

ファミリー 体力テスト

家族みんなで、体力チェック！

スポーツの秋本番、今の自分の体力を調べてみましょう！

遊佐町スポーツ推進委員による体力テストを下記により開催します。テスト結果は後日お送りいたします。家族の健康づくりにお役立てください。もちろん、お一人でも参加 OK！皆様のご参加をお待ちしています♪

- ◆日 程：9月24日（木）
- ◆場 所：**遊佐町民体育館 2階アリーナ**
- ◆時 間：**午後7時～午後8時30分**

受付：午後6時30分～

※参加人数により、終了時間に変更になる場合があります。ご了承ください。

- ◆対 象：6歳～79歳までの健康な方
- ◆内 容：体力テスト
- ◆参加料：**無料**

- ◆申込方法：下記の申込用紙に記入の上、9月21日（月）までにFAXで
お送りいただくか、直接ご持参ください。
または下記申込先までお電話ください。

- ◆申込先：遊佐町生涯学習センター（遊佐字鶴田 52-2）

電話：0234-72-2236 FAX：0234-71-1222

詳細につきましては、裏面の「開催要項」をご確認ください。



◎ファミリー体力テスト申込書

No.	氏名	年齢	性別	住所	電話番号

令和8年度 ファミリー体力テスト 開催要項



家族で、仲間と、友達と、一人でも
レッツ ゴー！

- 1 目的 子どもから高齢者まで、体力テストに参加し、それぞれの体力等の状態を確認し合うことで、健康と運動に対する関心を高め、家族そろってスポーツに親しむ習慣を身につけていただくことを目的とします。
- 2 主催 遊佐町教育委員会
- 3 主管 遊佐町スポーツ推進委員協議会
- 4 日時 **令和8年9月24日(木)**
受付：午後6時30分 開始：午後7時 終了：午後8時30分
※参加人数より、終了時間に変更になる場合があります。ご了承ください。
- 5 会場 遊佐町民体育館2階アリーナ
- 6 対象 町内在住・在勤・在学の方（年齢6歳～79歳の健康な男女）
- 7 参加費 無料 （スポーツ傷害保険は、遊佐町教育委員会で負担いたします）
- 8 項目 【6～64歳】 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅とび
20mシャトルラン （6項目）

【65～79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 （6項目）
※全ての項目を測定しなくても大丈夫です。無理のない範囲でご参加下さい。
- 9 評価 後日郵送にて評価表をお送りいたします。
- 10 持ち物 上履き、タオル、動きやすい服装、飲み物
- 11 その他
 - ・測定及び判定・評価は、スポーツ推進委員が担当します。
 - ・健康管理には十分配慮し、無理をしないで実施してください。
 - ・貴重品は各自で管理をお願いします。
 - ・健康チェック、血圧測定などの結果により、測定できない場合もあります。
- 12 申込み **9月21日(月)**まで下記申込先にお電話ください。または表面に記入しご提出ください。
- 13 申込先 遊佐町生涯学習センター 遊佐字鶴田52-2
(お問合せ) 電話：0234-72-2236 FAX：0234-71-1222