

あなたの体力 今の**偏差値**は？

元気度アップ↑

第2回 宮崎市民一斉体力測定

令和元年

10/14

[月・体育の日]

会場
宮崎市総合体育館・
宮崎中央公園テニスコート

1回目 9時00分～ 2回目 10時20分～
3回目 13時30分～ 4回目 14時40分～
5回目 15時50分～

※各回、60分前から受付を行います。

対象年齢	測定項目 対象年齢別	全年齢共通
6歳～11歳	反復横とび、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ、20mシャトルラン(往復持久走)	握力
12歳～19歳	反復横とび、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ、20mシャトルラン	
20歳～64歳	反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン	上体起こし
65歳～79歳	開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行、ADL(日常生活活動テスト)	長座体前屈

参加料 500円

対象・定員 小学生以上(9歳以下は保護者同伴) 各回 100人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 **事前申込み**。裏面に必要事項をご記入の上、(公財)宮崎市体育協会まで

申込期限 **9月27日(金) 必着**

参加者特典

スーパースポーツゼビオ割引券
スポーツゼリー
ボディメントドリンク

成績優秀者特典

オリジナル
Tシャツ



その他のメニューもお楽しみください。(全て無料)

血管年齢・骨密度測定 (20歳以上)

スポーツクラブ&スパルネサンス宮崎による
体成分測定・カウンセリング

スポーツ広場(スポーツ吹矢、バウンドテニス、
テニス)※ラケット等の貸出し有

スーパースポーツゼビオによる
バランス測定・サイズ計測

主催 公益財団法人宮崎市体育協会
後援 宮崎市、宮崎市教育委員会、公益財団法人宮崎県体育協会、NHK宮崎放送局、MRT宮崎放送、UMKテレビ宮崎、MCN宮崎ケーブルテレビ、
宮崎日日新聞社、朝日新聞社、西日本新聞社、読売新聞西部本社、宮崎サンシャインエフエム、月刊パームス、有限会社鉦脈社
協力 大塚製薬株式会社、スーパースポーツゼビオ、味の素株式会社
一般社団法人宮崎県放射線技師会、レゾナンステクノロジー株式会社、スポーツクラブ&スパルネサンス宮崎、ワウディー宮崎店、メディカル
フィットネスフィオーレ、アスリート道場 BUSHITSU、パーソナルトレーニングジム SPECIALIST、スポーツジム Lavita 神宮、メディカルフィッ
トスパわくわく、スポーツクラブ JOYFIT 宮崎大塚、21 フィットネスクラブ