

令和5年度香住区スポーツ推進事業

『第2回体力測定会』



参加者募集のお知らせ

香住区スポーツ推進委員会におきまして、文部科学省の「新体力テスト」をもとに、『体力測定会』を下記のとおり計画しました。

皆さんの現在の体力を知る良い機会です。ぜひご参加ください。

○測定項目 ※年齢別に項目は異なります。

20歳～64歳 ⇒ 「握力」「上体起こし」「長座体前屈」
「反復横とび」「立ち幅とび」「20mシャトルラン」

65歳～79歳 ⇒ 「握力」「上体起こし」「長座体前屈」
「開眼片足立ち」「10m障害物歩行」「6分間歩行」

12月5日(火) 19:30～
会場:香住B&G海洋センター体育館

対 象

町内在住・在勤の20歳から79歳の方

定 員

30名(先着順)

※定員に達した場合には、申し込みを締め切ります。

参 加 費

無料

主 催

香美町スポーツ推進委員会

申込方法



電話または直接香住B&G海洋センターまでお申し込みください。

香住B&G海洋センター(香美町香住区境1125番地)

開館時間 9:00～22:00

休館日 月曜日及び祝日

電 話 (0796) 36-2467

申込期限

令和5年11月28日(火)

そ の 他

- ・飲み物、タオル、体育館シューズをお持ちのうえ、運動のできる服装でお越しください。
- ・測定結果は各項目を10点満点で採点し、体力年齢と総合評価A～Eで判定します。
- ・警報が発令されている場合は中止とします。個別に連絡はいたしませんので、あらかじめご了承ください。
- ※負傷等については応急処置を行います。主催者はそれ以上の責任については一切負いませんのでご了承ください。