



すみだランフェスタ 2026

2月8日(日)開催!



[スタート&ゴール]フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)
[コース]東白鬚公園(堤通2-2-1)内 *詳細は下記コースマップを参照
[主催]すみだランフェスタ実行委員会、墨田区
[問合せ]スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 *当日の流れ等の詳細はイベント公式HPを参照

🎯 カテゴリー

	距離	スタート時間(予定)	対象	参加費
はじめてのラン	63.4m	午前11時半	未就学児 *保護者の伴走可	無料
親子ラン	1km	午前10時半	小学校1・2年生とその保護者 *2人1組または3人1組	1組1000円
小学生ラン	1km	午前11時	小学校3年生～6年生	1000円
スマイルラン ★	2.5km	午後0時半	中学生以上	1000円
すみだラン ★★	5km	午後0時半	高校生以上	2000円
チャレンジラン ★★★	10km	午後2時15分	18歳以上の方	3000円

★の数は、18歳以上の方向けのカテゴリーにおける運動強度を示しています。

🗺️ コースマップ



— 1周1km 親子ラン、小学生ラン — 1周2.5km スマイルラン(1周)、すみだラン(2周)、チャレンジラン(4周)
*はじめてのランはフクシ・エンタープライズ墨田フィールド内の人工芝で開催 *コースが変更になる場合あり(最新情報はイベント公式HPを参照)

18歳以上の方が参加できるカテゴリーは3つ

自分に合った運動強度のものを選んで、チャレンジ!

- ◎スマイルラン(2.5km) 初級～中級者向け(★)
迷ったらまずはこれ! 苦しくなったら歩いてOKです。
ゴールの瞬間は、みんな“スマイル”をお願いします。
- ◎すみだラン(5.0km) 中級者向け(★★)
すみだランフェスタの看板カテゴリー! 略して「すみラン」。
しっかり走りたい方にお勧めです。
- ◎チャレンジラン(10.0km) 中・上級者向け(★★★)
最長カテゴリー! 体力に自信がある方、ぜひチャレンジ
してくださいね。

解説してくれたのは… 小鷹実春さん

区内在住のデフリンピック選手。11月15日から開催される東京2025デフリンピック(詳細は5面参照)に、デフバスケットボール競技の日本代表として出場します。「応援よろしくお願いします!」

申込み

*先着順で受け付け(各カテゴリーの定員はイベント公式HPを参照)

区内在住の方の先行申込み期間

11月17日午前9時～
30日午後5時

一般申込み期間

12月1日午前9時～21日午後5時

申込みは **コチラ** から



するだけじゃない、みる、ささえるもある！ 自分らしくスポーツと関係を築いて、**マイスポーツ**をみつけよう！

スポーツは、「する」だけでなく、「みる」や「ささえる」など、様々な関わり方があります。また、スポーツは競技スポーツ以外に、散歩やサイクリングなども含まれ、状況や興味に合わせて自由に楽しめる「気晴らし」とされています。皆さんが心地良く感じるスポーツへの関わり方を探し、マイスポーツをみつけてみませんか？

【問合せ】スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312

みる 例えば… 東京2025デフリンピックを観戦

デフリンピックは、聴覚に障害のあるスポーツ選手の国際的な大会です。オリンピックと同様に冬季大会と夏季大会が2年ごとに交互に開催されます。競技ルールもオリンピックと同じですが、聴覚に障害のある選手のための競技環境があることが特徴です。

\\ 小鷹選手、頑張ってください！ \\

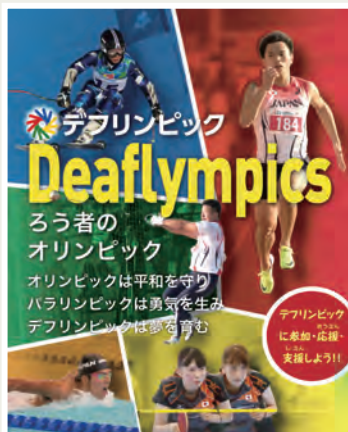
11月15日(土)～26日(水)開催

【会場(19か所)】東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)、大田区総合体育館(大田区東蒲田1-11-1)ほか *デフバスケットボール競技は、大田区総合体育館で開催

【入場料】無料

【申込み】期間中、直接会場へ

*競技日程・会場等の詳細はイベント公式HPを参照



ささえる 例えば… スポーツ推進委員として活動

スポーツ推進委員は、区が委嘱する非常勤職員です。スポーツの推進や普及を目的に、学校や区の施設等でスポーツ指導を行い、各種イベントに協力するなど、区のスポーツ振興に欠かせない存在です。

スポーツが得意な方、イベントの企画が好きな方、スポーツを通して地域貢献をしたい方など、皆さんの得意分野や経験を生かしてみませんか？



来期(令和8・9年度)の募集は
12月頃開始!



*詳細は区HPを参照

みる 例えば… ホームタウン・スポーツチームを応援

「フウガドールすみだ」と「ジークスター東京」は、区と連携協定を結んだ、ホームタウン・スポーツチームです。区民の皆さんのスポーツに対する関心を高め、更なるスポーツ振興につなげていきます。両チームの詳細は各公式HPをご覧ください。

フットサルチーム

フウガドールすみだ

平成23年(2011年)に連携協定を締結。日本フットサルリーグ(Fリーグ)に所属しています。

チーム名は、「FUTSAL」「GROW UP(成長する)」「ASSOCIATE(仲間)」と、スペイン語「JUGADOR(選手)」



が由来で、「フットサルとともに成長する仲間たち」という意味です。「クラブに関わる人を幸せに、その幸せの輪を拡げる」をミッションとして活動しています。「フットサルの魅力は、狭いコートでの素早い展開と技術の競い合いが生む、息つく暇もない爽快感!ぜひ、会場で感じてください。応援よろしくお願いします!」



公式マスコット
「スミダイヤル」



\\ ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)をホームアリーナとして活動中! \\

ハンドボールチーム

ジークスター東京

今年10月に連携協定を締結。日本ハンドボールリーグ(リーグH)に所属しています。

チーム名は、ドイツ語「Sieg(勝利)」と「STAR(勝ち星)」が由来で、「強いチームになる」という熱い思いが込められています。「東京から、世界と戦えるハンドボールチームを!」をコンセプトに、令和2年4月から活動しています。「現日本代表や代表経験者等、日本ハンドボール界のトップ選手が多く所属し、リーグ屈指の人気を誇ります。ハンドボールのスピード感や迫力を間近で体感してみませんか?ぜひ、応援に来てください!」



公式マスコット
「ジスター」



スポーツ情報総合サイト すみスポ で、マイスポーツを発見

「すみスポ」は、区やスポーツ関係団体等の取組や、区内で開催される講座・イベント、区内のスポーツ施設等が分かるスポーツ情報の総合サイトです。様々な検索条件で、あなたのマイスポーツが見つかります。もちろん、試合観戦やスポーツボランティアなどの情報も掲載しています。



ここに注目!



いくつかの簡単な質問に答えるだけで、自分の性格や好み、ライフスタイルに合うスポーツを提案してもらえる「マイスポーツ診断」。サイトのトップページから、ぜひお試しください。意外なスポーツとの出会いにつながるかもしれません。



すみスポキャラクター
「すーさん」「スッポ」