

# 体力・運動能力調査

ご自身の体力年齢ってご存知ですか？

学生のときは、学校で測定していましたが、社会人になると測定する機会がないので、わからない方が多いと思います。健康的な生活を送るうえで、自分の体力を知ることはとても大切です。

調査に御協力いただける方を募集します。この機会にぜひご参加ください！

記

日 時：令和4年5月15日(日曜日)9時～12時(予定)

※8時50分までには集合をお願いします。

場 所：鏡石町構造改善センター(住所:鏡石町旭町175番地)

対 象 者：20歳～79歳までの男女(5歳間隔で区分します)

募集人数：24人(男女各12人、**限定です!!**) ※下記区分1人ずつ

20～24歳／25～29歳／30～34歳／35～39歳  
40～44歳／45～49歳／50～54歳／55～59歳  
60～64歳／65～69歳／70～74歳／75～79歳

**申込方法：町公民館に、電話でご連絡ください。**

持 ち 物：屋内シューズ、運動のできる服装、タオル等

調査項目：20歳～64歳 … 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび

20mシャトルラン、立ち幅とび

65歳～79歳 … 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

- 握力…筋力を調べます。
- 長座体前屈…柔軟性を調べます。
- 20mシャトルラン…全身持久力を調べます。
- 10m障害物歩行…下肢筋力を調べます。
- 開眼片足立ち…バランス・筋力を調べます。
- 上体起こし…筋力・筋持久力を調べます。
- 反復横とび…俊敏性を調べます。
- 立ち幅とび…跳ぶ能力を調べます。
- 6分間歩行…全身持久力を調べます。