



# スポーツの秋

## 家族そろってスポーツ 大会に参加しましょう!

NO.26

### チビっ子広場

- 会場……勤労者スポーツセンター
  - 種目……トランポリン・インディアカ  
バドミントン・テニス・ピンポン
- 8:00～9:30

### インディアカ大会

- 会場……明倫小体育館
  - チーム編成……
    - 一般男子の部
    - 女子の部
    - 混合の部
- 10:00～12:30



## 10月10日 体育の日

### 壮年体力 診断会

- 会場……町民グラウンド
  - 対象者……30歳以上60歳までの人
  - 内容……血圧測定  
健康相談  
体力診断
- 8:30～10:00

### オリエンテリング大会

- 会場……勤労者スポーツセンター
  - 対象者……小・中・高校及び一般  
徒歩0.1(野や山を  
歩きます!)
- 9:30～12:00  
参加記念品

### ゲートボール大会

- 会場……明倫小グラウンド
  - 対象者……50歳以上の男女  
1チーム5名の対抗戦
- 9:00～12:00  
記念品あり

三陽町教育委員会

この祝日は「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」ことをねらいとして、東京オリンピックの日を記念して制定されたのです。



## あなたの体力は?

(壮年体力テスト年代別平均値)

年 令	反復横とび		垂 直 と び		握 力		ジグザグドリブル		急 歩		合 計 点	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男子	女子
30～34	43.9回	38.8回	53.3cm	35.1cm	48.8kg	31.6kg	16.5秒	18.3秒	683.3秒	522.7秒	71.3	67.7
35～39	42.3	38.2	50.4	33.9	47.7	31.4	17.5	18.9	689.3	523.4	66.0	64.8
40～44	40.8	36.4	47.4	31.8	46.4	30.7	18.9	20.3	701.7	529.9	59.0	58.7
45～49	39.2	33.8	44.9	28.9	45.6	29.6	20.0	21.5	714.0	534.3	53.2	51.9
50～54	37.7	31.8	42.1	26.4	43.5	27.9	21.4	22.7	728.1	544.1	45.5	44.5
55～59	35.4	29.5	38.7	24.2	41.6	26.1	22.8	24.3	743.5	564.0	37.5	35.6