

井ノグラウンドでコーディネーション運動

# 運動能力 開発スクール

チャレンジして、どんどん伸ばそう!!



水遊びでトレーニング!!  
思いっきり楽しもう!!  
水鉄砲プレゼント♪



## 9月12日(土) 開催!!

### コーディネーション能力とは? /

7つの能力を高めることで、  
運動が上手くなり、  
すべての運動の  
土台をつくります。

#### 変換

状況に合わせて  
すばやく動く  
チカラ

#### リズム

リズムに  
合わせて動く  
チカラ

#### バランス

バランスよく  
姿勢を保つ  
チカラ

### 7つの コーディネーション 能力をみがく

#### 識別

道具をつまぐ  
操作する  
チカラ

#### 反応

合図にすばやく  
反応する  
チカラ

#### 定位

動くものと  
自分の距離を  
はかるチカラ

#### 連結

カラダ全体を  
スムーズに動かす  
チカラ

### 【教室内容のご紹介】

※内容は一例です。当日変更となる可能性があります。



#### コーディネーション運動

走る・跳ぶ・反応する・  
いろいろな運動にチャレンジしよう!!



#### ゲームでトレーニング

ゲームを通じてたくさん体を動かそう!  
周りの人との協調性も養います。



#### パクモグチャレンジ

「食を知って、食べて、楽しもう」  
食についての知識を学ぶ食育プログラム

### - 募集要項 -

- 【日程】9月12日(土)  
① 9:00~10:20  
(4才~未就学児)  
② 10:40~12:00  
(小学生)

- 【場所】井ノグラウンド  
【定員】各回30名 ※最少催行6名  
【参加費】1,500円(税込み)  
【持ち物】動きやすい服装・運動靴  
タオル・飲み物・着替え

### - 応募について -

- 【応募期間】5月16日(土)~29日(金)  
【応募方法】講座申込システム  
または往復ハガキ  
【抽選発表】6月5日(金)  
【正式手続】6月6日(土)~15日(月)  
(10:00~17:00)

口座申込システムは  
こちらから



### 雨天の場合

- ・雨天により中止となった場合は、  
全額ご返金いたします。
- ・開始から40分未満で中止の場合は、  
参加費の50%をご返金いたします。
- ・開始から40分以上経過した場合は、  
参加費のご返金はできません。  
予めご了承ください。

# あおぞらスポーツ教室 《運動能力開発教室》 申込詳細

【教室内容】 体を思い通りに動かす力(コーディネーション能力)を高める事を目的とした教室です。  
走る・跳ぶなど様々な基本となる体の動きを経験します。  
今回は、カリキュラムに水遊びを取り入れ、楽しく体を動かしながら神経系の発達をサポートします。  
皆様ぜひお気軽にご参加ください。

【実施日】 **2026年9月12日(土)**  
① 9:00~10:20 (4歳~未就学児)  
② 10:40~12:00 (小学生)

【場所】 **井口グラウンド** (三鷹市井口1-6-1) ※駐輪場約130台  
【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(ジュース類は不可)、着替え(水遊びをします)

【応募期間】 **5月16日(土)~29日(金)**

【応募方法】 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキ  
・申込人数が定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。  
・往復ハガキの場合は、上記申込期間内に届くように(必着)お申し込みください。

【抽選発表】 **6月5日(金)** 抽選結果は講座申込システムでご確認ください。

【正式手続】 **6月6日(土)~15日(月) 10:00~17:00** ※6/14日は休館日です。  
※SUBARU 総合スポーツセンター地下1階特設受付にて正式手続(支払い)をお済ませください。  
上記期間内にご入金いただけない場合は、自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。

## ◆手続き時必要なもの

- ・参加費…SUBARU 総合スポーツセンター内の券売機にてお支払いいただきます。  
取扱いは現金又は交通系 IC のみとなります。
- ・口座情報のわかるもの…中止となった場合の返金は、振込返金とさせていただきます。受講申込書に振込先口座のご記入のご協力をお願いいたします。振込先口座のご記入に当たっては、  
①金融機関番号(金融機関コード) ②支店番号(支店コード) ③預金種目 ④口座番号  
⑤口座名義が必要となります。

## ◆応募時の注意

- ①現在治療・服薬中の方又は過去に入院や手術が必要な大きなケガや病気(心臓病・脳血管疾患・気管支喘息・高血圧症てんかん・ひきつけなど)にかかった方は、医師と相談のうえ、受講申込書にご記入ください。  
必要により診断書の提出を求める場合や教室へのご参加をお断りする場合がございます。
- ②教室開始後であっても、インストラクターの判断により、ご参加をお断りする場合がございます。

## 【雨天時の対応】

中止決定は各開始時刻の1時間前です。中止の場合は、SUBARU 総合スポーツセンターのホームページ及びX(旧 Twitter)にてお知らせいたします。雨天による事前中止は全額ご返金いたします。  
イベント開始後、途中で雨天中止となった場合、以下のように対応させていただきます。  
・開始時刻から40分以上経過した場合は成立とし、参加費のご返金はいたしません。  
・開始時刻から40分未満の場合は不成立とし、参加費の50%をご返金いたします。

## 【キャンセルについて】

手続き完了後の自己都合による返金、講座の変更・譲渡はできませんので予めご了承ください。



講座申込システム



SUBARU 総合スポーツセンター



X (旧 Twitter)

お問い合わせ: SUBARU 総合スポーツセンター0422-45-1113 (9:00~21:30)

主催: (公財)三鷹市スポーツと文化財団/担当: セントラルスポーツ(株)