マイスポ

2025 スポーツマッチングテスト in 城北中央公園

カラダについて学べる体験型イベント
自分に合ったスポーツを知るチャンス!

詳細は裏面へ

11.23 日

申込期間：10/24(金)～11/10(月)

ご希望の参加枠をお選びください▶
（右記２次元コードからお申し込みください。）

❶ 9:30　❷10:00　❸10:30
❹11:00　❺12:30　❻13:00
❼13:30　❽14:00　❾14:30

11:30～12:30はお昼休憩になります。

参加対象者	板橋区内在住在学・及び北区・練馬区の小学生並びにその保護者（同伴者） ※事前予約制 / 抽選600名
参加費	イベント参加する方お1人 ※当日現金支払 500円
開催場所	城北中央公園陸上競技場 〒174-0075　東京都板橋区桜川1丁目 荒天時には〈上板橋体育館〉にて実施をいたします。
お問合せ	主催：板橋区 区民文化部 スポーツ振興課　03-3579-2652 主幹：株式会社ウィンゲート / 協力：株式会社イースト ※受付時間：平日 9:00 ～17:00（祝日は除く）

板橋区 | Commit our Future Toward SDGs ITABASHI CITY

板橋区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

〈主幹〉 WIN GATE　〈協力〉 EAST East Asia Strategy Team

マイスポ

スポーツマッチングテスト「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、子どもが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子どもの個性に合わせた
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、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。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

Check!

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などもございます！
マイスポの測定結果をもとに気になるブースを体験してみてくださいね。

十種競技 田上駿選手の陸上教室

モルック

ストレッチ体験

家族で楽しめるね！

※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。