

第1回 体力測定要綱

趣 旨 市民の体位向上並びに健全なスポーツの振興を図り、以て加西市における体育文化の進展に寄与するため。

日 時 令和5年3月5日（日）午前の部（09:30～11:30）：19歳～64歳 50名程度
午後の部（13:30～15:30）：65歳～79歳 50名程度

場 所 加西勤労者体育センター（加西市玉野町1124 駐車場約70台）

主 催 加西市スポーツ協会

共 催 加西市

協 力 加西市スポーツ推進委員会

参加資格 加西市在住の方、加西市スポーツ協会会員の方
※（持病のある方は家族の同意書提出）



測定項目 共通項目 握力測定、上体起こし、長座体前屈
年代別項目
19～64歳 反復横跳び、20m シャトルラン、立ち幅跳び
65～79歳 開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6分間歩行、ADL

服装持物 運動できる服装、体育館シューズ（上履き）、飲み物、健康保険証（コピー）

参加費 300円（保険料含む・当日徴収します。）
※参加者には記念品を贈呈します。

募集期限 令和5年2月24日（金）
※大会当日も受付しますが、記念品がなくなる場合があります。

参加申込 申込書、またはハガキに代表者・参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を記入して申し込んでください。（電話、FAX、Eメールも可）

申込先 〒679-0107 加西市玉野町1124-5
加西市スポーツ協会事務局 電話・FAX 0790-47-1420 Eメール：info@kasai-taikyo.com