

## 新体力テストとは

文部科学省が、国民の体力と運動能力を把握しようと昭和39年から実施したもので、平成11年に内容が見直され現在の新体力テストになりました。



歩いて会って何でも話す  
ワクワクの突撃取材

# あつて グッド

61  
市民の皆さんが  
たくさん登場

☆今回訪ねたのは  
「新体力テスト」  
H22.9.5取材



皆さん力みました  
握力テスト

**秋** といえは食欲の秋……もいんですけど、やっぱりスポーツの秋。最近健康ブームなのか、ウォーキングやジョギングなどで体を動かしているかたを良く見かけますよね。今回訪れたのは、樹海体育館で行われた「新体力テスト」。市で開催されるのは3年ぶりとのこと。自分はどれだけ体力があつて体力年齢は何歳なのか、気になる参加者の皆さんに突撃インタビュー！

**測定** するのは、握力や上体起こし、反復横跳びなど6種目。これにチャレンジするのは20歳から79歳までの約80人。開始前からどれだけ数値が出るかとすでに皆さん気にしている様子。測定が始まると、次第に会場内はにぎやかになり、好記録が出る周囲から「すごい」の声。一方では、測定の途中で息を切らし苦笑するかたや、前屈で顔が紅潮するほどがんばり、あまりの体の固さに声を上げるかたも……



「きつかったー」と美恵子さん、茂さん

皆さん、あまり無理しないでね。

**早**々と測定を終え一息ついていたのは、**木村茂さん**(鉄砲場)と**美恵子さん**ご夫婦。普段から茂さんは450歳野球(50歳以上の野球)を、美恵子さんはウォーキングで体を動かしている

そうで「もう少し出来るんじゃないかと思つたんですけどね……。ちよつとがっかりしましたが、ま、結果が楽しみですよ」と茂さん。美恵子さんは「いやあ、疲れました。最後の種目(20mシャトルラン)はきつくて、想定外でしたな。今度あなたもやってみればいいですよ(笑)」。いやあ、私はそのうち……。来年はもっと体力年齢が若くなるように、今から頑張ると言うお2人。いやいや、普段から体を動かしているだけあつて、今でも十分お若いですよ。

**体**育館のトレーニングルームに来

ていて、体力テストがあることを知り参加したというのは、**佐藤誠さん**(十三森)。「天気がいいと屋外でウォーキングやジョギングをするんだけど、雨が降ったときや冬場はここに来るんですよ。普段から動いて健康を維持しないかね。でも今日は思つたよりきつかった！ 歩いたり走ったりはいいけど飛ぶのはちよつと……。動けないもんだな(笑)」。

と言つ誠さんですが、20mシャトルランでは好記録を出し、余力を残して切り上げる余裕を見せたほど。さすがでした。



日ごろから鍛えている誠さん

