

# みんなで体力測定!

『自分の体力バランスをチェックしながら、軽く汗を流してみませんか。』  
個人の参加及び家族そろっての参加も大歓迎です。

令和6年

10月12日(土) 開場8:45 閉会12:00

場所:奥州市前沢地区センター

**参加無料**

(募集人数:60名)

申込方法:下段申込用紙へ記入し、前沢地区センターに提出ください。

電話での申込も可能です。(前沢地区センター56-6776)

申込期限:令和6年10月9日(水)午後9時まで

※対象年齢は、幼児5歳~運動可能なシニアの方まで幅広くご参加いただけます。

## 《当日のタイムスケジュール》

- (8:45~9:15) 受付
- (9:15~9:30) 開会式
- (9:30~11:15) 準備運動、種目別体力測定
- (11:15~11:45) 結果入力、評価シート引渡、参加賞引渡
- (11:45~12:00) 閉会式



項目	種目	測定方法	単位
握力	握力	握力計	kg
	握力	握力計	kg
20mシャトルラン	20mシャトルラン	ストップウォッチ	分
	20mシャトルラン	ストップウォッチ	分
立ち幅とび	立ち幅とび	測定テープ	m
	立ち幅とび	測定テープ	m
反復横とび	反復横とび	ストップウォッチ	分
	反復横とび	ストップウォッチ	分
長座体前屈	長座体前屈	測定テープ	cm
	長座体前屈	測定テープ	cm
上体起こし	上体起こし	ストップウォッチ	分
	上体起こし	ストップウォッチ	分

※体力測定項目は「握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび(65歳以上:開眼片足立ち)・20mシャトルラン(65歳以上:10m障害物歩行)・立ち幅とび(65歳以上:6分間歩行)」です。

※参加賞として全員に、スポーツドリンク及び栄養補給ゼリー、フェイスタオルを準備しています。

※当日は、運動しやすい服装のうえ、上履きを持参してください。

お問合せ/前沢地区センター ☎ 56-6776 (受付/8:30~21:00)

主催 前沢地区連合振興会、前沢ロータリークラブ、奥州市

後援 白鳥地区住民協議会、前沢南地区自治振興会、前沢中央地区自治振興会、前沢北地区住民協議会、前沢東地区振興会、上野原振興協議会

----- 切り取り線 -----

◆参加申込用紙 (※いただいた情報は、当日の測定記録用に利用する以外に利用しません。)

氏名	住所	年齢	性別	連絡先(代表者のみ)	備考(小中高生は学年を記入)