

測ってみよう体力年齢

第1回 安来市体力測定会



日時

令和元年10月5日(土)

9:00~12:00頃

(受付は8:30から~以降11:00まで随時)

場所

広瀬中央公園総合体育館

安来市広瀬町広瀬307 電話(0854)32-2678

参加料

無料

申込み

下記の申込書にご記入のうえ、9月27日(金)までに直接持参かFAXによりお申込みください。電話(平日の8:30~17:15)によるお申込みも可能です。

※当日受付も可能ですが、人数把握のため事前申込にご協力ください。

<申込・お問合せ先> 安来市スポーツ推進委員連絡協議会事務局
(安来市役所文化スポーツ振興課内)

電話(0854)23-3075、FAX(0854)23-3155

内容

年齢区分により次の種目を実施します。測定の所要時間は1時間程度です。運動できる服装で、体育館シューズ、タオル、飲み物など持参でお越しください。6歳(小学1年)~79歳の方ならどなたでも参加できます。

※新体力テストの内容となっています。

6歳(小学1年)~64歳

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 20mシャトルラン
- ④ 長座体前屈
- ⑤ 反復横とび
- ⑥ 立ち幅とび

65歳~79歳

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 6分間歩行
- ④ 長座体前屈
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 開眼片足立ち

きりとり

■「第1回安来市体力測定会」参加申込書

安来市スポーツ推進委員連絡協議会事務局 (FAX: 0854-23-3155) 行

参加者氏名	所属(学校名等)	保護者氏名(参加者が未成年の場合記入)
住所 〒 ()		
連絡先 ()		

寄せられた個人情報、次回の測定会案内、当測定会の連絡のみ使用いたします。

また、開催当日には記録写真を撮影し、事業報告や市ホームページ等に掲載することがありますので、ご了承ください。