

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 米子市和田公民館
- 5 日 時 令和8年9月27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、なるべくお早めに受付を済ませてください。
- 7 会 場 和田小学校体育館
- 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（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。
（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。



【健康対策課より】

健康に関する体験コーナーも実施します。味覚チェックにより、食改善や健康を見直すきっかけになる体験です。

是非お立ち寄りください！！



体力テスト会 実施種目

20歳～64歳対象			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	壁に背中をつき、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。