

「市民体力測定会」開催要項

1. 目的 市民が各自体力の現状を知り、進んで健康の保持増進、体力の維持管理に努めるきっかけづくりとなる場を提供するとともに、本市における体育・スポーツ活動の基礎資料を得ることを目的として実施する。
2. 主催 佐世保市・公益財団法人佐世保市スポーツ協会
3. 日時 令和8年10月3日（土）13時30分開始～16時00分（受付13:00～）
4. 場所 佐世保市体育文化館（佐世保市光月町6番17号）
5. 募集人員 40人程度
6. 対象 ①成人（20歳～64歳の男女）、②高齢者（65歳～79歳の男女）
7. 調査方法 スポーツ庁による「新体力テスト」を実施する。

★測定種目：年齢区分により、6種目を実施します。

年齢区分	①	②	③	④	⑤	⑥
20～64歳	握力 *筋力	上体おこし *筋持久力	長座体前屈 *柔軟性	反復横とび *俊敏性	立ち幅跳び *瞬発力	シャトルラン または急歩 *心肺持久力
65歳				開眼片足立 *運動機能	10m障害物 *歩行	6分間歩行 *心肺持久力

8. 参加料 無料

9. 参加申込 募集期間：令和8年9月3日（木）～定員になるまで
◆右の申込フォームから申し込み。
（URL：<https://sasebosports.com/event/2095/>）



10. その他
- ・室内シューズを準備してください。
 - ・運動中の事故怪我等は、応急処置は行いますが、その後は主催者が加入する保険の範囲で対応します。
 - ・申込により保有した個人情報については、当協会の事業以外の目的には利用いたしません。また、教室風景等を写真撮影し、広報、報告書等に使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 - ・荒天やその他諸事情により、やむを得ず日程変更や中止をする場合があります。
 - ・申込者が極端に少ない場合は中止する場合があります。
 - ・別紙イベント・教室参加上の注意事項の内容に同意の上、お申し込みください。