

第4回市民体力測定会



～体力測定会、紙飛行機飛ばし大会、芋煮会を開催します!
みなさん総合体育館へ遊びに来てください～



市の体育指導委員が測定を行います

平成 **22** 年 **10** 月 **3** 日 **日**
午前 **9** 時 **30** 分～正午
(受付は午前9時から)
会場/本宮市総合体育館(高木)

紙飛行機飛ばし大会

*賞品多数あります(1～20位)

折り紙で紙飛行機を作成して、体育館2階ギャラリーから飛ばして距離を競います。

参加は無料でどなたでも参加できます。



昨年優勝!!
紙飛行機作り名人

地産地消の味 芋煮会

*エコ推進のため、「はし」と「お椀」をお持ちください
体力測定で体を動かし、紙飛行機飛ばし大会で盛り上がった後は、暖かい芋煮が待っています。

1杯 100円 (災害義援金として)

※はしとお椀をお持ちでない方は別途 30円で提供



もとみやスポーツネットワーク
運営委員が芋煮作りを行います。



おいしい芋煮が待っています!

日程表

9時00分～20分	参加受付
9時30分	開会式、準備体操
9時45分	体力測定開始 (測定終了後紙飛行機作成へ)
11時45分	紙飛行機飛ばし大会 芋煮会

※体力測定は、開会式・準備体操終了後一斉に行います。

主催/本宮市体育指導委員会
NPO法人生涯学習プロジェクトもとみや
もとみやスポーツネットワーク

共催/本宮市教育委員会 本宮市中央公民館

共賛/アサヒ飲料(株) JAみちのく安達 東北協同乳業(株)
本宮地区人権擁護委員

会場/本宮市総合体育館(高木)

参加費/無料

参加資格/体力測定会は、市内に在住・在勤者で小学生以上の方及びもとみやスポーツネットワーク会員。なお、紙飛行機飛ばし大会や芋煮会は年齢を問いません。

申込方法/参加希望者は当日会場へおこしください。

準備物/筆記用具、体育館シューズ、運動に適した服装、芋煮用お椀、はし

裏面に続きます

体力測定(各6種目)は、年齢で分れます

裏面

年齢によって種目が分かれるので、無理なく測定することができます。

⇒現在の体力を知って、今後の体力づくりに活用しましょう！

共通種目(3)

65歳以上(3)

①握力(筋力)



②長座体前屈(柔軟性)



③上体おこし(筋持久力)



※体力測定は小学生以上が対象となります

小学生~64歳以下(3)

④立ち幅跳び(瞬発力)



⑤反復横跳び(敏捷性)



⑥20mシャトルラン(全身持久力)



④開眼片足立ち(平衡性)



⑤10m障害物歩行(協応性)



⑥6分間歩行(全身持久力)



~結果は後日郵送します~

《本宮市の体力づくりに関する事業紹介》

お勧め① 初心者トレーニング教室



高木の総合体育館トレーニングジム機器を利用した筋力トレーニングです!初回のみ講習を受けていただきますが、その後は、自由にトレーニング室を利用することができます。(有料)⇒詳しくは総合体育館(34-2131)へ

お勧め② もとみやスポーツネットワーク

今話題のヨガやピラティス、アクアビクス、健康体操など、各種コースがあり、自分にあった体力づくりにご活用いただけます。

⇒詳しくは生涯学習センター(33-2611)へ



【お問合せ先】本宮市生涯学習センター(本宮市中央公民館内)TEL33-2611