

資料提供
広報取材依頼

情報提供日	令和6年8月26日
問い合わせ先	大田市教育部社会教育課課（持田） TEL 0854-83-8125

「大人の体力テスト～体力・運動能力測定会 2024～の開催について」

1. 行 事 名	体力・運動能力測定会 2024
2. 目 的	市民の体力・運動能力の現状を把握するための測定会
3. 開催（実施）期間	令和6年9月29日
4. 開催（実施）時間	受付：午前9時開始 終了：正午
5. 開催（実施）場所	大田市総合体育館
6. 主 催	大田市教育委員会社会教育課
7. 後 援	
8. 参加・入場者数	40名（予定）
9. 行事の内容	（全体の概要、特徴的なものなど） 大田市に在住の20歳から79歳を対象とした大人の体力テストを実施します。測定は全6種あり、上体おこし・長座体前屈、握力の共通種目と、20歳～64歳は反復横跳び・立ち幅跳び・急歩（男子1,500m、女子1,000m）、65歳～79歳は開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行といった年齢別に分かれて実施する種目で行います。自身の測定したい種目のみでの参加も可能ですが、全種目を測定すると総合得点が分かり、体力年齢が明らかになります。 また、本測定会と同時に、大田市健康増進課による「ベジチェック」と「体組成測定」も実施します。ベジチェックでは、野菜の摂取量が分かり、体組成測定では筋肉量や体内年齢が分かります。 自身の体力の測定と同時に、内側の状態を把握することで、より適切な健康管理につながられるイベントとなっています。
10. 特記事項	事前申込、参加料不要
11. その他	添付資料など（チラシ）

20 歳から 79 歳までの大人の体力測定
体力チェックで健康管理をはじめよう！

体力・運動能力測定会 2024

2024.9.29(日) 大田総合体育館

9:00～9:25 受付 12:00 ころ終了予定

参加無料・申込不要

参加者
募集中！

全 6 種目で測定！

※1 種目からの参加も可能です

共通種目



長座体前屈



上体おこし



握力

年齢別種目

20 歳から 64 歳

65 歳から 79 歳

立ち幅とび
反復横とび
急歩

開眼片足立ち
10m 障害歩行
6 分間歩行

大田市健康増進課による

ベジチェック & 体組成測定 も同時実施

自身の野菜摂取量がわかるベジチェックと、筋肉量や体内年齢がわかる体組成測定で未来の健康に賢くアプローチしませんか？

問合せ

大田市教育委員会社会教育課

電話：0854-83-8125

メール：o-syakyou@city.oda.lg.jp

大田市健康福祉部健康増進課

電話：0854-83-8151

メール：o-kenkou@city.oda.lg.jp

