

体力測定会

主催:千代田区 主管:千代田区スポーツ推進委員協議会

新体力テスト6種目にチャレンジ！

参加無料・申込不要・当日直接会場へ！

日付

令和7年
10/13
(月・祝)

時間

・午前の部 10:00～12:00
(受付10:00～11:30)
・午後の部 13:00～15:00
(受付13:00～14:20)
※12:00～13:00は会場を閉めています。

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「健康状態のチェック」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。

測定種目

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
- ⑤ 20m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
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 6分間歩行



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。
- ・その他、身長・体重・体脂肪・血圧も測定します。
- ・80歳以上の方は、無理のない範囲で種目選択して実施します。

問合せ

千代田区 生涯学習・スポーツ課

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