

中央区制施行80周年記念

SPORTS 10.12 MON DAY 2026

第38回

区民スポーツの日

令和8年

10月12日

月・祝
スポーツの日

午前9時00分から
順次スタート

マラソン大会

参加申込みは締め切りました。【コース】月島運動場及び月島・晴海周辺道路【スタート】9:00より順次スタート

月島運動場

ステージイベント 8:30~15:30

- 開会式
- マラソン大会表彰式
- チアリーディング
- チアダンス
- 少林寺拳法演武
- ダンス
- 月島太鼓
- 民踊
- ダンス
- 太極拳演武
- チアダンス
- ダブルダッチ
- 吹奏楽
- 閉会式・お楽しみ抽選会

※当日は、手話通訳者を配置しています。

スポーツイベント 11:00~15:00

- バットコントロール
- ターゲット&ストラックアウトピンゴ
- モルック
- ジャンボキーパー
- みんなで体操
- トランポリン
- ゴルフクリニック
- 模擬店コーナー
- ベースボールドッグ

都立晴海総合高校

11:00~15:00

- キンボールスポーツ体験コーナー
※室内用運動靴をご持参ください。
- グラウンドゴルフ
- アーチェリーシュート
- 体カテストコーナー
- スペースバスケットボール
- メガ輪投げ

キッズテニス体験コーナー

- ①11:00~11:20
- ②11:30~11:50
- ③12:50~13:10
- ④13:20~13:40
- ⑤13:50~14:10
- ⑥14:20~14:40

※室内用運動靴をご持参ください。

講師 中嶋康博プロ・西尾 茂之プロ

テニスクリニック

- ①11:00~12:15
初心者・ジュニア体験レッスン
(おむね小学校4年生以上の初心者)
- ②13:15~14:30
経験者レッスン(小学校4年生から参加可)

※事前申込制です。※区内在住・在勤・在学者

晴海中学校

11:00~14:40

陸上・女子 100mハードル 中島 ひとみさんによる 陸上クリニック

- ①11:00~12:00 (小学校3~6年生)
- ②13:20~14:20 (中高生~大人)

※事前申込制です。※小学3年生以上の区内在住・在学・在勤者

サッカー 元日本代表 柿谷 曜一朗さんによる サッカークリニック

- ①11:00~12:20 (小学校1~4年生)
- ②13:20~14:40 (小学校5~中学校3年生)

※事前申込制です。※区内在住・在学の小学生



マラソン大会
ゲストランナー

野口 みずきさん

月島第三小学校

11:00~15:00

- 障害者スポーツ体験&ニュースポーツコーナー

11:00~15:00
(どなたでも参加可能)

元体操日本代表 田中 理恵さんによる

少年少女体操体験教室

- ①11:00~12:20 (小学校1~3年生)
- ②13:20~14:40 (小学校4~6年生)

※事前申込制です。※区内在住・在学の小学生



ブルイイベント コーナー

- ①11:00~14:00 (カヤック体験)
- ②14:00~15:00 (遊泳時間)

※就学前のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。
※水着、水泳帽、タオル、ゴーグル等をご持参ください。

「区民スポーツの日」10月12日

令和8年

第38回

主催：「区民スポーツの日」実行委員会・中央区・中央区教育委員会・中央区スポーツ協会

スポーツの日 8:30～15:30

晴海中学校

陸上・女子100mハードル
中島 ひとみさんによる
陸上クリニック

会場/体育館
時間/①11:00～12:00(小学校3～6年生)
②13:20～14:20(中学生～大人)
※事前申込制です。 ※小学3年生以上の区内在住・在学・在勤者

サッカー元日本代表
柿谷 曜一朗さんによる
サッカークリニック

会場/校庭
時間/①11:00～12:20(小学校1～4年生)
②13:20～14:40(小学校5～中学校3年生)
※事前申込制です。 ※区内在住・在学の小中学生

晴海中学校

体育館
陸上・女子100mハードル
中島 ひとみさんによる
陸上クリニック

校庭
サッカー元日本代表
柿谷 曜一朗さんによる
サッカークリニック

会場案内図

都立晴海総合高校

会場/校庭
時間/11:00～15:00

グラウンドゴルフ

メガ輪投げ

体カテストコーナー

アーチェリーシュート

スペースバスケットボール

キンボールスポーツ体験コーナー

会場/体育館
時間/11:00～15:00

※室内用運動靴をご持参ください。

キッズテニス体験コーナー

会場/体育館

時間/①11:00～11:20 ④13:20～13:40
②11:30～11:50 ⑤13:50～14:10
③12:50～13:10 ⑥14:20～14:40

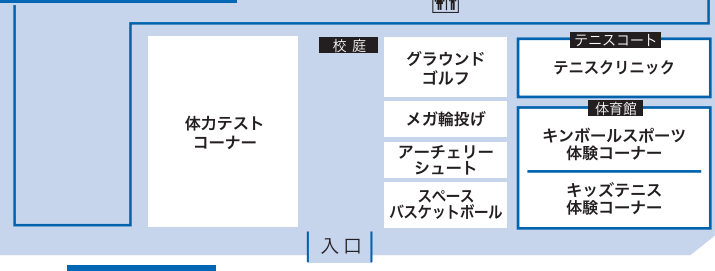
※室内用運動靴をご持参ください。

テニスクリニック
講師 中嶋 康博プロ
西尾 茂之プロ

会場/テニスコート
時間/①11:00～12:15 初心者・ジュニア体験レッスン
(おもむね小学校4年生以上の初心者)
②13:15～14:30
経験者レッスン(小学校4年生から参加可)

※事前申込制です。 ※区内在住・在勤・在学者

都立晴海総合高校



ステージイベント

会場/月島運動場内
特設ステージ
時間/8:30～15:30

開会式

8:30～8:50

マラソン大会表彰式

10:25～11:00

チャリディング

11:10～11:25

吹奏楽

11:30～11:45

少林寺拳法演武

11:50～12:05

ダンス

12:10～12:25

月島太鼓

12:30～12:45

チアダンス

14:00～14:15

民謡

13:00～13:15

ダブルダッチ

14:20～14:35

ダンス

13:20～13:35

閉会式・お楽しみ抽選会

15:00～15:30

太極拳演武

13:40～13:55

月島第三小学校

障害者スポーツ体験&ニュースポーツコーナー

会場/校庭
時間/11:00～15:00
(どなたでも参加可)

元体操日本代表
田中 理恵さんによる
少年少女体操体験教室

会場/体育館
時間/①11:00～12:20(小学校1～3年生)
②13:20～14:40(小学校4～6年生)
※事前申込制です。 ※区内在住・在学の小学生

プールイベントコーナー

会場/地下1階温水プール

時間/①11:00～14:00
(カヤック体験)
②14:00～15:00
(遊泳時間)

※就学前のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。

※水着、水泳帽、タオル、ゴーグル等をご持参ください。

月島第三小学校

校庭
障害者スポーツ体験&ニュースポーツコーナー

体育館
元体操日本代表
田中 理恵さんによる
少年少女体操体験教室

地下
プールイベントコーナー

月島運動場



月島運動場

スポーツイベント会場/グラウンド
時間/11:00～15:00

バットコントロール
ターゲット&
ストラックアウト
ビンゴ

モルック

ジャンボキーパー

トランポリン

みんなで体操

ゴルフクリニック

模擬店コーナー

ベースボールドッグ

マラソン大会

時間/8:30～10:10

コース/月島運動場及び月島・晴海周辺道路

競技
種目

10km

一般男子・女子の部

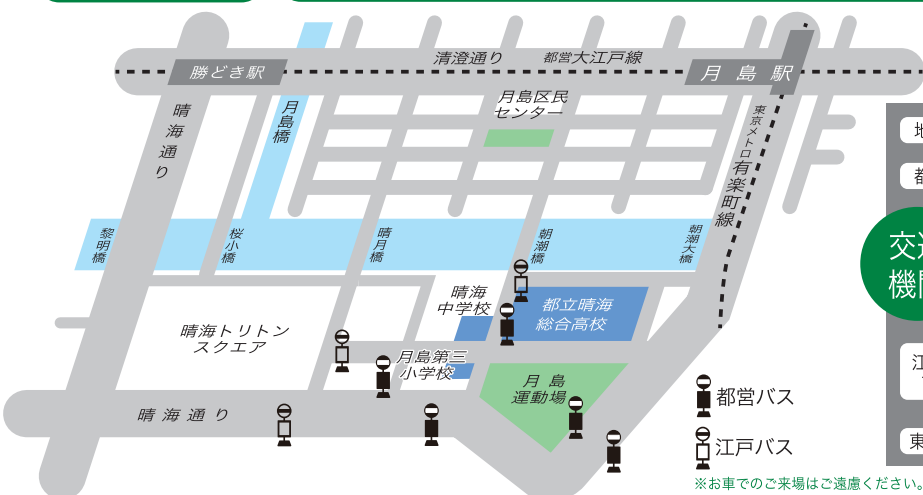
5km

一般男子・女子・壮年の部

2km

小学生(1・2年生)・(3・4年生)・(5・6年生)男子・女子の部
ファミリーの部(2人1組)

参加申込みは、締め切りました。



交通機関

地下鉄	大江戸線 有楽町線	月島10番出口から徒歩8分
都営バス	錦13甲系統 錦糸町駅前	晴海埠頭
	東15系統 東京駅八重洲口	深川車庫前
	業10系統 新橋・銀座四丁目	とうきょうスカイツリー駅前
	東16系統 東京駅八重洲口	豊洲駅前
		東京ビックサイト・深川車庫前
江戸バス	南循環	中央区役所午前8時(始発)～10時30分発の便
		※交通規制時間中
		中央区役所午前11時以降発の便
東京BRT	晴海・豊洲ルート	晴海BRTターミナルより徒歩8分

※お車でのご来場はご遠慮ください。

「区民スポーツの日」公式 X(旧Twitter)

@chuo_sports_day

こちらからもアクセスも可能

問合せ先

開催状況の確認方法

当日の午前5時30分(午前5時の時点での状況)以降中央区ホームページでも確認することができます。お電話によるお問い合わせはできません。
https://www.city.chuo.lg.jp/a0015/bunkakankou/sports/jigyoku/kumin_sports.html



中央区役所区民部スポーツ課内
「区民スポーツの日」実行委員会事務局
TEL.03-3546-5531
※記載の内容は、変更または中止となる場合があります。