

令和7年度【矢島地域】体力・運動能力テスト実施要項

◎目的 昭和39年度より毎年表記調査が実施されており、矢島地域では、2年に1度割り振られている。今年度本地域でも表記調査を実施することから、ご自身の体力・運動能力の現状把握してみることをねらいとする。

◎事業名 体力・運動能力テスト

◎主催 矢島スポーツ推進委員



◎開催日時 令和7年9月22日（月）午後6時00分～午後8時00分

◎場所 矢島体育センター 体育館

◎募集対象 矢島地域住民 年齢20歳～79歳の方 先着20名

◎服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル



◎募集方法 9月1日(月)までに申込書により矢島産業建設課（商工観光班）まで提出ください。

申込書は直接持参か電話やFAX、メールでも受付します。

申込先：矢島産業建設課（商工観光班）担当 大友

☎ 55-4953 fax55-2025

✉ ysm-sanken@city.yurihonjo.lg.jp

裏ページ 体力・運動能力テスト内容あり

-----キ-----リ-----ト-----リ-----

R7・体力・運動能力テスト申込書

お名前	連絡先☎	R7.4.1 時点の年齢	性別

自分の体力・運動能力を把握してみましょう！

◎体力・運動能力テスト内容

※開会前に記録用紙の「質問事項」と「健康状態のチェック」を事前に記入してもらう（65歳以上は、「ADL（日常生活活動テスト）」も記入、回答によっては、できない種目があります。）※2人1組のペアをつくり、各テストを実施する。
途中、随時休憩し水分補給。体調不良の場合は、むりせずテストを中止する。

◎テスト項目

【20歳～64歳】

- ①握力（左右交互に2回実施、左右それぞれよい方の平均を出す）
- ②上体起こし（30秒間を1回実施）
- ③長座体前屈（2回実施、よい方を採用）
- ④反復横とび（20秒間を2回実施）
- ⑤立ち幅とび（2回実施、よい方を採用）
- ⑥20mシャトルラン（往復持久走）

【65歳～79歳】

- ①ADL（日常生活活動テスト）
- ※①の回答結果により、②～⑥のテスト項目を実施するか判断する。
- ②握力（左右交互に2回実施、左右それぞれよい記録の平均を出す）
- ③上体起こし（30秒間を1回実施）
- ④長座体前屈（2回実施、よい方を採用）
- ⑤開眼片足立ち（2回実施、よい方を採用）
- ※最長120秒。1回目が120秒の場合は、2回目実施しない
- ⑥10m障害物歩行（2回実施、よい方を採用。）
- ⑦6分間歩行（6分間1回実施）