

## 令和6年度 体力測定体験会 実施要項

### 1. 概要

群馬県スポーツ協会にて実施している体力測定事業について、益々の発展・充実を図るため、県民を対象とした一部測定種目の体験会を開催し、体力測定事業の周知および今後の利用促進を図る。

### 2 主催

公益財団法人群馬県スポーツ協会

### 3 実施内容

- ・INBODY(身体組成)
- ・ヘモグロビン測定値(メディカルチェック)
- ・長座体前屈(柔軟性)
- ・握力(筋力)
- ・垂直跳び(筋力、瞬発力)
- ・筋力測定(体幹)

### 4 対象者

- (1)競技をしている中・高校生
- (2)体力測定に興味がある大学生・社会人

### 5 定員人数

1団体20名程度(要相談)

### 4 会 場

ALSOKぐんま総合スポーツセンター 本館

### 5 実施期間・時間

8月～9月中(日・月・祝を除く) 13:00～17:00

Google フォームに実施日を記載しておりますので、第1～3 希望まで入力してお申してください。場合によっては調整させていただく可能性があります。

※体験は1～2時間程度になります。

※必ず希望日一週間前までにお申し込みください。

### 6 参加費

無料

### 7 参加方法

Googleフォームまたは QR コードよりお申し込みください。

<https://forms.gle/17Dc69caiN8S4DuC9>



### 8 その他

飲料、タオル、体育館シューズを持参すること。

中・高校生については必ず代表者の方がお申し込みください。