

第11回 はやま 町民体力測定

10月13日(月)

受付：9時～11時30分

※測定中の写真を広報等で使用させていただく場合がございますので
予めご了承ください。

日頃から運動はしていますか？例えば、、
ストレッチ、散歩、ジョギング、ランニング、マリンス
ポーツ（海）、トレッキング（山）、筋トレ、などなど。

健康は、からだを動かすことから♪
スポーツ庁推奨の身体力テストで自分の体力をチェ
ックしに来ませんか？最後は、全国平均と比較！



●対象

町内在住・在勤・在学の6歳以上の方

※ただし、小学生は保護者同伴

※測定結果の評価項目が6歳～79歳となっている
ため、80歳以上の場合には測定結果が正しく反映
できません。

●場所

一色小学校（体育館・校庭グラウンド）

●その他

- ・医師から運動を禁止又は制限されている方、当日
体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。
- ・できるだけ公共交通機関をご利用ください。

●持ち物

室内運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

●測定種目

※雨天の場合、屋外種目は実施しません。

実施種目	身長・ 体重	握力	上体こし	長座体前屈	反復横とび	立ち幅とび	20 m シャトルラン	50 m 走	ソフト ボール 投げ	ハンド ボール 投げ	開眼片足立ち	10 m 障害物歩行	6 分間歩行
6～11歳	●	●	●	●	●	●	●	●	●				
12～19歳	●	●	●	●	●	●	●	●		●			
20～64歳	●	●	●	●	●	●	●						
65～79歳	●	●	●	●							●	●	●

参加方法

事前申込・参加料不要

- ・手話通訳を希望する方は、下記問合せ先へ9月26日（金）までにご連絡をお願いします。

問合せ先 葉山町教育委員会生涯学習課スポーツ係

- 電話：046-876-1111（内線 7231）※当日は090-1439-8588
- FAX：046-876-1861
- メール：sports1@hayama.kanagawa.jp

（主催）葉山町教育委員会 （後援）葉山町スポーツ協会

（協力）神奈川県立スポーツセンター・葉山ハートセンター・葉山町スポーツ推進委員連絡協議会・葉山町陸上競技会