

令和5年度  
うるま市スポーツ少年団

# 体力テスト



## 体力テスト日程表

1. 参加者集合 午前8時30分 (具志川総合グラウンド)
2. 開会式 午前9時00分 (本部長あいさつ及び日程説明)
3. 測定開始 午前9時30分～ (具志川総合グラウンド)

日時 令和5年4月23日(日)

測定場所 うるま市具志川総合グラウンド

## 令和5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5年4月23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. 新型コロナウイ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

(うるま市役所西棟1階経済産業部スポーツ課)

Tel：098-923-7683 fax：098-923-7627

尚、参加者名簿などの作成がありますので令和5年4月17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)

# 体力テスト会場レイアウト

