



スポーツマップを活用して 楽しく運動しよう！

簡単にできるボールを使った遊びをご紹介します！



☆ボールキャッチゲーム☆



- ①上に投げよう
- ②高く投げてみよう
- ※チャレンジ編※
- 上に投げている間に何ができるかな
- ①拍手
- ②頭を両手でタッチ
- ③頭・お腹を順番にタッチ
- ④頭・お腹・お尻を順番にタッチ

☆足でボールに触れてみよう！☆



- ①足の裏でボールにタッチ
- ②右足から左足にボールを転がしてキャッチ
- ③足の内側で交互にボールにタッチ
- ④リズムよく足の裏で交互にボールにタッチ
- ⑤手でボールを持ち、地面に落としたボールをキックしてから手でキャッチ
- ⑥地面に円を描いて、そこから出ないようにバウンドさせながらリフティングをしよう



施設や公園を利用して運動をする場合はルールを守って楽しもう！また、周りのお友だちとゆずり合って利用することも大切だね！

みんなで野津田公園に遊びに来てね！



イベントやグルメなど楽しいことが盛りだくさん！
安心して過ごせるスタジアムでみんなを待ってるね！



Jリーグ開催情報はコチラ

ルールを読んでから遊びにしよう！

公園のつかいかた

【問い合わせ先：042-724-4399(公園緑地課)】

- ①ゴルフやバットの使用など危ない遊びはやめましょう。
- ②ボール遊びは小学生までです。
- ③公園の外にボールが出ないように遊びましょう。
- ④小さな子どもや体の不自由な方がいる場合には、ボール遊びはやめましょう。
- ⑤早朝や夜間の利用は迷惑になるのでやめましょう。
- ⑥みんなでゆずりあって遊びましょう。

スポーツ広場のつかいかた

【問い合わせ先：042-724-4036(スポーツ振興課)】

- ①団体利用のない時間帯を開放しています。
 - ②試合など広場を占有する利用は原則禁止しています。(許可を受けた団体を除く)
 - ③許可を受けた団体が利用しているときは、その団体の指示に従ってください。
- ※団体での利用をご希望される際は、スポーツ振興課へお問い合わせください。

スポーツ施設のつかいかた

- ①周りの人に危険が及ぶボール遊びはやめましょう。
- ②試合など施設を占有する利用は禁止しています。
- ③予約の状況、天候などにより、開放を中止する場合があります。開放状況については、各施設にお問い合わせください。
- ④施設内では、施設管理者(職員・係員等)の指示に従ってください。

スポーツマップをつかってみよう！

- ①自分の小学校をさがしてみよう！
- ②近くの公園をさがしてみよう！
- ③見つけた公園に行ってみよう！
- ④ルールを守って遊ぼう！



※この冊子は、7979部作成し、1部あたりの単価は132円です。(職員人件費を含みます。また、印刷についてはFC町田ゼルビアから寄付していただいております。)

ボール遊びができる!!

まずはウラ面のルールを見てね!

町田市スポーツマップ(相原エリア) 5施設

1 : 14,000
0 100 200 400 800m

① 相原中央公園(多目的広場-2、多目的広場-3)

所在地: 相原町 2018
団体利用のない時間帯を一般開放しています。

【多目的広場-3】
※土・日・祝日は、臨時駐車場となるため、利用できません。
※パットは使用しないでください。

【問い合わせ先】
相原中央公園
電話: 042-772-1449
H P : <http://espoir-aihara.net/>





① 中相原中央スポーツ広場

所在地: 相原町 2832-8



利用時間: 9:00~18:00
※駐車場はありません
※車での利用はできません

① 相原中村なかよし公園

所在地: 相原町 1201



1 : 20,000
0 100 500m

- 凡例
- ボール遊び可能な公園
 - 赤色の文字 スポーツ施設
 - 青色の文字 スポーツ広場
 - 警察署・交番
 - 消防署・分署
 - 郵便局
 - 病院
 - 学校
 - 神社・寺院
 - 信号

※2024年3月時点の情報です。最新情報はホームページを確認してください。