

自分自身の**体力年齢**をご存知ですか・・・

ちょっと勇気を出して自分自身と向き合ってみませんか？

参加料 無料

「新体力テスト」

平成27年

7月26日

体力の維持、向上に一層の関心を持ち、日々の暮らしにスポーツを取り込む動機づけとして実施し、健康で活力あるコミュニティづくりを目指しています。

この体力テストは、結果をその年齢に応じて10段階で評価するだけでなく、体力年齢も判定することができます。運動不足が気になる方や体力年齢に興味がある方、この機会にぜひ参加ください。

場所：松江市総合体育館 大体育室

時間：9：00～11：30頃（受付時間：8：30～9：30）

※ 個人申し込みは開催当日に受付

団体申込締切：平成27年7月16日(木)

◆準備品：上履き、運動ができる服装、タオル
水分補給できるもの等

～測定種目～

【20歳～64歳】
握力
上体起こし
20mシャトルラン
長座体前屈
反復横とび
立ち幅とび

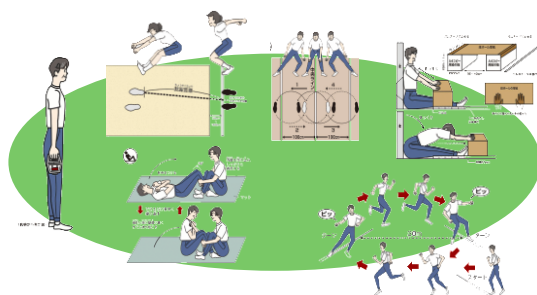
【65歳～79歳】
握力
上体起こし
6分間歩行
長座体前屈
10m障害物歩行
開眼片足立ち

※注意

テスト実施前のADL(日常生活テスト)の回答状況により、体力テストの実施を中止する場合がありますので、予めご了承ください。



健康意識を高めよう！



【申込先及びお問合せ先】

〒690-8540

松江市末次町 86 番地第 3 別館 2 階

(公財)松江市スポーツ振興財団振興課

(松江市スポーツ推進委員協議会事務局)

TEL 0852-55-5973

FAX 0852-33-7667

(※ FAX の申込可)

主催 松江市・松江市教育委員会

主管 松江市スポーツ推進委員協議会

後援 松江市地域体育協会連合会・松江市レクリエーション協会

市民『新体力テスト』

参加申込書

地区、団体名	申込責任者	住所	
		氏名	印
		TEL	

※ 「年齢」は調査実施年度の4月1日現在の満年齢を記入してください。

	氏名	性別	年齢	現住所
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

※ 申込締切 平成27年7月16日（木）厳守

※ 但し、個人申込は開催当日に受付します。（受付時間 8：30～9：30）

※ 申込先 （公財）松江市スポーツ振興財団 振興課 宛（FAXでの申込み可）

FAX 0852-33-7667