



# 体力測定会の案内

自分の体力どれくらい?・・・大人も子供も毎年測定して自分の体力を知り、普段のスポーツ活動に役立てましょう!測定結果は後日お渡しいたします。

測定内容や重要なお知らせは裏面をご覧ください。



## 記

- 1、主 催 特定非営利活動法人 長野総合スポーツクラブ  
協力 関西学院大学 なかども 中塘研究室・みぞはた 溝畑研究室・両研究室ゼミ学生  
大阪府立大学 よしたけ 吉武研究室・神戸親和女子大学 きうち 木内研究室 両ゼミ学生
- 2、後 援 河内長野市教育委員会
- 3、日時・場所 平成23年 5月 1日(日)  
集合 8時45分 長野小学校体育館  
雨天時：種目を縮小して体育館で実施
- 4、対 象 会員、会員家族及びコーチ 対象年齢 小学3年以上
- 5、募集定員 200名
- 6、参 加 料 会員、会員家族及びコーチは無料  
(会員外の方は100円を当日徴収いたします。)
- 7、申し込み 4/24(日)までに下記の申し込み書に記入の上、FAX・クラブハウス持参も可。  
裏面の測定内容やお知らせをよくお読みの上、お申し込みください。



スクール会員の方は全員出欠をお知らせください。

(各スクールコーチにお渡しください。) 期日厳守

- 8、その他 屋内シューズ、タオル、お茶などの水分補給になるものを持参し、運動に適した服装でご参加ください。(子供のスクール会員はクラブTシャツ着用の事。)

災害など急遽活動を中止しなければならない場合のお知らせは、ナガスボホームページ内のイベント掲示板をご覧ください。  
<http://www.6431.teacup.com/mockle18/bbs>

..... き り と り.....

体力測定会 参加申込及び出欠表(スクール会員は全員提出のこと) 提出締切 4/24(日)

裏面の内容(測定内容及びデータの使用について)を理解し、測定データが学生の卒業研究や教員の研究に使用されることに同意した上で参加を申し込みます。

参加者 ふりがな 名 前 \_\_\_\_\_ 保護者名 \_\_\_\_\_

会 員 ・ 会 員 外 ( を つ け て 下 さ い )

年齢(5月 1日現在) \_\_\_\_\_ 歳 男・女 \_\_\_\_\_ 学校名 \_\_\_\_\_ 学校 \_\_\_\_\_ 年生 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ ( F A X \_\_\_\_\_ ) 活動中緊急連絡先 \_\_\_\_\_

スクール会員用欄 ( ) 参加します。 ( ) 参加しません。

# 平成23年度 体力測定会について重要なお知らせ

毎年実施している体力測定会は、今年に関西学院大学の中塘研究室、溝畑研究室、大阪府立大学の吉武研究室、神戸親和女子大学の木内研究室、および同研究室のゼミ学生さんの協力で行います。  
体力測定の内容は成人、小中学生共に下記のとおりです。

## 測定内容について

### <成人>



- ・ 身体計測(身長、体重、体脂肪率)
- ・ 握力、上体おこし
- ・ 長座位体前屈
- ・ 閉眼片足立ち
- ・ 20mシャトルラン
- ・ 反復横とび
- ・ 立ち幅跳び

測定内容の変更の場合があります

### <小・中学生>



- ・ 身体測定(身長、体重、体脂肪率)
- ・ 上体おこし
- ・ 長座位体前屈
- ・ 50m走
- ・ 20mシャトルラン
- ・ 反復横とび
- ・ 立ち幅跳び
- ・ ソフトボール投げ(小学生)
- ・ ハンドボール投げ(中学生)
- ・ 握力

上記以外に「重心動揺」という測定をします。ただし、この測定に関しては測定時間が1人3分程かかるため、全員測定ができませんので事前に参加者の中から適正な人数をランダムに選定させていただきその方々のみ「重心動揺」の測定をさせていただきます。「重心動揺」の測定意図については下記のとおりです。

#### 重心動揺測定の意図

- 1) 性差と定期的な運動の有無による子どもの重心動揺に及ぼす影響
- 2) 重心動揺が子どもの運動能力や体力に及ぼす影響
- 3) 子ども、成人および高齢者の重心動揺が転倒および骨折予防に及ぼす影響などを明らかにしたいと思っています。

## プライバシーの保護について

今回の測定データは、各対象ごとに全国平均値と比較した結果を報告願うとともに、個人名が特定されることがない(プライバシーの保護)ようにして、学生の卒業研究や教員の研究に使用される予定です。

参加の申し込みをされる際には、上記 に同意の上でお申し込み頂きますようお願い致します。なお、測定には参加したいが、データ使用は拒否したいという方はその旨表面の参加申し込み書にお書きください。この場合、データ使用をしないように致します。

#### <お問い合わせ>

長野総合スポーツクラブ

でんわ 0721-56-2032

FAX 0721-22-4770

事務局携帯 090-8933-7213

メール info@nagaspo.com

ホームページ <http://www.nagaspo.com/>

クラブハウス開館時間

月～金 9:00～15:00 土10:00～16:00 日曜祝日休館



#### <私たちはナガスポを応援しています!!>

賛助会員

- 上野スポーツ ● 協和電気工業株式会社
- カメラのタカラヤ ● 河内長野ガス株式会社
- 有限会社 橋爪 ● 読売センター河内長野
- (株)塔本博文堂 ● 森本 益行(森本工務店)
- 四宮章夫(弁護士法人淀屋橋・山上合同)
- うえむら歯科クリニック

#### <ナガスポと共に活動しています。>

- 長野フットボールクラブ ● 小山田サッカークラブ
- 河内長野インパルス(ミニバス)
- 小山田源流館(剣道) ● Ai.b(バトン)
- グローブ空手 崙道會館 崙鍋道場
- 長野レッドソックス(ソフト)
- 河内長野バトントワリングクラブ