春の体力測定会

令和4年4月29日(金・祝)

時間 ： 午前9時～(8時半より受付)

会場 ： 横手体育館

コロナ禍により、しばらく思うように外出できなかったり、体を動かしたくても出来なかったりして、体力が落ちていませんか？　体力測定を行い、今の自分の体を知ることで、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう(*^-^*)

✿**測定種目**・・・年代別にそれぞれ６種目実施します。

２０歳～６４歳	６５歳～７９歳
①握力	①握力
②長座体前屈	②長座体前屈
③上体起こし	③上体起こし
④反復横跳び	④開眼片足立ち
⑤立ち幅跳び	⑤１０m障害物歩行
⑥２０mシャトルラン	⑥６分間歩行

✿**総合評価**・・・測定結果から、５段階による総合評価などを判定します。

✿**特典あり**・・・この後７月実施予定の『夏の体力測定会』(「健康まつり 2022」内にて実施)、１０月実施予定の『秋の体力測定会』のいずれにも参加し、なおかつ総合判定の評価が上がった方には、ささやかなプレゼントを差し上げます。

✿**申 込 み**・・・下記申込み欄に必要事項をご記入の上、**4月２２日（金）まで**横手体育館窓口へご提出ください。

✿**主　　催**・・・一般財団法人横手市体育協会

✿**協　　力**・・・横手市教育委員会、横手市スポーツ推進委員会、TAKA ﾌｨｼﾞｶﾙｽﾃｰｼｮﾝ

✿**お問合せ**・・・一般財団法人横手市体育協会（横手体育館内）

〒013-0060 横手市条里二丁目 2-40　tel 0182-38-8122　fax 0182-33-2106

切　り　取　り　線

春の体力測定会（R4/4/29）

ふりがな お名前		生年月日	昭和 ・ 平成 ・　・	年齢	
ご住所	〒 電話番号　　（　　）				
備　考			受付No.		

【記載いただいた個人情報については、他の目的では使用せず、責任をもって管理いたします】