

# 自分の体力年齢がわかる!

## 体力テストを実施します

大山町・大山町体育指導委員協議会では、20〜79歳の方を対象に「体力テスト」を実施します。

これは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ものです。

測定結果採点、体力年齢判定は会場で簡単にできます。ぜひ、テストを受けて現在の体力年齢を測定してみましよう!

●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。

◆とき 10月1日(土)

午後7時30分〜

◆ところ 大山中学校体育館

◆持ってくるもの

体育館シューズ

◆その他

・申込みは不要です

・参加無料

・動きやすい服装でご参加ください

・飲み物はご持参ください

【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



▲みんなでシャトルラン

## 教育相談窓口のご案内

不登校、いじめ、家庭教育などに関する不安や悩みについての相談窓口をご紹介します。お子様のすこやかな成長・発達のために、どうぞご利用ください。

### 大山町教育支援センター「寺子屋」

不登校、または不登校傾向の児童生徒に対し、カウンセリングや学習活動の支援、体験活動などを通して、指導・助言をしながら、学校への再登校をサポートしていくための教室です。

保護者や学校の先生からの相談も、電話・ファックス・来所にて受け付けています。お気軽にご相談ください。

開設場所	大山町古御堂177(旧庄内小学校)
開設日時	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
電話	0859-54-2037
ファックス	0859-54-2038

いじめに関する相談	いじめ・悩み相談ダイヤル	0859-54-5223 (午後5時以降は留守番電話)
学校教育全般に関する相談(いじめ、不登校等も含む)	学校教育課	0859-54-5211

### 国や県教育委員会の主な相談窓口

いじめに関する相談	24時間いじめ電話相談(全国统一ダイヤル)	0570-078-310
	いじめ110番(県教育センター)	0857-28-8718
	子どもの人権110番(鳥取地方務局)	0570-070-110
児童生徒本人による相談	こども電話相談(米子児童相談所)	0859-33-2020
おもに青少年の相談	ヤングテレフォン・メール(県警察本部少年課)	0857-29-0808 E-mail: youngmail@pref.tottori.jp
家庭教育に関する相談	子育てホットライン(家庭・地域教育課)	0857-36-1154
教育一般、特別支援教育に関する相談	教育センター教育相談課	0857-31-3956

※詳細については、教育委員会事務局学校教育課(0859-54-5211)までお問い合わせください。