

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！

また「生活習慣チェック」で、生活習慣の総合評価を知ることができます。

【と き】平成 30 年 8 月 25 日（土）

①受付：午前 8 時 30 分～午前 10 時 00 分

②測定：午前 9 時 00 分～正午（測定時間：約 2 時間）

【と ころ】 アスパル アリーナ（中区岸上 281-51）

【参加申込】

①締 切 平成 30 年 8 月 17 日（金）

②資 格 多可町在住者（20 歳～79 歳）

③参加費 無 料

④申 込 下記申込書を生涯学習課（アスパル）または地域局へ



【協 力】 多可町スポーツ推進委員会

き り と り せ ん

『体力測定』参加申込書

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)		

※ 年齢は平成 30 年 4 月 1 日現在でご記入ください。

【測定項目】

●新体カテスト（20歳～64歳対象）

- ① 握力 ② 上体起こし ③ 長座体前屈 ④ 反復横とび
- ⑤ 急歩 または ⑥ 20mシャトルラン（往復持久走）
- ⑦ 立ち幅とび

●新体カテスト（65歳～79歳対象）

- ① 握力 ② 上体起こし ③ 長座体前屈 ⑧ 開眼片足立ち
- ⑨ 10m障害物歩行 ⑩ 6分間歩行



【項目内容】

- ① 握力：左右の握力を測定（筋力）
- ② 上体起こし：30秒間の上体起こし回数を測定（筋力）
- ③ 長座体前屈：長座姿勢で最大前屈時の距離を測定（柔軟性）
- ④ 反復横とび：20秒間で左右にステップする回数を測定（敏しょう性）
- ⑤ 急歩：男子1500m、女子1000mを急いで歩き時間を測定（持久力）
- ⑥ 20mシャトルラン：電子音に合わせて20m間の往復回数を測定（持久力）
- ⑦ 立ち幅とび：助走をせずに踏み切って前に跳んだ距離を測定（跳躍力）
- ⑧ 開眼片足立ち：片足立ちの持続時間を測定（調整力）
- ⑨ 10m障害物歩行：6つの障害を越え10mの歩行時間を測定（脚力）
- ⑩ 6分間歩行：6分間で歩いた距離を測定（脚力）

【生活習慣チェック】〔元気ひょうご 健康増進プログラム〕

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」などの生活習慣の改善ポイントをお示しし、それぞれに合った改善プランを提供します。

【注意事項】

- ① 健康状態のチェックで体調などの悪い点がある場合は、体力測定を実施できないことがあります。
- ② 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、その他の責任は負いません。
- ③ 体育館内では必ず体育館シューズ（上履き）を使用してください。

【問 合 先】 生涯学習課 TEL.32-5122 FAX.32-1937

