

測って、知ろう!!

体力テスト

6/23(日) 12/8(日)



水元総合スポーツセンター
(水元1-23-1)



奥戸総合スポーツセンター
(奥戸7-17-1)

最近健康が
気になるな～

体力が
なくなって
きたな～

メリットがたくさん!

自分の体力状況や
体力年齢が測れるのか～

よし! 家族みんなで
参加しよう!

参加無料!申し込みも楽々!
ネットやスマートフォンで
簡単に申込完了!

握力や反復
横跳びなどを実施!
懐かしいな～!

葛飾区公認体力テス
トの判定員(スポーツ
推進委員)が測定をサ
ポート!
有資格者により、正確
な体力を記録します

終わったら
結果表がもらえた
個別のアドバイスも
うれしい!

測定には専用ソフト
を使用!
過去測定分の実施結
果を比較できます!

良かったね!
また来年みんなで
受けよう!

スポーツ事業の
ご紹介!
明日から運動を
始めよう!

年齢別種目一覧表

| 種目 年齢 | 握力 | 上体 起こし | 長座体 前屈 | 反復 横とび | 立ち 幅とび | 20m シャトル ラン | 50m走 | ソフト ボール 投げ | ハンド ボール 投げ | 開眼 片足立ち | 10m 障害物 歩行 | 6分間 歩行 | 合計 種目数 |
|----------|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|------|------------------|------------------|------------|------------------|-----------|-----------|
| 6～11才 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | 8 |
| 12～19才 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | 8 |
| 20～64才 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | 6 |
| 65～79才 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | 6 |



こちらのQRコード
から申し込みができます!

水元・6/23(日)

奥戸・12/8(日)



▲4月27日申し込み開始
5月31日締め切り

▲10月17日申し込み開始
11月17日締め切り

体力テスト 申込用紙

●受付時間について●

希望する会場の受付時間枠(第1部・第2部)を○で選んでください。
 当日の受付時間については、抽選後、別途ご案内いたします。

| | |
|---|---|
| <h3>水元会場 (6/23)</h3> <p>第1部 (午前9時15分から正午)</p> <p>第2部 (午後1時から3時)</p> | <h3>奥戸会場 (12/8)</h3> <p>第1部 (午前9時15分から正午)</p> <p>第2部 (午後1時から3時)</p> |
|---|---|

| | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-------|-------|----|----|----|------|
| 1 | (フリガナ) 氏名 | (郵便番号) 住所 | 〒 — | | | | | |
| | 電話番号 | 生年月日 | (西暦) | (昭・平) | 年 | 月 | 日 | (満才) |
| | ファクス | 性別 | 男性・女性 | 身長 | cm | 体重 | kg | |

| | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-------|-------|----|----|----|------|
| 2 | (フリガナ) 氏名 | (郵便番号) 住所 | 〒 — | | | | | |
| | 電話番号 | 生年月日 | (西暦) | (昭・平) | 年 | 月 | 日 | (満才) |
| | ファクス | 性別 | 男性・女性 | 身長 | cm | 体重 | kg | |

| | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-------|-------|----|----|----|------|
| 3 | (フリガナ) 氏名 | (郵便番号) 住所 | 〒 — | | | | | |
| | 電話番号 | 生年月日 | (西暦) | (昭・平) | 年 | 月 | 日 | (満才) |
| | ファクス | 性別 | 男性・女性 | 身長 | cm | 体重 | kg | |

| | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-------|-------|----|----|----|------|
| 4 | (フリガナ) 氏名 | (郵便番号) 住所 | 〒 — | | | | | |
| | 電話番号 | 生年月日 | (西暦) | (昭・平) | 年 | 月 | 日 | (満才) |
| | ファクス | 性別 | 男性・女性 | 身長 | cm | 体重 | kg | |

※参加者数が4名を超える場合は、この申込用紙をコピーして使用してください。

申込方法

○郵送もしくは直接お申込みの場合

申込用紙に記入のうえ、63円の郵便ハガキを添えてお申込みください。

○ファクスの場合

申込用紙に必ず代表者のファクス番号を記載のうえお申込みください。

※留意事項

- ・申込数により、受付時間のご希望に沿えない場合がございます。
- ・当日の「健康状態のチェック」の結果により、測定をお断りすることがございます。
 また、当日の血圧が160mm/95mm以上、脈拍数100拍/分以上の方は参加をお断りさせていただきますので、予めご了承ください。
- ・自然災害など予期せぬ事態により、日程や測定種目に変更になる場合がございます。

【申込先・問い合わせ先】
 〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1
 葛飾区教育委員会事務局生涯スポーツ課 あて
 電話番号：03(3691)7111 FAX03(5698)1752