

自分への挑戦！！そして発見！！

運動能力測定会2020 in松茂

2020 10.18(日) 日 14:00～

後援 / 松茂町教育委員会

がってん
情報→

握力は、全身の見えない筋肉の量を反映する「バロメーター」。生活習慣病をはじめとする様々な病気を引き起こす、全身の筋肉量低下を知る手がかりとなりえるのです。高齢になっても握力を保ち、健康な体を作ることが大切です。

申込受付開始
9/8(火) 10:00～
先着順

場 所 松茂町総合体育館
徳島県板野郡松茂町中喜来字郡恵225-1

主催 / 岡田企画(株) OKスポーツクラブ

測 定 1時間程度
参 加 費 1名 300円(税込)
※傷害保険料含む

対象	定員
19歳以下	40名
20歳～64歳	40名
65歳～79歳	20名

測定種目

64歳以下の方種目

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横跳び
- ⑤ 20mシャトルラン
- ⑥ 立ち幅跳び

65歳以上の方種目

- 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

どなたでも参加できます。

この機会に参加し、
ご自分の体力を知り
スポーツに親しむ
機会を増やしませんか！

「人生100年時代」「子どもの体力低下」

日本人の平均寿命の数値は年々延伸傾向にあるものの、健康で生活を送れる理想的な長寿社会の実現には課題も多いようです。

また、子どもの体力の低下も昭和60年頃から長期的に低下傾向にあり体力格差が広がっているといわれています。自分の運動能力を知り、活用することは「健康寿命」を伸ばすことやスポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

【お申込みについて】

- ◆申込書に記入、捺印のうえ参加費を添えてお申し込みください。
- ◆キャンセルの場合は開催2日前までにお申し出ください。

* お問い合わせは 松茂町第二体育館 まで ☎ 088-699-1080

運動能力測定会2020 in松茂 参加申込書

フリガナ	性別	生年月日		年齢	
氏名	男女	年	月	日	歳
住所	〒	自宅TEL			
		緊急時連絡先			
学校名	学年	年	保護者氏名(中学生以下)		㊟
身長	cm	体重	kg	備考	