

## 令和8年度長崎市スポーツ少年団体力テスト会実施要項

- 1 趣 旨 身体運動やスポーツ活動の実施には、個人個人や集団の体力、運動能力に適した量質を科学的に確かめることが大切である。特に発育発達期にスポーツ少年団の団員の体力、運動能力の現状を常に正しく把握し、最も適した効果的指導を図る。
- 2 主 催 長崎市スポーツ少年団
- 3 期 日 **令和8年6月20日（土）午前9時受付開始**
- 4 場 所 長崎市民体育館（長崎市魚の町5-1）
- 5 日 程
- |          |     |       |             |
|----------|-----|-------|-------------|
| ・受付開始    | --- | 9:00  | （開館時間は8:45） |
| ・開会行事    | --- | 9:30  | ～ 9:40      |
| ・体力テスト実施 | --- | 9:40  | ～ 12:45     |
| ・閉会行事    | --- | 12:45 | ～ 13:00     |
- 6 種 目
- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| (1) 立ち幅跳び             | …主として跳躍力を評価するテスト        |
| (2) 立ち3段跳び            | …主として跳動作に関する巧みさを評価するテスト |
| (3) 5メートル時間往復走        | …主として走動作に関する巧みさを評価するテスト |
| (4) 往復持久走<br>（シャトルラン） | …主として全身持久力を評価するテスト      |
| (5) 腕立て伏せ             | …主として上肢の筋力・筋持久力を評価するテスト |
- 7 参加資格 長崎市スポーツ少年団登録の団員並びに指導者、母集団  
※指導者・母集団の皆様も測定可能ですので、是非参加してみてください！
- 8 結果処理 テスト終了後、個人カードは各団でまとめて集計し、団員の結果を本部に提出すること。
- 9 判定員 指導者・母集団の中から1名以上判定員として協力すること。
- 10 参加上の注意 (1) 参加者はスポーツ安全保険に加入しておくこと。  
(2) 各団とも指導者が引率すること。  
(3) 運動に適した服装、体育館シューズ、筆記用具を準備すること。
- 11 参加申込み **(1) 申込期限 令和8年5月27日（水）※期限厳守**  
**(2) 申込方法 ①申込書による申込 ②インターネットによる申込※いずれか**
- ①同封の別紙様式により、ファックス、メール又は郵送にて申込  
※ファックスで申込む場合は、着信確認の連絡をお願いします。  
※長崎市スポーツ少年団HPからのダウンロード可能。  
(ホームページ URL : <https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/54064.html>)
- ②長崎市電子申請サービスから申込  
※右側の QR コードから長崎市電子申請サービスへアクセス可能  
※長崎市スポーツ少年団HPからもアクセス可能。(URLは①と同一)



申込先 〒850-8685 長崎市魚の町4番1号（スポーツ振興課内）  
長崎市スポーツ少年団事務局あて（担当：下道）TEL：824-3728 FAX：829-1262  
Mail：shitamichi\_yoshiki@city.nagasaki.lg.jp