



# 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



ゼルビー  
(FC町田ゼルビアマスコット)

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たくさん！  
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(玉川学園・南大谷エリア) 14施設

## ⑩ 金井遊歩公園

所在地: 金井 2-6



## ⑪ ゆうき山公園

所在地: 金井ヶ丘 1-2882-2



## ① 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出来る場として、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利用できます。

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 南大谷スポーツ広場(南大谷公園)

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

## ① 芹ヶ谷公園(多目的広場)

所在地: 原町田 5-16



## ② 成瀬台北公園

所在地: 成瀬台 4-3700-118



## ③ 成瀬台美岳公園

所在地: 成瀬台 4-25



## ④ 成瀬台公園

所在地: 成瀬台 3-7



## ⑤ 成瀬台三ツ又公園

所在地: 成瀬台 1-22



## ⑥ 成瀬熊ヶ谷戸公園

所在地: 成瀬台 2-33-1



## ⑦ 成瀬東公園

所在地: 成瀬 3-6-1



## ⑧ 天台公園

所在地: 成瀬 1-23-1



## ⑨ 清水谷公園

所在地: 成瀬 1-1-8



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。