

あなたの体力年齢は？

簡単なテストで、自分の体力年齢を確かめてみませんか

お気軽にご参加ください！！

米子市体力テスト会

開催要項

- 1 趣 旨 文部科学省の新体力テスト実施要項（20歳～64歳対象、及び65歳～79歳対象）による体力テストを校区ごとに実施することにより、地域におけるスポーツや体力づくりへの関心を高めるとともに、参加者が日常生活の基本となる体力を確かめて、その結果をもとに、自分に適した運動を積極的に行い、健康に自信をもって生活できるようにするためのものです。
- 2 主 催 米子市
- 3 主 管 米子市スポーツ推進委員協議会
- 4 協 力 米子市夜見公民館
- 5 日 時 令和4年10月16日（日）
午前10時～正午まで
（参加人数により終了時間が前後することがあります。）
- 6 受 付 午前9時30分～10時まで
※テストは午前10時から一斉に行いますので、時間内に受付を済ませてください。
- 7 会 場 弓ヶ浜小学校体育館
- 8 対 象 （1） 20歳～64歳までの男女
（2） 65歳～79歳までの男女
※ （1）と（2）では、テスト種目が一部異なります。
※ 6歳以上のお子様もテストを体験することができます。
- 9 テスト内容 裏面の表のとおりです。
- 10 携 行 品 （1）運動のできる服装
（2）運動靴（上履き用）
- 11 そ の 他 （1）参加申込みは、当日会場で受け付けます。
（2）参加料は無料です。
（3）看護師による血圧測定と健康状況のチェックを行います。
結果によってはテストの一部又は全部をご遠慮させていただくこともあります。

体力テスト会 実施種目標

成人（20歳～64歳対象）			高齢者（65歳～79歳対象）		
種 目	内 容	測定目的	種 目	内 容	測定目的
握力	握力計で左右2回ずつ計測し、左右の良い方の記録の平均値を測定する。	- 握り締める力 - 筋肉の力強さ	同左		
上体起こし	仰向けで膝を曲げ、補助者が脚を固定した状態で上体起こしを行う。30秒間の回数を測定する	- 腹筋の力 - 筋肉の持久力	同左		
長座体前屈	壁に背中をつけ、脚を伸ばして座った姿勢から、前屈して測定器を前に押す。2回実施し良い方の記録を測定する	体の柔らかさ	同左		
反復横とび	中央ラインから左右1mにラインを引き反復横とびを行う。20秒間の回数を測定する。	体をすみやかに動かす能力	開眼片足立ち	開眼片足立ちの姿勢で静止する。2回実施し良い方の記録を測定する。（最長120秒）	体のバランスを維持する能力
立ち幅跳び	立ち幅跳び（助走なし、両足踏み切り）を2回行い、良い方の記録を測定する。	- 脚力・瞬発力 - 瞬間的に力強い力を出す能力	10m障害物歩行	10m間に6個の障害物があるコースを歩く。2回実施し良い方の記録を測定する。	障害物につまずかずに歩く能力
20mシャトルラン	電子音（はじめはスロー1分ごとに短縮）に遅れないように20mの距離を往復する。遅れず折り返した回数を測定する。	- 持久力 - 運動を長い時間続けられる能力	6分間歩行	6分間に歩いた距離を測定する。	比較的長い距離を歩く能力

- （1） この体力テストは、文部科学省の新体力テスト実施要綱により実施します。
- （2） 年齢・性別の得点数値により、段階的評価、体力年齢（成人の場合）を測定します。
- （3） テストの結果については、集計事務終了後、記録票を本人に返送します。
- （4） プライバシー保護のため、個人記録や個人が特定できる記録の公表は行いません。