

中川地区スポーツイベント 2023

# 新体力テスト & スポーツ遊び

中川地区スポーツ倶楽部

# 運動会から新しいスポーツイベントへ

- ▶近年の子供の減少
- ▶参加者の高齢化
- ▶会員の皆様へご負担  
など

運動会の継続が困難⇒新しいスポーツイベント

## では？なぜ体力テストなのか？

- ▶ 小学生から高齢者の方まで、親子二代・三代でも参加が出来る
- ▶ 各自治会町内会の会長さんや役員さん達の負担の軽減
  - ▶ 参加者、お手伝いスタッフを何十人も用意しなくていい
  - ▶ 他、お弁当の手配もいらない
- ▶ 健康や運動に対して興味を持っていただく
- ▶ 今のご自身の身体能力を把握して頂き、今後の健康増進に役立てて頂く

# 健康な体は小さい頃から・・・

▶ 令和元年以降子供たちの体力が全国的に年々低下しております。特に持久走タイムなどはかなり低下しており、運動不足によって子供達の心肺機能が落ちてきてしまっております。また世界的に運動不足からくる子供の肥満が問題となっております。元気で健康な体作りは、小さい頃から始まっております。小さい頃から様々な機能の発達が始まります。しっかりとした体作りには小さい頃から走ったり飛んだり転がったり多様な動きにより適度に体に刺激を与えることが重要です。子供の時期からよく遊びよく体を動かすなど様々な体の動かし方を身に付ける事はとても大切です。日々の運動は体の抵抗力を高め、病気になりにくい体を作ると共に骨や筋肉を丈夫にする事で体をより成長させてくれることに繋がります。

# 健康寿命を延ばす為には日頃から

- ▶ 日本政府は2019年に「健康寿命延伸プラン」を策定しました。2040年までに健康寿命を男女ともに75歳以上とすることを目標とし、健康無関心層を含めた健康づくりの推進、地域・保険者間の格差の解消に向けて、環境づくりや疾病予防、介護予防を中心に取り組みを進めています。毎年実施される健康診断も、ガンの早期発見への取り組みであり、健康寿命を延ばす事に繋がります。健康寿命を延ばすためには、個人の取り組みも重要です。要支援者となってしまう様に、定期的に運動をし、筋肉や関節・骨の運動機能を維持することが大切です。散歩に出かけたり、外出先で意識的に階段を使ったり、日常生活の中で体を動かすと良いでしょう。

# 種目

## ▶ 6～11歳対象

- ▶ 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン  
50m走・ソフトボール投げ

## ▶ 12～19歳対象

- ▶ 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン  
50m走・ハンドボール投げ

## ▶ 20～64歳対象

- ▶ 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン

## ▶ 65～79歳対象

ADL（以下のテスト項目については、ADLによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準により、その実施の可否を検討する。）

- ▶ 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害歩行・6分間歩行



中川チャンピオンなど

成績優秀者には賞状の授与



血管年齢や骨密度  
を測ります

## 日時

10月8日（日） ※雨天の場合は一部の種目は中止

AM 9:30～12:00 PM 13:30～15:00

## 場所

中川地区センター＆西が岡グラウンド

## 対象

小学生以上の地域の方

## 料金

会員の皆様

**無料**



## 中川地区スポーツイベント2023 新体力テスト 参加申込書

|         |  |
|---------|--|
| 自治会町内会名 |  |
|---------|--|

[illegible]

|  |       |        |        |        |        |       |
|--|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |
|  | 6～11歳 | 12～19歳 | 20～39歳 | 40～64歳 | 65～79歳 | 80歳以上 |

\*この参加申込書は、各自治会町内会の会長様が8月27日の連合定例会の時に提出してください。