

種目説明

【全国統一基準測定】

種目名	測定方法
① 10m障害物歩行	10mのコース上に2m間隔で障害物（発泡スチロール製のブロック）を置き、それをまたぎ歩行。ゴールに片足が接地した時点のタイムを計測する。走ったり飛び越したりした場合は無効（やり直し）。
② 長座体前屈	足を伸ばした状態で座り、壁に背中とお尻をつける。計測器により計測する。
③ 開眼片足立ち	目を開いた状態で片足立ちし、足をおろすまでの時間を計測する。最長120秒とする。※足がずれないようにする。
④ 握力	握力計により握力を測る。両手を計測する。1人2回実施。
⑤ 6分間歩行	50m折り返し直線コースを普段歩くスピードで6分間歩いて、その到達距離を計測する。

【京丹波オリジナル種目】

種目名	計測方法
⑥ グラウンドゴルフ ニアピンコンテスト	グラウンドゴルフのクラブ及びボールを使用する。（ボールは主催者が用意したものを使用する）。 スタートマットより30メートルの位置にボールが立っており、ボールめがけて打つ。 ボールを中心に半径3メートルの円の中に入った競技について測定する。また、一人が2打続けて打ち、ボールに近いボールの距離を計測する。 ボールからボールの中心点までの距離を測定する。
⑦ 輪投げ	輪投げ台から4mの位置から9個の輪を連続で投げ入れる。（台に数字が印字されている）。ただし、次の場合は得点の加算がある。 ① 縦、横、斜めに3つ並んで入ったとき→1列につき5点加算 ② 全部の棒に入ったとき→100点
⑧ 黒豆つかみ	黒豆を1つの器に入れておき、スタートの合図で箸を使ってもう1つの器に移す。制限時間（30秒）内に、何粒移せるかを計測する。

【スポーツ体験】

種目名	実施方法
⑨ ノルディック ウォーキング	ノルディックウォーキングの効果を説明し、実際に体験を行う。 （ノルディックポールは主催者が用意）
⑩ モルック	数字の書かれたピン「スキットル」を「モルック棒」で倒し、合計50点ピットリを目指す。チーム対抗で行い、先に50点になった方が勝利。 1試合15分とし、時間がきたら50点に点数に近い方が勝ち。