

〔市民体力テスト会〕開催要項

- 1 目的 自分の体力の実態を知ることにより、体力づくりと健康の維持について関心を深め、日常生活の中で自分に適した運動・スポーツを正しく実践するための動機づけとする。
- 2 主催 小樽市教育委員会
- 3 期 日 令和7年10月13日「スポーツの日」『市民スポーツ・レクリエーションの日』
- 4 時 間 ◇午前9時30分から9時50分まで受付
◇午前10時から測定開始（正午頃まで）
- 5 会 場 小樽市総合体育館（アリーナBコート）
- 6 対 象 ④20歳から64歳までの健康な市民（20歳未満も参加可能）
⑤65歳以上の健康な市民
- 7 種 目 ④新体力テスト〔6種目〕 ⑤新体力テスト(高齢者用)〔6種目〕
(1)握力 (1)握力
(2)上体起こし (2)上体起こし
(3)長座体前屈 (3)長座体前屈
(4)反復横とび (4)開眼片足立ち
(5)20mシャトルラン(往復持久走) (5)10m障害物歩行
(6)立ち幅とび (6)6分間歩行
- 8 判定員 公認体力テスト指導員及び判定員（小樽市スポーツ推進委員）
- 9 参加料 無料
- 10 申込方法 参加希望者は10月9日(木)までに生涯スポーツ課（内線7415）へお電話ください。
午前9時30分から9時50分までに小樽市総合体育館アリーナBコートへお越しください。
※記録用紙作成のため事前受付としておりますが、当日受付も可能です。
※遅れての参加はお受けできないこともありますので、ご了承ください。
- 11 その他 (1)運動しやすい服装と運動靴を用意してください。
(2)汗拭き・着替えを用意してください。
(3)20歳以上で全種目（6種目）実施した方には、認定証を差し上げます。
(4)事前に医師の健康診断を受けることをお勧めします。医師に運動を禁じられている方、病弱者や疾病のある方は参加できません。体調には十分留意して、特に高血圧、心臓・呼吸器疾患等の方は危険ですので、慎重に対処してください。
なお、テスト実施中における万一の傷害については、応急処置は行いますが、その他の責任は一切負いませんので傷害保険への加入をお勧めします。
(5)65歳以上の方は受付時にADL（日常生活活動テスト）にご回答いただきます。
(6)テスト会当日の様子については、市の広報・ホームページ・SNS等に掲載することがありますのでご了承ください。
(7)その他不明な点については、小樽市教育委員会 生涯スポーツ課
（小樽市緑3丁目4番1号 TEL32-4111 内線7415）へお問合せください。