

中川地区スポーツイベント 2023

# 中川 かわら版

2023・8 中川スポーツ倶楽部

中川大運動会は時代の流れに合わせ、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に生まれ変わります。

## 中川大運動会 → 新体力テスト

2023年 10月8日(日)

雨天決行

午前の部 9時30分受付開始 10:00~12:00

午後の部 12時30分受付開始 13:00~15:00

場所：中川地区センター 及び 西田グランド(西が岡公園隣)

午前の部と午後の部は、同じ内容です。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



# 「新体力テスト」の流れと種目

午前 9 : 30 ~ / 午後 12 : 30 ~

<体温・血圧・酸素飽和度>

午前 10 : 00 ~ / 午後 13 : 00 ~

**受付**  
**体育室入口**

**体調**  
**チェック**

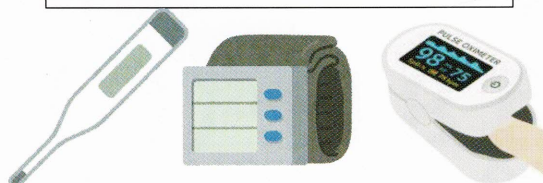
**ラジオ体操**  
**開眼片足立ち**

保存版

まずは現状確認から  
自分の健康作りの入口

**受付**

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。



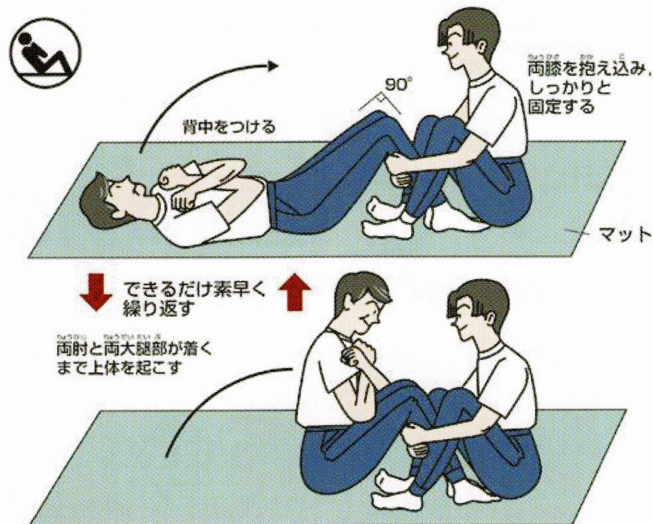
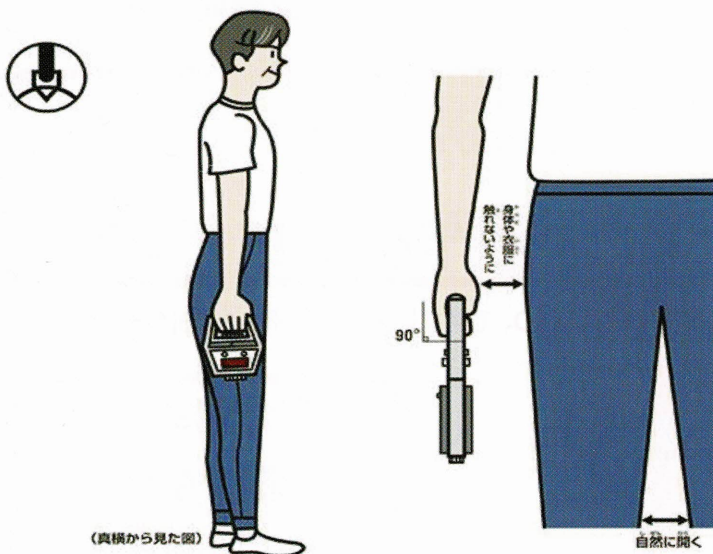
受付の指示に従い、テスト開始場所へ移動 → その後は空いているところのテストを受けて OK → 終了後は、体育室へ

**握力**

**筋力**  
(ぎんりよく)

**上体おこし**

**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。

**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

50 m

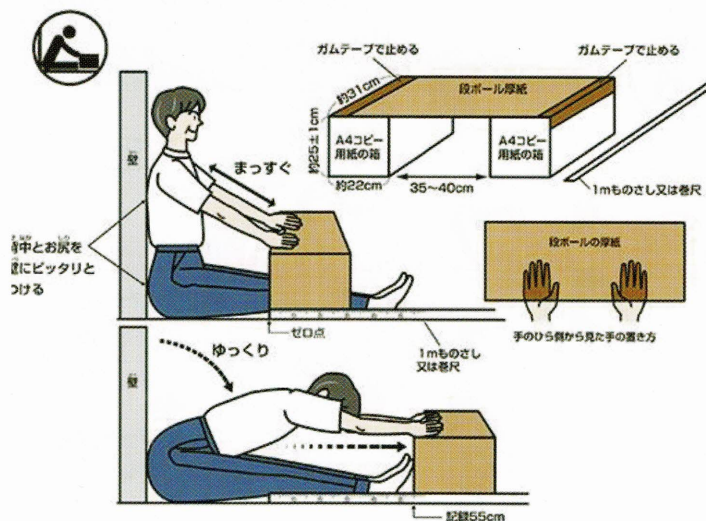


< 50 m 走 >





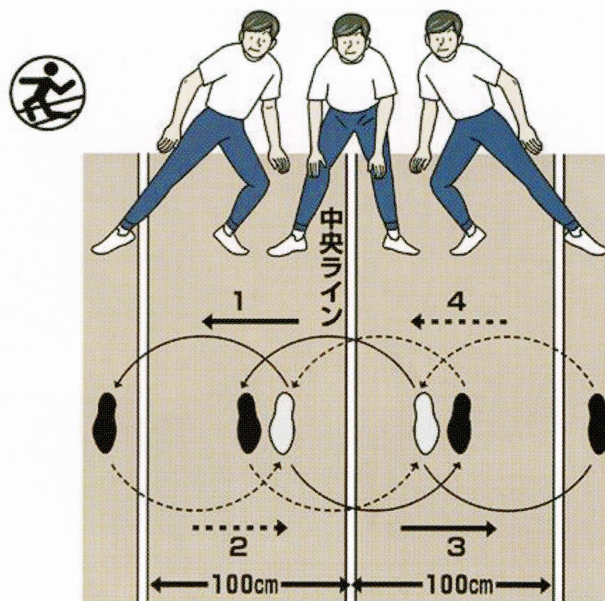
## 長座体前屈 柔軟性 (じゅうなんせい)



**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。

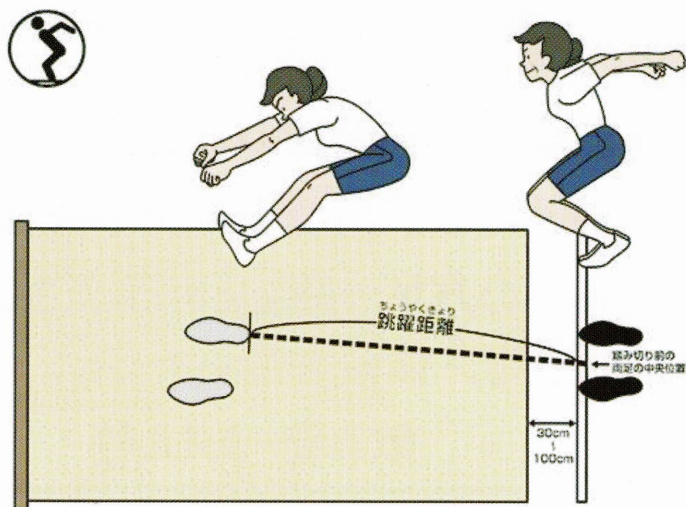
## 反復横とび 敏捷性 (びんしょうせい)



**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。

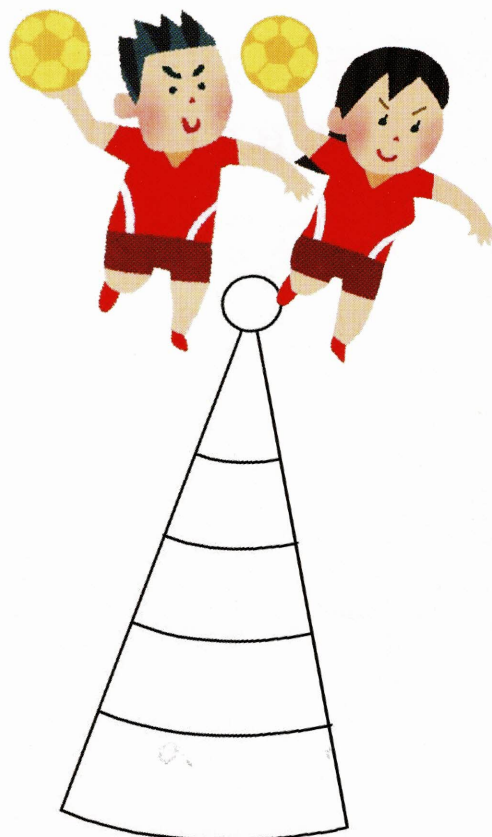
## 立ち幅とび 跳力 (ちようりょく)



**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。

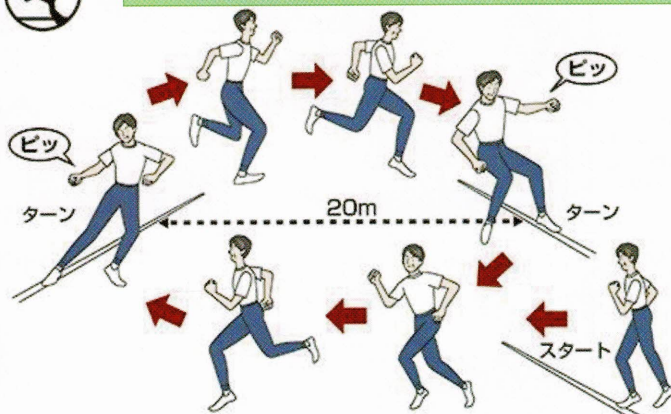
指先の運動は脳トレにもなります。挑戦してね！

※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 (ぜんしんじきゅうせい)

午前 11 : 30 / 午後 14 : 30 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。

## 新体力テスト

10月8日 (日)

午前 9:30 - 12:00

午後 12:30 - 15:00

午前と午後は同じ内容です。  
どちらかにご参加ください。

< 場所 > 中川地区センター  
& 西田グランド  
(西が岡公園隣)

※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。



お一人でも  
参加可

< 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。

< 持ち物 > 体育室用シューズ

飲み物・タオル等

< 申し込み先 >

中川スポーツ倶楽部担当：酒井  
**sports-club@ymail.ne.jp**

主催：中川スポーツ倶楽部 (中川地区の皆さんの健康増進を目的とし作られた任意団体です)

※参加者の個人情報と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> >