

令和7年度

体力・体組成測定会

期 日		会 場	時 間
1	令和7年6月25日(水)	大里ふれあいセンター	10:00~21:00
2	6月29日(日)	峰山小学校	9:00~12:00

対 象 20歳以上の市内在住、勤務の方

内 容 ※体力測定を行う場合の1人の所要時間は約50分です。

★体力測定(詳細は裏面をご覧ください。)

体力測定結果表
体組成測定結果表
をお渡しいたします!

20歳~64歳の方					
①握力	②上体起こし	③長座体前屈	④反復横跳び	⑤立ち幅跳び	⑥20m シャトルラン
65歳以上の方					
①握力	②上体起こし	③長座体前屈	④開眼片足立ち	⑤10m 障害物歩行	⑥6分間歩行

★体組成測定(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝等の測定)

体組成とは・・・体を構成する脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。

持ち物 運動ができる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 など

★申込方法★

電話・ネットでの事前申込(先着順:1時間当たり10名まで)とします。

【申込内容】

・氏名・住所・電話番号・年齢・希望日・希望時間をお申し出ください。

※申し込み状況により、ご希望に添えない場合があります。

※年齢によって測定項目が変わるため、測定順番が前後する場合があります。

【電話受付期間】 午前9時から午後5時(土・日を除く。)

1	6月25日(水)	5月26日(月)~開催日5日前まで
2	6月29日(日)	

※定員になり次第、締め切ります。

※当日の混み具合によりお待ちいただくこともあります。予めご了承ください。

※環境条件により測定会を中止する場合があります。

【ネット申込】

【お問い合わせ先】

常陸太田市教育委員会 スポーツ振興課 スポーツ振興係

TEL 0294-72-3111(内線573)

FAX 0294-72-4555



体力測定項目

項目	イメージ	項目	イメージ
握力 (共通) 物を握る力を測定します。 左右交互に 2 回行います。		上体起こし (共通) 腹筋・筋持久力を測定します。 30 秒間で何回できるか数えます。	
長座体前屈 (共通) 全身の柔らかさを測定します。 壁に背と尻をつけて腕と足を伸ばした状態から前屈します。 2 回行います。		反復横跳び (64 歳まで) 全身のすばやさ測定します。 右・中央・左・中央とサイドステップし 20 秒で何回できるか数えます。2 回行います。	
立ち幅跳び (64 歳まで) 瞬発力と調整力を測定します。 両足で同時に踏み切り前に飛びます。2 回行います。		20mシャトルラン (64 歳まで) 全身持久力を測定します。 CD の音に合わせて往復します。何回線にたどり着けるか数えます。	
開眼片足立ち (65 歳以上) 足の筋力・バランス能力を測定します。 両手を腰にあて、片足を上げて何秒立っているか測定します。(最大 120 秒) 2 回行います。		10m障害物歩行 (65 歳以上) バランス能力を測定します。 障害物をまたぎ越します。何秒でゴールできるか測定します。2 回行います。	
6 分間歩行 (65 歳以上) 全身持久力を測定します。1 辺 10m の周回路を歩き、6 分間で歩いた距離を測定します。		毎月最終水曜日は健康スポーツデー 家族や仲間と一緒に体を動かしましょう！ ~笑って 動いて こころの健康 からだの健康~	