

測ってみよう体力年齢

第4回 安来市体力測定会

日 時

令和6年9月28日(土)

9:00~12:00頃

(受付は8:30から~9:00まで)

場 所

広瀬中央公園総合体育館

安来市広瀬町広瀬307 電話(0854)32-2678

参加料

無料

申込み

9月25日(水)までに、スマートフォン等から
QRコードを読み取り、必要事項を入力のうえ、
お申込みください。

なお、QRコードでの読み取りが困難な場合は、
電話(平日の8:30~17:15)によるお申込みも可能です。

※当日参加も可能ですが、できるだけ事前申込にご協力ください。

＜申込・お問合せ先＞ 安来市スポーツ推進委員連絡協議会事務局
(安来市役所地域振興課内)

電話(0854)23-3075



内 容

年齢区分により次の種目を実施します。測定の所要時間は1時間程度です。
運動できる服装で、体育館シューズ、タオル、飲み物など持参でお越しください。
6歳(小学1年)以上の方ならどなたでも参加できます。

※6歳から79歳の方を対象とした新体力テストの内容となっています。

6歳(小学1年)~64歳

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 20mシャトルラン
- ④ 長座体前屈
- ⑤ 反復横とび
- ⑥ 立ち幅とび

65歳以上

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

寄せられた個人情報は、次回の測定会案内、当測定会の連絡のみ使用いたします。

また、開催当日には記録写真を撮影し、事業報告や市ホームページ等に掲載することがありますので、ご了承ください。