



**体**

**力**

**測**

**定**

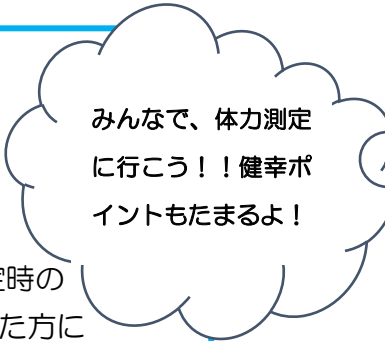
～自分の体力年齢を知ろう～

多可町では、日常的なスポーツ（運動）が、健康・地域・仲間づくりにつながる『スポーツ指数の「たかいい」まち』を目指しています。

「体力測定」で、基礎体力の傾向や客観的データに基づいた体力年齢を把握し、今後の健康づくりに役立てましょう。

**令和2年10月17日(土) 9時～ アスパルアリーナ**

- 【対象】 多可町在住者（20歳～79歳）
- 【参加費】 **無料**
- 【持ち物】 体育館シューズ、飲み物、マスク、タオル  
運動しやすい服装でお越しください
- 【その他】 新型コロナ感染予防の観点より、受付、測定時の密接・密集を避けるため、お申込みいただいた方にあらかじめ受付時間の指定をさせていただきます。



みんなで、体力測定  
に行こう!! 健幸ポイントもたまるよ!



Google Play

AppleStore

**受付期間 令和2年9月3日(木)～9月28日(月)**

【申込み先】生涯学習課（アスパル）または両地域局へ  
生涯学習課 TEL32-5122 FAX32-1937

【主催】多可町

【協力】多可町スポーツ推進委員

.....きりとりせん.....

**令和2年度『体力測定』参加申込み書**

年齢はR2年4月1日現在でご記入ください

No	氏名	生年月日 (年齢)	住所	電話番号
1		S・H . . . ( 歳)		
2		S・H . . . ( 歳)		
3		S・H . . . ( 歳)		
4		S・H . . . ( 歳)		

※今年度はスポーツ庁が実施します体力・運動能力調査と並行して実施します。(計測データ等を統計に利用することにご協力ください。)

**【実施種目】全6種目**

〈共通種目〉20歳から79歳の方



〈20歳から64歳の方〉

立ち幅跳び



反復横跳び



20mシャトルラン か 急歩 (どちらか選択)



〈65歳から79歳の方〉

開眼片足立ち



10m障害物歩行



6つの障害を  
またぎながら歩行

6分間歩行



**【連絡事項】**

- ① 今年度はスポーツ庁が実施します「体力・運動能力調査」の依頼を受け実施します。(計測データ等を統計に利用することにご協力ください。)
- ② 測定結果については、後日本人宛に送付します。
- ③ 健康状態のチェックで体調などの悪い点がある場合は、体力測定が実施出来ない場合があります。
- ④ 測定中の負傷については、町の加入している保険の範囲内で補償しますが、その他の責任はおりません。

**【生活習慣チェック】**

身長・体重などの基本情報と生活習慣に関する質問にお答えいただくと、「身体活動」「食生活」「生活」などの生活習慣改善ポイントをお示しし、それに合った改善プランを提供します。



10m障害物歩行



長座体前屈



反復横跳び