

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。)

① 9:30	② 10:00	③ 10:30
④ 11:00	⑤ 12:30	⑥ 13:00
⑦ 13:30	⑧ 14:00	⑨ 14:30

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
主幹：株式会社ウィングート / 協力：株式会社イースト

03-3579-2652

※受付時間：平日 9:00～17:00(祝日は除く)



板橋区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

〈主幹〉



〈協力〉



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あります。
※掲載のイベント、写真は一例です。

