

大人のスポーツテスト(新体力テスト) 開催要項

- 1 目的 スポーツの日に現在の体力を知る機会をつくり、町民に健康維持、増進の重要性を啓発することを目的として実施。
- 2 主催 別海町総合スポーツセンター(指定管理者:別海町地域振興財団)
- 3 日時 令和6年10月14日(月・祝) 午前10時00分 ~ 正午
- 4 会場 別海町町民体育館アリーナ、全天候型トラック
- 5 内容 スポーツテスト(新体力テスト)8種目
・握力(筋力)
・上体起こし(筋持久力)
・長座体前屈(柔軟性)
・反復横跳び(敏捷性)
・立ち幅跳び(跳躍力)
・20m シャトルラン(全身持久力)
・50m 走(走力・スピード)※雨天時中止
・ボール投げ(巧緻性)※雨天時中止
- 6 対象 / 定員 高校生から64歳までの方 定員20名
- 7 講師 別海町地域振興財団職員
- 8 参加料 無料 ※施設使用料は別途徴収
- 9 持ち物 上靴、外靴、汗拭きタオル、飲み物
- 10 申込み
問合せ TEL、公式LINE または町民体育館窓口までお申込みください。
※締め切り10月11日(金)
〒086-0216 別海町別海141-10 別海町総合スポーツセンター内
TEL 0153-75-2882 FAX 0153-75-0418