



高田馬場・早稲田・大久保エリア

スケートとボウリングが楽しめる
シチズンプラザ

1年中楽しめるアイススケートリンクに、40レーンを持つボウリング場のほか、ダンスやフィットネスなどのカルチャーセンターも利用可能です。

新宿区高田馬場4-29-27
03-3363-2211
Ⓧ アイススケート
月～土 12:00～19:45
日・祝 12:00～18:30
ボウリング
平日 12:00～22:30
土・日・祝 10:00～21:00

Ⓣ 無休(アイススケートは1月1日休み)

MAP P.16-17 A-1
MAP P.18-19 D-4



Enjoy SPORTS!

日本中が熱狂したこの夏、4年後に向けて東京・新宿区もさらなる盛り上がりを見せています。東京の中心地である新宿区には、スポーツを楽しめる施設が充実。そこで、「新宿区は定番の散歩スポット」と話す、元バレーボール日本代表の川合俊一さんと一緒に、新宿区でスポーツを楽しみました。



2020年東京オリンピックはここで開会!

新国立競技場

“木と緑のスタジアム”をコンセプトとする新国立競技場は、2016年12月から本体工事を開始予定。完成すれば、スポーツの街・新宿がさらに盛り上がること間違いありません!

新宿区麩ヶ丘町10-1ほか

MAP P.12-13 A-4



大成建設・梓設計・隈研吾建築都市設計事務所JV作成 / JSC提供

特集

新宿区内で

スポーツを楽しもう!

with 川合 俊一



新宿中央公園
フットサル施設

公園内にある人工芝のフットサルコートは、夜10時まで利用可能。コートに併設されている管理棟では更衣室やシャワーを利用できます。



新宿中央公園内のフットサル施設

新宿駅周辺エリア

区立公園で最大面積を誇る

新宿中央公園



東京都庁をはじめとした新宿の高層ビル群のなかにある緑豊かな公園。運動広場でスポーツを楽しむ人やウォーキングをする人々ににぎわいます。

新宿区西新宿2-11 MAP P.10-11 A-3
03-3342-4509
フットサル管理棟
Ⓧ 9:00～21:00(コート利用は22:00まで)
Ⓣ 年末年始

隣には
バスケットコートも
あるよ!



落合エリア

木立ちが広がる公園

おとめ山公園

雑木林や池などがある自然いっぱいの公園。森林浴を楽しみながら、ウォーキングやストレッチでリフレッシュしましょう。

新宿区下落合2-10 MAP P.18-19 D-3
Ⓧ 4月～9月 7:00～19:00 / 10月～3月 7:00～17:00



ダンスに適した小体育室



1年通して利用できる、室内温水プール

高田馬場・早稲田・大久保エリア

体育室とプールを完備

新宿コスミック
スポーツセンター



同じ建物内に、大体育室や武道場、弓道場、プールがある施設。幼児用プール、幼児体育室もあるので、お子様も楽しめます。

新宿区大久保3-1-2
03-3232-7701
Ⓧ 9:00～22:00
Ⓣ 第2月曜日、年末年始
MAP P.16-17 B-3



