

体 力 テ ス ト 会

家族の体力年齢を知ろう(個人参加也大歓迎)

握力、上体起こし、長座体前屈、他を計測し、自分の体力が何歳なのかを知ることができます。体力には自信がないけれど健康には気を付けないといけないと思っている方は、生活習慣について考えるきっかけになります。体力に自信がある方は、例年参加することで自分の体力の変化を計測することができます。自分に適した運動をするため、ケガを予防するために参加してみませんか。

年に一度参加するだけで、一年の過ごし方が少し変わるかもしれませんよ。



日 時 : 令和7年10月5日(日) 8:45 受付開始・11:30 終了予定
会 場 : 直方市体育館 直方市大字直方674-25 当日の連絡先 25-2237 (直方市体育館)
参 加 費 : 無料
対 象 : 小学生~79歳で市内在住もしくは通勤・通学している方
申込期間 : 令和7年9月26日(金)まで
申込方法 : 申込用紙(裏面)に必要事項をご記入の上、下記お問い合わせ先にご持参・FAXもしくはE-mailにてお申込みください。

お 問 い
合 わ せ

直方市教育委員会文化・スポーツ推進課
(直方市体育館) 電話番号: 25-2237・FAX番号: 25-2238
(中央公民館) 電話番号: 25-2326・FAX番号: 22-0785
E-mail : n-sports@city.nogata.lg.jp

申込書
は裏面

主催: 直方市教育委員会、共催: 直方市スポーツ推進委員協議会

本事業は統計法に基づく国の統計調査です。国が実施する体力、運動能力の現状を明らかにするための統計調査の基礎資料となります。

令和7年度 体力テスト会 申込用紙



FAX 25-2238(体育館)もしくは電子申請へ→

内容をご確認の上、下記の必要事項を記入し体育館窓口、下記FAXにてお申込みください。

計測する内容

小学生から64歳の方 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④立ち幅跳び
⑤反復横跳び ⑥急歩（男子1500m・女子1000m）

65歳から79歳の方 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

持ってくる物

運動のできる服装、タオル、水筒、室内用シューズ

小学生から64歳の方 健康状態チェック・体力テスト記録用紙

65歳から79歳の方 健康状態チェック・体力テスト記録用紙・ADL

※新体力テスト記録用紙はお申込み後、直方市中央公民館・体育館にてお受け取りいただくか、FAXもしくはE-mailでお送りします。用紙の「健康状態チェックのⅢ」の「脈拍数」と「血圧」以外は全て記入してお持ち下さい。（当日可）

お知らせ

測定会中の事故、ケガについては応急処置のみ主催者において行い、主催者が加入する1日保険の範囲内で対応させていただきます。ご了承下さい。

必要事項（個人情報 は 本事業にのみ利用します）

No	氏名	性別	年齢	住所	電話番号
1					
2					
3					
4					
5					