

令和7年度

体力・運動能力測定会

自分の体力・運動能力を知ることは、健康維持やケガの予防につながります。

体力に自信がある人もない人も今の自分の体力年齢を測定してみませんか？

測定会后、**モルック体験**も予定しております！グループでの参加をお待ちしております。

【実施日】 令和7年6月7日（土）

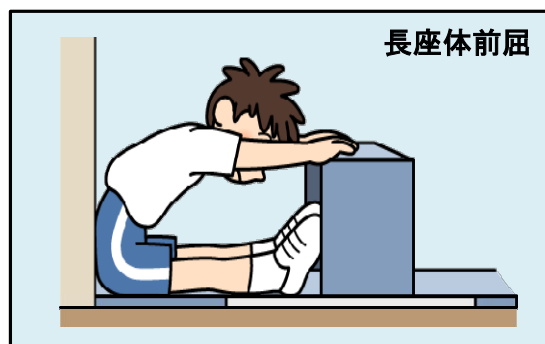
13時30分～（受付13時00分～）

用紙記入に時間が必要ですのでお早めにお出でください。

【場 所】 真正中学校 体育館

【項 目】 20～64歳の方を対象とした測定内容

- ・ 握力
- ・ 上体起こし
- ・ 長座体前屈
- ・ 反復横とび
- ・ 20mシャトルラン
- ・ 立ち幅とび



65～79歳の方を対象とした測定内容

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



すべて簡単な検査です。お誘い合わせてお気軽にご参加ください。

測定会后には「結果分析表」をお送りします。

【締 切】 5月30日（金） ※当日受付も可能です

【申 込】 ◇右QRコードから申込、もしくは、下記申込先にご連絡ください

スポーツクラブもとす事務局 TEL(320)4540

本巣市教育委員会社会教育課 TEL(323)7764

各公民館、本巣市民スポーツプラザへどうぞ

