

「巡回体力テスト会」実施要項

1 体力テストのねらい

どんな環境にある人でも、健康で豊かな活動力をもっていることが大切です。

この体力テスト会は日常生活の基本となる体力を体力テストによって確かめ、その結果に基づいて自分に適した運動を規則正しく行うことにより、体力を保持増進するとともに健康に自信をもって生活できるようにするために行うものです。

2 体力テストの対象年齢

① 一般用 [20歳から64歳までの健康な市民]

② 高齢者用 [65歳以上の健康な市民]

③ 19歳以下 [一般用に合わせ6種目実施]

3 種 目 ①新体力テスト(一般用)[6種目]

(1) 握 力

(2) 上体起こし

(3) 長座体前屈

(4) 反復横とび

(5) 20mヤトルソ(往復持久走)

(6) 立ち幅とび

②新体力テスト(高齢者用)[6種目]

(1) 握 力

(2) 上体起こし

(3) 長座体前屈

(4) 開眼片足立ち

(5) 10m障害物歩行

(6) 6分間歩行

4 判定員

公認体力テスト判定員(小樽市スポーツ推進委員)

5 費 用

無料(ただし、ラインテープ等の消耗品は主催者側でご用意ください。)

6 測定器具

教育委員会の用具を使用します。

7 所要時間

2~3時間(参加者数により変動があります。)

8 屋内体育館(会場)の広さ

一般用:直線で25m以上 高齢者用:直線で20m以上(会場1周60m[20m×10m])

9 その他

- ① テスト会場は主催者でご用意ください(確保できない場合は申込時にご相談ください。)
- ② PTA主催の場合は、学校の体育館を使用して実施することになります。
- ③ 参加者が10名以下の場合は、実施しないこともありますので、ご了承ください。
- ④ 日程・時間など、担当される方と調整、打合せをしながら進めます。
- ⑤ 運動しやすい服装と運動靴(スリッパは不可)、汗拭き・着替えなどを用意してください。
- ⑥ 水分補給のための水やお茶を用意してください。
- ⑦ 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。万が一事故等が発生した場合は、応急処置は行いますが、それ以上の責任は負いかねますので、予めご了承ください。
- ⑧ 事前に傷害保険等に参加されることをお勧めします。
- ⑨ 65歳以上の方は、事前にADL(日常生活活動テスト)にご回答いただきますのでご了承ください。
- ⑩ 当日は、血圧など健康チェックをしてから参加してください。
- ⑪ 体力テストを6種目実施された方には認定証をお渡しします。
- ⑫ 対象年齢等や実施種目についてご不明な点等がある場合は、申込時にご相談ください。
- ⑬ 申し込みは、別紙の開催申込書に記入の上、下記までご連絡願います。
- ⑭ 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。

〒047-0034 小樽市緑3丁目4番1号

小樽市教育委員会 生涯スポーツ課

TEL 0134-32-4111(内線7415) FAX 0134-33-6608

Mail syogai-sports@city.otaru.lg.jp