

現状把握！
体力チェック開催！

ご自身の体力年齢
ご存じですか！？



2025年

6/25(水)



申込み不要！

時間：19時00分～20時30分頃まで(約1時間程度)

会場：十日町市総合体育館アリーナ

対象：市内在住・在勤の中学生以上

**持ち物：運動できる服装・内履き
タオル・飲み物**

**その他：20歳未満、80歳以上の方はそれぞれ20歳、
79歳として年齢を算出するため測定結果
が正しくない場合があります。**

20～64歳コース	65～79歳コース
① 握力	① 握力
② 上体起こし	② 上体起こし
③ 長座体前屈	③ 長座体前屈
④ 反復横跳び	④ 開眼片足立ち
⑤ 20mシャトルラン	⑤ 10m障害物歩行
⑥ 立ち幅跳び	⑥ 6分間歩行



お問合せ：スポーツ振興課 (☎756-5013)
主 催：十日町市教育委員会
十日町市スポーツ推進委員会