

追加募集  
3組

# 公園遊びで 子どもものの力を 育てよう!

お子さんと一緒にご参加ください

## 対象および定員

- 4歳以上の未就学児と保護者
- ※未就学児1人に対して保護者2人まで

(申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民優先)

各日12組

## 受講料

- 未就学児と保護者のペア 1,000円
- ※保護者1人追加 500円
- ※当日お支払い

講師:遠山健太さん  
(株式会社ウイングート)

幼児期にさまざまな身体を動かす遊びを経験することで、基礎体力や幼児期に身につけたい基本動作のほか、バランス感覚や空間把握能力など、多くの力が身につきます。

本講座では、公園での遊び方、公園遊びで身につく動作や能力、お子さんと遊ぶ時のポイントなどをお話します。

**3月21日(火・祝)**  
**10:00~12:00**

**【先着申込】2月17日(金)午前9時~**

**※講座申込システムにて受付**

\*講座内容等については、詳しくは裏面をご覧ください。

運動能力は  
子どもに  
遺伝する？

公園での遊び方  
おすすめの遊具

子どもと  
遊ぶ時の  
ポイントは…

●公園には遊具や自由に遊べる広場があり、走る・跳ぶ・のぼる・ぶら下がるなど、さまざまな身体を動かす遊びを体験することができます。

●公園での遊び方、子どもの運動能力や成長過程などを学び、お子さんの力を育てましょう。

## 講師紹介

## 遠山 健太(とやま けんた)さん

子どもの運動教室やトレーナー派遣事業を展開している株式会社ウイングートの代表を務めている。近年では子どものスポーツ能力測定「マイスポ」を監修し全国的にイベントも行っている。

ワシントン州立大学教育学部卒業。東海大学男子バスケットボール部、全日本モーグルチームのフィジカルコーチを経て現職。2021年より順天堂大学大学院に進学し子どもの体力について研究をしている。著書に「スポーツ子育て論」(アスキー新書)や「ストレッチの基本」(エイ出版)など多数。



## 申込方法など

## ※追加募集3組

【申込方法】2月17日(金)午前9時～先着順

講座申込システムにてお申込みください。

(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)

【持ち物】筆記用具、お子さんは動きやすい服装でお越しください。

【会場】生涯学習センター ホール、芝生広場(屋外) ※雨天の場合、会場を変更します。

講座申込システム



■本講座は保護者向けの内容です。

■保護者の方が座学を受講されている間、お子さんは別会場で運動指導士による公園遊びを行います。(講義の後半は、お子さんと合流します。) 予めご了承の上、お申し込みください。

## 【交通案内】

### ■路線バス(小田急バス、京王バス)

三鷹駅、吉祥寺駅、調布駅、武蔵境駅、仙川駅から、バス停「三鷹市役所前」または、「三鷹農協前」下車徒歩5分

### ■みたかシティバス

北野ルート、新川・中原ルートでバス停「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ(市役所東)」下車すぐ



〈主催・問い合わせ先〉

公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団

三鷹市生涯学習センター(<https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/>)

【Twitter】@ShogaiMitaka

〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階 【TEL】0422-49-2521