



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(町田第一エリア) 22施設

町田中央公園(町田市民球場)

所在地: 旭町 3-20-60
 開放時間: 毎月第1水曜日 15:00~17:00
 小学生以下を対象にボール遊びができる場として、野球場の芝生部分を開放しています。
 ※ボールなどの道具は各自でご用意ください。
 ※かたいボールやバットを使用する等あぶない遊びはやめましょう。
 ※施設の利用にあたっては、管理者の指示・ルールに従ってください。
 ※祝日、行事予定等により、中止となることがあります。ホームページをご確認ください。



【問い合わせ先】
 町田中央公園: 042-720-0611

町田シバヒロ

所在地: 中町 1-20-23
 開放時間: 8:00~19:00
 占用利用や芝生のメンテナンス等がない日時に限り、芝生広場を開放しています。
 ※かたいボールやバットを使用する等あぶない遊びはやめましょう。
 ※ボール等は決められた場所で行えます。
 ほかの利用者に当たらないように注意しましょう。
 ※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。



【問い合わせ先】
 町田シバヒロ: 042-724-4816
 URL: <https://machida-shibahiro.jp>



1:14,000



1 原町田青空ひろば
 所在地: 原町田 1-26

3 金森わさび田児童公園
 所在地: 金森東 3-1073

2 金森防災市民いこいの広場
 所在地: 金森 7-18

6 芹ヶ谷公園(多目的広場)
 所在地: 原町田 5-16

2 金森中央スポーツ広場
 所在地: 金森 3-11
 開放日時: 月~土曜 12:00~17:00
 日曜 8:30~17:00

1 南大谷スポーツ広場
 所在地: 南大谷 1104-1
 ※駐車場はありません
 ※車での利用はできません

4 松葉谷戸公園
 所在地: 金森東 1-1076-2

5 原公園
 所在地: 南成瀬 2-9

1 町田市立総合体育館メインアリーナ(1/3面)
 住所: 南成瀬 5-12
 開放日時: 毎週月曜日・木曜日 15:00~16:00
 小学生を対象にメインアリーナの1/3面の半分をバスケトボール等ができるよう無料で開放しています。
 ※室内シューズを持ってきてください
 ※サッカー・野球での利用は出来ません
 【問い合わせ先】
 町田市総合体育館: 042-724-3440

- 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
 - 町田シバヒロ
 - 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。