



ファミリースポーツテスト2021

「NECグリーンロケッツ東葛」現役ラグビー選手も参加！

子どもから大人まで、誰でも楽しめるスポーツテストを開催します。一昨年度までは「おとなのスポーツテスト」（昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止）として開催していましたが、親子でスポーツを楽しんでもらうため、イベント名を「ファミリースポーツテスト」に改めました。

当日は、握力測定などの一部種目で「NECグリーンロケッツ東葛」の現役ラグビー選手との対戦ができます。ラグビー選手に挑戦したい方、自分の体力を知りたい方、家族でスポーツを楽しみたい方、ぜひご参加ください！サブアリーナでは、グリーンロケッツによるラグビー体験会もあります！

日時：令和3年11月20日（土）午前9時～午後1時30分（※受付午後1時まで）

会場：我孫子市民体育館（古戸696）

申込：不要

参加費：無料

内容①：スポーツテスト（6種目の記録を測定し、体力年齢を判定）

共通種目…握力・上体起こし・長座体前屈

6歳から64歳まで…反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び

65歳以上…開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

内容②：NECグリーンロケッツ東葛によるラグビー体験会

【問い合わせ】

我孫子市教育委員会

生涯学習部 文化・スポーツ課

担当 横田・四家

☎ 04-7185-1604

ファミリー スポーツテスト2021



NECグリーンロケッツ東葛の選手も参加するよ♪

選手とスポーツテストで勝負しよう！ラグビー体験コーナー同時開催！

- 日頃のトレーニングの成果を試したい
- 今の自分の運動能力は？
- 今の自分の体力年齢は？
- 学生時代からどれくらい体力が？



家族みんなで
参加してみませんか？
申込不要！
参加無料！

…そんなあなたのために！！！！

スポーツ庁が作成したスポーツテストを受けてみませんか？？

日時：令和3年11月20日（土）9：00～13：30

場所：我孫子市民体育館（受付は13：00まで）

申込：不要（当日受付）

参加費：無料

持物：室内用シューズ

参加者の方にプレゼントを用意しています！



1人合計6種目

共通種目：握力・上体起こし・長座体前屈

6歳から64歳まで：反復横跳び・20m シャトルラン・立ち幅跳び

65歳から：開眼片足立ち・10m 障害物歩行・6分間歩行

※合計6種目の記録を測定。体力年齢を判定し、データを差上げます！

シャトルラン世界記録はサッカー

日本代表・長友佑都の346回！

問い合わせ

我孫子市教育委員会文化・スポーツ課（平日 8：30～17：00） ☎04-7185-1604

主催：我孫子市教育委員会・我孫子市スポーツ推進委員連絡協議会・NPO法人我孫子市スポーツ協会

協賛：アサヒ飲料販売株式会社・株式会社PSビバレッジ

協力：NECグリーンロケッツ東葛

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加者の方はマスクの着用（測定中は除く）、検温・チェックシートのご記入にご協力ください。また、混雑時には入場制限をさせていただきます。