令和４年度うるま市スポーツ少年団「体力テスト」実施要項

１．趣　　旨：少年期にある団員たちの体力を測定・把握し、運動の適性を科学的に捉えて、スポーツ活動および団活動の指導や一人ひとりの団員の日常生活に生かすことを目的とする。

２．主　　催：うるま市スポーツ少年団

３．日　　時：**令和４年４月２４日(日曜日)　スポーツ推進員 8 時 30 分事前調整説明**

午前８時３０分　：　参加者集合

午前９時００分　：　開会式

午前９時３０分　：　テスト開始

４．測定場所：具志川総合グラウンド（雨天時：具志川ドーム）

５．対　　象：うるま市スポーツ少年団（スポーツ安全保険に加入している団員）

６．測定内容：(運動適性テスト)

①　立幅とび

（主として瞬発力をみる。筋力、均衡性、柔軟性、協応性も含むテスト）

②　上体起こし

（主として腹筋の動的持久力、および筋力などをみるテスト）

③　腕立伏臥腕屈伸（腕立て伏せ）

（主として腕の筋肉の動的持久力をみるもので躯幹の静的持久力も含むテスト）

④　時間往復走

（主として全身の敏捷性をみる。瞬発力、平衡、柔軟、協応性も含むテスト）

⑤　５分間走

（主として全身持久力のテスト）

７．参加上の注意

①　手足のツメは短く切り、運動に適した服装で参加してください。

②　各単位団より２名補助員として父母の方を参加させてください。

８．新型コロナウィルス対策を講じての実施

問合せ・申込み：うるま市スポーツ少年団　（具志川運動公園管理事務所）

Tel：989-3110　　fax：989-3112

尚、参加者名簿などの作成がありますので４月１８日（月）までに参加申込書の提出を事務局までお願いします。（ＦＡＸ可）