

# 『私の体力チェック』

## ☆開催要項☆

国頭村教育委員会では、『私の体力チェック』と題し、**20歳～79歳**を対象に体力測定会を開催いたします。メタボリック症候群や、生活習慣病などが問題として取り上げられ、また健康への意識が高まってきている今日、自分の体力年齢や運動能力を知ることにより、健康づくりへのきっかけにすることを目的に開催いたします。この機会に、自分の体力年齢を測定してみませんか！？

1. 期 日 平成 29 年 **10 月 8 日 (日)**  
〔当日受付：午後 1 時～〕
2. 受付期間 平成 29 年 **9 月 11 日 (月)～10 月 6 日 (金)**  
※当日受付も可能です！
3. 主 催 国頭村教育委員会



4. 協 力 国頭村スポーツ推進委員会・スポーツ推進審議会  
WELL-BEING・国頭村役場福祉課
5. 会 場 国頭村総合体育館

あなたの体力年齢は？  
この機会に測定してみよう！

6. 日 程 ★受付 & 健康状態チェック (午後 1 時～)  
★体力測定会 (午後 1 時 30 分～)



7. 実施種目 

★20 歳～64 歳(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび)
★65 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)

8. 申込場所 [41-5308] [41-5776] [41-5774]  
国頭村教育委員会・総合体育館・陸上競技場  
※電話受付OK! [氏名\*字名\*生年月日の報告]
9. 測定方法 各種目ごとに説明を受け、判定員の指示で行う。

10. 参加料 無料

11. 当日の準備 体育館シューズ・実技のできる服装

12. 申込規約 ①主催者は、傷病や私物の紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いては各自の責任とします。  
②体力測定会中の写真・映像・記録等の権利は主催者に属します。



**どなたでも参加できる、簡易な種目です！**  
**ご夫婦・お友達を誘って参加してね！**

【お問い合わせ先】

国頭村教育委員会/担当〔與那嶺〕

TEL/41-5308 FAX/41-3168