

# 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)	◆	・動きやすい服装 ・室内シューズ	小学生以上		総合体育館 メインアリーナ	
★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)	◆	・タオル ・水分補給できる物				
★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)	◆	※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。				
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	-					
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					16歳以上
★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	・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				
★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	※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。				
★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 10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	13:00～17:00	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	-			総合体育館 柔道場		
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「フリスビー」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ラ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	小学生以上	総合体育館 剣道場		
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 るので、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	-			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	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	・タオル ・水分補給できる物	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	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	-	・水分補給できる物 ※グラブは任意 ※バットは不要	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 エリートの部（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、エリートの部、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、エリートの部、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お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>