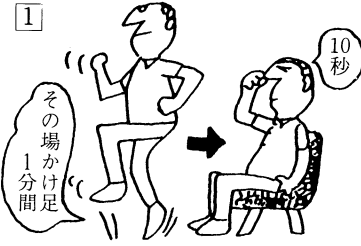


# あなた できますか

## —職場でできる体力テスト—

①

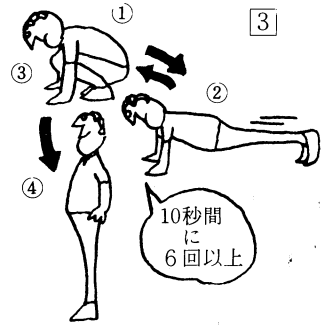


心肺機能は健全か  
1分間その場かけ足をし、直後に大きく息をすって10秒間止める。

②



バランスは  
片足で立ち、両手は腰。目を閉じて60秒間姿勢を保つ。  
(女性は40秒)



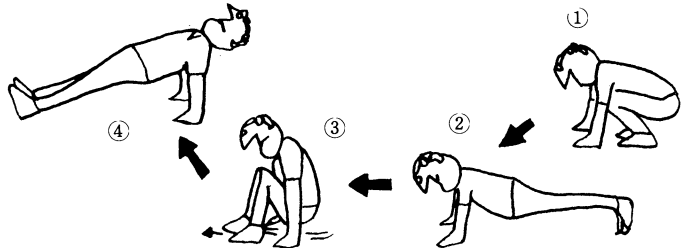
身のこなしは  
①でしゃがむ。②で両足を後にのばす。③で①の姿勢にもどる。④で立つ。10秒間に6回(女性は5回)以上行う。

④



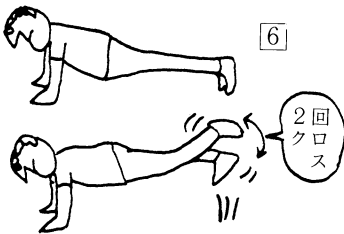
脚力と柔軟性は  
足を広めに開き、首の後ろで指を組み上体を曲げる。両ひじを床につけて起こす。

⑤



筋力・パワーは  
①でしゃがみ、②で腕立て伏せ、③で両足を両手の間から抜く。④で上向きの姿勢になる。

⑥



敏捷性と器用さは  
足を開いた腕立ての姿勢から、空中に足を浮かせてすばやく2回クロスする。

以上の①から⑥までの種目は、だれにでも簡単にできるものです。もしあなたに一つでもできないものがあれば運動不足です。

さあ、今から体を動かして下さい。

### 募集

候補者の推せんを受付  
福島県文化功労賞

福島県では、県民文化水準の向上を目指して、文化活動の促進及び文化的遺産の保護活動などの施策に取り組んでいます。その一環として、昭和二十七年より、本県文化の向上に永年顕著な功績のあった個人を表彰することにしており、現在までに四十七名のかたが、それぞれの部門で受賞しています。

対象部門は、**芸術**(美術、音楽、演劇、舞踊、文芸、生活芸術等)、**科学**(人文科学、自然科学)、**教育**(学校教育、社会教育)、**体育**(学校体育、社会体育)の四部門で、このいずれかから二名以内を受賞者として決定し、十一月三日の文化の日を表彰式を行います。候補者を推せんしようとする個人又は団体は、必要書類を八月三十一日(当日付消印有効)までに県教育委員会に提出して下さい。

なお、必要書類等詳細については、県教育庁総務課行政係各教育事務所まで。