

あなたの体力年齢を測定してみませんか？

“大人の”

体力・運動能力調査を実施します

主催：北茨城市教育委員会

国では、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするために体力テストを毎年全国で実施しています。北茨城市でも次のとおり実施しますので、市民のみなさまの参加をお待ちしております。

○日時

①令和8年10月30日(金)対象：20歳～64歳
17:30～21:00(受付は20:00まで)

②令和8年10月31日(土)対象：65歳～79歳
9:00～12:00(受付は10:30まで)

○場所 北茨城市民体育館(北茨城市磯原町磯原1630-9)

○対象者

北茨城市在住者
20歳～79歳(令和8年4月1日現在の満年齢)

○テスト項目

【20歳～64歳】

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび

【65歳～79歳】

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
ADL(日常生活活動テスト)

○その他

運動ができる格好・体育館シューズ・タオル・飲物をご持参ください。
体力に自信のない方、医師から運動を止められている方はご遠慮願います。



【申込み・お問合せ先】

北茨城市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係
43-1111(内線421・422)

