

旭地域 市民体力テスト

令和 7 年 10 月 3 日
旭地域協議会資料
教育委員会旭分室

自分の体力を簡単なテストで確認してみませんか。

過去 5 年間の測定結果をレポート形式で印刷してお渡ししますので、

毎年参加されると、体力レベルの変化が分かり、

健康的な生活の取り組みに役立ちます。

旭地域の 5 会場で行います。

測定種目

年齢 ※1、2	6 歳～ 19 歳	20 歳～ 64 歳	65 歳 以上
種目			
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			○
反復横とび	○	○	
20m シャトルラン	○	○	
立ち幅とび	○	○	

※1：6 歳～19 歳の測定結果には、学校で測定した 50m 走とソフト・ハンドボール投げのデータも使用します。

※2：65 歳～79 歳の方は種目測定と総合評価のみ、80 歳以上の方は種目測定の結果表示となります。（いずれの場合も体力年齢の表示はありません。）

日時・会場：各会場とも午後 7 時から

日程	会場
10 月 16 日(木)	市木ふれあい広場体育館
10 月 17 日(金)	旧都川小学校体育館
10 月 20 日(月)	木田暮らしの学校体育館
10 月 21 日(火)	和田まちづくりセンター体育館
10 月 22 日(水)	旭公園市民体育館（今市）

同時開催

健康相談コーナー（希望者のみ）

体の部位別に筋肉量や脂肪量を機器で測定し、保健師がアドバイスをを行います。

※健康相談コーナーのみの参加もできますので、体力測定をされない方もぜひ会場にお越しください！

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、タオル。

申込：当日直接参加も可能ですが、事前の申し込みをいただくと受付がスムーズですのでご協力ください。詳細は裏面に記載。

その他：水分補給のために飲み物を持参されて構いません。体調管理にお気を付けください。

注意事項：アルコール等による手指消毒をお願いします。

会場では換気を行います。

当日に風邪の症状や、体温が平熱を上回る等体調に不安がある方の参加はご遠慮ください。

測定結果

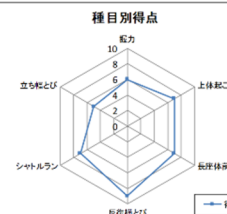
コード	132	地区	今市	測定日	R5.10.18
氏名	浜田 太郎	性別	男	年齢	35

記録	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	立ち幅とび	合計	総合評価
2023	49	26	50	58	63	200	41	B
得点	6	7	7	9	7	5		

体力年齢
30歳～34歳

【過去の記録】

年次	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	立ち幅とび	合計	総合評価
2022	48	25	51	55	65	203	41	C
得点	6	7	8	8	7	5		
2021	51	24	48	60	69	205	44	B
得点	7	7	7	10	8	5		
2020	52	27	53	57	71	211	46	B
得点	7	8	8	9	8	6		
2019	53	28	52	59	72	212	46	B
得点	7	8	8	9	8	6		
2018	53	22	53	62	76	215	45	B
得点	7	6	8	10	8	6		



令和7年度 旭地域市民体力テスト参加申込書

申込日	令和7年 月 日
参加会場	今市・木田・和田・都川・市木

氏名	性別	生年月日	住所	連絡先

次のいずれかによりお申し込みください。

- ①右の二次元コードから上記の事項を入力。
- ②この用紙を教育委員会旭分室、又は旭地域のまちづくりセンターへ提出。
- ③電話で上記の事項を連絡。
教育委員会旭分室 Tel 4 5 - 1 4 4 0

