

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

- 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。
- 主 催** 米子市
- 主 管** 米子市スポーツ推進委員協議会
- 協 力** 米子市巖公民館
- 日 時** 令和7年9月21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。)
- 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。
- 会 場** 箕蚊屋小学校体育館
- 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。）
- テスト内容** 裏面の表のとおり
- 携 行 品** (1) 運動のできる服装  
(2) 運動靴（体育館用）  
(3) 飲み物
- 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きます場合があります。  
(4) 貧血を防ぐため、当日は朝食をとってからご参加ください。



## 体カテスト会 実施種目

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。	・障害物につ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) この体カテストは、文部科学省の新体カ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。