

中川スポーツフェスティバル 2024

新体カテスト



& スポーツ遊び・タグラグビー体験

種目

(詳細は裏面)

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横
跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン他

※成績上位者には賞状贈呈 血管年齢や骨密度も測定出来ます

日時

10月12日(土) ※雨天の場合は一部の種目は中止

午前の部 10:00～12:00(受付開始:9:30)

午後の部 13:30～15:30(受付開始:13:00)

※各部定員100名(先着順)、タグラグビー体験は午前のみ開催

場所

中川地区センター&西田グラウンド

対象

地域の方ならどなたでも

料金

おひとり 100円(保険料として)

申込

QRコード(またはメール)で申込下さい

QRコード:



←「メール作成画面はこちら」をクリックして
必要事項を入力のうえ送信ください

メールアドレス: sports-club@ymail.ne.jp (担当:酒井)

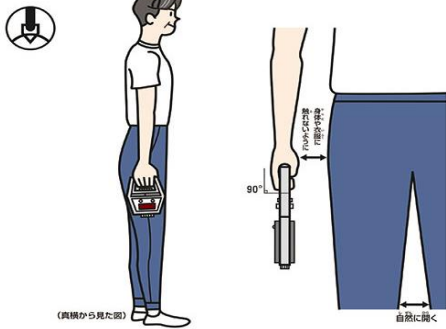
<名前、フリガナ、住所、電話、年齢、性別、午前 or 午後 or どちらでも>

問い合わせ先: 中川連合企画部 nakagawa_rengou@yahoo.co.jp

「新体カテスト」の種目について

握力

筋力
(ぎんりよく)



ねらい 筋力を測定するテストです
方法 握力計を、左右それぞれの手で力いっぱい握って測ります

上体おこし

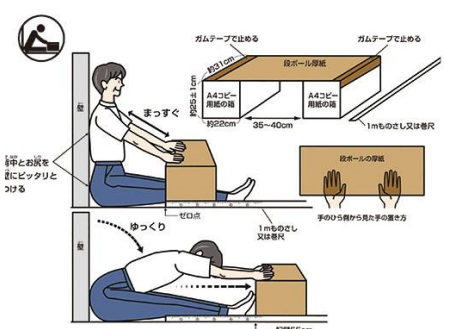
筋力
(ぎんりよく)



ねらい 筋力・筋持久力を測定するテストです
方法 30秒間に何回上体おこし(腹筋運動)ができるかをカウントします

長座体前屈

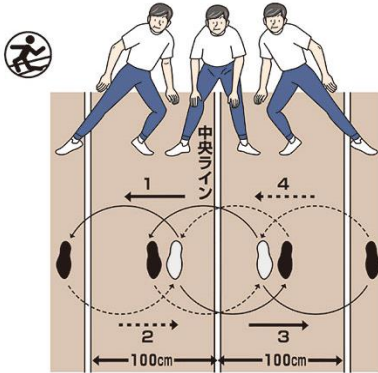
柔軟性
(じょうなんせい)



ねらい 柔軟性を測定するテストです
方法 座った状態から体を前に倒したときの、器具の移動距離を測ります

反復横とび

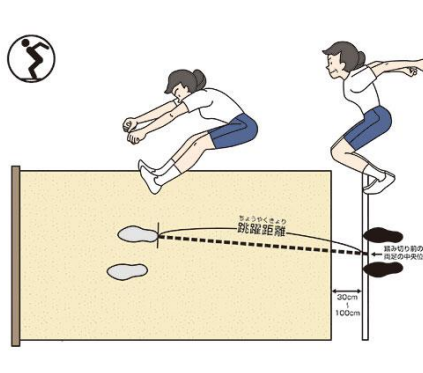
敏捷性
(びんしょうせい)



ねらい 敏しょう性を測定するテストです
方法 3本のラインを、20秒間に何回またぐことができるかをカウントします

立ち幅とび

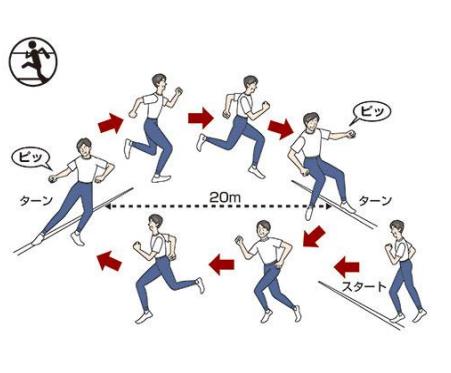
跳力
(ちやうりよく)



ねらい 瞬発力を測定するテストです
方法 助走をつけずに、どれだけ遠くまで跳ぶことができるかを測ります

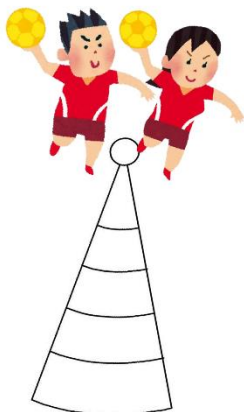
20mシャトルラン

全身持久性
(ぜんしんじきゆうせい)

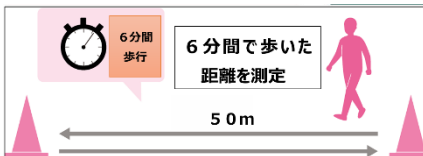


ねらい 全身持久力を測定するテストです
方法 20mの間を、電子音にあわせて何回折り返しできるかをカウントします

ハンドボール投げ



6分間歩行



50m走



箸ピー ゲーム



<1分の間にピーナッツを箸で移動させます>
右手と左手の両方行います。移動させたピーナッツの数があなたの点数になります。指先の運動は脳トレにもなります。挑戦してね!
※なお、ピーナッツアレルギーを考慮して、ピーナッツは本物の使用はいたしませんので、ご了承ください。

<西田グランドにて開催> 50m走・6分間歩行・ハンドボール投げ

雨天中止

※雨天の場合、こちらの3種目は中止となります。