

ご自身の体力年齢ご存じですか？

## ファミリー体力測定会 参加者募集

日時 6月20日（土）

12時00分～19時00分（最終受付は18時30分です。）

※最終受付までに、ご都合の良い時間でお越しください。

※測定はおよそ30分程度かかります。（あくまで目安です。人により異なります。）

※測定は競争ではありません。無理をせずご自身のペースで受けてください。

必ずしも、全種目測定する必要はありません。体調をみながら受けてください。

場所 軽井沢風越公園総合体育館メインアリーナ

対象 6歳以上の方ならどなたでも ※小学生以下は保護者同伴

参加費 無料（動きやすい服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物を持参してください。）

主催 軽井沢町スポーツ推進委員

### 【測定種目について】

測定する種目は6種目となり、共通種目で3種目、年齢ごとの種目が3種目です。



#### 共通種目

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈



#### 6歳～64歳のかた

- ④反復横とび
- ⑤立ち幅跳び
- ⑥20mシャトルラン

#### 65歳以上のかた

- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行



### 【申し込み方法】

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。1名からの申込も可能です。申し込んでから5日以上参加受理の返信がない場合、再度連絡をください。※当日参加も可能です。

メール：[sports@town.karuizawa.nagano.jp](mailto:sports@town.karuizawa.nagano.jp)

FAX：0267-46-3165

電話：0267-45-8579



【ファミリー体力測定会ホームページ】

【申し込み・問い合わせ】観光経済課 スポーツ推進係 電話 0267-45-8579（事務局）