

# 新体力テストを実施します！

## 気になりませんか？自分の体力年齢！

近年、体力年齢の低下が進んでいます。

本町では、20歳～79歳の方を対象に、6種目の得点により、自分の体力年齢が何歳ぐらいなのかを判定する「新体力テスト」を実施いたします。

自分は若いと自信があるあなた！！意外と実年齢より上だったりして…。

この機会に自分の体力年齢を確認してみませんか？

65歳～79歳の方は総合得点の5段階評価(A～E)の評価になります。

簡単なテストですので、お気軽にご参加ください！

期 日 : 令和元年10月14日(月) ※体育の日

時 間 : 午前10時～12時(予定) ※受付は9時30分から10時30分

会 場 : 嘉手納町陸上競技場

※雨天時は、嘉手納町スポーツドームにて開催しますので、室内シューズを持参してください。

対象者 : 20歳～79歳までの健康な人

※体調が悪い方などはご遠慮いただくこともあります。

種 目 : 下記のとおり、年代によって種目が異なります。

### ◎20歳～64歳までの健康な人

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横跳び
- ⑤ 立ち幅跳び
- ⑥ 急歩(男性:1,500m 女性:1,000m)



### ◎65歳～79歳までの健康な人

- ①～③までは上記種目と同じ
- ④ 開眼片足立ち
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 6分間歩行テスト



※当日は、運動ができる服装でお願いします。

※午前9時45分までには必ずお越しください。

※看護師等による血圧測定と健康状況のチェックを行います。

チェックの結果によってはテストをご遠慮いただくこともあります。

※不明な点等がございましたら下記連絡先までご連絡下さい。

嘉手納町教育委員会 嘉手納町役場3階 社会教育課 社会教育係  
TEL 956-1111 (内線266・267) FAX 956-9240