

# 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