

「市民体力測定会（体育文化館）」開催要項

1. 目的 市民が各自体力の現状を知り、進んで健康の保持増進、体力の維持管理に努めるきっかけづくりとなる場を提供するとともに、本市における体育・スポーツ活動の基礎資料を得ることを目的として実施する。
2. 主催 公益財団法人佐世保市体育協会
3. 協力 (公財) 佐世保市体育協会加盟競技団体
4. 後援 佐世保市教育委員会 (予定)
5. 日時 平成30年9月22日 (土) 午前9時00分～午後12時30分
受付8:30～
6. 場所 佐世保市体育文化館 (佐世保市光月町6番17号)
7. 募集人員 40人程度
8. 対象 成人 (20歳～64歳の男女)
高齢者 (65歳～79歳の男女)
9. 調査方法 スポーツ庁による「新体力テスト」を実施する。
★測定種目：年齢区分により、6種目を実施します。

| 年齢区分 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
|--------|-----------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|
| 20～64歳 | 握力 *筋力 | 上体おこし *筋持久力 | 長座体前屈 *柔軟性 | 反復横とび *俊敏性 | 立ち幅跳び *瞬発力 | シャトルランまたは 急歩 *心肺持久力 |
| 65歳 | | | | 開眼片足立 *運動機能 | 10m障害物 *歩行 | 6分間歩行 *心肺持久力 |

10. 参加料 100円 (傷害保険料含む。)
11. 参加申込 電話で佐世保市体育文化館 (Tel 22-1522) までお申し込みください。
【申込期間】平成30年8月22日 (水) ～定員になるまで
12. その他
 - ・運動のできる服装及び室内用靴、飲み物、タオル着替えを準備してください。
 - ・運動中の万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責任は傷害保険の範囲で対応させていただきます。
 - ・申込により保有した個人情報については、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。又、事業の様子 (画像) をホームページ等に掲載いたしますのでご了承ください。