

測定(挑戦)記録カード

《新体カテスト》

種 目	記 録				得 点
	6歳～11歳	12歳～19歳	20歳～64歳	65歳～79歳	
① 握 力	右	kg	kg	kg	/10
	左	kg	kg	kg	
	平均	kg	kg	kg	
② 上 体 お こ し	回	回	回	回	/10
③ 長 座 体 前 屈	cm	cm	cm	cm	/10
④ 反 復 横 と び	回	回	回	/	/10
⑤ 立 ち 幅 と び	cm	cm	cm	/	/10
⑥ 20mシャトルラン	回	回	回	/	/10
⑦ 50m走	秒	秒	/	/	/10
⑧ ソフトボール投げ	m	/	/	/	/10
⑨ ハンドボール投げ	/	m	/	/	/10
⑩ 開 眼 片 足 立 ち	/	/	/	秒	/10
⑪ 6 分 間 歩 行	/	/	/	m	/10
⑫ 10m 障 害 物 歩 行	/	/	/	秒	/10

各種目の年齢別平均値はこちら▶



総合得点

《挑戦コース》

●陸上競技場(100m世界記録に挑戦)

 秒

(ストレッチコーナー)

運動前		運動後	
-----	--	-----	--

●アイスアリーナ(スケート体験)

参 考

- ウサイン・ボルト(ジャマイカ) 9.58秒(2009年世界記録)
- 山縣亮太 9.95秒(2021年日本記録)
- フローレンス・ジョイナー(米) 10.49秒(1988年世界記録)
- 福島千里 11.21秒(2010年日本記録)

●第3野球場

(バッティングマシンに挑戦)

 安打

●第2競技場

(シュートスピード測定)

 km/時

●第4野球場(ストラックアウト)

 枚

1	2	3
4	5	6
7	8	9

(投球スピード測定)

 km/時

参 考

- ジョーダン・ヒックス (2018年世界記録)
- アロルディス・チャップマン (2010年世界記録) 169km/時
- 大谷翔平 (2016年日本記録)
- 藤浪晋太郎
- 佐々木朗希 (2023年日本記録) 165km/時

※本パンフレット(記録カード)は各ブースでも配布しております。

第41回 参加費無料 市民スポーツまつり

太陽が丘スポーツカーニバル

日程

令和5年 **10月9日** (月・祝) 「スポーツの日」
9時30分～15時00分

会場

京都府立山城総合運動公園「太陽が丘」(雨天時中止)
木下アカデミー京都アイスアリーナ (雨天決行)
ご来場の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

申込不要

一部事前申込必要
※ イスアリーナは事前申込制。
※ 種目により、当日申込制(先着順)。

詳しくは宇治市HPをご覧ください▶



- 新体カテスト
- ストレッチコーナー
- 歯科検診
- 歯科健康相談コーナー
- 食生活改善コーナー
- 健康づくりコーナー
- 食育パネル展示・食育体験コーナー
- 各種スポーツ体験コーナー
- スケート体験コーナー(アイスアリーナ) 等

主 催 宇治市、(公財)京都府公園公社、木下アカデミー京都アイスアリーナ
後 援 京都新聞
主 管 (一財)宇治市スポーツ協会、宇治市体育振興会連合会、宇治市レクリエーションサークル、宇治市オリエンテーリング協会、宇治市野外活動協会、遊びの学校運営委員会「遊び研究会」、宇治市スポーツ推進委員協議会、宇治市テニス協会、宇治アマチュア無線クラブ、宇治市健康づくり・食育アライアンス、宇治市卓球協会、宇治市グラウンド・ゴルフ協会、京都府野球連盟、京都サンガF.C.、京都ハンナリーズ、宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」、京都府宇治久世歯科医師会、南京都ラグビースポーツ少年団、Uji健歩会、京都府ディスコン協会、京都府フライングディスク協会、城南衛生管理組合、(一社)ラジーン、ラジオ体操インストラクターらねえ。、大幸由依(だいいこうゆい)、Ene英会話教室
協 力 大塚製薬株式会社京都支店、明治安田生命

第41回 参加費無料 市民スポーツまつり 太陽が丘スポーツ カーニバル 会場MAP

陸上競技場

- 体力テスト(測定終了後、「体力プロフィール」がもらえます!)
- 100m世界記録に挑戦!
- ストレッチコーナー
- 歯科検診・歯科健康相談コーナー
- 食生活改善コーナー(パネル展示・健康食レシピの配布)
- 健康チェックコーナー(先進的な測定機器を用いた健康チェック)

ストレッチで体をほくしてから体力テストにチャレンジ!

ラジねえ。(ラジオ体操家族ラジーン)による
“みんなでヨガ風ラジオ体操”
13:00から陸上競技場全体で行います。
参加者(先着100名)には、参加賞をお渡しいたします!

体育館

メインアリーナ

- ラージボール卓球 ●ディスコン
- ポッチャ ●ショートテニス
- ファミリーバドミントン
- 親子で楽しむ英語でDANCE(各20分程度)
就学前推奨/○10:00~○11:00~○13:30~
小学低学年推奨/○10:30~○13:00~○14:00~
- 京都ハンナリーズバスケット体験 ○10:00~11:00(小学3年生~6年生対象) ○13:00~14:00

サブアリーナ ●バドミントン

Ene英会話教室協力(親子で楽しむ英語でDANCE)
KYOTO HANNARYZ 京都ハンナリーズ協力(バスケット体験)

中央広場

- 環境まつり
フリーマーケット
キッチンカー
スタンプラリー 等

中央広場ステージ

- はんなりん
チアスクール発表会
○11:15 ~ 11:45
- 親子チアダンス体験(4才以上~小学生対象)
※性別不問
○11:45~12:15

KYOTO HANNARYZ 京都ハンナリーズ協力(チアスクール・チアダンス)

アイスアリーナ

- スケート体験教室【事前申込制】(4才以上~小学生対象)
○10:30~11:30(先着50名)
○13:30~14:30(先着50名)

詳しくは宇治市HPをご覧ください。専用ページよりお申込ください。

体育館軒下

- クラフト

テニスコート

- テニス
ラケット貸し出し数に限りがありますので、お持ちの方はご持参ください。1~12コート(1~4コートは教室)
- 受付時間
○9:30~12:00
○13:00~14:30
※受付時にコート指定します

第2野球場

- ティーボール(小学生対象)

第3・4野球場

- 投球スピード測定
- バッティングマシンに挑戦(中学生以上対象)
- ストラックアウト



第2競技場

- グラウンド・ゴルフ
- タグラグビー
- 京都サンガF.C.によるシュートスピード測定
- フライングディスクランド
ディスクによるストラックアウトやドッジビーなどコーナーがいっぱい!!

京都サンガF.C.協力(シュートスピード測定)

陸上競技場スタンド外

- ノルディックウォーキング受付

ファミリー広場

- パラバルン
- ヨガby ラジねえ。× 大幸由依(各15分程度)

①ヨガ風ラジオ体操	②リラックスヨガ
○13:30 ~	○10:30 ~
○14:30 ~	○11:00 ~
	○14:00 ~

※リラックスヨガは芝生の上で実施しますが、座って行うため、ヨガマットやバスタオルをご持参いただく方が安全にご参加いただけます。

公園センター体育館側

- オリエンテーリング受付

参加無料・どの会場もご自由に!
各会場とも9時30分~15時まで

※スケート体験教室は事前申込が必要です(各回先着50名)。 ※運動の出来る服装、運動靴(体育館は体育館シューズ)で参加ください。
※ゴミは各自でお持ち帰りください。 ※こまめな水分補給・日焼け対策など、体調管理には十分ご注意ください。

- ※参加(受付)時間に制限のある種目
- オリエンテーリング(9時30分~14時)
 - 各種健康・相談コーナー(9時30分~14時30分)
 - チアダンス体験、バスケット体験
 - テニス(上記参照)
 - ヨガ
 - スケート体験教室
 - 親子で楽しむ英語でDANCE

