

「歩こう！走ろう！おちかスポーツ月間」イベント第2弾！

令和5年度 体力・運動能力テスト

10月のスポーツイベント第2弾として、「体力・運動能力テスト」を実施します！今回は、20歳～64歳までの方が対象です。この機会に是非あなたも自分の体力年齢を測定してみませんか？

◇実施期間：令和5年10月5日（木）～6日（金）の2日間

※どちらか都合のよい日にお越しください。

◇開催時間：午後7時30分～午後8時30分

◇場 所：小値賀町総合体育館

◇対 象：町内在住で20歳～64歳までの方
(年齢は令和5年4月1日現在)

◇主 催：小値賀町スポーツ推進委員

◇共 催：小値賀町教育委員会・公民館・健康管理センター



☆体力テスト種目

握 力（筋 力）	物をにぎりしめる手の力をみる
上体起こし（筋 力）	腹部の筋力の強さをみる
長座体前屈（柔軟性）	体をしなやかに動かす力をみる
反復横とび（敏捷性）	体を速やかに動かす能力をみる
20mシャトルラン（持久力）	強い運動を長い時間続けられる能力をみる
立ち幅とび（瞬発力）	瞬間的に強い力を出して運動する能力をみる

◎上記6種目に加えて、今回は健康管理センターの協力により、特別に「骨密度測定」を実施します！

服装は運動できるもので、靴は体育館シューズをご持参ください。

事前の申し込みは必要ありません。当日、お気軽にご参加ください。

お問い合わせは、小値賀町教育委員会（担当：大田）まで。

TEL. 56-3838