家族や 友人と!

市内在住· 在勤・在学の方 (小学生以上) どなたでも 参加OK!!

現在のあなたの体力、 測ってみませんか?



活民体力 測定会気

10月5 日(日) 09:00~12:00

会場 本宮市総合体育館

本宮市高木字黒作1番地

できる種目 だけでも◎



共催

申込先 27 33-2611

文化スポーツ振興課

本宮市スポーツ推進委員会 主催

本宮市教育委員会、本宮市中央公民館、

本宮市スポーツ協会、もとみやスポーツネットワーク

協賛 本宮地区人権擁護委員

本宮市民体力測定会

令和7年10月5日(日)午前9時~正午 \bigcirc 時

※午前8時受付開始 余裕をもってお越しください!

本宮市総合体育館(本宮市高木字黒作1番地) ○場 所

○当日の流れ

8時00分~ 受付、身体測定

└必須項目:身長、体重、血圧(20歳~)、ADLテスト(65歳~)

4

任意項目:骨密度測定、体組成測定

開会式、準備運動、<u>体力測定開始</u>

ニュースポーツ体験会、記録用紙・アンケート提出 11時00分~

市内在住・在勤・在学の方(小学生以上)

※参加料無料

○準 備 物 体育館用シューズ、飲み物、タオル

○参加方法 事前にお電話でお申込みください

文化スポーツ振興課 ☎33-2611

10月2日(木) ○申込締切

●参加者のみなさまに参加賞をプレゼント!

●骨密度測定&体組成測定で、筋肉・脂肪などの 量や、骨の丈夫さをチェックできます!

	64歳以下	65歳以上
1	立幅跳び	開眼片足立ち
2	反復横跳び	10m障害物歩行
3	握	カ

長座体前屈

≪測定項目≫

(5) 上体起こし

20m 6 6分間歩行 シャトルラン

後日、測定結果が届きます(ኞ結果表イメ−

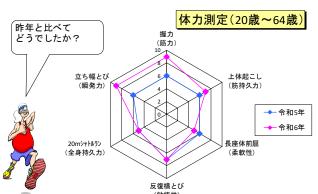
昨年参加された方は、結果を比べて見ることができます!

第180 本名市民体力制定会 結

(令和5年10月1日実施) (令和6年10月6日実施)

氏名〇〇 〇様

TE	目	測	定	値	得		点
項		令和5年	Ŧ.	令和6年	令和5年		令和6年
握	力	30 k g	\rightarrow	36 kg	6	\rightarrow	9
上体起こし		16 回	→	18 回	6	\rightarrow	7
長座体	前屈	47 cm	\rightarrow	42 cm	6	\rightarrow	5
反復横	とび	45 点	\rightarrow	45 点	7	\rightarrow	7
20mシャ	トルラン	19 回	\rightarrow	22 💷	5	\rightarrow	5
立ち幅	とび	161 cm	\rightarrow	195 cm	6	\rightarrow	9
総合	得 点	総合得点			36	\rightarrow	42
総合	評価	総合評価			С	\rightarrow	В
暦年	= 齢						45 歳
体力年	F齢	40	歳 ~	44 歳	→ 30	歳 ~	34 歳
最大酸素摂取量 30.3 ml/kg·分 → 31 ml/kg·分							



: モノを持ち上げたり、つかんだり、押したりする時に使う力

●筋持久力 : モノを持ち続けたり、繰り返し持ち上げるために使う力 (上体起こし) (大きな力を持続する能力)

: 身体を曲げたり、反らしたりできる能力) →衰えると・・ケガをしやすくなる (長座体前屈) (関節を取り巻く組織に弾力性があるかどうか)

敏 捷 性 : 自分の思うように身体を動かせる能力 (反復横とび) 中枢神経での判断処理時間。 →神経伝達速度や筋収縮速度などに依存している。

● 全 身 持 久 力 : 全身で運動を続ける能力。スタミナがあるかどうか。 (20m) + 1 N J)) →衰えると …ちょっと走っただけでも、息切れしてしまう

(加齢ととともに最も衰えやすい) : 跳ぶ能力。瞬間的に大きな力を発揮する能力

● 瞬 発 力 : (立ち幅とび)

※ 最大酸素 摂取量: 単位時間あたりにその人が取り入れることのできる酸素の量のことで、この値が高ければ高いほど、たくさんの(強い)運動をする能力をもっているということ。 持久力にもおおいに関係しているといわれており、トレーニングによって強化すること

