



ストライク  
出すぞ!

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!

新宿区霞ヶ丘町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でにぎわいます。

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



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

etc...

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



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



都庁が  
こんなに近くに  
見えるよ!

新宿中央公園内のフットサル施設

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。



落合エリア  
アップダウンで体づくり  
**落合の坂道**

落合は言わずと知れた坂の街。長さや斜度の異なるさまざまな坂があります。坂に付けられた名前もユニークなので、ぜひ注目を。



MAP P.18-19 C-3  
MAP P.18-19 D-3

神楽坂エリア  
格好のウォーキングコース  
**外堀通り**

外堀通りの飯田橋駅から市ヶ谷駅間は、ウォーキングにおすすめ。



MAP P.14-15 C-3

神楽坂エリア  
最新設備でゴルフの腕前アップ  
**神楽坂カントリークラブ**

初心者からプロまで楽しめる最新のゴルフシミュレーターを5機揃えたバー。クラブやグローブ、シューズはレンタル可能です。



新宿区神楽坂 5-1 神楽坂テラス5F  
☎03-5227-1008  
営業 平日 11:00~翌2:00  
土・日・祝 11:00~24:00  
休 無休  
MAP P.14-15 C-2

おいしい料理やお酒を味わいながら  
スポーツを楽しめる、  
新宿区のおすすめスポットを紹介します。

新宿駅周辺エリア  
皆で一緒に応援しよう  
**新宿三丁目スタジアム  
bona punch**

大型フルスクリーンを完備したスポーツバー。注目の一戦が行われる日は、スタジアムさながらの熱気に包まれます。



新宿区新宿3-3-7 三慶ビル B1F  
☎03-6273-0209  
営業 18:00~翌5:00 休 無休  
MAP P.10-11 D-3

**PRESENT**  
川合俊一さんの直筆サイン入りバレーボールと色紙をプレゼント!  
詳しくはP.27へ

神楽坂エリア  
ダーツとビリヤードに挑戦  
**ステラ**

トップメーカーとして名高いブランドウィック社のビリヤード台を5台、ダーツマシンは4台を完備。初心者も安心して遊べます。

新宿区矢来町112  
神楽坂ホワイトコートB1F  
☎03-6265-0770  
営業 平日 17:00~翌5:00  
土・日・祝 13:00~翌5:00  
休 無休  
MAP P.14-15 B-1



kawai shunichi INTERVIEW  
いろいろな場所を散歩するのが好きで  
新宿区内でもよく散歩しています

ガル獲得に触発されて、男女とも次の東京オリンピックまでさらに頑張るでしょう。ビーチバレーボールのほうも連盟会長を務めているので4年後に向けて強化していきます。

皆さんにもぜひ応援していただき、2020年の東京オリンピックを一緒に盛り上げられれば嬉しいです。

たりにするのには、新宿のデパートをよく利用しています。

今回リオデジャネイロオリンピックで、日本選手団は素晴らしい活躍を見せてくれました。女子バレーボールは準々決勝で敗退してしまいましたが、他の競技のメ



川合 俊一

かわいしゅんいち ●大学時代から男子バレーボール日本代表として活躍し、主将も務める。現役引退後はビーチバレーのプロ選手としてアメリカのツアートーナメントに参加。現在は日本ビーチバレー連盟会長、日本バレーボール協会強化事業本部顧問、トヨタ自動車ビーチバレーボール部GMなどを務めている。

新宿での定番コースは、明治通りから新宿三丁目駅のあたりを越えて、代々木を抜けて渋谷まで。基本的には大きな通りを歩きますが、たまに裏道を歩きがてら、いい料理店がないかチェックします。そうやって2〜3時間散歩すると、すっきりするんですね。

落合や高田馬場を散歩するこ

ともあります。このエリアは公園がたくさんあって、歩くのが気持ちいいです。

高校生のころから、新宿ではよく遊んでいました。当時はちょっと怖いイメージがありましたけど、今では雰囲気が変わって、遊ぶのに最高の街になりましたね。デパートもたくさんあって、惣菜とワインを買ったり、洋服を買っ

高田馬場・早稲田・大久保エリア  
登山もジョギングもできる公園  
**戸山公園**

園内には標高44.6mの箱根山があり、実際に登ることができます。明治通りを隔てたエリアには、1周1,223mのジョギングコースと新宿区立スポーツセンターがあります。

新宿区戸山1-2-3丁目、大久保3丁目  
☎03-3200-1702  
MAP P.16-17 C-3



特集  
新宿区内で  
**スポーツを楽しもう!**



園内にはいくつもの広場が点在



ドーム型の天井は開放感ばつぐん



バッティングで  
ストレス発散!

人気投手と  
バーチャル対戦

人気のプロ野球投手とバーチャル映像で対戦できるバッティングセンター。変化球や、右・左投手、サイドスロー投手の打席もあります。

四谷エリア  
日本野球発展の舞台  
**神宮球場**

90年の歴史を持ち、日本野球の発展の舞台となった球場。多くの名選手を育て、数々のドラマを生み出しました。

新宿区霞ヶ丘町3-1 ☎03-3404-8999  
MAP P.12-13 A-4

