

令和5年9月8日

競技部・地域振興部代表者 様
スポーツ少年団代表者 様

安来市スポーツ協会
事務局長 宮田 玲

第3回安来市体力測定会の開催について（ご案内）

時下、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

標記の件について、下記のとおり開催されますので貴団体内への周知をお願いいたします。

記

1. 期日及び会場 令和5年9月30日（土）広瀬中央公園総合体育館
2. 参加料 無 料
3. 開催要項 別添のとおり
4. 申込先・問合せ先

安来市役所地域振興課内

安来市スポーツ推進員協議会事務局 TEL0854-23-3075

測ってみよう体力年齢

第3回 安来市体力測定会

日時 令和5年9月30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

9月28日(木)までに、スマートフォン等からQRコードを読み取り、必要事項を入力のうえ、お申込みください。

なお、QRコードでの読み取りが困難な場合は、電話(平日の8:30~17:15)によるお申込みも可能です。

※当日参加も可能ですが、できるだけ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
(安来市役所地域振興課内)

電話(0854)23-3075



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)以上の方ならどなたでも参加できます。

※6歳から79歳の方を対象とした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歳以上

- 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

寄せられた個人情報は、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。