

목포체력인증센터

누구나 쉽고 편리하게
체계적인 **기초체력측정**과
개인별 맞춤형 운동처방을 통해
건강증진을 할 수 있는
국가공인체육시설입니다.

- 대상** 만 13세 이상 누구나 이용가능
- 장소** 목포국제체육센터 내(다목적체육관)
- 이용시간**
 - 월~금(평일) 09:00~18:00
 - 토요일 09:00~17:00
 - 일·공휴일 휴무
- 내용** ※ 10인 이상 단체 사전 예약시 아간운영 가능
신체조성검사와 기초체력측정 후
성별, 연령에 따른 운동처방과 상담 실시
- 비용** 무료
- 이용방법**
 - 방문 및 전화접수
 - 예약 : 국민체력100 홈페이지
(<http://nfa.sports.re.kr>)
- 문의** 061) 278-0155



국민체력100
NATIONAL FITNESS AWARD

건강을 위해 운동 많이 하시죠?
내 몸에 맞는 운동이 따로 있다는데!
목포체력인증센터에서
확인하세요!

청소년기를 위한 국민체력100
만 13세~18세

체력을 끌어올릴 최적의 시기
운동 및 스포츠를 통한 신체활동은 학습능력과
신체성장에 긍정적인 영향을 줍니다.

성인기를 위한 국민체력100
만 19세~64세

운동량 부족과 불규칙한 식습관은
각종 성인병의 원인입니다.
꾸준한 운동으로 스트레스와
각종 질병으로부터 내 몸을 지키세요.

노인기를 위한 국민체력100
만 64세 이상

근육과 관절의 퇴화로
신체활동이 저하되는 시기
규칙적인 운동으로 신체기능과 체력을 발달 시키세요.

◆ 청소년기를 위한 체력측정항목

구분	요 인	측정항목
사전 조사	혈압	수축기/이완기
	설문조사	신체활동 질문지(PAR-Q포함)
체격	신체조성	신체 질량 지수(신장, 체중)
	신체구성	체지방율(%)
	근력	상대악력
	근지구력	윗몸 일으키기
	전신지구력	반복점프
	유연성	20m 왕복 오래 달리기
	민첩성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기
	순발력	일리노이 민첩성 검사
	협응력	체공시간 검사
체력	운동 체력	눈-손 협응력 검사

◆ 성인기를 위한 체력측정항목

구분	요 인	측정항목
사전 조사	혈압	수축기/이완기
	설문조사	신체활동 질문지(PAR-Q포함)
체격	신체조성	신체 질량 지수(신장, 체중)
	신체구성	체지방율(%)
	근력	상대악력
	근지구력	교차윗몸일으키기
	전신지구력	20m 왕복 오래 달리기
	유연성	트레이드밀 검사
	민첩성	스텝검사
	순발력	앉아 윗몸 앞으로 굽히기
체력	운동 체력	10m 왕복달리기
	협응력	제자리멀리뛰기

◆ 노인기를 위한 체력측정항목

구분	요 인	측정항목
사전 조사	혈압	수축기/이완기
	설문조사	신체활동 질문지(PAR-Q포함)
체격	신체조성	신체 질량 지수(신장, 체중)
	상지	상대악력
	하지	의자에 앉았다 일어서기
	근 기능	6분 걷기
	심폐지구력	2분 제자리 걷기
	유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기
	평형성	의자에 앉아 3m표적 돌아오기
체력	협응력	8자 보행