

元気度アップ↑

第8回

宮崎市民一斉体力測定

自分の**体力年齢**や**全国偏差値**を知ろう!



令和7年

10/13
9:00~17:00

参加料
1,000円

日時

月・祝

会場

宮崎市総合体育館

対象
定員

小学生以上(9歳以下は保護者同伴)
300名(定員を超えた場合は抽選)

申込
方法

事前申込み
裏面に必要事項をご記入の上
(公財)宮崎市スポーツ協会まで

申込
期限

9/16 四 必着

対象年齢	測定項目	
	対象年齢別	全年齢共通
6歳~11歳	反復横とび、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ、20mシャトルラン(往復持久走)	握力 上体起こし 長座体前屈
12歳~19歳	反復横とび、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ、20mシャトルラン	
20歳~64歳	反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン	
65歳以上	開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行、ADL(日常生活活動テスト)	

参加者特典

- スポーツゼリー
- スーパースポーツゼビオ割引券



成績優秀者特典



**オリジナル
記念Tシャツ**



測定後は**成績カードを配付!**全国平均や過去2年の**自分と比較**できます!

その他のメニューもお楽しみください

無料



- 宮崎県赤十字血液センターによる事業紹介及びグッズ配付
- 日本のひなた宮崎国スポ・障スポ宮崎市実行委員会による開催種目の紹介や缶バッジ作成



主催 公益財団法人宮崎市スポーツ協会
 後援 宮崎市、宮崎市教育委員会、公益財団法人宮崎県スポーツ協会、NHK宮崎放送局、MRT宮崎放送、UMKテレビ宮崎、MCN宮崎ケーブルテレビ、宮崎日日新聞社、宮崎サンシャインエフエム、月刊パームス、有限会社鉾脈社
 協力 大家製薬株式会社、スーパースポーツゼビオ宮崎店、スーパースポーツゼビオ宮崎花ヶ島店、味の素株式会社
 レゾナンステクノロジー株式会社、日本のひなた宮崎国スポ・障スポ宮崎市実行委員会、宮崎大学医学部スポーツメディカルセンター(スポーツ庁委託事業「地域におけるスポーツ医・科学サポート体制構築事業」)、スポーツクラブ&スパルネサンス宮崎24、メディカルフィットネスフィオーレ、JOYFIT24LITE宮崎大塚、アスリート道場BUSHITSU、パーソナルトレーニングジムSPECIALIST、ゴールドジムイオンモール宮崎、パワーハウスジム宮崎ジャパン、フィットネスクラブベストシェイプ、styRe(スタイリー)、エニタイムフィットネス宮崎古城店・大塚店

問合せ先 / (公財)宮崎市スポーツ協会 TEL 0985-21-1735 E-mail:info@miyazaki-sports.or.jp

元気度アップ! 第8回宮崎市民一斉体力測定申込用紙

①氏名	②性別	③年齢	
		4月1日現在 歳	9歳以下の場合、 保護者同伴が条件となります。 左記に☑をお願いします。
④電話番号		⑤住所	
自宅 ()	—	〒	
携帯 ()	—		
⑥参加可能時間		⑦参加確認	
() 全時間帯 ※左記に当てはまらない方は () 午前の時間帯 下記の時間帯を3つ以上、 () 午後の時間帯 ○で囲んでください。 9:00・9:30・10:00・10:30・11:00 13:00・13:30・14:00・14:30・15:00 15:30・16:00 定員数を超えた場合は時間にそぐわない場合がございますので、ご了承ください。 希望に近い時間で調整させていただきます。		1. 過去に参加したことがある (第 回) ※直近の測定回 2. 初めての参加	
⑧アンケート			
体力	1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある		
スポーツクラブ等への所属状況	※該当する番号全てを○で囲んでください。 1. 宮崎市ジュニアアスリート強化推進事業参加選手 2. 宮崎市トップアスリート発掘・育成事業育成選手 3. 宮崎市スポーツ少年団 4. 総合型地域スポーツクラブ会員 5. フィットネスクラブ等会員 6. その他 () 7. 所属していない		
運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日している(週3~4日以上) 2. とくときしている(週1~2日程度) 3. ときたましている(月1~3日程度) 【内容】 (ウォーキング、テニス、ヨガ等) 4. していない		
運動・スポーツをするときの 1日の実施時間(学校体育を除く)	1. 30分未満 2. 30分~1時間 3. 1~2時間 4. 2時間以上		
次回案内について	1. チラシでの案内を希望 2. メールでの案内を希望		※メールでの案内を希望する場合はメールアドレスをご記入ください。

※ ⑧アンケートの欄は該当する番号を○で囲んでください。

※ はがきやメール等、本用紙以外で申込む場合は、上記の①氏名、②性別、③年齢、④電話番号、⑤住所、⑥参加可能時間、⑦参加確認、⑧アンケートの各項目について明記してください。

申込み・問合せ先

(公財) 宮崎市スポーツ協会
 所 在 : 〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1丁目2番地7
 T E L : (0985) 21-1735
 F A X : (0985) 21-1736
 E-mail : info@miyazaki-sports.or.jp

◆記入していただいた個人情報、本事業に関すること以外には使用いたしません。

◆本事業の映像・写真・記事等のテレビ・新聞・インターネット等への掲載権は主催者に帰属するものとします。