

시흥체력인증센터

「찾아가는 체력측정」 지원 운영안내

건강한 학교체육문화 조성에 기여하고 전문적인 체력측정 및 측정결과를 제공하여 학생 건강증진을 도모하기 위해 다음과 같은 사업을 추진하고자 합니다.

I 운영개요

- 지원내용 : 관내 초·중·고등학교 대상 찾아가는 체력측정(PAPs) 및 측정결과 제공(무료)
- 대상연령 : 만 11~12세(유소년), 만 13~18세(청소년)
- 모집인원 : 학교 당 50명 이상(미만 시 내소측정 권장)
- 운영기간 : 2022년 9월 ~ 12월 중(일정협의가능)
- 신청방법 : 시흥체력인증센터 전화 문의(031-498-7338)

II 운영계획

1. 서류작성 및 제출 (붙임 참조)

- 체력인증신청서&검사기록표(개인별)
- 개인정보 제3자 제공 동의서(개인별)
- 개인정보 제3자 제공 대장 작성(담당자)



2. 국민체력100 참여 (체력측정)

- 사전답사일 협의 및 현장점검



3. 체력측정결과 공유

- 학교→센터 체력측정결과 요청
(공문요청, 붙임양식참조)

III 활동사진



※ 2022년 1학기에 진행된 「찾아가는 체력측정」 현장사진입니다.

V 체력측정항목

○ 유소년(만11세 ~ 12세)

구분		체력요인	검사항목	비고
체격		신체조성	신체진량지수(BMI):신장(cm), 체중(kg)	필수 측정
			허리둘레-신장비(WHtR):신장(cm), 허리둘레(cm)	
체력	건강 체력	근력	상대악력(%)	
		근지구력	윗몸말아올리기(회)	
		유연성	앉아윗몸앞으로굽히기(cm)	
		심폐지구력	15m왕복오래달리기(회)	
	운동 체력	순발력	제자리멀리뛰기(cm)	
		민첩성	반복옆뛰기(회/20초)	
		협응력	눈-손협응력 검사:벽패스(회/30초)	

○ 청소년(만13세 ~ 18세)


구분		체력요인	검사항목	비고
체격		신체조성	신체진량지수(BMI):신장(cm), 체중(kg)	필수
			체지방률(%FAT):체성분측정기	
체력	건강 체력	근력	상대악력(%)	필수
		근지구력	윗몸말아올리기(회)	택1
			반복점프(회/30초)	
		유연성	앉아윗몸앞으로굽히기(cm)	필수
		심폐지구력	20m왕복오래달리기(회)	택1
			트레드밀 검사(단계별 심박수/회)	
			스텝검사(심박수/회)	
	운동 체력	순발력	체공시간 검사(초)	필수
		민첩성	일리노이 민첩성 검사(초)	
		협응력	눈-손협응력 검사:T-Wall(초/실수횟수)	

※ 항목추가 가능(단, 측정항목 변경 불가)

IV 제출서류_붙임참조

신청서 & 검사기록표	<ul style="list-style-type: none"> • 양면 인쇄하여 빨강게 체크된 곳 모두 작성 (학생별) • 사전 현장점검 시 서면 전달(학년, 반, 번호 순 취합) ※미동의자 체력측정 불가
제3자 제공 동의서 (목적 외 이용 포함)	<ul style="list-style-type: none"> • 학년, 반 번호 순으로 취합하여 파일 암호화 후 측정결과 요청공문에 첨부 (암호 별도 회신) ※미동의자 측정결과제공 불가
제3자 제공 대장 (목적 외 이용 포함)	<ul style="list-style-type: none"> • 담당자 작성 후 측정결과 요청공문에 첨부
체력측정결과 요청서	<ul style="list-style-type: none"> • 문서24 '시흥시체육회'로 회신

VI 홍보자료



시흥체력인증센터
찾아가는 체력측정

대국민 체육복지
무료 체력측정
(PAPS 중독 포함)

국민체력100 이 사업은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 지원을 받아 시행합니다.

- 기간** 2022년 9월~12월 중 (일정 협의)
- 인원** 50명 이상 (미만시 내소측정 권장)
- 연령** 만 11세 이상 청소년

전 화 | 031)498-7338 이메일 | siheung100@shsports.or.kr

문화체육관광부 KSPPO 국민체육진흥공단 시흥시 시흥시체육회




국민체력100
시흥체력인증센터
2F


국민의 체력 및 건강 향진을 목적으로
국민체력100 인증센터 운영을 위한 시흥시 스포츠 복지 사업입니다.

무료로
체력측정 받고
내 몸에 맞는
운동처방 받으세요!

지금 예약주세요!
☎ 031-498-7338



시흥시체육회 회원들



체력측정

체력평가

맞춤형 운동처방

운동 프로그램 연계

국민체력100 시흥체력인증센터

문화체육관광부 KSPPO 국민체육진흥공단 시흥시체육회