

2023 年度 カラダ健康フェスタ～体力年齢を知ろう～開催要項

目的 新体力測定を用いた「体力測定会」を開催し、今後の運動継続への意欲向上やスポーツ参加へのきっかけづくりの場を提供することで市民の健康増進に寄与します。

内容 文部科学省が定める「新体力測定」を用いた測定をおこない、体力年齢や項目別の得点をもとに健康や運動・スポーツに対する関心を高めていただけるようなアドバイスをおこないます。
なお、例年、参加者数が少ないことが課題となっている状況を踏まえ、多くの来場者が見込まれる「みらい子どもフェスタ」と同時に開催することで相乗効果を図る。

主催 公益財団法人藤沢市みらい創造財団

後援 藤沢市

協力 藤沢市健康づくり課、公益財団法人藤沢市保健医療財団、健康ふじさわ

開催日時 2023 年 5 月 4 日(木祝) 10 時から 16 時まで(15 時受付終了)

☆同日開催「みらい子どもフェスタ」湘南ユナイテッド BC スペシャルゲーム 12 時～13 時
(予定)の間は測定会を休止させていただきます。

会場 秩父宮記念体育館 3 階メインアリーナ・サブアリーナ他

対象 小学 1 年生から 79 歳までの方

参加費 無 料

持ち物 ご参加には動きやすい服装及び室内シューズをお持ちください。

申込方法 申し込み不要。実施日時に直接来館



事業内容

◆新体力テスト

◇小学生から 64 歳までの男女(5 種目、希望者は 6 種目)

「①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④反復横とび、⑤立ち幅跳び、
⑥急歩(男子 1500m、女子 1000m)」

◇65 歳から 79 歳までの男女(7 種目)

「①ADL(日常生活活動テスト)、②握力、③上体起こし、④長座体前屈、
⑤開眼片足立ち、⑥10m障害物歩行、⑦6 分間歩行」

※20 歳～79 歳の測定については神奈川県から依頼の運動能力調査を兼ねます。

※20 歳～64 歳(成人)は総合評価基準表により、総合評価および体力年齢を判定します。それ以外の方々は年齢等による項目別の評価をおこないます。

- ◆各種測定コーナー(担当:藤沢市健康づくり課、藤沢市保健医療財団、健康ふじさわ)
身長、体重、血圧、体組成、足指力測定等の測定



◆みらい子どもフェスタ・イベント内容(予定)

- ◇プロバスケットボールチーム「湘南ユナイテッド BC」との協働イベント
- ◇インクルーシブスポーツ「ボッチャ」体験会
- ◇こどもスポーツサーキット
- ◇赤ちゃんダービー etc



◇新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症における政府の基本的対処方針の見直しに伴い、「会場の換気・手洗い手指消毒・3密回避」をおこないます。なお、マスク着用については個人の判断を尊重しますが、高齢者等重症化リスクの高い方は、マスク着用を推奨します。

<具体的な対策内容>

- ・会場(体育館)の頻繁な換気をおこないます。
- ・イベント会場内各所にアルコール消毒スプレー等を設置します。
- ・3密回避のため、混雑時には入場を制限させていただく場合があります。

<参加される方へのお願い>

- ・平熱を超える発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がある場合は参加を見合わせてください。
- ・新型コロナウイルスに感染(疑い含む)された方との濃厚接触がある場合には参加を見合わせてください。
- ・高齢者や基礎疾患のある方はマスク着用をお勧めします。
- ・館内での飲食は決められた場所だけとさせていただきます。

(問合せ) 公益財団法人藤沢すみらい創造財団スポーツ事業課

〒251-0026 神奈川県藤沢市鵠沼東 8-2

電話番号:0466-22-5633(直通) ファクス:0466-28-5749

Email sports@f-mirai.jp