

体力・運動能力 測定会を実施します



日常生活の中で、運動やスポーツに親しむ習慣を身に付けることが一生涯にわたる心身の健康の維持・増進に役立ちます。

そのためには、ご自身の体力年齢を知り、適した運動をすることが重要です。

スポーツ推進委員会では20歳から79歳までの皆さんを対象に「体力・運動能力測定会」を開催します。

その場で測定結果をお渡ししますので、ご自身の健康維持・増進に役立ててください。

この機会に体力年齢を測定し運動習慣を身に付けましょう。

【開催日】 令和7年8月23日（土）

時間 午前9時から正午まで （測定時間は30分から1時間程度）

測定場所 筑北村本城体育館

【対象】 20歳～79歳まで

【テスト内容】 20歳～64歳まで： 握力／上体起こし／長座体前屈／反復横とび／立ち幅とび／20mシャトルラン（全6種目）

65歳～79歳まで： 握力／上体起こし／長座体前屈／開眼片足立ち／10m障害物歩行／6分間歩行（全6種目）

※テスト終了後結果をお渡しします。