

# 体力・運動能力テスト参加者募集

あなたの体力年齢を測ってみませんか？ 

スポーツ庁の調査で2年に1度、20歳以上の方の体力年齢を測るため、体力・運動能力テストを下記日程で開催いたします。

20歳以上の方であれば、どなたでも参加OKです。お待ちしております！

## 記

**日時：9月28日（土）、9月29日（日）午後2時から**

**※どちらか1回**

**場所：東祥アリーナ安城 3階剣道場** 【ご都合の良い日にお申込みください。】

**持ち物：運動のできる服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物等**

**種目：【共通】握力・上体起こし・長座体前屈**

【64歳以下】立ち幅とび・反復横とび・20mシャトルラン

【65歳以上】開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

**申込み：下の申込書に希望日時を記入して、東祥アリーナ安城まで提出してください。（電話、メール、FAX、郵送での申し込みもOK）**

※申込みは開催の前日まで。（受付時間：午前8時30分から午後5時15分まで）

※年齢は令和6年4月1日現在で記入してください。

**安城市教育委員会スポーツ課（安城市新田町新定山41番地8 東祥アリーナ安城）**

**電話：75-3535 FAX77-9293**

**メール：my-sports-anjo@city.anjo.lg.jp**

## <申込書>

氏名	電話番号	年齢	性別
			男性・女性
開催日	開催時間		希望
9月28日（土）	午後2時から		
9月29日（日）			

※参加予定日時の希望欄へ○をつけてください。

## **種目別内容**

### **※全年齢共通**

- ・【握力】握力計で測定。(2回測定の良い方)
- ・【上体起こし】マットに寝て、次の順番の方に足を押さえてもらった状態で、30秒の間で何度起こせるか。(1回測定)
- ・【長座体前屈】壁に背を付けて座り、前に屈んでどこまで伸ばせるか。(2回測定の良い方)

### **※64歳以下**

- ・【反復横飛び】中心線の両側1mに貼ったラインの間を20秒間の間で何回往復できるか。(2回測定の良い方)
- ・【20mシャトルラン】20m間隔の2本のラインの間を往復する。音に合わせてスタートし、次の音が鳴るまでに向こう側に到達するよう走るが、合図は1分ごとにだんだん早くなる。折り返しの総回数を測定。
- ・【立ち幅跳び】踏み切り線から床に敷いたマットに向かって飛び、距離を測定。(2回測定の良い方)

### **※65歳以上**

- ・【開眼片足立ち】片足立ちの持続時間を測定。(左右の良い方)
- ・【10m障害物歩行】10mの直線上に2m間隔で置いた障害物をまたぎ越して、スタートから最後の障害物をまたいだ足が床に到着するまでの時間を測定。(2回測定の良い方)
- ・【6分間歩行】スタートの合図で普段歩く早さで歩行を開始し、6分経過した時点の距離を5m単位で測定。

**終了後、得点を集計して体力を判定します。**