

令和6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. 共 催：うるま市体育協会
4. 後 援：うるま市 うるま市教育委員会
5. 協 力：うるま市スポーツ推進委員
6. 日 時：令和6年4月21日(日) 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
7. 場 所：具志川総合グラウンド(雨天時：具志川ドーム)
8. 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)
9. 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)
10. 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(チーム)より2名補助員の参加をお願いします。
11. 申込締め切り 4月15日(月)までに参加申込書の提出をお願いします。

問合せ・申込み：うるま市スポーツ少年団事務局 大嶺・金城

(市役所西棟1階 経済産業部スポーツ課内)

Tel：923-7683 fax：923-7627

Mail：sports01@city.uruma.lg.jp