



体力測定会を開催します



度会郡スポーツ協会で、全国共通の体力測定を行います。

体力測定をすることで、現在の体力や運動能力がどのくらいあるのか確認できるとともに年齢に応じた5段階評価や体力年齢も判定できます。

どなたでも、気軽に参加していただけますのでこの機会に自分の体力を数値化してみませんか？

令和7年8月24日（日）

予備日：8月31日（日）…台風等により延期になった場合、参加者へ連絡します。



時 間 9:15~10:15 （受付 9:00~9:30） 65歳から79歳の方
11:00~12:00 （受付 10:45~11:15） 20歳から64歳の方

場 所 田丸小学校体育館（玉城町佐田1247番地）

参加費 無 料



その他 運動しやすい服装で、体育館シューズをご用意ください。 申込み QR コード
また、事故等について、応急処置のほか一切責任を負いませんのでご注意ください。

申込先 8月15日（金）までに下記申込書を度会郡内の教育委員会事務局へ
ご提出ください。（大紀町、玉城町、南伊勢町、度会町）



問合せ 度会町教育委員会事務局 TEL 0596-62-2422
FAX 0596-62-1647

体力測定項

65~79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

20~64歳

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・立ち幅跳び
- ・20mシャトルラン

令和7年度 体力測定参加申込書

名前	性別	生年月日	年齢（R7.4.1 現在）	住所	電話番号
	☐ 男 ☐ 女	S H			
	☐ 男 ☐ 女	S H			

8月15日（金）までに度会郡内の教育委員会事務局へご提出ください。（大紀町・玉城町・南伊勢町・度会町）