

# 体力テスト紹介 Part 3

## ～自分の体力年齢に興味をもちましょう～

今回は、新体力テストの中から3項目をご紹介します。年齢区分20歳から64歳までの「20mシャトルラン」、  
「急歩」と、65歳から79歳までの「10m障害物歩行」です。挑戦してみましょう。

### 20m シャトルラン (20歳～64歳)

- 1 テスト用CDを再生します。  
※CDは市民スポーツ課にあります。
- 2 一方の線上に立ち、テスト開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートします。
- 3 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴ります。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか触れたらその場で向きを変え、この動作を繰り返します。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え電子音を待ち、電子音が鳴ったら走り始めます。
- 4 設定された電子音の間隔がだんだん短くなっていくので、その間隔についていくようにします。ついていけなくなったり、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときにテストを終了します。
- 5 テスト終了時に折り返しの総回数を記録とします。

### 急歩 (20歳～64歳)

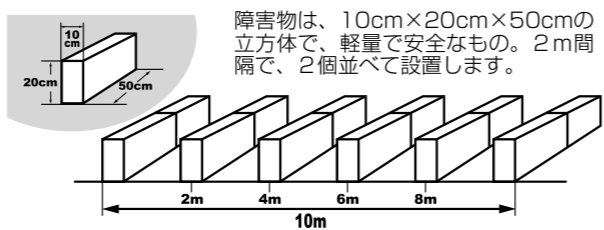
#### 男子1,500m、女子1,000m

- 1 歩走路（トラック）を使用し、いずれかの足が常に地面についているようにして急いで歩きます。
- 2 スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでにかかった時間を計測します。
- 3 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げます。



### 10m 障害物歩行 (65歳～79歳)

- 1 スタートライン上の障害物の中央後方にできるだけ近づいて、両足をそろえて立ちます。スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ越します。10m（ゴール）地点の障害物をまたぎ越して、片足が地面についた時点をゴールとします。
- 2 走ったり、飛び越した場合は、やり直します。障害物を倒した場合はそのまま続けます。
- 3 スタートの合図から最後の障害物をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測します。記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げます。



#### 【全国平均値】

20mシャトルラン (回)									
年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
男	68.9	61.7	55.2	50.9	46.0	41.6	37.1	31.3	25.3
女	35.8	32.9	29.4	29.7	27.6	25.3	21.0	18.0	14.8

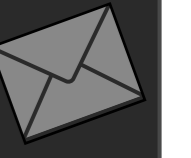
10m障害物歩行 (秒)			
年齢	65-69	70-74	75-79
男	82.0	67.2	48.4
女	77.5	60.3	40.7

急歩 (秒)									
年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
男	671.2	690.6	711.6	716.4	721.3	727.9	740.8	761.6	787.7
女	520.5	531.9	530.2	533.1	530.6	539.5	542.3	555.2	572.9

市民スポーツ課  
☎(32)4459



## 震災に乗じた迷惑メールに注意!



自宅のパソコンに地震の義援金を募るメールが届いた。民間ボランティアとして義援金を受け付けているという内容だが、振込先が会社名義の口座になっていた。



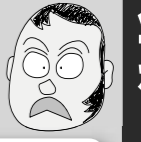
**【注意点】**  
義援金を送る場合は、信用できる団体であることを確かめてから送るようにしましょう。

娘の携帯電話に、友人から震災募金への協力を求めるメールが届き、同じ内容を10人にメールするように書かれていた。



**【注意点】**  
「他の人に知らせてください」と不特定多数への転送を求めるチェーンメールは、内容の真偽が不明であり、転送すると迷惑メールとなるので、絶対にやめましょう。

携帯電話に「地震速報」というタイトルのメールが届いた。メールを確認すると「詳細情報はこちら」とあったため、貼付されていたアドレス（URL）をクリックしたところ、出会い系サイトにつながってしまった。



**【注意点】**  
震災に関連した内容であっても、心当たりのない電子メールの開封やその中にあるアドレス（URL）のクリックはよく考えてから行いましょう。

### 消費生活出張相談

日時 **6月13日** (月)  
13時30分～16時30分  
場所 朽木支所

消費者と事業者との契約に関することでお困りのことや、消費生活に関してわからないことなど、消費生活相談員がご相談をお受けします。予約は不要で、先着順です。お気軽にご相談ください。  
※この日に限らず、市役所本庁で消費生活相談窓口を開設しています。

生活相談課 ☎(25)8125

## ひと手間かけて、「リサイクルできる紙」

### ティッシュペーパーの箱

ナイロン部分を取り除くことで、箱は「リサイクルできる紙」になります。ナイロン部分は「燃やせるごみ」に。



### 食品用ラップの箱と芯

ラップの箱に金属製の刃がついている場合は取り除き、芯と一緒に「その他古紙」に。取り除いた金属製の刃は「燃えないごみB類」（小型金属類等）になります。



ひと手間をかけて、「燃やせるごみ」から「資源」へと変身させましょう。ゴミの分別で分からないことは、ごみ減量推進室へお問い合わせください。  
環境政策課 ごみ減量推進室 ☎(25)8123

### ごみ減量大作戦

## リサイクルできる紙

「リサイクルできる紙」は、コピー用紙、雑誌、包装紙、書籍、図書、半紙・画用紙、パンフレット、割り箸の袋、古くなったノート、使わなくなった教科書、トイレトペーパーの芯などです。しかし、ほかにひと手間かけることで、今まで燃やせるごみなどに出していた紙ごみを「リサイクルできる紙」にすることが出来ます。

紙にもいろいろな種類があり、「リサイクルできる紙」と「リサイクルできない紙」があります。今回は「リサイクルできる紙」の特集です。

