

焼津市スポーツ少年団体カテスト要項

- ◆ 主 催 焼津市スポーツ少年団
- ◆ 日 時 平成 30 年 12 月 9 日 (日) 午前の部 9 : 00 集合 9 : 30 開始
午後の部 13 : 00 集合 13 : 30 開始
- ◆ 会 場 焼津体育館
- ◆ 服 装 運動着 体育館シューズ

※当日各団で、補助員として何名かの指導者・保護者の参加をお願いいたします。
また当日参加の指導者・保護者の中から必ず 2 名以上、体カテスト判定補助員
講習会への参加をお願いします。

日 時 : 11 月 29 日 (金) 午後 7 時～
場 所 : 焼津市総合体育館 2 階会議室

運動適性テスト

立ち幅跳び・・・瞬発力をみるもので、筋力、平衡性、柔軟性、協応性も
含まれるテスト

上体起こし・・・筋力の動的持久力、および筋力などをみるテスト

腕立伏臥腕屈伸・・・腕の筋力の持久力をみるもので、腕立ての姿勢で
腕の屈伸回数をはかるテスト

時間往復走・・・全身の敏捷性をみるもので、瞬発力、平衡性、柔軟性、
協応性も含まれるテスト

5分間走・・・全身持久力のテスト

問い合わせ先

焼津市スポーツ少年団事務局

焼津市保福島 1050 番地

TEL 626-7930

FAX 668-9340