

中川地区スポーツイベント 2025

中川 かわら版

2025・7 中川連合町内会

新体力テスト & スポーツ遊び・タグラグビー体験

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

2025年 **10月11日（土）** **雨天決行**

時間 9時30分受付開始 10:00～13:00

場所：中川地区センター 及び 西田グランド（西が岡公園隣）

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

9:30~

受付
体育室入口



<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。



10:00~

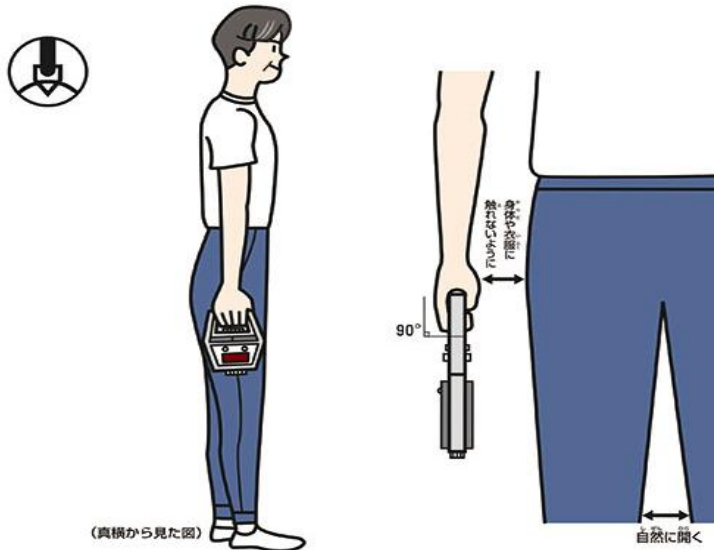
ラジオ体操
開眼片足立ち



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
(ぎんりょく)



上体おこし

筋力
(ぎんりょく)



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

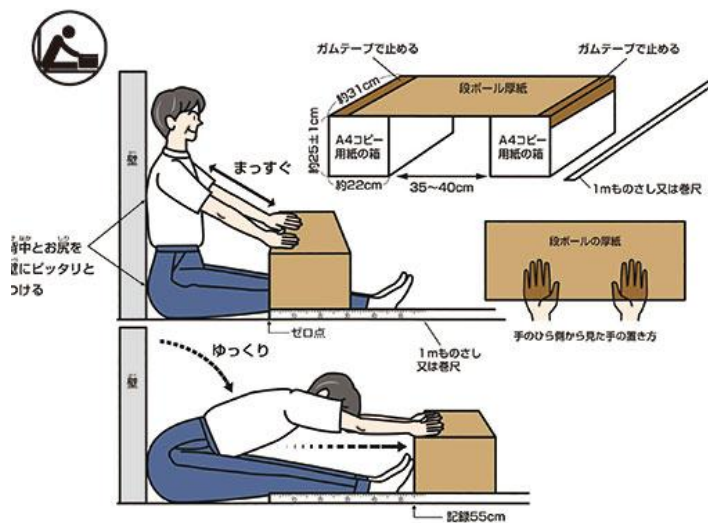
50m



<50m走>



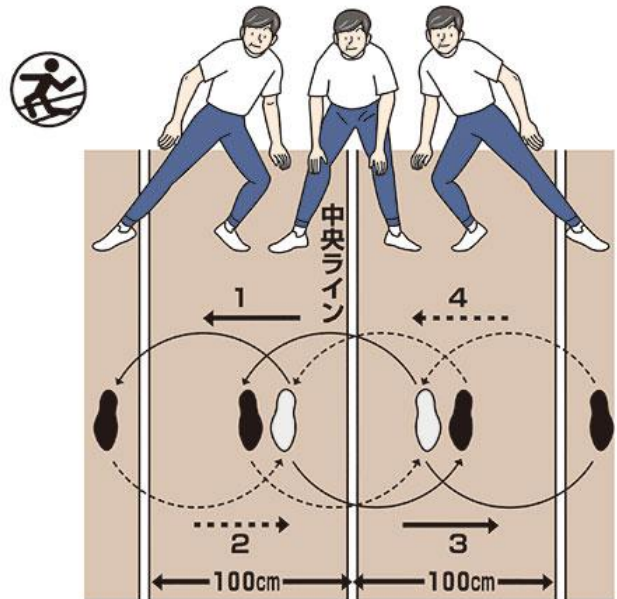
長座体前屈 柔軟性 (じゅうなんせい)



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。

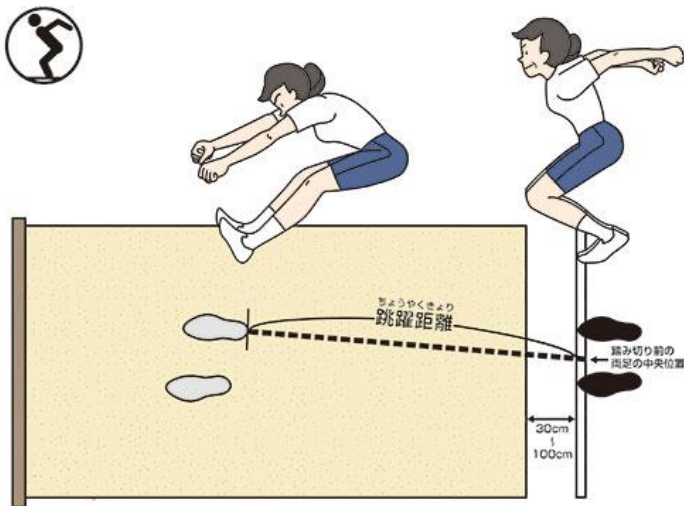
反復横とび 敏捷性 (びんしょうせい)



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。

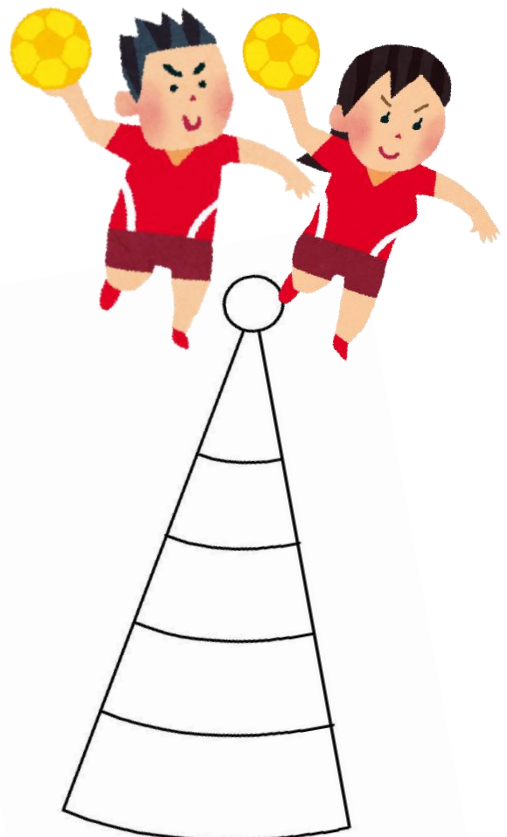
立ち幅とび 跳力 (ちやうりょく)



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



＜西田グラウンドにて開催＞ 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。

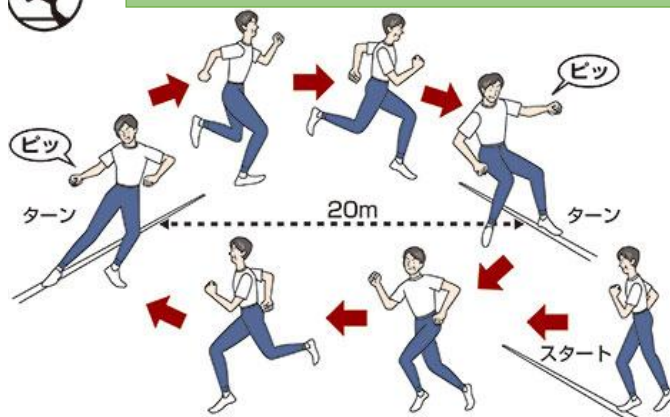
指先の運動は脳トレにもなります。挑戦してね！

※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 (ぜんしんじきゆうせい)

12 : 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＞ 無 料

＜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「中川スポーツフェスティバル申し込みフォーム」から必要事項を入力のうえ送信ください

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：中川連合町内会

※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。

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