


令和5年度日光市民新体力テスト開催要項

- 1 目的 市民の運動不足の解消と健康維持管理を行うほか、体力・運動能力の現状を明らかにし、行政上の基礎資料を得ること。
- 2 開催日時 令和5年10月6日（金）
【高齢の部】（65歳以上の方 ※令和5年4月1日現在）
9時45分～10時00分 受付
10時00分～11時30分 計測
【一般の部】（64歳以下の方 ※令和5年4月1日現在）
19時00分～19時30分 受付
19時30分～21時30分 計測
- 3 会場 今市運動公園体育センター
- 4 主催 日光市教育委員会
- 5 対象者 日光市在住、在勤の方
※ その内64歳以下の方を【一般の部】、65歳以上の方を【高齢の部】とします。
※ 年齢は令和5年4月1日現在での年齢とします。
- 6 テスト種目 【共通】
(1) 握力 (2) 上体起こし (3) 長座体前屈
【高齢の部のみ】
(1) 開眼片足立ち (2) 10m 障害物歩行 (3) 6分間歩行
【一般の部のみ】
(1) 反復横跳び (2) 立ち幅跳び (3) 20m シャトルラン
- 7 注意事項 (1) 体の具合が悪い方はテストの実施を中止してください。
(2) 通院されている方、薬物治療を受けている方は、主治医から体力テスト実施の許可を受けてください。
(3) テスト実施前には、各自準備運動を行ってください。
- 8 参加費 無料
- 9 申込期間 令和5年10月4日（水）午後5時まで

- 10 申込方法
- ①電話・ファックス・メールにてスポーツ振興課まで申し込み
※ ファックス・メールにてお申し込みされる場合は、参加される方のお名前、年齢、お電話番号、ご住所のご記載をお願いします。
- ②下記リンクのフォームより申し込み
【日光市民新体カテスト申込フォーム】
URL：<https://logoform.jp/form/city-nikko/323574>
QRコード：
- 11 持ちもの 体育館シューズ、運動のできる服装、飲みもの、タオル など
- 12 その他
- (1) 計測当日の写真・映像等が新聞・市広報・SNS等に掲載されることを承諾願います。
- (2) 申し込みされた個人情報につきましては、日光市民新体カテスト以外への使用は一切致しません。
- 13 問合せ先 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課 業務係
担当 湯澤 孝弥
電話 21-5183 FAX 21-5185
E-mail：sports-sinkou@city.nikko.lg.jp