

令和5年度市民運動適性テスト開催要項

- 1 趣 旨 運動適性テストⅡを用いて運動の基礎となる能力や身体の動きを総合的に判断し更なる体力向上を図るとともに、スポーツ活動の指導や、健康推進に向けての基礎資料とすることを目的とする。
- 2 主 催 NPO 法人紋別市スポーツ協会・紋別市スポーツ少年団
- 3 後 援 紋別市・紋別市教育委員会
- 4 期 日 令和5年10月9日（祝・スポーツの日）
- 5 日 程 受 付 8時45分～
開 会 式 9時00分～
レクチャー 9時15分～
テスト開始 10時00分～
- 6 場 所 紋別市スポーツセンター（アリーナ）
- 7 参加対象 紋別市民（4才位から男女全年齢層）・紋別市スポーツ少年団に所属する児童・生徒
申込期限10月1日（日）厳守
当日参加申込も可能。
- 8 表 彰 参加賞・記録賞・1級・2級・3級にはメダル ※後日
- 9 参加料 無 料

1 0 実施内容 日本スポーツ協会から出されている運動適性テストⅡに基づき、下記の種目を行う。

(1) 4～5歳程度（幼児）

50M走・5M時間往復走・立幅とび・ボール投げ

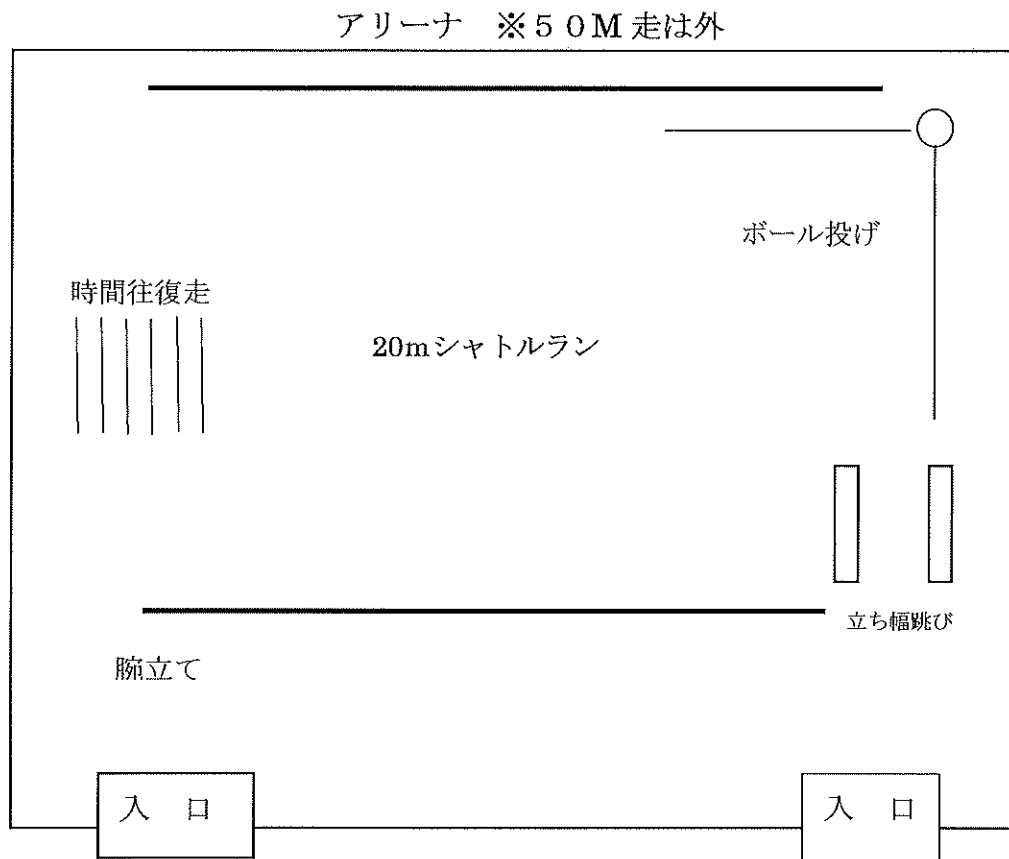
(2) 6～11歳程度（小学生）

50M走・5M時間往復走・立幅とび・立ち3段跳び
ボール投げ・20Mシャトルラン・腕立て伏せ

(3) 12歳～（中学生以上）

50M走・5M時間往復走・立幅とび・立ち3段跳び
ボール投げ・20Mシャトルラン・腕立て伏せ

1 1 会場図



- 1 2 その他
- (1) 一般市民の方には、この運動適正テストにより体力年令や自分の体力を把握し、今後の日常生活に役立てていただくことを目的とする。
 - (2) 医師から運動を禁じられている方や体調の優れない方は参加できません。
 - (3) 走りやすい外履き・上履き、ジャージ等動きやすい服装でご参加下さい。