

令和5年度 南アルプス市体力・運動能力調査実施要項

- 1 趣 旨 (1) 自己の体力・運動能力の現状を知り、体力・健康の保持増進に役立てる機会とする。
(2) 国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料とする。
- 2 主 催 スポーツ庁
- 3 主 管 南アルプス市教育委員会
- 4 日 時 令和5年10月12日(木)
19:00～21:30 (受付終了21:00)
- 5 会 場 橿形総合体育館 (南アルプス市桃園1501-4)
- 6 対 象 者 20～79歳の南アルプス市民
- 7 実施順序 (1) 受付
(2) 種目説明
(3) 準備運動
(4) 体力・運動能力測定
①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
④反復横跳び・開眼片足立ち
⑤20mシャトルラン・10m障害物歩行
⑥立ち幅跳び・6分間歩行
(5) 記録集計及び診断 (コンピュータ個人診断)

8 種目・担当

係・種目	区分	担 当 者
受付・血圧測定		南アルプス市職員、島田和美、沢登恵美子
記録簿記載・種目説明		南アルプス市スポーツ推進委員、清水浩雄
準備運動		南アルプス市スポーツ推進委員
種目	①握力	共通 南アルプス市スポーツ推進委員
	②上体起こし	共通 南アルプス市スポーツ推進委員
	③長座体前屈	共通 南アルプス市スポーツ推進委員
	④反復横跳び	成年 南アルプス市スポーツ推進委員
	④開眼片足立ち	高齢者 南アルプス市スポーツ推進委員
	⑤20mシャトルラン	成年 南アルプス市スポーツ推進委員
	⑤10m障害物歩行	高齢者 南アルプス市スポーツ推進委員
	⑥立ち幅跳び	成年 南アルプス市スポーツ推進委員
⑥6分間歩行	高齢者 南アルプス市スポーツ推進委員	
救護		島田和美、沢登恵美子
記録集計・診断		南アルプス市職員
全体進行		南アルプス市職員

- 9 そ の 他 看護師による血圧測定の結果、参加いただけない場合があります。