

## 日南町民体力テスト実施要項

### 1. 目的

(1) 町民が体力テストを通じ、自身の状態について知るとともに、健康維持及び改善に向けた取り組みに繋がる機会を創出する。

(2) 文部科学省が、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることに協力する。

### 2. 日時

令和5年10月9日(月)

(受付) 午前8時30分より (測定) 午前9時00分～10時30分予定

### 3. 会場

日南町体育館(日南町生山450)

### 4. 調査対象

① 成年(20～64歳) ② 高齢者(65～79歳)

### 5. テスト種目

「新体力テスト実施要項」に基づき、下表のとおり行う。また、当日実施する問診に基づき、参加可否を決定する。

区分	①	②	③	④	⑤	⑥
成年 (18～64歳)	握力	上体 起こし	長座体 前屈	反復 横跳び	20m シャトルラン	立ち幅跳び
高齢者 (65～79歳)				開眼 片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行

### 6. その他

詳細については「新体力テスト実施要項」に従い実施する。