



新体力テスト

おとな(成人・高齢者)を対象とした**体力測定**を開催します。

おとなになると運動能力を測定する機会は激減します。この機会に「おとな」の皆さんも体力テストを通して運動能力の現状を把握し、健康づくりに生かしましょう！

日 時	内 容	対 象	会 場
11月8日 (日) 9:00~12:30	スポーツ庁による「新体力テスト実施要項」に基づく測定項目の記録を測定します。	測定当日に 満20歳以上 79歳以下の方 ※要申込・先着順	酒々井中学校 体育館



【申し込み・問い合わせ先】

酒々井町教育委員会生涯学習課

☎043(496)5334

メール

syougaku@town.shisui.chiba.jp

主催：酒々井町教育委員会
酒々井町スポーツ推進委員連絡協議会

【定員】50名・要申込(先着順)

【申し込み方法】電話予約 ※平日のみ

11月8日(金)まで

【参加費】無 料

【種 目】

- ◆20歳～64歳：握力・上体起こし・長座体前屈
・反復横跳び・20mシャトルラン(または急歩)
・立ち幅跳び
- ◆65歳～79歳：握力・上体起こし・長座体前屈
・10m障害物歩行・開眼片足立ち・6分間歩行

【集合時間】9時00分～9時30分

【集合場所】酒々井中学校体育館

【持ち物】運動靴(室内用)・飲物

【その他】駐車場に限りがあります。