

ルールを読んでから遊びにいきましょう！

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

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

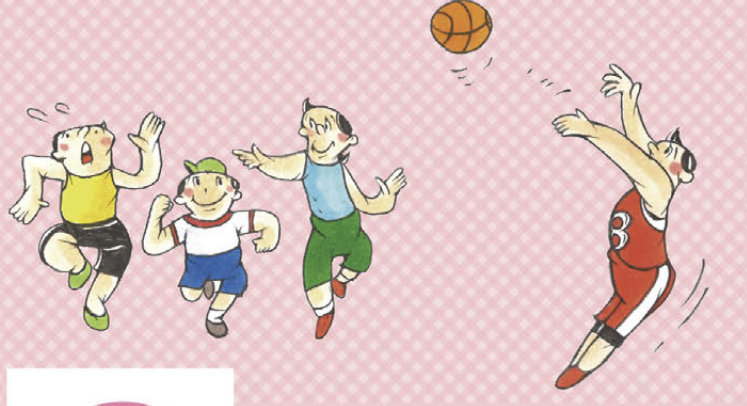
- ①周りの人に危険が及ぶボール遊びはやめましょう。
- ②試合など施設を占有する利用は禁止しています。
- ③予約の状況、天候などにより、開放を中止する場合があります。開放状況については、各施設にお問い合わせください。
- ④施設内では、施設管理者(職員・係員等)の指示に従ってください。

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(木曽エリア)

5施設

⑤ 忠生スポーツ公園

所在地：下小山田町3307

開放日時：6:00~21:00 (閉門)

2023年に開園しました。園内には芝生広場や3人制のバスケットボールコートなどがあります。

※かたいボールを投げたり、バットを使用する等あぶない遊びはやめましょう。

※芝生を良好に保つため、また利用者の安全のため、スパイク等の使用はできません。

※その他、施設の利用にあたっては、管理者の指示に従ってください。



① 上宿公園
所在地：木曾西 3-15

② 上宿ふれあい公園
所在地：木曾西 3-3-5

③ 木曾富士見公園
所在地：木曾東 3-1011

④ 木曾ほがらか公園
所在地：木曾東 1-149-1



- 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。