

中川 かわら版

2024・9 中川スポーツ倶楽部

新体カテスト & スポーツ遊び・タグラグビー

従来の運動会が 2023 年度より中川地区自治会町内会の全世帯の方を対象のスポーツイベントとして生まれ変わりました

2024年 **10月12日(土)** **雨天決行**

午前の部 9時30分受付開始 10:00~12:00

午後の部 13時00分受付開始 13:30~15:30

場所：中川地区センター 及び 西田グランド (西が岡公園隣)

タグラグビー体験は午前のみ開催です。どちらかにお申込みください。

なお、**当日の参加も受け付けます。1種目でも参加可能**です。

詳細時間決定!



やりたい種目に楽しく挑戦!



運動習慣のきっかけを作ろう!

年齢に関係なく、すべてのテストに挑戦できます。ただし、やりたくないもの、できないものへの不参加も OK です。

11種類
運動テストに
挑戦



運動テストの記録
自己採点



自分自身で
運動や生活
習慣を見直す



マイペースで



笑顔で楽しく



自分らしく

「新体カテスト」の流れと種目

午前 9 : 30 ~ / 午後 13 : 00 ~

受付
体育室入口

保存版

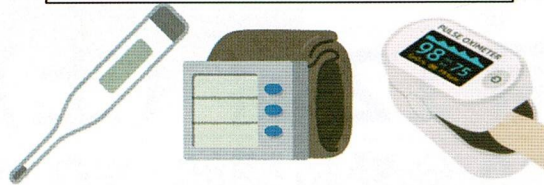
まずは現状確認から
自分の健康作りの入口

受付

<体温・血圧・酸素飽和度>

体調
チェック

場合によっては参加をお断りする
こともありますのでご了承ください。



みんなでスタート

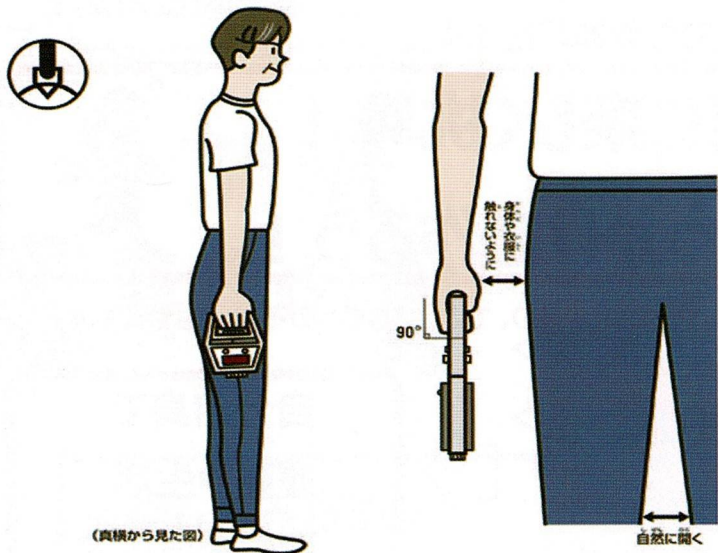
午前 10 : 00 ~ / 午後 13 : 30 ~

ラジオ体操
開眼片足立ち



受付の指示に従い、テスト開始場所に移動 → その後は空いているところのテストを受けて OK → 終了後は、体育室へ

握力 **筋力** (せんりよく)



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** (せんりよく)



ねらい 筋力・筋持久力を測定するテストです。

方法 2人1組で、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。

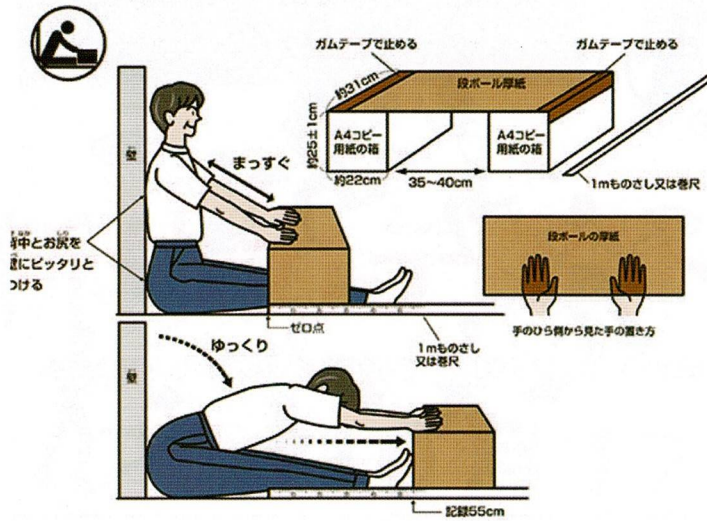
6分間 歩行

6分間で歩いた 距離を測定

50m



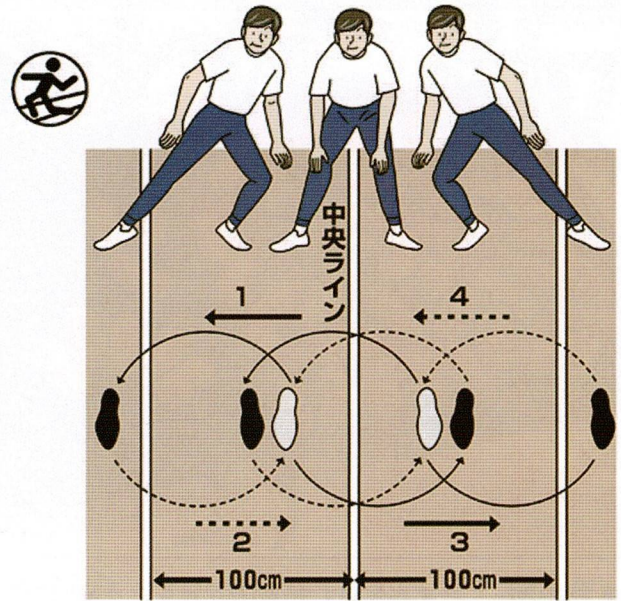
長座体前屈 **柔軟性** (じゅうなんせい)



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。

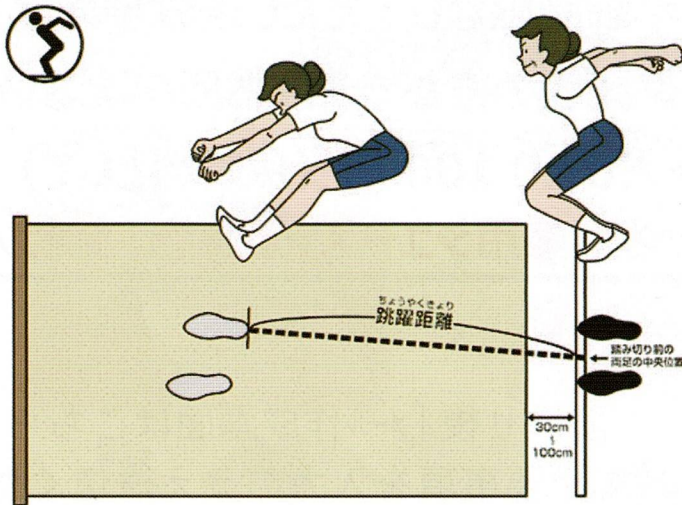
反復横とび **敏捷性** (びんしょうせい)



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秒間で何回またぐことができるかをカウントします。

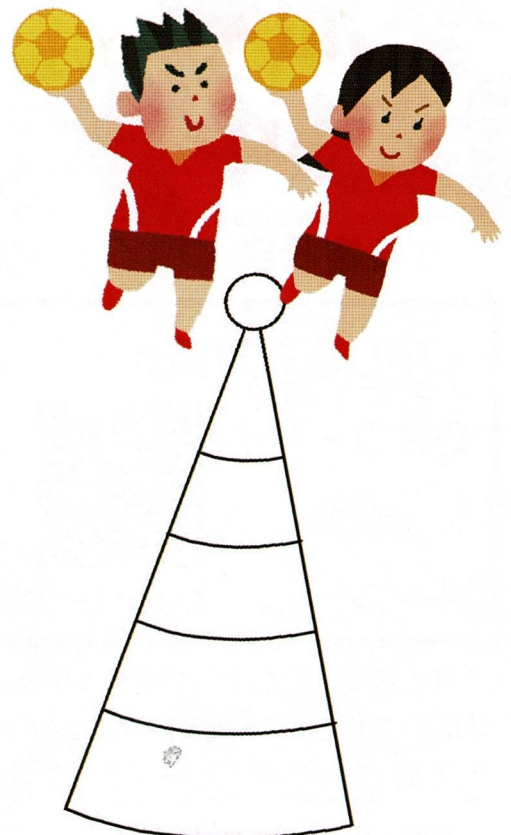
立ち幅とび **跳力** (ちやうりょく)



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。

ハンドボール投げ



＜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。

箸ピー ゲーム



< 1分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
数合計があなたの点数になります。

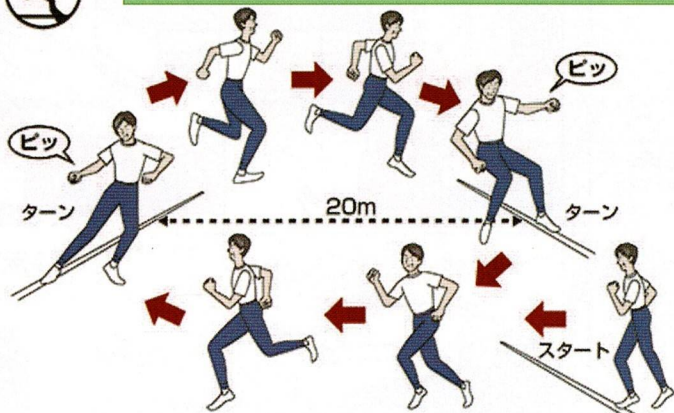
指先の運動は脳トレにもなります。挑戦してね！

※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。

20mシャトルラン 全身持久性 (ぜんしんじきゆうせい)

午前 11 : 30 / 午後 15 : 00 体育室集合

みんなで **一斉にスタート** します。



電子音が鳴った時点で、線を越えられない方は、
その場で測定終了です。

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。



<対象> 参加希望の方全員

年齢制限なし：ただし未就学児は
保護者の方が一緒にお回りください

<参加費> おひとり 100 円（保険料として）

<持ち物> 体育室用シューズ、飲み物、タオル等

<申し込み方法>

QRコード：



←QRコード読取り後「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

メール： sports-club@ymail.ne.jp （担当：酒井）

※持病があるなど、心配な方は受付にてお申し出ください。

※貴重品に関しては自己管理をお願いします。

※けがに関しては、応急処置のみです。ご了承ください。

主催：中川スポーツ倶楽部

※参加者の個人情報は今回のスポーツイベント以外での使用はいたしません。

後援：中川連合町内会

<引用：第一学習社 HP より <https://www.daiichi-g.co.jp>>