

第4回 大人のスポーツテスト

長座体前屈大会

現在「新体力テスト」でも、行われている「長座体前屈」は体の柔らかさを計る目安になっています。体の柔らかさはスポーツをする上では重要な要素です。
また、体の柔らかさは年齢問わず柔軟運動をすればするほど記録は良くなっていきます。何度でも挑戦してください!!

開催期間：8月1日(月)～10月31日(月)

【部門】

男女別で以下の部門で表彰を行います！

- ① 29歳以下
 - ② 30歳以上39歳以下
 - ③ 40歳以上49歳以下
 - ④ 50歳以上59歳以下
 - ⑤ 60歳以上69歳以下
 - ⑥ 70歳以上
- ※ 各部門1位には特別利用券を1枚差し上げます。
※ 参加証明書も発行します。

【参加条件】

- ① トレーニング室利用登録者。
- ② 健康に自信のある男女。
- ③ 自分の体力を試したい方。

【計測方法】

- ① 背中とお尻を柱に付けて計測器の上の板を肘を伸ばして両手で握ります。
- ② 左下にあるメモリを「0」にします。
- ③ 両手で握った計測器をゆっくりとできる限り前に押します。そのとき、両手を離さないでください。

年齢別平均値

年齢(歳)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
男(cm)	26.38	27.45	29.06	30.28	32.47	34.49	39.39	43.15	46.79	47.71	49.36	51.11	48.77	49.75
女(cm)	28.51	29.96	31.66	33.90	36.26	39.11	42.04	43.94	45.93	45.90	46.60	47.42	47.62	47.68

年齢(歳)	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
男(cm)	45.7	43.74	42.81	42.25	41.2	40.57	39.81
女(cm)	45.69	44.39	43.6	43.5	43.3	42.92	42.77

年齢(歳)	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
男(cm)	38.67	37.90	37.68	36.03	34.81
女(cm)	41.78	41.68	40.67	39.77	37.93

年代別トップには「特別利用券」プレゼント!