中止します。
（それ以外の施設は利用できます。）

詳細はこちら（練馬区ホームページ）
開放状況もご確認ください。
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/shisetsu/koen/taiku/sogo.html>



■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7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（11台）、リラクゼーション系機器（1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
	剣道場	327	床板張り、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8ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

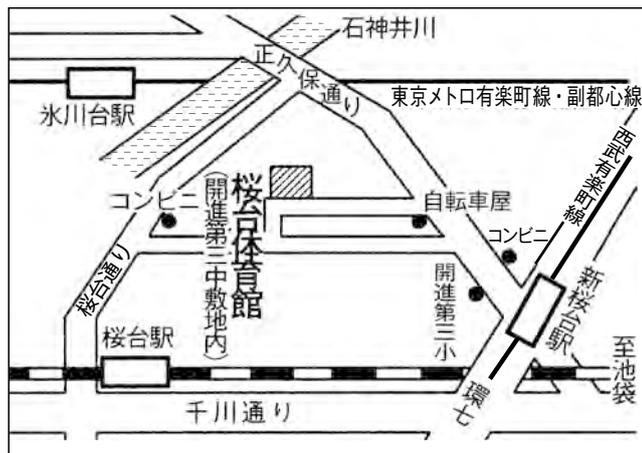
区 分		午前枠 (9:00~12:00)	午後①枠 (12:30~15:30)	午後②枠 (16:00~18:00)	夜間枠 (18:30~21:30)
競 技 場	全面	13,200円	13,200円	8,800円	13,200円
	片面	6,600円	6,600円	4,400円	6,600円
卓 球 場		3,000円	3,000円	2,000円	3,000円
柔 道 場		2,100円	2,100円	1,400円	2,100円
剣 道 場		3,000円	3,000円	2,000円	3,000円
弓 道 場		2,400円	2,400円	1,600円	2,400円
エア・ライフル場		900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

2

桜台体育館

☎ 3992 - 9612

〒176-0002 桜台3-28-1



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8年6月8日(月)~9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

詳細はこちら(指定管理者ページ)

開放状況もご確認ください。

<https://www.shisetsu-tds.jp/tokyo-nerima-sakuradaitaiikukan/>



施設内容

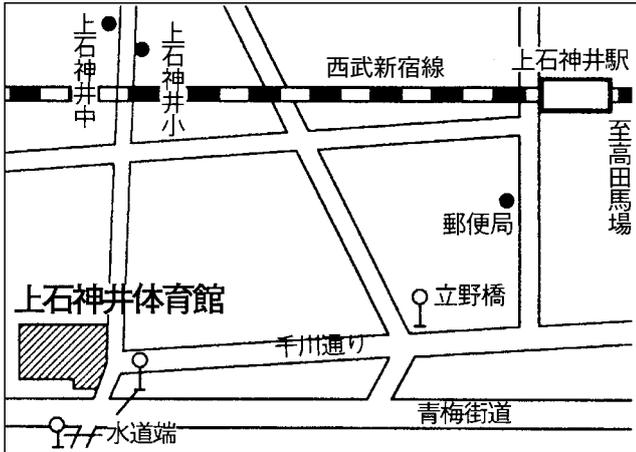
	室名	面積(㎡)	設備内容
一階	剣道場兼卓球場	210	卓球台5台
	柔道場	193	104畳
	管理施設等	—	事務室、ロビー
二階	競技場	520	バレーボール1面、 バドミントン3面、フットサル練習用1面、卓球台8台

団体使用料 ※個人での使用料については8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

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8年12月14日(月)~15日(火)
※温水プールは17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

詳細はこちら(指定管理者ページ)
開放状況もご確認いただけます。
<https://www.nerima-kamitai.com/>



■施設内容

	室名	面積(m ²)	設備内容
地下階	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
一階	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)
	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8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			

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9年3月8日(月)~9日(火)

詳細はこちら(指定管理者ページ)
開放状況もご確認ください。
<https://www.shisetsu-tds.jp/tokyo-nerima-heiwadaitaikukan/>



- 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8ページ「◆個人使用料一覧」をご参照ください。

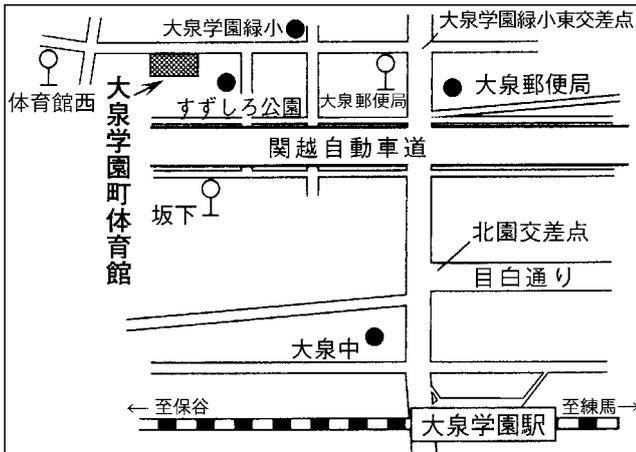
区分		午前枠 (9:00~12:00)	午後①枠 (12:30~15:30)	午後②枠 (16:00~18:00)	夜間枠 (18:30~21:30)
競技場	全面	9,300円	9,300円	6,200円	9,300円
	半面	4,800円	4,800円	3,200円	4,800円
第一武道場		1,200円	1,200円	800円	1,200円
第二武道場		1,500円	1,500円	1,000円	1,500円
会議室1~3		1室 1時間 400円			
温水プール		1団体 1コース 2時間 4,800円			

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



詳細はこちら（指定管理者ページ）
開放状況もご確認いただけます。
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7504>



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9年2月8日（月）～9日（火）
※温水プールは11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
地下階	第一武道場	141	72畳
地下1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8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			

6

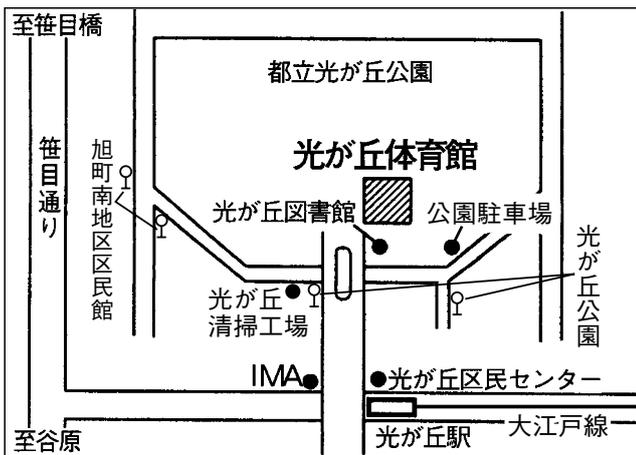
光が丘体育館・温水プール

☎ 5383 - 6611

〒179-0072 光が丘4-1-4

詳細はこちら(指定管理者ページ)
開放状況もご確認ください。
https://www.hikarigaoka-sp.com/?page_id=29

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11月9日(月)~11日(水)
※温水プールは12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

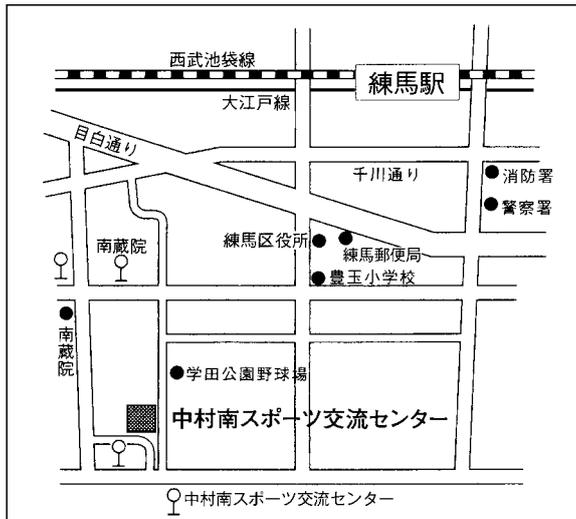
階	室名	面積 (㎡)	設備内容
地下二階	温水プール	325	25m×13m 6コース(水深1.2~1.4m)、 幼児用プール15m×5m(水深0.7~0.75m)
地下一階	プール見学席	—	41席(他に車椅子席あり)
一階	競技場	1,410	バレーボール2面、バスケットボール2面、バドミントン8面、 フットサル1面(練習用2面)、卓球台24台、各種体操器具
	管理施設等	—	食堂、みどりの普及・啓発コーナー、事務室、ロビー
二階	トレーニング室	221	定員40名 筋力系トレーニング機器(13台)、有酸素系トレーニング機器(19台)、 リラクゼーション系機器(3台)、体組成分析器(1台)
	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8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			



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。



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10月13日(火)~14日(水)
※温水プールは16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

詳細はこちら(指定管理者ページ)
開放状況もご確認ください。
<https://www.shisetsu-tds.jp/tokyo-nerima-nakamuraminami/>



■施設内容

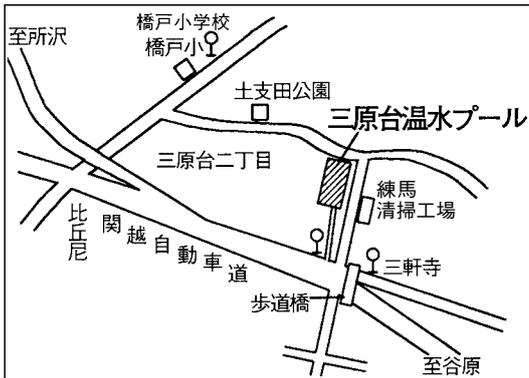
階	室名	面積(m ²)	設備内容
地下一階	多目的アリーナ	953	バレーボール2面、バスケットボール(練習用)2面、バドミントン6面、フットサル1面(練習用2面)、卓球台20台、収納式観客席240席、組込みステージ
	トレーニング室	196	定員45名 筋力系トレーニング機器(12台)、有酸素系トレーニング機器(21台)、リラクゼーション系機器(11台)、体組成分析器(1台)
一階	温水プール	325	25m×13m 6コース(水深1.1m)、歩行用プール(水深0.9m)、幼児用プール(水深0.4m)、ジャグジー
	管理施設等	—	事務室、ロビー
二階	武道場	287	柔道72畳、剣道場
	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8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			

8 三原台温水プール

☎ 3924 - 8861
〒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9年1月12日(火)～15日(金)

詳細はこちら(指定管理者ページ)
開放状況もご確認ください。
<https://www.nerima-miharadai.com/>



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

■**団体使用料** ※個人での使用料については、8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

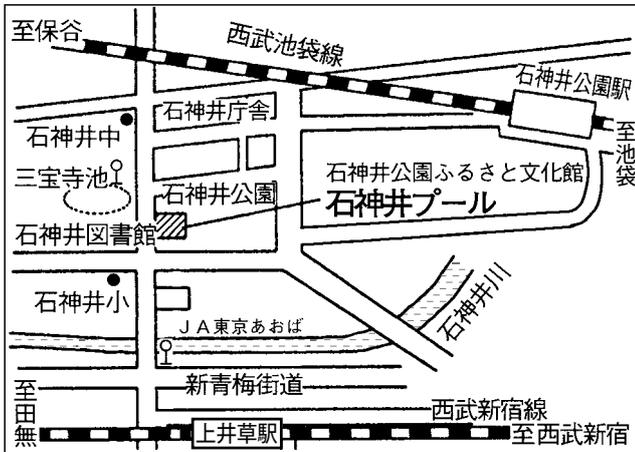
石神井プール

(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



■使用料

一般…1時間200円(詳しくは、8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。

■成人用野球場（軟式）共通事項（開場時間、利用方法、使用料）

◆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

成人用野球場をご利用いただくには、事前に登録が完了している必要があります。12ページ以降を参照し、お申込みください。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。

※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
※有料駐車場があります。
※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 大泉学園駅北口「西武バス」
泉39 和光市駅南口行 泉39-2 大泉第一小学校行
泉39-3 長久保行…「大泉第一小学校」下車10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。

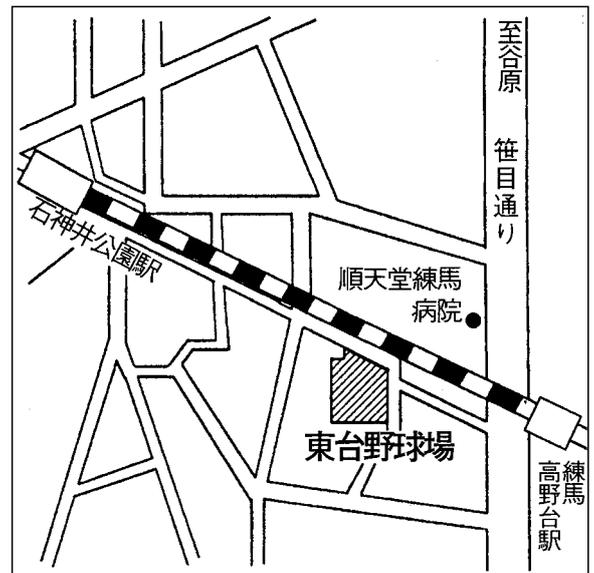


12 東台野球場(2面)

☎ 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



■庭球場共通事項（利用方法、使用料）

◆利用方法

庭球場をご利用いただくには、事前に登録が完了している必要があります。15ページ以降を参照しお申込みください。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 夏の雲公園庭球場・多目的広場

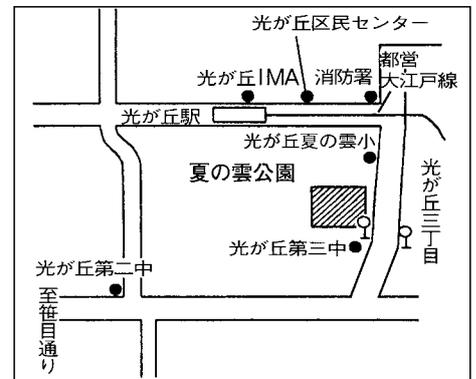
☎ 5997 - 7630

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

※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

庭球場（ナイター照明付き人工芝コート4面）

◆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		

多目的広場

◆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。

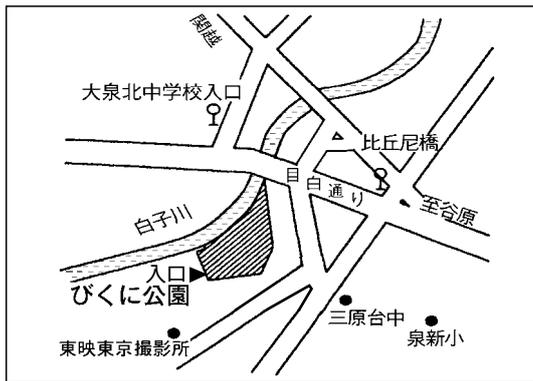
◆開場時間

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

14 びくに公園庭球場・多目的広場

☎ 3921 - 5203



所在地 東大泉2-28-31
 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

庭球場 (ハードコート2面)

◆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	9:00～18:00	9:00～17:00		9:00～16:00			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。

多目的広場

◆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いたします。

◆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
9:00～18:00	9:00～19:00	9:00～19:00	9:00～18:00	9:00～18:00			9:00～17:00				

◆使用料 : 無料

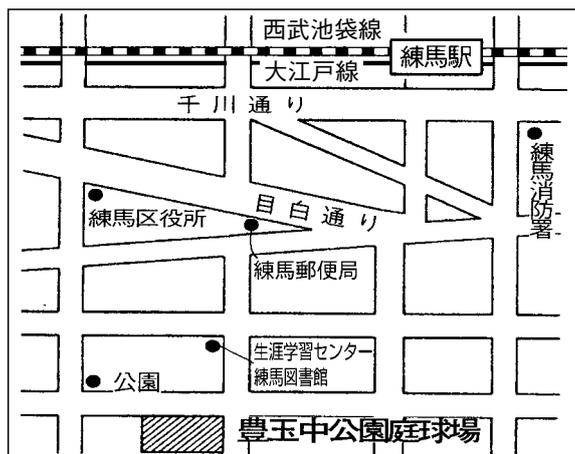
15 豊玉中公園庭球場

(人工芝コート3面)

☎ 3991 - 3461

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	9:00～18:00	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。

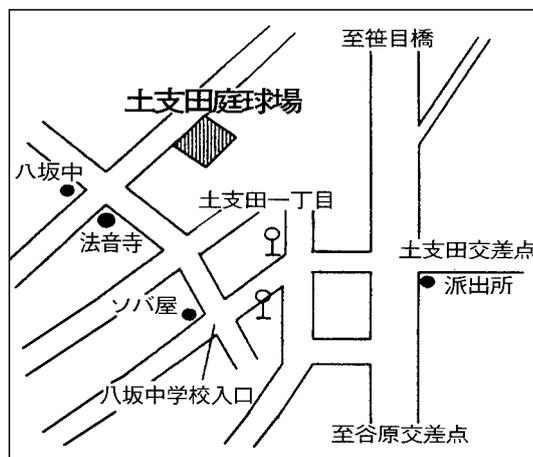
16 土支田庭球場

(人工芝コート7面)

☎ 3921 - 7566

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	9:00～18:00	9:00～17:00	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。

17 石神井松の風文化公園

☎ 5 3 7 2 - 2 4 5 5

所在地 石神井台1-33-44

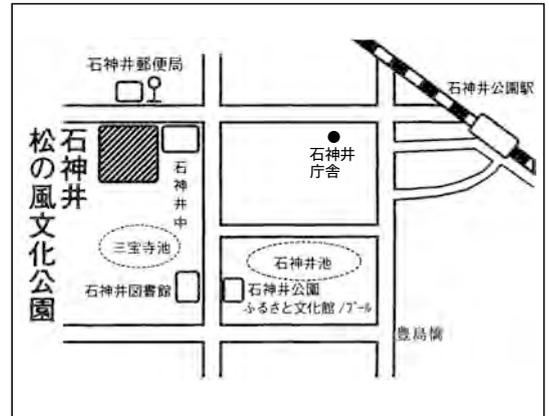
休場日 12月29日～1月3日

臨時休場日 令和8年8月3日(月) (スポーツ施設・管理棟 利用不可)
令和9年2月1日(月) (スポーツ施設・管理棟 利用不可)

※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



庭球場 (人工芝コート6面・ハードコート1面)

◆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	9:00~18:00	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。

多目的広場

少年野球場1面

天然芝グラウンド1面 (約45m×約75m)

◆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	9:00~19:00	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~17:00	9:00~17:00	9:30~16:30	10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~17:00	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

運動場をご利用いただくには、事前に登録が完了している必要があります。12ページ以降を参照し、お申込みください。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

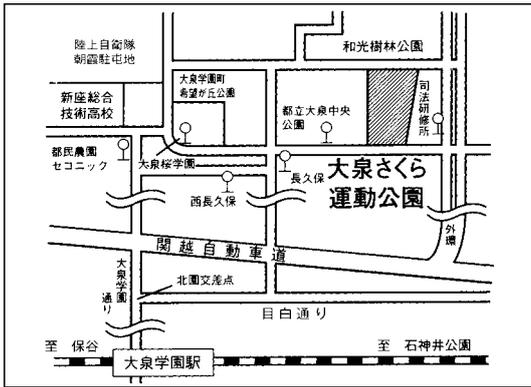
◆利用可能種目

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。

18 大泉さくら運動公園運動場

☎ 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
 ※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

庭球場（ナイター照明付き人工芝コート2面・ハードコート1面）

◆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		

多目的運動場

人工芝グラウンド1面（約123m×約89m）

◆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

運動場をご利用いただくには、事前に登録が完了している必要があります。12ページ以降を参照し、お申込みください。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）



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。

◆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。

19 大泉学園町希望が丘公園

☎ 3921 - 6850

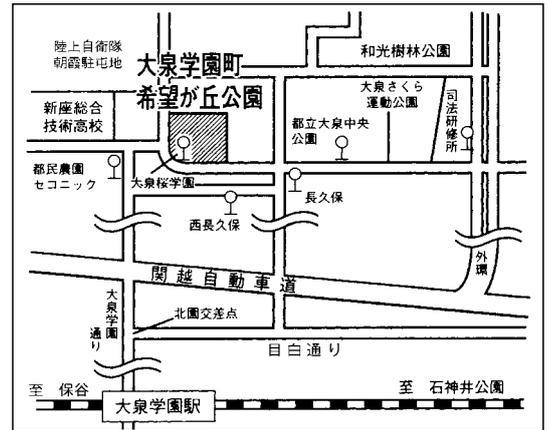
所在地 大泉学園町9-1-2

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



庭球場（ナイター照明付き人工芝コート3面）

◆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		

多目的運動場

人工芝グラウンド1面（約73m×約76m）

◆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

運動場をご利用いただくには、事前に登録が完了している必要があります。12ページ以降を参照し、お申込みください。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

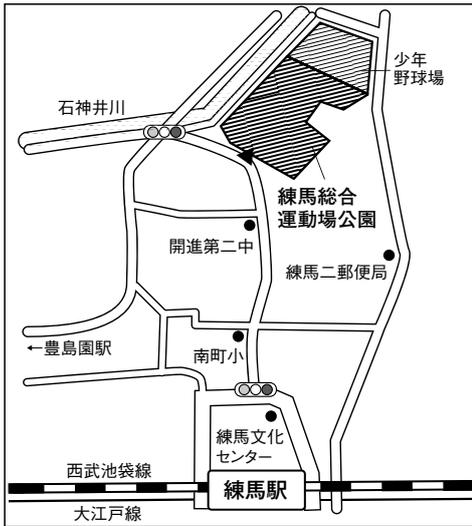
少年軟式野球（小学生以下）、サッカー（小学生以下。中学生以上は練習のみ）、ラグビー（小学生以下。中学生以上は練習のみ）、フットサル、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ターゲットバードゴルフ等

※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。

20 練馬総合運動場公園

☎ 3994 - 3086



所在地 練馬2-29-10
 休場日 12月29日～1月3日
 臨時休場日 令和8年6月8日(月)
 令和8年11月30日(月)
 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。

陸上競技場

◆利用方法

陸上競技場をご利用いただくには、事前に登録が完了している必要があります。12ページ以降を参照し、お申込みください。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。なお、一般開放(個人利用)は無料です。

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

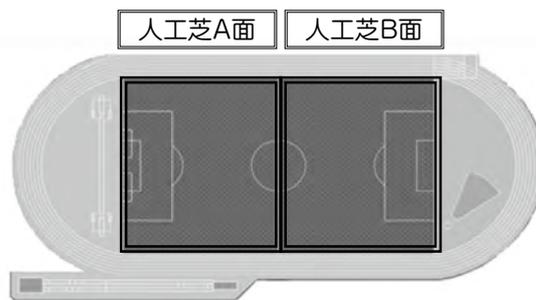
利用区画(エリア) および使用料

- ・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
- ・ニュースポーツ
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。

◆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(個人利用)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。

多目的広場(2面)

◆利用方法

一般開放(個人利用)…ボール遊びやゲートボール等で利用することができます。

※ボールはA面のみ利用できます(柔らかいボールに限ります)。ゲートボールはB面の9:00～12:00に利用できます。

※団体での利用を希望する方は、練馬総合運動場公園にお問い合わせください。

◆使用料

一般開放(個人利用)…無料

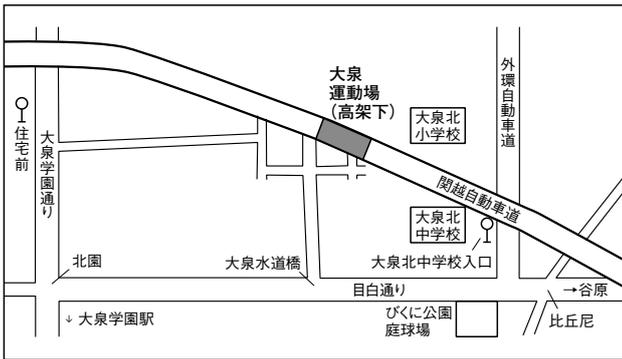
団体利用…1面2時間枠200円 1面3時間枠300円



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、事前に登録が完了している必要があります。12ページ以降を参照し、お申込みください。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。

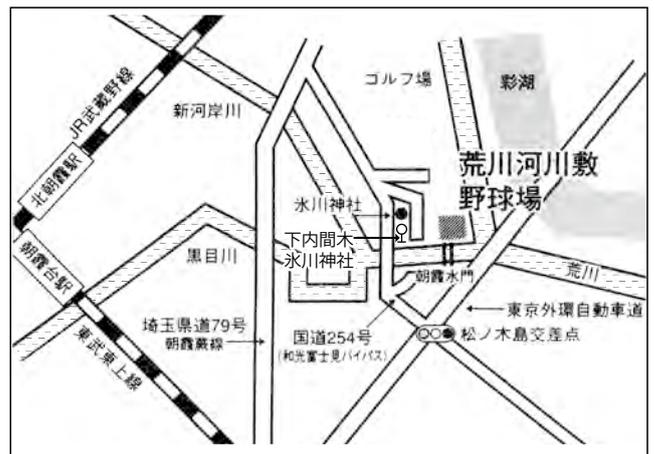
22 荒川河川敷野球場

問合せ スポーツ振興課施設係
 ☎ 5984 - 4725



所在地 埼玉県戸田市下笹目地先
 休場日 12月29日～1月3日

交通 ■都営三田線 西高島平駅から徒歩15分



所在地 埼玉県朝霞市下内間木地先
 休場日 12月29日～1月3日

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…「下内間木氷川神社」下車5分



総合体育館



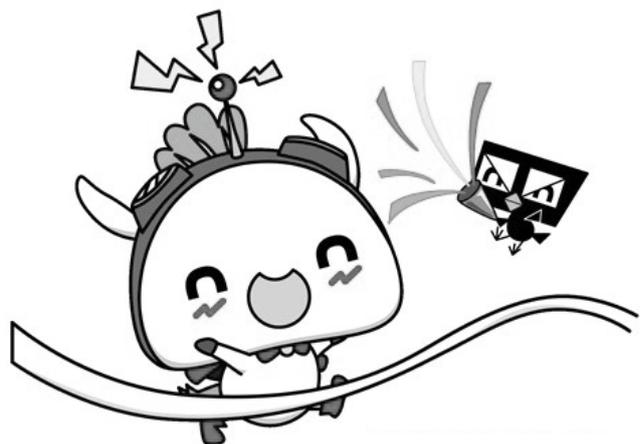
光が丘体育館



石神井松の風文化公園



練馬総合運動場公園



4 都立公園

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
23 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）、テニスコート（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）
24 光が丘公園	光が丘4-1-1	☎3977-7638 ☎3976-8151 （弓道場）	野球場（4面）、テニスコート（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）
25 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）、テニスコート（人工芝2面）
26 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・テニスコート・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
テニスコート ・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。

5 スポーツ施設のある区立施設（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	
27	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	
28	サンライフ練馬	貫井1-36-18	☎ 3990-0185	体育室	
29	貫井地域集会所	貫井1-9-1 (中村橋区民センター内)	☎ 3990-1050	トレーニング室	
30	勤労福祉会館	東大泉5-40-36	☎ 3923-5511	トレーニング室	
31	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)
32	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)
33	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	※体育館は改修工事のため5月末(予定)まで休館
34	光が丘第七小学校跡施設	光が丘2-6-1	☎ 3976-0551	体育館	
35	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。

6 スポーツ施設のある区立施設（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
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	

7 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。**

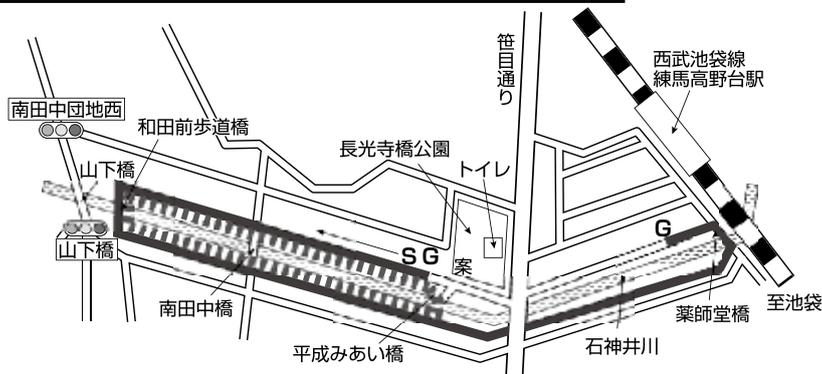
◎広がらず、車両や自転車、歩行者に十分注意してご利用ください。

◎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。

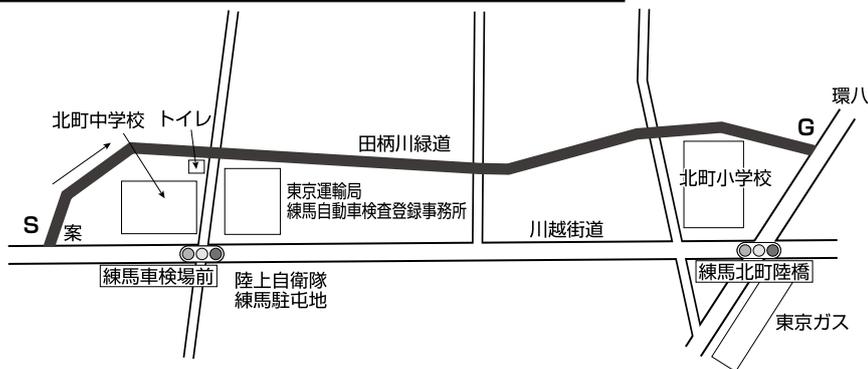
36 平成みあい橋コース(石神井川兩岸)

1.5km 片道コース・0.89km 周回コース



37 北町すずしろコース(田柄川緑道)

1.0km 片道コース



38 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)



8 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。

◆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、64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）。

※ 体育館開放の実施校一覧や個人開放の日程は練馬区ホームページでご確認ください。



Ⅱ スポーツ事業

1 練馬こぶしハーフマラソン 2027

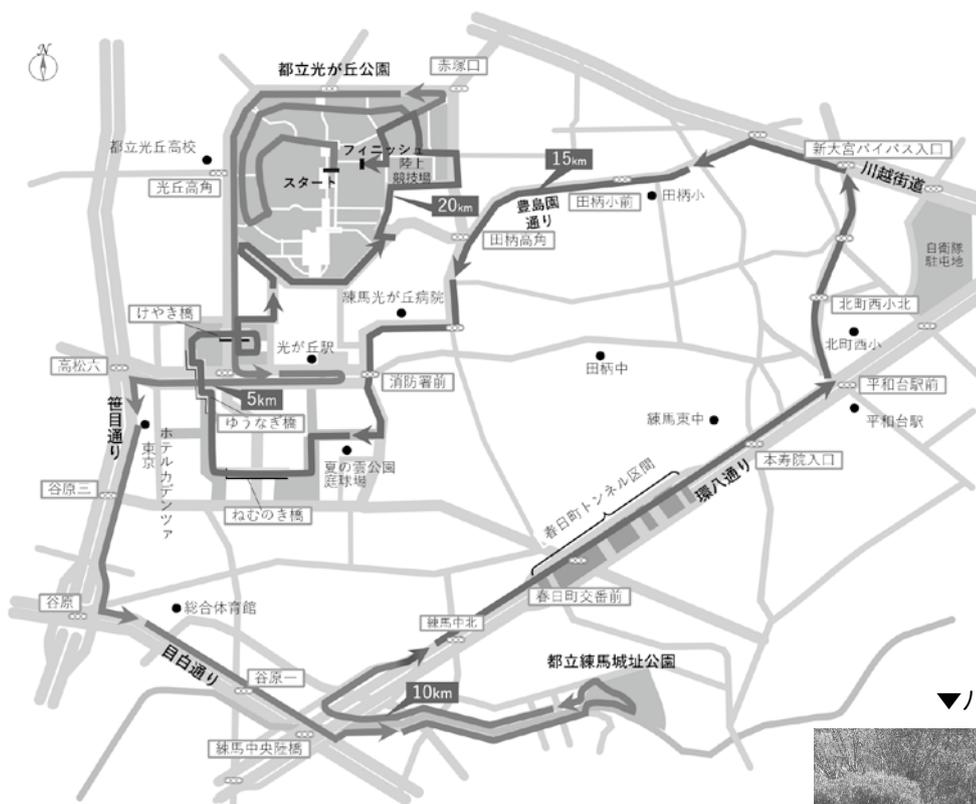
問合せ スポーツ振興課
シティマラソン係
☎5984-3555

練馬こぶしハーフマラソンは、都立光が丘公園を主会場とし、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マラソン大会です。平成27年3月の2015大会から始まり、途中、コロナ禍で中止していましたが、令和9年3月の2027大会で10回目の開催となります。例年、大会当日は、ハーフマラソン競技に加え、マイルランの競技と光が丘公園のけやき広場での付帯イベントを行っています。

●ハーフマラソン (21.0975 km)※以下に記載の定員、出走料、コースは2026大会時点の内容です。

- ・対象：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
- ・定員：5,000人
- ・出走料：7,700円
3,300円（高校生相当）

▼ハーフマラソンコース



▼ハーフマラソンの様子



●マイルラン（1.6 km）※以下に記載の定員、出走料、コースは 2026 大会時点の内容です。

- ・対 象：15 分以内に完走できる小学生と中学生以上のペア
- ・定 員：400 組（800 人）
- ・出走料：2,200 円

▼マイルランコース



▼マイルランの様子



●付帯イベント

光が丘公園内のけやき広場では、大会協賛者・地域商店会・練馬区が飲食を含む様々なブースを出店するほか、特設ステージでは、大会表彰式や大会ゲストによるトークショーなどのイベントを行います。

▼イベント会場の様子



2 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14日～7月19日	6	日	13:30～15:30	総合体育館	小学生以上	20
柔道	9月12日～10月17日	6	土	16:00～18:00	総合体育館	小・中学生	50
弓道	7月28日	—	火	10:00～12:00 13:00～15:00	総合体育館	一般	36×2
	8月1日	—	土	13:00～15:00 16:00～18:00			36×2
	9月5日～10月10日	6	土	13:00～15:00			20
空手道	9月5日～10月10日	6	土	16:00～18:00	上石神井体育館	小学生以上	20
相撲	4月5日～4月19日	3	日	10:00～12:00	総合体育館	4歳～中学生	30
	5月24日～6月7日	3	日				30
少林寺拳法	4月5日～4月19日	3	日	9:30～11:30	大泉学園町体育館	小学生以上	20
	10月25日～11月8日	3	日		平和台体育館		20
なぎなた	6月5日・6月12日	2	金	10:00～11:30	桜台体育館	一般	10
	6月19日・6月26日	2	金				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9日～5月30日	4	土	9:30～12:30	豊玉中公園庭球場	小学生以上	60
	2月7日～2月28日	4	日				60
バスケットボール	6月6日～7月11日	6	土	16:00～18:00	大泉学園町体育館	小学4～6年生	35
	11月7日～12月12日	6	土		中村南スポーツ交流センター		35
卓球	5月8日～6月12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16日～10月28日	6	水		総合体育館		25
バドミントン	5月14日～6月18日	6	木	10:00～12:00	大泉学園町体育館	一般	50
バレーボール	5月7日～6月11日	6	木	10:00～12:00	平和台体育館	一般	50
	10月8日～11月12日	6	木		総合体育館		50
硬式テニス	4月3日～5月8日	6	金	19:00～21:00	夏の雲公園庭球場	一般	80
	9月5日～10月10日	6	土	9:00～11:00			80
	12月4日～1月15日	6	金				土支田庭球場
キャッチバレーボール	5月2日・5月9日	2	土	16:00～18:00	平和台体育館	小学1～4年生	50
	5月16日・5月23日	2	土		大泉学園町体育館		50
ゴルフ	5月12日～6月30日	8	火	14:30～16:00	アサヒゴルフ倶楽部	一般	22
	5月15日～7月3日	8	金	16:00～17:30	上井草ゴルフセンター		20
ラグビー	1月30日・31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17日～11月28日	6	土	13:45～15:10 15:20～16:45	上石神井体育館	小学1・2年生 3～6年生(2部構成)	30×2
スポーツ体験	10月17日～11月28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10日～6月14日	6	日	10:00～11:30	上石神井体育館	4歳～就学前と 保護者	各25組 50名
	8月30日～10月11日	6	日		桜台体育館		
健やか体操	5月15日～6月19日	6	金	13:30～15:00	上石神井体育館	65歳以上	20
エアロビックダンス	11月6日～11月27日	4	金	19:00～21:00	光が丘体育館	一般	60
体操・トランポリン	5月30日～6月13日	3	土	9:30～10:15 10:30～11:15	平和台体育館	4・5歳 小学生(2部構成)	20×2

■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12日、5月10日・24日、 6月14日、8月30日、 9月13日・26日、10月11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16日～6月18日	10	木	14:00～16:00	光が丘体育館	65歳以上	45
				16:00～17:30		幼児	45
				17:30～19:00		小学生	45
				19:00～21:00		65歳未満	45
	9月17日～11月19日	10	木	10:00～12:00	上石神井体育館	65歳未満	45
				13:00～15:00		65歳以上	45
				15:00～16:30		幼児	45
				16:00～17:30		小学生	45
	1月4日～3月29日	9	月	10:00～12:00	中村南スポーツ交流センター	65歳未満	45
				13:00～15:00		65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6日～6月29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9日～6月25日	12	木	17:00～18:30	大泉学園町体育館		45
	9月7日～12月21日	10	月	17:00～18:30	中村南スポーツ交流センター		45
	9月10日～11月26日	12	木	16:00～17:30	三原台温水プール		45
	1月14日～3月25日	10	木	17:00～18:30	光が丘体育館		45
	1月8日～3月26日	12	金	17:00～18:30	上石神井体育館		45
アクアエクササイズ	5月18日～6月29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9年3月5日～7日			—	湯の丸スキー場(長野県)	一般	80
アーチェリー	5月8日～6月12日	6	金	19:00～21:00	総合体育館	中学生以上	20
	9月2日～10月14日	6	水	10:00～12:00		一般	20
ローラースケート	4月5日～4月19日	3	日	10:00～12:00	総合体育館	5歳以上	100
	11月1日～11月15日	3	日				100
フェンシング	5月13日～6月17日	6	水	19:00～20:45	光が丘体育館	小学4～中学2年生	13
	11月18日～12月23日	6	水				13

■ワンポイント水泳指導

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

問合せ 各施設

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。	7月22日(水)~24日(金)11:00~13:00	大泉学園町体育館	小学3~6年生	45
	7月29日(水)~31日(金)11:00~13:00	三原台温水プール		45
	8月5日(水)~7日(金)11:00~13:00	平和台体育館		45
	8月19日(水)~21日(金)11:00~13:00	中村南スポーツ交流センター		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。



3 第79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	競技名	日程	会場		
総合開会式	7月5日	光が丘体育館	球技	キャッチバレーボール	1月31日～2月28日	光が丘体育館	
武道	剣道	9月13日		光が丘体育館	ソフトボール	9月6日～10月25日	北大泉野球場他
	柔道	10月4日		総合体育館	ゴルフ	6月9日	日本カントリークラブ
	弓道	8月18日・9月22日	総合体育館	スキー	1月17日	オグナほたかスキー場	
	銃剣道	12月12日	総合体育館		陸上	10月25日	練馬総合運動場公園
	空手道	11月8日	光が丘体育館	駅伝	12月6日	練馬総合運動場公園	
	相撲	9月20日	総合体育館	ロードレース・小学生駅伝	2月7日	練馬総合運動場公園	
	少林寺拳法	9月23日	光が丘体育館	クレー射撃	10月18日	百穴射撃場	
	なぎなた	10月18日	桜台体育館	アーチェリー	10月18日	都立光が丘公園	
	合気道	11月1日	桜台体育館	ローラースケート	11月23日	総合体育館	
球技	軟式野球	7月5日～12月20日	東台野球場他	その他	ライフル射撃	8月29日～12月6日	総合体育館他
	軟式学童野球	4月5日～5月10日	練馬総合運動場少年野球場他		水泳	6月14日・9月6日	光が丘体育館
	ソフトテニス	8月22日～9月13日	土支田庭球場他		自転車	11月15日	西武園競輪場
	バスケットボール	8月18日～12月27日	大泉学園町体育館他		馬術	10月4日	日本乗馬倶楽部
	卓球	6月13日～12月6日	光が丘体育館他		ダンススポーツ	9月20日	光が丘体育館
	サッカー	9月6日～2月27日	大泉さくら運動公園他		アクアスロン	6月7日	光が丘体育館・都立光が丘公園
	バドミントン	5月31日～11月3日	総合体育館他		レスリング	—	—
	バレーボール	7月25日～12月20日	総合体育館他		体操(トランポリン)	3月14日	総合体育館
	硬式テニス	5月31日～10月4日	夏の雲公園庭球場他		フェンシング	2月14日	光が丘体育館
	ゲートボール	8月25日～9月8日	練馬総合運動場公園他				

4 ユニバーサルスポーツ

■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	6/21(日)、7/12(日)		大泉学園町体育館 中村南スポーツ交流センター	小学生以上	
	ボッチャ交流大会2026	リーグ戦	9/16(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	10/21(水)			
	ボッチャねりまカップ2026	リーグ戦	12/13(日)		光が丘体育館	一般区民
		トーナメント戦	1/24(日)			
ねりっこダンス教室	年間		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		



■障害者専用コース（温水プール）

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

問合せ 各施設

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。

5 秋のスポーツフェス

■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。	10/12(祝)	各体育館 温水プール	一般区民

■ねりすぽフェスティバル

問合せ スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

内容	日程	会場	対象
区内で活動するスポーツ関係団体が協力して開催するスポーツイベントです。子どもから高齢者まで障がいのある方もない方も安心して様々なスポーツを体験できます。ぜひご参加ください。	11/3(祝)	光が丘体育館 光が丘公園	一般区民

■ねりまスポーツひろば

問合せ スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

内容	日程	会場	対象
大人も子どもも楽しめるスポーツ体験イベント。 陸上短距離走、ストラックアウト、フェンシングなど様々なスポーツを体験できます。(練馬まつり同時開催)	10/18(日)	練馬総合運動場	一般区民



6 その他事業（都大会・スポーツフェス東京・城北大会・アウトドア事業 など）

■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8年10月25日(日)
サッカー	令和8年4月～令和9年3月
テニス	令和9年2月14日(日)～令和9年2月28日(日)
バレーボール	令和9年3月7日(日)
バスケットボール	令和8年4月5日(日)～5月3日(日)
ソフトテニス	令和9年3月14日(日)
卓球	令和9年3月22日(月)
軟式野球	令和8年4月～6月
馬術	未定

競技名	日程
バドミントン	令和9年2月21日(日)
弓道	令和9年3月13日(土)
柔道	未定
クレール射撃	未定
ライフル射撃	令和8年4月上旬
アーチェリー	令和9年2月21日(日)
空手道	令和9年3月21日(日)

<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9年1月17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79回春季大会	令和8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、クレール射撃、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80回夏季大会	令和8年7～10月	水泳、ゴルフ
第80回冬季大会	令和9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8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	令和8年11月8日(日)	荒川総合スポーツセンター	ソフトテニス	令和8年7月26日(日)	東尾久運動場
剣道	令和8年9月13日(日)	滝野川体育館	卓球	令和9年2月28日(日)	豊島体育館
バレーボール	11月7日(土)・8日(日)	上板橋体育館			

■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。)			

■(仮称)練馬区スポーツ推進委員会自主事業

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
練馬区スポーツ推進委員会が主催するイベントです。障害の有無にかかわらず、だれでも気軽に楽しめるスポーツイベントです。	2/28(日)	中村南スポーツ交流センター	一般区民	未定

■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。	2/20(土)	大泉学園町体育館	3歳~中学生 ※未就学児は保護者同伴

7 スポーツの情報はここから

各スポーツ施設では、個人利用、団体利用のほか、SSC（P62）などの地域スポーツ団体による様々なスポーツ教室が行われています。

年2回（4月と10月）発行の「練馬区スポーツ情報誌【ねりすぽ】」に、イベント・各種教室を掲載していますので、ぜひご覧になってください。

詳しくは、P24～P47のスポーツ施設のホームページをご覧ください。

練馬区報でも随時お知らせしています。

二次元コード
詳細はこちら



練馬区スポーツ情報誌
ねりすぽ 第二十七号
令和6年10月1日発行

本誌の主な記事
■みんなで“スポーツ”やってみよう！(1面)
■イベント・各種教室等のお知らせ(2面・3面)
■各団体の紹介(公益社団法人練馬区スポーツ協会、練馬区レクリエーション協会、ねりすぽSSC(総合型地域スポーツクラブ)／練馬区スポーツ推進委員会(4面))

お問い合わせ先
練馬区スポーツ推進委員会 TEL: 5984-1948
練馬区スポーツ関係団体協力してそれぞれの情報を掲載し、作成したものです。

みんなで“スポーツ”やってみよう!!
いつまでも元気で健康に! ご家族・親子・友人との話題作りにも!!

「シニアこそ貯筋&脳トレ」(SSC桜台)
コツコツ筋で元気で健やか! 脳内貯筋で免疫力アップ!
シニアのための脳トレ体操も!
※開催日時などの詳細については3面の教室(体操)欄をご覧ください。

「親子de体操教室」(SSC平和台)
トランポリンやマットを使い、喜びを動かしましょう!
日時: 11・10・12・15・3・23
～10・30～12・00
会場: 平和台体育館
対象: 3歳～小学生の親子
参加費: 1,000円(税込)
定員: 20組40名

「レクリエーションスポーツの集い」
(練馬区レクリエーション協会)
初心者でも安心! ご家族、親子、仲間と一緒にレクリエーションスポーツを体験しましょう!
種目: インディカ、ワークラリーなど
※種目ごとに開催日時が異なります。詳細は2面のイベント欄(10、11月)をご覧ください。

健康のために体を動かしたいな
子どもと一緒に楽しめるものはあるかな?
冬の親子アウトドア体験
(練馬区スポーツ推進委員会)
親子と一緒に楽しく火起こし・はらこう炭体験!
レクリエーションスポーツの体験も実施予定!
※開催日時などの詳細については2面のイベント欄(2月)をご覧ください。

運動が苦手だけどできるものはあるかな?
何ヶ月スポーツを始めてみたい!

小学生・女性サッカー教室
初めての方も安心してご参加いただけます!
日時: 10・6・12・11・11・12・2・16・3・2・3・9
9:00～12:00
会場: 練馬総合運動公園
対象: 小学生、中学生以上の女性
問合せ: 練馬区サッカー協会 神藤 090-3331-6558

このほか、各団体が開催しているイベントや教室の詳細は2・3面や4面の問合せ先までご連絡ください!

スポーツをする・みる・ささえる 練馬区スポーツ関係団体連携イベント
ユニバーサルスポーツ ねりすぽフェスティバル
日時: 令和6年11月3日(日・祝)
時間: 10:00～15:00
場所: 光が丘公園けやき広場・光が丘体育館
問合せ: スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948

練馬区のスポーツ団体が協力して行うスポーツの祭典「ねりすぽフェスティバル」の日がやります!
秋晴れの光が丘公園けやき広場では、誰もが楽しめるレクリエーションスポーツを、光が丘体育館では身近に体験できるコーナーを設けて、皆様のご参加をお待ちしております。

各種教室等のお知らせ

●新設教室
日時: 毎月第1土曜日 18:30～20:40
会場: 入船町市民センター
対象: 小学生以上 定員: 10名
費用: 4,570円(税込) ※入船町市民センター利用料
問合せ: SSC桜台 TEL: 3921-1300 FAX: 3921-1691

●市民体育館
日時: 毎月第1土曜日 18:30～20:40
会場: 市民体育館
対象: 小学生以上 定員: 10名
費用: 4,570円(税込) ※市民体育館利用料
問合せ: SSC桜台 TEL: 3921-1300 FAX: 3921-1691

●市民体育館
日時: 毎月第1土曜日 18:30～20:40
会場: 市民体育館
対象: 小学生以上 定員: 10名
費用: 4,570円(税込) ※市民体育館利用料
問合せ: SSC桜台 TEL: 3921-1300 FAX: 3921-1691

●市民体育館
日時: 毎月第1土曜日 18:30～20:40
会場: 市民体育館
対象: 小学生以上 定員: 10名
費用: 4,570円(税込) ※市民体育館利用料
問合せ: SSC桜台 TEL: 3921-1300 FAX: 3921-1691

Ⅲ その他のスポーツ振興

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

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おし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10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。

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、スポーツ活動をとお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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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8年4月1日から令和9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）

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(11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。

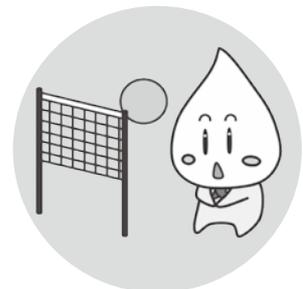
◆貸出用品：面・小太刀・空気入れ



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、ラリーが続きやすいことが特徴です。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。

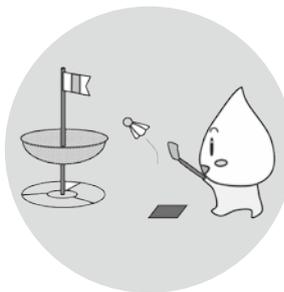
◆貸出用品：ボール・空気入れ



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。

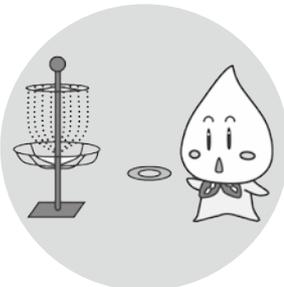
◆貸出用品：クラブ（大人用）・羽根付きボール・ショットマット・ホール一式（傘タイプのホール、台座、フープ）



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。

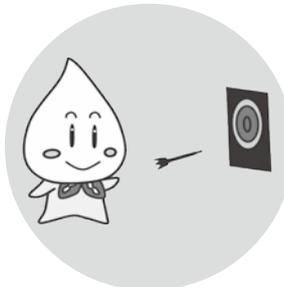
◆貸出用品：ディスク・ゴール



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。

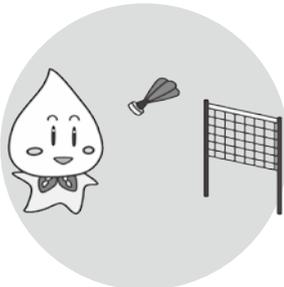
◆貸出用品：的・ダーツ



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。

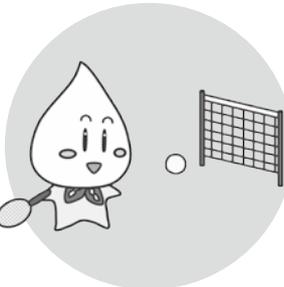
◆貸出用品：羽根つきボール



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。

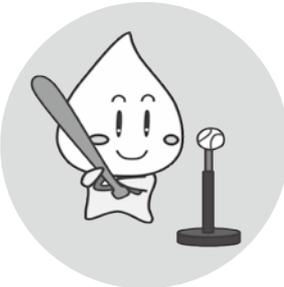
◆貸出用品：ラケット（大・小）ボール（硬式・軟式）



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ドで打つことから、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。

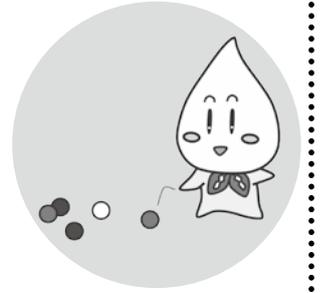
◆貸出用品：ティー・バット（大人用・子供用）・ボール（大・中・小）



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。

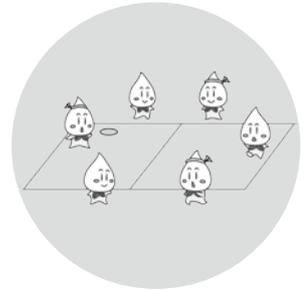
◆貸出用品：一式



⑪ ドッチビー

ナイロン製の柔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。柔らかいディスクのため、体にあ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。

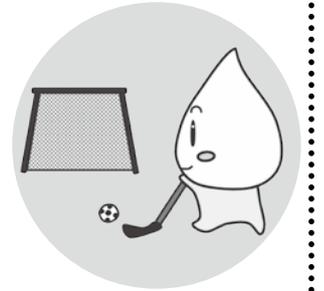
◆貸出用品：ディスク（大・中・小）



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。打つ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。

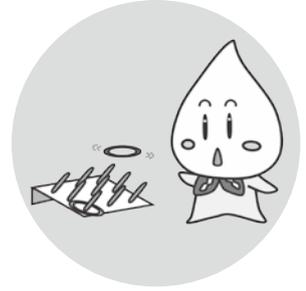
◆貸出用品：一式（ゴール・スティック・ボール）



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。

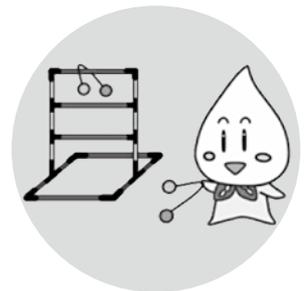
◆貸出用品：一式（ネット・ボール・空気入れ）



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	090-1050-4492	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	内田あさ子	090-9200-1264
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	赤星 玄	090-6563-6336
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	岩片 則雄	090-1739-0672	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			

●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	少林寺拳法	田中ひとみ	090-4223-1519
卓球	西村 満弘	3995-5455	キャッチバレーボール	斎藤 克彦	090-3802-0483
剣道	谷治 弘康	3996-6803	ソフトボール	坂本 修	080-1030-0780
サッカー	加藤佐太郎	3921-5049			

■ 練馬区レクリエーション協会

会長 柴崎 幹男

理事長 牧 真一 【連絡先】 ☎ 3577-4058

事務局 庄司ミツイ 【連絡先】 ☎ 5905-0782

●加盟団体

団体名	連絡先	電話
インディアカ協会	船木 敏二	090-8848-4542
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	土師 邦夫	3550-8039
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

☑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・・・

☑補助金を使って特許取得や商標登録ってできるの？

知的財産に関するリスクを無くし、あなたのビジネスを加速させましょう！

特許・商標登録・知財補助金を相談するなら！

公式 WEB サイトはこちら↓

高井総合知的財産事務所

(併設 IPトラスト国際行政書士事務所)

代表 弁理士・行政書士 高井 智之

TEL 03-5848-6902

練馬区中村 2-16-10-309



スポーツ施設の指定管理者一覧

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	
15	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	
13	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	
16	土支田庭球場	土支田4-31-24 ☎ 3921-7566	
18	大泉さくら運動公園運動場	大泉学園町9-4-5 ☎ 3921-7088	
17	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・五十嵐商会共同事業体

※2～3ページのスポーツ施設マップおよび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

<p>廃棄物処理</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆一般廃棄物収集運搬 ◆産業廃棄物収集運搬 ◆資源リサイクル 	<p>警備</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆施設警備 ◆駐車場管理 ◆経路警備 	<p>建物清掃</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆常駐日常清掃 ◆定期清掃 ◆浄化槽・貯水槽清掃 	<p>環境衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆空気環境測定 ◆水質検査 ◆害虫駆除
--	---	---	--



練馬区で生まれ
創業65周年

総合ビルメンテナンス

株式会社 五十嵐商会

〒177-0032 東京都練馬区谷原6-24-8

代表取締役
五十嵐 和代

TEL: 03-3922-7547

造園・管理・設計・施工

造 ◀ 植文 ▶ 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

～東京ドームグループは、
人とひととのふれあいを通して
お客様と「感動」を共有し豊かな社会の実現に貢献します～

【中村南スポーツ交流センター】



住所： 東京都練馬区中村南1-2-32

TEL： 03-3970-9651

ホームページは、こちら →→→→→→→→



各種スタジオプログラム・プールプログラムを実施しております。
スタジオプログラム 月曜日～土曜日（各22種目）
プールプログラム 火曜日～金曜日（各9種目）
その他 体操教室・ヒップホップ教室・フラダンス教室

【平和台体育館】



住所： 東京都練馬区平和台2-12-5

TEL： 03-5920-3411

ホームページは、こちら →→→→→→→→



各種スタジオプログラム・プールプログラムを実施しております。
スタジオプログラム 月曜日～水曜日・金曜日（各7種目）
プールプログラム 月曜日～金曜日（各6種目）
その他 スイミングジュニア上級教室・トランポリン教室

【桜台体育館】



住所： 東京都練馬区桜台3-28-1

TEL： 03-3992-9612

ホームページは、こちら →→→→→→→→



【学田野球場】



住所： 東京都練馬区豊玉南3-32-27

TEL： 03-3992-2070

ホームページは、こちら



【豊玉中公園庭球場】



住所： 東京都練馬区豊玉中4-1-17

TEL： 03-3991-3461

ホームページは、こちら



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】



📍 三原台温水プール

温水プール・幼児用屋外プール(夏期限定)

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



首都圏建物サービス協同組合

株式会社スポーツフィールド



光が丘体育館

東台野球場

夏の雲公園庭球場

練馬区立 光が丘体育館

Nerima citysports facilities

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 ☎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

☎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

☎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



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



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 0120-320-799

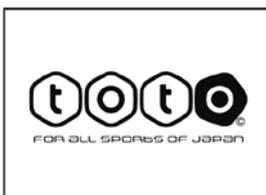
【指定管理施設】

- 練馬区立大泉学園町体育館 TEL 03-5905-1161
- 練馬区立大泉さくら運動公園運動場・庭球場 TEL 03-3921-7088
- 練馬区立北大泉野球場 TEL 03-3921-6297
- 練馬区立土支田庭球場 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



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
- パドミントン協会
- 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
- キャッチバレーボール協会
- 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_taikyo