

元気度アップ!

あなたの体力
今の偏差値は?

第3回宮崎市民一斉体力測定

日時 令和2年 **10/11** 日

1回目 9時00分～ 2回目 10時20分～ 3回目 13時00分～
4回目 14時20分～ 5回目 15時40分～ ※各回、60分前から受付を行います。



会場 宮崎市総合体育館

参加者特典

スーパースポーツゼビオ割引券
ボディメンテドリンク



成績優秀者特典

オリジナル記念シャツ



その他のメニューもお楽しみください。

無料

- 血管年齢測定
- 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

参加料: 500円

申込期限 9月23日(水)必着

対象・定員: 小学生以上(9歳以下は保護者同伴) 各回80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

対象年齢	測定項目	
	対象年齢	別
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)	全年齢共通 握力 上体起こし 長座体前屈
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	
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)	

測定後は成績カードを配布! 過去2回と今回を比較できます!

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スポーツ協会、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、有限会社鈺脈社
協力 大塚製薬株式会社
スーパースポーツゼビオ宮崎店・宮崎花ヶ島店、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、朝日スポーツクラブ[BIG-S宮崎]、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