

# 令和6年度 10月14日（月・祝）稲城市みんなで彩るスポーツフェスティバル

イベント名	開催時間	内容	定員	持ち物	対象	開催場所	
★体力測定 (握力・反復横跳び・立ち幅跳び・長座体前屈・上体起こし)	①10:00～11:00 ②11:15～12:15 ③12:30～13:30	小中学生お馴染みの体力測定。自分の評価を客観的に確認ができ、弱点を補うトレーニング方法をご案内します	各回 10人			総合体育館 メインアリーナ	
★シャトルランイベント	①14:30～14:50(第1部) ②15:00～15:25(エリートの部) ③15:30～16:00(第2部) ※各部集合は14:00	※別途詳細あり①	各回 25人				
★フリーバウンド 個人開放（2面）	①9:00～10:20 ②10:30～11:50	フリーバウンド/ミニテニス 個人開放 (1枠1時間20分)	◆				
フライングディスク ストラックアウト	13:00～17:00	一般的に「frisbee」の名称で親しまれているフライングディスクを使ったストックアウトになります。年齢・性別関係なく楽しめます	-	・動きやすい服装 ・室内シューズ ・タオル ・水分補給できる物			
★バドミントン 個人開放（6面）	①18:40～20:00 ②20:00～21:20	バドミントン 個人開放 (1枠1時間20分)	◆	※競技道具はご自身で用意していただくか、こちらで用意している無料貸出しの道具をご利用ください。	小学生以上		
★卓球 個人開放（20台）	①18:40～20:00 ②20:00～21:20	卓球 個人開放 (1枠1時間20分)	◆				
フリーバウンド 体験会（専門指導員あり）	9:00～13:00	フリーバウンド専門講師から指導を受けることができますので、フリーバウンド未経験の方、経験者でブランクのある方でも大歓迎です	-				総合体育館 ウェルネスアリーナ
バスケットボール シューティングイベント	14:00～17:00	年齢ごとに難易度が違うシュートアトラクションを体験できます。得点に応じて景品ゲット??	-				
バスケットボール 個人開放（2面）	18:40～21:20	バスケットボール 個人開放 (A面：中学生以上 B面：小学生以下)	◆				
★ファミリーピンポン 団体開放（6台）	①18:40～20:00 ②20:00～21:20	ファミリーピンポン 個人開放 (1枠1時間20分)	◆				
★青空ZUMBA	10:00～11:00	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズを、開放感ある青空の下で体験してみませんか？	30人	・動きやすい服装 ・室内シューズ ・屋外シューズ ・タオル ・水分補給できる物 ※雨天時は室内で行いますので、屋外・室内両シューズをご用意ください。	16歳以上	総合体育館 中庭 ※雨天時 レクリエーション ルームに変更	
★青空ヨガ	11:30～12:30	呼吸と瞑想を基本とし、全身を使った様々なポーズをとることで、全身のコリをほぐしたり柔軟性の向上に効果的です	20人				
★Group Fight60	13:00～14:00	総合格闘技のリングの中の戦いと、リングの外で行うワークアウトを、エネルギッシュな音楽に乗せて楽しむ有酸素プログラムです	30人				
★Group Groove60	14:30～15:30	最新曲から70年代までの幅広い年代からチョイスされた音楽に合わせて、クラブ・アーバン・ラテンダンスなど様々なダンス要素を取り入れたダンスエクササイズです	30人				
★ちびっこ工作体験	①10:00～10:45 ②13:00～13:45 ③15:00～15:45	くるくるシャボン玉制作、 飛ぶトンボ制作、ハロウィン制作 の3つを予定しています ※各回とも同内容	各回 5人	無し ※工作道具や素材はこちらで準備してあります。	3～6歳 ※保護者 同伴が条件	総合体育館 ちびっこ プレイルーム	
ちびっこ遊技場	9:00～17:00	いつものちびっこプレイルームよりも 楽しい遊び道具があるかも・・・	-		4歳以上 小学3年以下		
モルック体験	9:00～17:00	モルックという木の棒を投げてピンを倒し得点を競うルールで、とても簡単に利用できるため年齢・性別関係なく楽しめます	-		小学生以上	総合体育館 柔道場	
弓道体験会	9:00～15:00	弓道専門講師から指導を受けることができますので、弓道未経験の方、経験者でブランクのある方でも大歓迎です	-	・動きやすい服装 ・室内シューズ ・タオル ・水分補給できる物	小学生以上	総合体育館 弓道場	
トレーニングルーム 無料開放	9:00～21:15	トレーニングルームを 無料でご利用いただけます	-		中学生以上	総合体育館 トレーニングルーム	
★かけっこ教室	①9:00～10:20（第一部） ②10:30～11:50（第二部）	※別途詳細あり②	各回 50人	・動きやすい服装 ・屋外シューズ ・タオル ・水分補給できる物	小学1年～ 小学6年生	総合グラウンド (雨天中止)	
★グラウンド・ゴルフ体験会	14:00～16:00	専用のクラブ・ボール・ホールポスト・スタートマットを使用して行うため、年齢・性別関係なく楽しめます	20人		小学生以上		
★親子野球教室	10:00～11:45	※別途詳細あり③	◆	・動きやすい服装 ・屋外シューズ ・タオル ・水分補給できる物 ※クラブは任意 ※バットは不要	年中～ 小学2年生	中央公園野球場 (雨天中止)	
★野球記録会	12:00～15:00	※別途詳細あり④	-		年中以上		

## <詳細①> シャトルランイベント

### ●スケジュール

- ・14:00～14:30 開会式、イベント説明、シャトルラン教室
- ・14:30～14:50 第一部（どなたでも参加可能）
- ・15:00～15:25 エリート部（自己ベスト90回以上対象）
- ・15:30～16:00 第二部（どなたでも参加可能）
- ・16:00～16:30 予備、閉会式

※第一部、エリート部、第二部、どのクラスに申し込んでも集合は14:00でお願いします。  
ご予約の際はご自身の参加したいクラス（第一部、エリート部、第二部）にお申込みください。  
【協力：レオニダスランニングクラブ】

## <詳細②> かけっこ教室

### ●スケジュール

- ・9:00～9:30 第一部開会式  
かけっこ教室（軽運動やフォーム改善ドリルなどでフォームを整える）
- ・9:30～10:20 計測（50m or 100m記録会）
- ・10:30～11:00 第二部開会式  
かけっこ教室（軽運動やフォーム改善ドリルなどでフォームを整える）
- ・11:00～11:50 計測（50m or 100m記録会）
- ・11:50～12:00 表彰

※ご予約の際は参加クラスと計測距離を間違えず選択してください。  
※雨天の場合は中止。中止の際は当日8:00に弊社HPお知らせ欄にて告知致します。  
【協力：レオニダスランニングクラブ】

## <詳細③> 親子野球教室

- ・10:00～11:45 ※9:30～受付開始  
親子でボール遊び、ティーゲームを楽しむ  
ジャイアンツアカデミーコーチ4名が指導！

年中～年長とその保護者 40組80名  
小学1～2年生とその保護者 40組80名

※雨天の場合は中止。中止の際は当日8:00に弊社HPお知らせ欄にて告知致します。  
【協力：読売巨人軍ジャイアンツアカデミー】

## <詳細④> 野球記録会

- ・12:00～15:00
- ①遠投コーナー ボールを投げた距離を測ります
- ②ベースランニング ベース1週のタイムを測ります
- ③ストラックアウト 9枚の的を射貫きます
- ④スピードガン 自分の球速を測定します

※どなたでも参加できますのでお気軽にお申込ください。  
※雨天の場合は中止。中止の際は当日8:00に弊社HPお知らせ欄にて告知致します。  
【協力：読売巨人軍ジャイアンツアカデミー】

## ◆申込詳細◆

★が付いているイベントは事前予約が必要となります。弊社HP（<https://inagisoutai.jp/>）または下記二次元コードからご予約ください。

アリーナイベント



中庭&レクイベント



ちびっこイベント



グラウンドイベント



野球場イベント



【申込期間】 9月13日(金)～10月12日(土)

※全イベントお一人様2枠までの予約にご協力ください。

【申込方法】 WEB予約のみ（先着順となりますので早めに申込ください。）

※申込完了後、返信メールが届きます。その返信メールはイベント当日まで大切に保存してください。

【参加資格】 市内・市外問わず対象年齢に準じたイベントにご参加いただけます。

【問合せ先】 電話：042-331-7151（稲城市総合体育館）

■主催 稲城市指定管理者■

みんなで彩る稲城のまち共同事業体 <代表企業：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社>