

出前講座 出張！体力測定

自分の体力がどのレベルにあるのかを把握するのは、スポーツをする面でも、健康を管理する面でも、非常に大切なことです。
あなたの地域や職場で体力測定をしてみませんか？

【テスト項目】

成年の部（20歳～64歳）

1. 健康チェック
2. 握力
3. 上体起こし
4. 長座体前屈
5. 反復横とび
6. 立ち幅とび
7. 20mシャトルラン



測定後、体力年齢を診断します！

測定後、総合評価を判定します！

高齢者の部（65歳～79歳）

1. 健康チェック
2. 握力
3. 上体起こし
4. 長座体前屈
5. 開眼片足立ち
6. 10m障害物歩行
7. 6分間歩行



【申込方法】以下の点に御注意いただき、生涯学習課またはスポーツ振興課までお申し込みください。

- ・市内在住、在勤、在学している20人以上の団体でお申し込みください。
- ・会場は申込者が用意してください。（屋外も可能ですが、天候等に左右されない屋内をお勧めします。20メートルシャトルランが実施可能な場所を目安としてください。）
- ・運動できる服装、シューズ、飲み物、タオルを各自ご準備ください。
- ・利用は平日午前9時～午後9時となります。開催の1か月前までにお申し込みください。実施できない日もありますので、事前にお問合せください。
- ・医師から運動を制限されている方、当日体調不良（発熱・倦怠感など）の方は参加できない場合があります。



【お問合せ先】

那須塩原市教育委員会スポーツ振興課 TEL：0287-37-5439