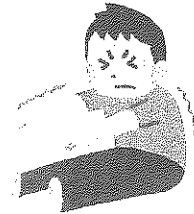
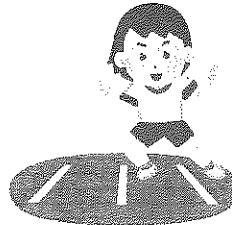


# 村民体力測定クラブ参加者募集！

中島村教育委員会 生涯学習課



みなさん、自分の体力に自信はありますか？いつまでも健康で自分らしく生活していく上では今の自分の体力を知ることは大切なことです。そこで、村民体力測定クラブを開講いたします。このクラブは、年間を通して体力測定を実施することで自分の記録の成長を見られるように実施を計画しております。最初の記録は、今の自分を知るきっかけ作りです。体力年齢を知り、自分の運動習慣を見直すことで、よりよい記録を目指すなど、運動へのモチベーションアップにつながると感じます。初めての方でも、種目の説明はスタッフがいたしますので、気軽にご参加ください。お子様との参加も大歓迎です。自分の体力を確認し、健康維持や体力アップに繋げていきましょう！

※未就学児は年長児ぐらいから記録を出すことができます（小学1年生平均値との比較）

実施予定日

（年6回）①5/15(金)、②7/10(金)、③9/11(金)、④11/13(金)、⑤1/15(金)、⑥3/12(金)

※全日参加できなくても参加申し込みをすることが出来ます。

開催時間

集合：午後7時00分、記録測定：7時00分～8時30分、解散：午後8時30分

実施場所

中島村体育センター 全面

種目

握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅とび、反復横とび、20mシャトルラン

定員

20名程度（対象：64歳までの男性または女性）

申し込み

下記の申し込み用紙を提出する、または、QRコード、電話、FAXで申し込みください。  
※複数の方を申込する場合は、QRコードを再度読み取りください。

その他

ご不明な点につきましては、担当までお問合せください。

お問合せ

中島村教育委員会 生涯学習課 TEL:0248-52-2503 FAX:0248-52-3005（担当：藤原）

-----キリトリせん-----

## ☆村民体力測定クラブ 参加申込用紙☆

フリガナ		申込日	年 月 日	申し込みQRコードはこちら
名前		生年月日		
住所	〒	年齢	<small>※令和8年4月1日時点の年齢を記入</small>	
ご職業		電話番号		

※申し込みいただいた内容は「中島村体力測定」以外では一切使用いたしません。

ご参加いただいた方には、下記のような記録表を作成し、自分の記録をまとめて見ることが出来ます。  
 また、結果をもとに次回までに伸ばしたい点など、意識的にとらえることも可能です。

## 令和8年度村民体力測定クラブ 個人記録表

名前	中島 輝ら里		性別	男	年齢	35
現在の体力年齢	25～29歳	65～69歳	現在の総合成績		B	E

記録表	5月		7月		9月		11月		1月		3月	
種目名	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
握力	23	1	28	1	39	3	43	4	49	6	50	7
上体起こし	15	4	18	5	16	4	22	6	28	8	34	10
長座体前屈	45	6	34	4	36	4	38	5	37	4	40	5
反復横跳び	33	3	46	6	44	5	38	4	43	5	47	6
立ち幅跳び	183	4	194	4	197	5	224	7	254	9	268	10
20mシャトルラン	53	6	45	6	48	6	39	5	52	6	48	6
総合成績	E	24	E	26	E	27	D	31	C	38	B	44
体力年齢	65～69歳		60～64歳		55～59歳		50～54歳		35～39歳		25～29歳	

### 【総合成績】

