

ファミリー体力測定会実施要項

1. 目的 体力テストを実施することにより、体力年齢と実年齢の差異を自覚し、今後の健康の保持増進の目安とすることを目的として開催する。
2. 主催 軽井沢町スポーツ推進委員
3. 日時 6月20日（土）
測定は12時から19時まで
（最終受付は18時30分までとし、最終測定者が終了次第撤収。）
4. 場所 軽井沢町風越公園総合体育館メインアリーナ
5. 対象者 6歳以上の方ならどなたでも
※小学生以下は保護者同伴
6. 種目 【6～64歳】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、
立ち幅とび、20mシャトルラン（6項目）
【65歳以上】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）
7. 参加料 無料
8. 持ち物 動きやすい服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物
9. 申し込み 事務局（観光経済課スポーツ推進係役場6番窓口）にて申込用紙を配布するほか、町HPで所定の参加申込書をダウンロードのうえ、必要事項をご記入いただき、事務局へ申し込んでください。
メール・FAX・電話での申し込みも可能。
※当日参加も可能です。
メールの場合：氏名、性別、年齢、住所、電話番号をメールにて送信。
メールアドレス：sports@town.karuizawa.nagano.jp
FAXの場合：所定の申込書に必要事項を記入し送信。
FAX番号：0267-46-3165
電話の場合：観光経済課 スポーツ推進係
電話番号：0267-45-8579
10. その他
 - ・測定後に各個人に測定結果評価表を作成し渡す。
 - ・測定データはスポーツ庁実施の「令和8年度体力・運動能力調査」の回答に使用する。（使用範囲は20歳から79歳のデータ。）