

スポーツの日『体力測定会』



自分の体力年齢 どれくらいか知ってる？

河内長野市スポーツ推進委員会では、市民のみなさんがスポーツに親しみ、健康で体力増進できるようスポーツのイベント開催やニュースポーツを広める講師としても活動しております。

毎年、スポーツの日に『体力測定会』を行い、**体力年齢判定**しています。この機会に是非ご自身の体力を知っていただき、今後の健康維持のため参考になさってみてください。

また、ガラッキー体験会も開催しますのでご自由にご参加ください。

日 時：令和7年10月13日(祝・月曜日)

午前9時～午後3時(最終受付は午後1時30分まで)

場 所：河内長野市立市民総合体育館 競技場

対 象 者：20歳以上の市内在住・在学・在勤者

※20歳未満の方も測定できますが総合評価はできません

測定内容：《20歳～64歳対象》

①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび

⑤急歩または20mシャトルラン(往復持久走) ⑥立ち幅とび

《65歳～79歳対象》

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

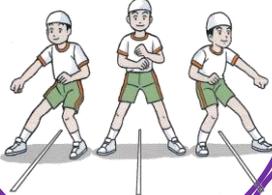
★**体成分測定(筋肉・体脂肪量等)も実施します**

申込方法：当日直接会場へお越しください。(費用：無料) ※「体力手帳」進呈

持 ち 物：体育館シューズ(上履きの運動靴)を持参のうえ運動に適した服装で参加ください



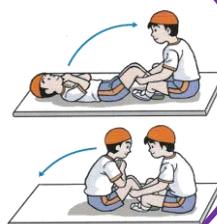
反ぶく横とび
(すばやく動く力)



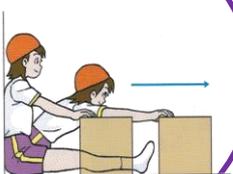
あく力
(物をにぎる力)



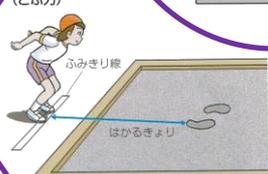
上体起こし
(体の一部分の運動を続ける力)



長ざ体前くつ
(体のやわらかさ)



立ちばとび
(とぶ力)



お問合せ先

河内長野市スポーツ推進委員会
【事務局】

河内長野市成長戦略局成長戦略部
まちのソフト戦略室文化・スポーツ活性課
電話：0721-53-1111

内線419

当日のお問い合わせは…

河内長野市立市民総合体育館へ
電話：0721-65-0121