**あなたの体力大丈夫事業**

【趣　　旨】年代に応じた体力テストを実施し、自己の体力評価（体力年齢・能力）を

知ることにより、今後の生活改善、健康管理、健康維持を図る。

【期　　日】**平成２６年　９月２８日（日）**

【項　　目】・スポーツ少年団員は、例年行う種目、要領で実施する。

　　　　　　 ・年代別体力テストは、文部科学省が推奨する新体力テスト実施要項により

テスト項目を実施する。

【時　　間】年代別クラスにて受付～体力テストを実施する。

　　　　　　　クラスA）スポーツ少年団員　　午前8：30受付　9：00開始

　　　　　　　クラスB）２０歳～６４歳対象　午後1：00受付　1：30開始

　　　　　　　クラスC）６５歳以上対象　　　午後1：00受付　1：30開始

【参加資格】やさか地区在住、在勤者

【参加料】１人　５００円（スポーツ少年団員は除く）

【参加賞】参加者全員に参加賞

【種　　目】スポーツ少年団員（身長・体重）

上体起こし・腕立伏臥腕屈伸・立ち幅跳び・時間往復走・５分間走

２０歳～６４歳対象（血圧・脈拍・身長・体重・握力）

上体起こし・長座体前屈・反復横とび・急歩・立ち幅跳び

　　　　　　　６５歳以上対象　ADL（日常生活動作）アンケート後（血圧・脈拍・身長・体重・握力）

上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・１０ｍ障害物歩行・６分間歩行

【持 ち 物】運動の出来る服装・体育館シューズ・タオル・飲み物

【申込方法】**申込書に必要事項を記入のうえ９月１８日（木）までに坂下総合体育館内**

**「やさかイキイキ倶楽部事務局」まで提出　ＦＡＸ75-5376可**

【主　　催】総合型地域クラブ「やさかイキイキ倶楽部」

【共　　催】中津川市スポーツ推進委員　中津川市体育協会坂下・山口・川上各支部

【後　　援】体力づくり委員（坂下） 体育推進委員（山口） 体育委員（川上） 坂下老壮会

　　　　　　　　　　　　　　　　　　き　　　り　　　と　　　り　　　線

**や　さ　か　イ　キ　イ　キ　倶　楽　部　「年代別新体力テスト会」参加申込書**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **氏　　　　名** | **性　別** | **生　年　月　日** | **年　齢** | **住　　　所** | **電　話　番　号** |
| ふりがな | 男 ・ 女 |  | 歳 | 中津川市  　　　　　番地 | （　　　）  　　－ |
| ふりがな | 男 ・ 女 |  | 歳 | 中津川市  　　　　　番地 | （　　　）  　　－ |
| ふりがな | 男 ・ 女 |  | 歳 | 中津川市  　　　　　番地 | （　　　）  　　－ |