

20歳から79歳
男女対象

飯島町スポーツ推進委員会主催 町民体力テスト



～あなたの体力測りませんか！～

飯島町スポーツ推進委員会では下記の日程で町民体力テストを実施します。

日ごろ運動をしない方はこの機会に自分の体力年齢を知って

今後の運動習慣の改善につなげてみませんか！

日ごろから運動している方はどのレベルに達しているのか確認してモチベーションアップ！

どなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください!!

- 日 時 令和6年7月20日（土） 19:30～21:00（受付20:00まで）
- 対 象 20歳から79歳の方ならどなたでも参加できます
- 参加費 無料
- 申 込 不要
- 場 所 本郷体育館
- 持ち物 運動できる服装、体育館用シューズ、タオル、飲料 など
- 測定項目



20歳から64歳の方

- ① 握 力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横跳び
- ⑤ 20mシャトルラン
- ⑥ 立ち幅跳び



65歳から79歳の方

- ① 握 力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 開眼片足立ち
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 6分間歩行



■ 注意事項

- ・ 体調不良の場合にはお断りさせていただく場合もあります。
- ・ 水分補給をこまめに行うなど、体調管理にはお気を付けください。
- ・ 測定の際には、スポーツ推進委員の指示に従ってください。
- ・ 体育館開放日に合わせて開催いたします。通常の体育館開放日として利用を希望される方は、飯島体育館・田切体育館・B&G海洋センター体育館をご利用ください。
- ・ 測定中のケガ、盗難といった事故等について主催者側は一切の責任を負いません。各自スポーツ保険等への加入、貴重品管理などを徹底して行ってください。主催者はケガ、身体的な事故について応急処置のみの対応とします。



参加いただいた方に
スポーツドリンク
プレゼント！

問合せ先 飯島町スポーツ推進委員会事務局
（飯島町教育委員会内）
飯島町飯島2529番地
電話0265-86-3111（内線632）