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 8 年 10 月 12 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)※高校生のみ 雨天時中止 ・ボール投げ(巧緻性)※高校生のみ 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 ※施設使用料もかかりません
9	持 ち 物	上靴、外靴、汗拭きタオル、飲み物
10	申 込 み	TEL、公式 LINE または町民体育館窓口までお申込みください。
	問 合 せ	※締め切り 10 月 9 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