

回覧

ご家族やお友達と参加できます！

新体カテスト 参加者募集中！

あなたは自分の体力が同年代の人と比べてどのくらいあるかご存知ですか？

新体カテストは、国の体力・運動能力調査（統計調査）として、全国同一の種目について測定し、その総合評価を調査するものです。

自分の体力を知る機会は、大人になるとなかなかありません。日頃から運動している方は自分の体力の限界にも挑戦できます。ぜひ、ご家族やお友達とご参加ください！

■ 期 日 令和7年 9月18日（木） 午後7時00分～

■ 会 場 昭和村社会体育館（森下895）

■ 参加資格 昭和村在住または在勤者で20歳以上の方

■ 申込方法 9月11日（木）までに、昭和村教育委員会事務局へ電話または直接お申し込みください。

■ その他
（持ち物等）

- ・運動の出来る服装・靴（室内用）をご持参ください。
- ・飲み物、タオル等を持参し、熱中症対策を各自行ってください。
- ・当日の健康状態チェック、ADL（日常生活活動テスト）の結果によって、参加できない種目があります。

■ 測定内容

①20歳～64歳 【握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、急歩、20mシャトルラン、立ち幅跳び】

②65歳～79歳 【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】

■ 参加費 無料

● 問い合わせ先 昭和村教育委員会事務局 TEL24-5120

※本回覧はリース契約により、以前のモノクロと変わらないコストで印刷しております。