SAGA２０２４　７２５日前記念体力テスト

（令和４年度新体力テスト）　申　込　書

〇日　　時　　　令和４年１０月１１日(火)・１８日(火)のいずれか

　　受付時間：１９時～２０時　※体力テストは1時間程度

〇場　　所　　　鹿島市民体育館

　　　　　　　　　　※運動のできる服装、体育館シューズ、水筒、タオルを持参

〇申込締切　　令和４年１０月７日（金）

〇提出先　　生涯学習課（FAX：０９５４-６３-２３１３）または各地区公民館

※下記項目へ記入をお願いします。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 氏　　名 |  | 希望日 | １０月１１日　OR　１８日 |
| 住　　所 |  | | |
| 生年月日 | S・H　　　年　　　　月　　　　　日 | 性　　別 | 男　　・　　女 |
| 身　　長 | ｃｍ | 体　　重 | ｋｇ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 職業 | 1．農林漁業　　2．労務　　3．販売サービス　　4．事務･保安  ５．専門・管理　　6．主婦　　7．無職　　8．その他(　　　　　　　　　) | |
| 健康状態について | | 1．大いに健康　　2．まあ健康　　3．あまり健康でない |
| 体力について | | 1．自信がある　　2．普通である　　3．不安がある |
| スポーツクラブへの所属状況 | | 1．所属している　　　2．所属していない |
| 運動・スポーツの実施状況 | | 1．ほとんど毎日(週3～4日以上)　　　2．ときどき(週1～2日程度)  3．ときたま(月1～3日程度)　　　　　4．しない |
| 1日の運動・スポーツ実施時間 | | 1．30分未満　　2．30分～1時間　　3．1～2時間　　4．2時間以上 |
| 朝食の有無 | | 1．毎日食べる　　2．時々欠かす　　3．まったく食べない |
| 1日の睡眠時間 | | 1．6時間未満　　　2．6時間以上8時間未満　　　3．8時間以上 |
| ぐっすり眠ることができますか | | 1．週に6日以上　　　 2．週に4～5日  3．週に2～3日　　　　4．週に1日以下 |
| 学校時代の運動部  (クラブ)活動の経験 | | 1．中学校のみ　2．高校のみ　3．大学のみ　4．中学・高校  5．高校・大学　6．中学・大学　7．中学・高校・大学　8．経験なし |
| 毎日の生活が充実してますか | | 1．充実している　　　　　　2．まあ充実している  3．あまり充実していない　　4．まったく充実していない |
| 運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか | | 1．大いに感じる　　　　　2．まあ感じる  3．あまり感じない　　　　4．まったく感じない |

　■お問い合わせ　鹿島市教育委員会　生涯学習課　スポーツ係　(℡63-2125)