

自分の体力を知れる!

マイスポ

向いてるスポーツが見つかる!

子どものスポーツ 能力測定会 & 大人の体力測定会

マイスポ（マイ・スポーツ・テスト）は、一人ひとりの個性に合わせて体力の現状と適合するスポーツをご提案するシステムです。子どもの自発的な運動への関心・運動意欲の向上を促し、成長期に重要なバランスの取れた体づくりをサポートします。また、大人には測定結果を基に、より健康を意識するためのアドバイスを行います。

参加費
無料

10月30日 浦和駒場
体育館

申込期間：10月7日（金）～10月20日（木）

住所：さいたま市浦和区駒場2-5-6
定員：小学生300名・大人100名
※各時間帯80名まで



申込

抽選予約 ※結果は全員に通知します

11月13日 大宮体育館

申込期間：10月21日（金）～11月3日（木祝）

住所：さいたま市見沼区大和田町1-305
定員：小学生300名・大人100名
※各時間帯80名まで



時間

- ① 10:00 - 11:00 ※10:30までにお越しください
- ② 11:00 - 12:00 ※11:30までにお越しください
- ③ 13:00 - 14:00 ※13:30までにお越しください
- ④ 14:00 - 15:00 ※14:30までにお越しください
- ⑤ 15:00 - 16:00 ※15:30までにお越しください

11月20日 サイデン
化学アリーナ

申込期間：10月28日（金）～11月10日（木）

住所：さいたま市桜区道場4-3-1
定員：小学生300名・大人100名
※各時間帯80名まで



申込方法

下記のURLまたはQRコードよりお申込みください
<https://saitama-myspo.com/>



11月27日 岩槻文化公園
体育館

申込期間：11月4日（金）～11月17日（木）

住所：さいたま市岩槻区大字村国229
定員：小学生300名・大人100名
※各時間帯80名まで



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

【主催】さいたま市 公益財団法人さいたま市スポーツ協会

【問合せ】公益財団法人さいたま市スポーツ協会事務局（月～金）

HP: <https://www.saitamacity-sports.or.jp>

MAIL: info@saitamacity-sports.or.jp

TEL: 048-851-6250（9時～17時）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期、定員の調整をさせていただく場合があります。
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。

測定内容

以下の種目を測定し、体格に加え、走る、跳ぶ、瞬発力、バランス力などのパフォーマンスを分析します。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わかりやすく診断します。また大人については、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



測定結果

動物タイプ・適性スポーツ判定

基礎運動の測定結果を分析し、15種類の動物タイプに当てはめて、適性スポーツの提案などを行います。



フィードバック

インストラクターが、個別にヒアリングをしながら一人ひとりに合わせたアドバイスを行います。



体験型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体験していきましょう。

※開催イベントは変更となる可能性があります

イベント例

栄養・食育相談会
基礎運動教室
プログラミング体験
など



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。マスク、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。当日の検温（体温37度以上、風邪気味、体調不良等の方のご参加はご遠慮いただきます）消毒、マスク着用の感染症対策にご協力ください。当日は写真撮影が行われます。さいたま市及び公益財団法人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。

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すること。・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、保証すること。・体力測定中に具合が悪くなった場合には即時申し出て、運動を中止すること。・実施団体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実施団体に対し一切の権利を主張しないこと。