

自分の  
体力を知れる  
チャンスだよ!



# マイスポ

向いている  
スポーツを  
見つけよう!



## 子どものスポーツ

## 能力測定会

## 大人の体力測定会



お申し込みは  
こちらから



<https://saitamacity-myspo.com>  
※結果は全員に通知します

### 開催時間

※開催時間10分前にはお越しください。

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| ①10:00 | ②10:30 | ③11:00 |
| ④11:30 | ⑤13:00 | ⑥13:30 |
| ⑦14:00 | ⑧14:30 | ⑨15:00 |

### 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)

# 参加無料

## 10/26 ±



### 浦和駒場体育館

さいたま市浦和区駒場2-5-6

申込期間 10月9日(水)~  
10月18日(金)

定員 小学生300名  
大人100名



## 11/2 ±

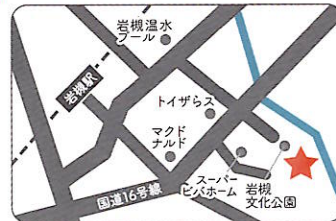


### 岩槻文化公園体育館

さいたま市岩槻区村国229

申込期間 10月16日(水)~  
10月25日(金)

定員 小学生300名  
大人100名



## 11/9 ±



### サイデン化学アリーナさいたま

さいたま市桜区道場4-3-1

申込期間 10月23日(水)~  
11月1日(金)

定員 小学生300名  
大人100名



## 11/16 ±



### 大宮武道館

さいたま市見沼区堀崎町12-36

申込期間 10月30日(水)~  
11月8日(金)

定員 小学生300名  
大人100名



# マイスポ



マイスポは、**走る** **跳ぶ** **瞬発力** **バランス力** の項目で一人ひとりの個性に合わせ、体力の現状と適合するスポーツを分析します。その結果を親しみやすい、動物のタイプで解説。約100種類の競技種目の中から、それぞれの個性に合わせた適合スポーツを結果シートでご提案します。

詳しくはコチラをご覧ください▶



## 測定内容

以下の種目を測定し、パフォーマンスを分析。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診断します。大人については、これから長く続けられるスポーツを始める、新しいきっかけ作りをサポートします。

### step.1

身長・血圧  
・腹部測定



### step.2

握力  
測定



### step.3

立位  
体前屈



### step.4

立ち  
幅跳び



### step.5

プロ  
アジリティ  
テスト



### step.6

閉眼  
片足立ち



## 個々に合わせたアドバイス!



診断結果をもとに、スポーツとの向き合い方をスポーツトレーナーが解説いたします。

## 家族で参加できる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是非体験してみましょ。

※開催イベントは変更となる可能性がございます。※掲載のイベント、写真は一例です。



栄養ワークショップ



かけっこ教室



ストレッチ体験

## 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。上履きのご用意、動きやすい恰好でお越しください。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。
- 当日は写真撮影が行われます。さいたま市及び(公財)さいたま市スポーツ協会の広報媒体に掲載される場合がございますので、予めご了承ください。
- 参加者から収集した測定値を含む個人情報については、個人が特定されない形で大学での研究やその他学会にて利用させていただきます。それ以外の目的には承諾なく利用いたしません。
- 以下の内容を承諾の上、御参加ください。
  - ・体力測定の必要性を理解し参加します。
  - ・体力測定中に具合が悪くなった場合には即時申し出て、運動を中止します。
  - ・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表明し、保証いたします。
  - ・私(保護者)は、貴社の故意による事故を除き、体力測定に起因し発生した事故について貴社に対し一切の権利を主張しません。

協力機関 / 日本体育大学 東京家政大学 順天堂大学発育発達学研究室

問合せ

公益財団法人さいたま市スポーツ協会事務局

TEL 048-851-6250 受付時間: 9:00~17:00  
info@saitamacity-sports.or.jp 営業日: 月~金

HP



最新の情報は、公益財団法人さいたま市スポーツ協会ホームページをご確認ください。

さいたま市スポーツ協会 検索

https://www.saitamacity-sports.or.jp