

現状把握！

体力チェック開催



**ご家族や友人と参加して
楽しく測定！**



**目的はそれぞれ！
体力の現状を把握しましょう！**

日時：令和7年10月29日（水）

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・内履きなど

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。

**事前申込
不要です**

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