

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 閉眼片足立ち

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がありますので、ご了承ください。