

高麗地区ふれあいグラウンドゴルフ大会

6月28日に大山公民館高麗分館で、第23回グラウンドゴルフ大会が開催されました。

当日は、あいにくの曇天でしたが、さわやかな風が吹くなか、3ゲームトータルの試合に18名の方が参加されました。こういうグラウンドゴルフ同好会の指導の下、「ホールインワン」、「あちゃー、逃げた」など、悲喜こもごもの喚声が沸き、元氣いっぱいプレーを楽しみました。



▲意欲満々の参加者のみなさん

祝！優勝 大山ボーイズ スポーツ少年団

6月20日・21日・28日に島根県で行われた第46回日本少年野球選手権大会山陰支部予選で、大山ボーイズスポーツ少年団が優勝しました。山陰地区代表として8月に大阪府で行われた全国大会に出場しましたが、接戦の末に惜敗しました。



▲喜びに沸く選手・関係者のみなさん

自分の体力年齢がわかります！

「体力テストを実施します」

体力年齢を判定

大山町では、20～79歳の方を対象に、6種目の得点により、自身の体力が何歳ぐらいかを判定する「体力テスト」を毎年実施しています。

今年も下記のとおり実施します。

※測定結果は文部科学省で集計され、今後の行政資料として活用されます。

実施種目

●握力

握力計による測定

●上体起こし

30秒間の腹筋回数

●長座体前屈

前屈で柔軟性を判定

●反復横とび

20秒間の回数

●立ち幅とび

ジャンプ力を測定

●20mシャトルラン

リズムに合わせた持久走

※65歳以上の方は一部別種目になります。

測定結果採点・体力年齢判定は会場ですぐ簡単にできます。実施年ごとの個人用の記録カードを作製しておりますのでご自分の健康管理のひとつとしてご利用ください。

みなさんこの機会にテストを受けて現在の体力年齢を測定してみましょう！

とき 10月3日(土) 午後7時30分～
(午後8時半に一斉にシャトルランを行います。)

ところ 名和中学校体育館
準備品 体育館シューズ

- ・事前の申込みは不要です
- ・参加費は無料です
- ・動きやすい服装でご参加ください
- ・飲み物をご持参ください

