

参加無料
当日参加自由

KOBEスポーツトライアルDAY

小林祐梨子さんのチャレンジスポーツテスト

2024年10月14日(月・祝) 10時～12時30分

於:王子スタジアム

スポーツの日！ 大人も子供も 普段運動をしている人も していない人も
歴史と伝統ある王子スタジアムで 自分の体力をチェックしてみませんか!?
50m走、ジャベリックボール投げ、走り幅跳び、800m走にチャレンジしよう

100mバトンリレーは100mの区間を自由に家族や友人のグループがバトンをつなぎタイムを競うオリジナルプログラム みんなでスタジアムに集合！

実施種目 [時間は予定]

雨天中止

番号	時間	内容	備考
I	時間内 いつでも	50m走	新体カテスト基準で実施します
II	時間内 いつでも	走り幅跳び	新体カテスト基準で実施します
III	時間内 いつでも	ジャベリック ボール投げ	ソフトボールの代わりに3枚の羽根付きの楕円形のボールを投げます
IV	11時～ 12時～	100mバトン リレー	特別プログラム: 家族・友人 何人でも参加できます
V	12時15 分～	持久走(800 m)	エキシビジョン: 小学生以上 (男女とも)

家族や友達
と一緒に体
を動かし、
楽しい1日に
しましょう！
準備運動と
水分補給も
忘れずに！



小林祐梨子さん

【開催時間と参加方法】

9:00～みんなでラジオ体操に引き
続き、9:50～ウォーミングアップ、
10:00から開始します。

実施時間：10:00～12:30
(受付11:30まで)

※スタジアム内受付で参加記録票を
受け取ってご参加ください。

参考:王子スポーツセンターでのスポーツテスト実施種目

番号	内容	備考
I	握力	新体カテスト基準で実施します
II	上体起こし	新体カテスト基準で実施します
III	長座体前屈	新体カテスト基準で実施します
IV	反復横跳び/ 立ち幅跳び	新体カテスト基準で実施します
V	インボディ	体成分分析

10時～16時
時間内いつでも



午前中は王子スタジアムでスポーツテ
ストにチャレンジ！ 午後はｽｰﾍﾞﾝﾀｰ(体
育館)のスポーツテストも楽しもう！

午後2時からｽｰﾍﾞﾝﾀｰ2階体育館で
小林祐梨子さんによるミニトーク「オ
リンピックの感動を再び!」。パリ五
輪の裏話や運動の秘訣、スポーツテ
ストの結果で自分に合うスポーツの話の
ヒントも! 必見ぜひご参加ください。



公益財団法人

神戸市スポーツ協会

TEL078-261-3620