

体力・運動能力テストのお知らせ

このことについて下記のとおり開催します。

自分の体力を測るいい機会だと思います。日頃運動不足の方！是非ご参加ください。昨年参加された皆様につきましては、昨年の記録が残っておりますので過去のご自身と見比べてみてください。下記日程で行いますのでお誘い合わせの上、気軽にお越しください。

日 時 : 9月7日(土)
午前9時から
場 所 : B&G海洋センター体育館
服 装 : 運動のできる服装
持 ち 物 : 室内用運動シューズ
飲み物、タオル等必要に応じてお持ち下さい
※参加は無料です。

運動不足の方！！

体力を測ってみたい方！

日 程

9:00 準備運動

9:10 体力測定について説明

9:20 ~ 11:00 体力測定



種目内容

20歳～64歳対象種目

握力
長座体前屈
上体起こし
反復横とび
20mシャトルラン
立ち幅跳び



65歳～79歳対象種目

握力
長座体前屈
上体起こし
開眼片足立ち
10m障害物歩行
6分間歩行



※ 締切 9月2日(月)

人数把握のため教育委員会まで、申込みをお願い致します。
申込先: 下條村教育委員会(電話:27-1050、FAX:27-3006)

たくさんの方の参加をお待ちしています！！



主 催 : 下條村教育委員会、スポーツ推進委員

切 り 取 り

氏 名	_____	
	(小学生以下の方が参加される場合 保護者名 _____)	
参加者が小学生以下の場合には保護者の方も一緒に参加いただき、記録等を手伝って頂ければ助かります。都合のつく方は是非一緒に参加して下さい。	参加いただけますか？ (○をして下さい)	はい いいえ