

参加無料
事前予約不要

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 米子市大篠津公民館
- 5 日 時 令和6年9月15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場合があります。）
- 6 受 付 午前9時15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 大篠津小学校体育館
- 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。
※未成年（6歳以上20歳未満）の方も体力テストを体験することができます。（テスト内容は成人（1）と同内容です。）
- 9 テスト内容 裏面の表のとおり
- 10 携 行 品 （1）運動のできる服装
（2）運動靴（体育館用）
（3）飲み物
- 11 そ の 他 （1）事前申し込みは不要です。
（2）参加料は無料です。
（3）受付後、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。その結果によっては、テストの一部又は全部をご遠慮させていただく場合があります。



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、左右それぞれ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。	・体を素早く動かす能力	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
立ち幅とび	立ち幅とび（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。	・障害物にまずかずに歩く能力
２０ｍシャトルラン	電子音（約１分ごとにテンポアップ）に遅れないように、２０ｍの距離を走って往復する。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・性別ごとに定められた得点数値により、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、集計事務終了後に郵送します。
- （４） プライバシー保護のため、個人や個人記録等が特定できる記録の公表は行いません。