



体力測定会



日時 令和6年10月14日(月・祝)

午前の部 10時～12時 (受付 10時～11時30分)

午後の部 13時～15時 (受付 13時～14時20分)

※12時～13時は会場を閉めております。ご了承ください。

会場 千代田区立スポーツセンター 3階 主競技場

対象 小学生以上の方

※血圧高めの方、当日の「健康状況のチェック」で具合が悪い点がある方は、参加をお断りすることがあります。

費用 無料

持ち物 運動着、室内用運動靴、飲み物、タオル

測定時間の目安は、30～60分程度です。直接会場にお越しください。

☆☆ 新体力テスト 内容6種目 ☆☆

小学生～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
- ⑤20mシャトルラン
- ⑥立ち幅跳び

65歳以上の方

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤10m障害物歩行
- ⑥6分間歩行

※80歳以上の方は、ご無理のない可能な種目を選択して実施します。

※その他、身長・体重・体脂肪・血圧を測定します。

※ご希望の方は、血管年齢測定・老化物質測定も行えます。



【主催】千代田区 【主管】千代田区スポーツ推進委員協議会

【問い合わせ】千代田区 生涯学習・スポーツ課

TEL: 03-5211-3627 Mail: shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp