

令和 8 年度「スポーツの日」新体力テスト
及びニュースポーツ体験会実施要項

1. 趣 旨 「スポーツの日」に、「新体力テスト」を併せて実施し、健康保持増進・体力向上への意識を高め、明るく活力に満ちたスポーツ健康都市づくりに寄与する。また、年齢や競技経験に関わらず参加できるスポーツの場と機会を提供し、スポーツを通して市民の親睦と融和を深める。
2. 主 催 糸満市
3. 後 援 糸満市スポーツ推進委員協議会
4. 期 日 令和 8 年 10 月 12 日（月・祝）スポーツの日
5. 時 間 9：00 ～ 12：00（最終受付 11：45）
6. 会 場 西崎総合体育館（メインアリーナ）
7. 対 象 新体力テスト：糸満市在住の 20 才～79 才の男女
ニュースポーツ体験会：小学生以上

8. 種 目 ・新体力テスト

20 才～64 才の男女	65 才～79 才の男女
握力	ADL 日常生活体力テスト
上体起こし	握力
長座体前屈	上体起こし
反復横跳び	長座体前屈
立ち幅跳び	開眼片足立ち
急歩	10m障害物歩行
	6 分間歩行テスト

- ・ラダーゲッター

9. 参加料 無料