

自分の体力を知れる!

マイスポ

向いてるスポーツが見つかる!

子どものスポーツ 能力測定会 & 大人の体力測定会

マイスポ(マイ・スポーツ・テスト)は、一人ひとりの個性に合わせて体力の現状と適合するスポーツをご提案するシステムです。子どもの自発的な運動への関心・運動意欲の向上を促し、成長期に必要なバランスの取れた体づくりをサポートします。また、大人には測定結果を基に、より健康を達成するためのアドバイスを行います。

参加費
無料

「ふあいぶるクラブ白鶴」

多目的室において体験型イベントを行います
申込不要、参加費無料です。

10:00~16:00

*ポッチャ *スクエアステップ



*KOBA トレーニング

*ノルディック・フィットネス・ウォーキング



11月27日(日) 若槻文化公団
体育館

申込期間:11月4日(日)~11月17日(日)

住所:さいたま市若槻区大字村田229

定員:小学生300名・大人100名

※抽選受付となります



申込

抽選予約 ※結果は全員に通知します

時間

- ①10:00-11:00
- ②11:00-12:00
- ③13:00-14:00
- ④14:00-15:00
- ⑤15:00-16:00

申込方法

下記のURLまたはQRコードよりお申込みください
<https://saitama-myspo.com/>



参加資格

さいたま市在住の小学生と
その保護者

持ち物

上履きシューズ
動きやすい服装にてお越しください

【主催】さいたま市 公益財団法人さいたま市スポーツ協会

【問合せ】公益財団法人さいたま市スポーツ協会事務局(月~金)

HP:<https://www.saitamacity-sports.or.jp>

MAIL:info@saitamacity-sports.or.jp

TEL:048-851-4250(9時~17時)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期、定員の調整をさせていただく場合がございます。
最新の情報には、公益財団法人さいたま市スポーツ協会のホームページをご確認ください。

測定内容

以下の項目を測定し、体格に加え、走る、跳ぶ、投げ、握力、バランスなどのパフォーマンスを分析します。子どもについては、それぞれの個性に合わせた適性スポーツをわかりやすく診断します。また大人については、これから長く続けられるスポーツを勧める、新しいきっかけ作りをサポートします。

step.1
身長測定



step.2
握力測定



step.3
立位体前屈



step.4
立ち幅跳び



step.5
プロアグリテテスト



step.6
肉眼片足立ち



測定結果

動物タイプ・適性スポーツ判定

基礎運動の測定結果を分析し、15種類の動物タイプに当てはめて、適性スポーツの提案などを行います。



フィードバック

インストラクターが、個別にヒアリングをしながら一人ひとりに合わせたアドバイスを行います。



体験型イベントも同時開催!

当日はマイスポ以外に、スポーツ体験ブースや、栄養相談ブースなどもあります。測定結果をもとに気になるブースを体験していきましょう。

※同時イベントは変更となる可能性があります

イベント例

栄養・食育相談会
基礎運動教室
プログラミング体験
など



注意事項

お一人様1回限りのご参加とさせていただきます。マスク、上履等のご用意、動きやすい服装をお勧めいたします。荷物、貴重品はロッカーに預けるなど各自で管理してください。当日の快晴（体感25度以上、風速10km/h、体感湿度50%以上）の天候はご参加いただけます。雨天、マスク着用時の感染予防策にご協力ください。当日は写真撮影が行われます。また、本市及び各自治体関係人を含むスポーツ協会の広報陣にも参加される場合がございますので、予めご了承ください。

以下の内容を厳密に守り、お楽しみください。

・体力測定の実施性を確認し参加すること。・体力測定参加にあたり、参加者は身体的に健康であることをご確認し、参加すること。・体力測定中に息苦しくなった場合に即時申し出て、運動を中止すること。・体調悪化の状況による事故を防止し、体力測定に際して発生した事故について主催団体に申し渡すこと。