

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 情報提供日  | 令和7年6月10日                           |
| 問い合わせ先 | 大田市教育部社会教育課（持田）<br>TEL 0854-83-8125 |

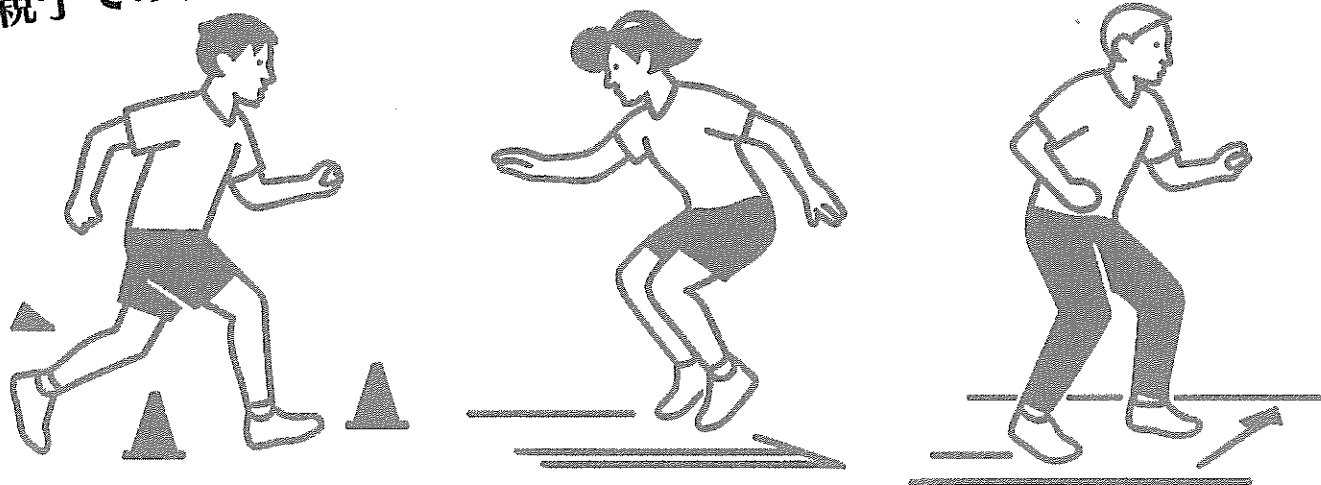
「大人の体力テスト～今の体力をチェックしてみよう～の開催について」

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 行 事 名    | 大人の体力テスト～今の体力をチェックしてみよう～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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7年7月26日（土曜日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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    | <p>（全体の概要、特徴的なものなど）</p> <p>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。</p> <p>今回より小学生以上の未成年の体験も可能とし、親子での参加もできるようになりました。</p> <p>自身の体力の年齢を知ること、より適切な健康管理につなげられるイベントとなっています。</p> |
| 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）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

# 大人の体力テスト

～今の体力をチェックしてみよう!～

親子での参加もOK!



## 2025年7月26日 (土)

受付9:00～9:25 12:00ごろ終了予定

## 大田総合体育館

- 参加無料&申込不要
- 対象 20歳～79歳 (小学生以上の方も体験ができます)
- 持ち物 運動のできる服装、運動靴(体育館用)、飲み物

テストは全6種目です!

※希望種目のみの参加でも可能です

共通3種目

長座体前屈 上体おこし 握力

年齢別3種目

20歳～64歳

立ち幅とび 反復横とび 急歩

65歳～79歳

開眼方足立ち 10m障害歩行 6分間歩行

