

由利本荘市体力テスト 開催要項

1. 趣 旨 スポーツ庁からの依頼のもと、秋田県の体力・運動能力調査のため実施します。統計的処理は秋田県スポーツ科学センターで行い、調査結果はスポーツ施策の基礎資料として広く活用されます。
2. 主 催 由利本荘市、由利本荘市スポーツ推進委員会
3. 日 時 令和8年8月31日(月)
受付 17:00～19:00
※受付後、体力テストの実施には1時間程度かかります。
4. 会 場 ナイスアリーナ メインアリーナ(由利本荘市石脇字田尻野 18)
5. 対 象 由利本荘市にお住まいの20歳～79歳の男女
6. 内 容
 - ・高齢者(65歳～79歳)
ADL(日常生活活動テスト)、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
 - ・成年(20歳～64歳)
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、立ち幅とび
7. 参 加 申 込 8月10日(月)までに、スポーツ振興課へお申し込みください。電子申請や窓口、電話、FAX、メールでも受付します。
スポーツ振興課
(由利本荘市尾崎17 市役所本庁舎3階)
TEL:0184-74-8038 FAX:0184-23-1322
メール:sports@city.yurihonjo.lg.jp

↓電子申請はこちら

8. 測 定 方 法 2人か3人のグループを作っていただき、実施する方と計測する方に分かれて行っていただきます。
9. 参 加 料 無料
10. 参 加 賞 スポーツドリンク1本を差し上げます。
11. そ の 他
 - ・会場は土足厳禁のため、室内用運動靴を持参してください。動きやすい服装で、タオルを持参してください。
 - ・こまめに水分補給をするとともに、無理のない範囲でご協力をお願いします。