

秋の体力測定会を実施します！！

公益財団法人堺市教育スポーツ振興事業団では、市民に自身の体力を把握してもらい、運動やスポーツを始めるきっかけとしてもらうことを目的に、11月29日の「小学生ドリームスクール」会場内において、秋の体力測定会を実施します。

1. 実施日時：令和2年11月29日（日）午前10時30分～12時30分
2. 実施場所：堺市金岡公園体育館 大体育室
3. 参加対象：20歳から79歳までの健康な方（先着40名）
4. 実施する項目：6項目（問診等の結果によってはすべてを受けていただけない場合あり）

共通項目

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈



20歳から64歳までの方

- ④ 反復横跳び
- ⑤ 立ち幅跳び
- ⑥ 20mシャトルラン



65歳から79歳までの方

- ⑦ 開眼片足立ち
- ⑧ 10m障害歩行
- ⑨ 6分間歩行

5. 必要なもの：体育館シューズ
6. 申し込み方法：下記問い合わせ先まで、住所・氏名・年齢・連絡先をご記入のうえ、はがき・FAX・E-mailにて（11月20日必着）
7. 参加決定：受付順に、参加受付のお知らせをお送りしますので、当日ご持参ください。
8. 測定結果：後日、郵送にてお送りいたします。



※新型コロナウイルス感染拡大防止について

ご参加の皆様におかれましては、感染予防にご協力いただきますようお願いいたします。また、当日、発熱や体調不良などの兆候が見られた場合は、参加をお控えくださいますようお願いいたします。



【問い合わせ先】

〒599-8123

堺市東区北野田 1077 アミナス北野田 3階

公益財団法人 堺市教育スポーツ振興事業団

秋の体力測定会担当 三浦

TEL：(072) 294-6111

FAX：(072) 237-6001

E-mail：entry@sakai-kyospo.jp