



みんな

げんき!

第32号

発行
宝塚市教育委員会スポーツ振興課
電話 0797-77-9117
fax 0797-71-1891
宝塚市スポーツ推進委員会広報部
発行責任者 会長 田中 百合子

やってみよう! 新体力測定

10月9日(月・祝)スポーツの日
PM1:30~3:00 (2:30 受付終了)
宝塚市総合体育館 メインアリーナ

運動会のあとは♪

6歳~79歳までの男女と一緒に測定できます

6種目の測定値を10段階(1~10点)で評価 → 体力のバランスがわかる
得点の合計を年代別に5段階(A~E)で総合評価 → 同年代の中での体力の程度がわかる



【測定項目と体力要素】

どんなテスト?何がわかるのかな?

全年齢	握力 ↓ 全身の筋力	上体起こし ↓ 筋力・筋持久力	長座体前屈 ↓ 柔軟性
	立ち幅跳び ↓ 瞬発力	反復横跳び ↓ 敏捷性	20mシャトルラン ↓ 全身持久力
	開眼片足立ち ↓ 姿勢バランス保持能力	10m障害歩行 ↓ 転倒予防「つまづき」度	6分間歩行 ↓ 全身持久力
6~64歳			
65~79歳			

宝塚市民大運動会

4年ぶりの開催

10月9日(月・祝)

9:00~12:00

スポーツセンター多目的グラウンド

(雨天の場合 総合体育館 メインアリーナ)

宝塚市大使の間寛平さんが来るよ♪

