

# 羽生市 スポーツ推進委員 だより

## 第3号

発行：羽生市スポーツ推進委員会 広報部会  
住所：羽生市東9丁目1番地1  
羽生市教育委員会 生涯学習部  
スポーツ振興課  
TEL：048-563-0150



### 関東スポーツ推進委員協議会 にて表彰されました

～平成26年度関東スポーツ推進委員協議会表彰～  
羽生市スポーツ推進委員副委員長 **大島 由美子** さん受賞



H26. 6. 13 群馬県



埼玉県スポーツ推進委員協議会功労者表彰  
副委員長 **三枝和美**さん



平成26年度 北埼玉地区スポーツ推進委員連絡協議会表彰  
細井珠江さん 副委員長 **野中浩**さん

# チャレンジtheスポーツ

～健康が、そこにあいますように～

## あなたの体力年齢は？

チャレンジtheスポーツでは体内年齢と体力を測定します。

【体力測定メニュー】 (64歳まで)	【体内年齢測定メニュー】 (65歳以上)
・握力	・体脂肪
・上体起こし	・血管年齢
・長座体前屈	・骨密度
・反復横とび	
・20mシャトルラン	
・立ち幅とび	
	・開眼片足立ち
	・10m障害物歩行
	・6分間歩行

健康への意識を高め、いつまでも健康でいきましょう。

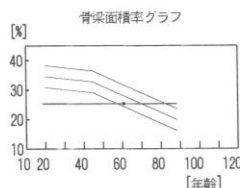
実年齢との  
ギャップに驚愕



血管年齢や骨密度なんて  
普段じゃ絶対知れないドン！

超音波骨量測定装置  
ビーナス

年月日	14/07/05 11:00
ID No.	00084
年齢	61歳
性別	女
骨密度	25.6%
判定区分	3
PB SOS	1587 m/sec
T偏差	-2.38
Z偏差	74.4%
対同年齢	-0.59
	92.1%



TANITA

DC-320

14/07/05(土) 10:19

No. 00000125

氏名

入力項目	スタンダード	女性
性別	年齢	61才
身長	163.0	cm
着衣量・風袋量	0.8	kg

体重	53.5	kg
体脂肪率	27.3	%
体脂肪量	14.6	kg
筋肉量	38.9	kg
筋力量	36.7	kg
体水分量	26.7	kg
推定基礎代謝	2,222	kcal
基礎代謝量	1,108	kcal
体内年齢	36	才
内臓脂肪レベル	5	点
脚点	97	点
BM1	20.1	
標準体重	58.5	kg
脂肪量	8.5	kg

標準体重範囲

23.0~	36.9%
11.6~	22.7%

判定

◇体脂肪率

やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満

◇BMI

やせ | 普通 | 肥満1 | 肥満2

◇内臓脂肪レベル

標準 | やや過剰 | 過剰

◇筋肉量

少 | 平均 | 多

◇基礎代謝レベル

燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

◇脚点

低 | やや低 | 良

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定

☆標準

体力を、測るゲームスー



65歳以上のチャレンジャーは  
別メニューで体力チェックじゃ！



こんな風に細かく  
出るのね。  
実年齢より  
若い！やったわ



ニュースポーツも体験出来るよ！！  
うらやましいよな！！



1年に1度は体と向き合おう！！



# ブロック研修会

北埼玉地区のスポーツ推進委員が一堂に会す研修会。  
今年は羽生市をにして会場に行われました。



## 平成26年度 生涯スポーツ行事予定

- 6月  
羽生市少年野球教室 6月7日(土)  
全国フロアカーリング大会in羽生 6月21日(土)
- 7月  
チャレンジtheスポーツ 7月5日(土)  
羽生市少年野球教室 7月27日(日)
- 10月  
羽生市民体育祭 10月19日(日)
- 12月  
羽生市綱引選手権大会 12月14日(日)
- 1月  
羽生市ランニング教室 1月x日  
羽生市フロアカーリング大会 1月25日(日)
- 2月  
市民駅伝大会 2月15日(日)
- 3月  
藍のまち羽生さわやかマラソン大会 3月8日(日)

