



# 町民体力テスト

このテストでは6つの測定種目を実施します。この機会にぜひテストを受けて、現在の体力を測定してみましょう。

【日時】 令和7年10月4日（土）  
午後7時30分から

【場所】 名和農業者トレーニングセンター

【対象者】 大山町内にお住まいの方

【その他】

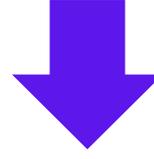
- ①事前の申し込みはありません。当日会場へお越しくください。
- ②動きやすい服装で、体育館シューズと飲み物を用意してご参加ください。
- ③参加料は無料です。また、事務局で保険は掛けませんのでその旨をご承知の上ご参加ください。
- ④測定結果は文部科学省スポーツ庁で集計され今後の行政資料として活用されます。（20歳～79歳の方のみ）



# 体力テスト測定種目について

※測定種目は、令和7年度4月1日時点の満年齢で判断します。

**【全員参加】 ・ 握力 ・ 上体起こし ・ 長座体前屈**



**【65歳未満】**

- ・ 反復横飛び
- ・ 立ち幅跳び
- ・ 20mシャトルラン



**【65歳以上】**

- ・ 開眼片足立ち
- ・ 6分間歩行
- ・ 10m障害物歩行

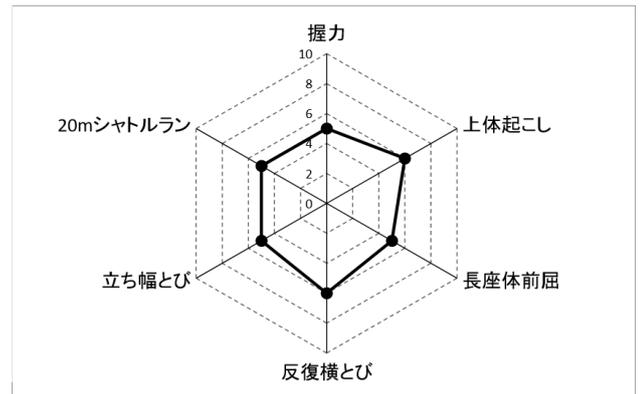


## 測定結果の送付について

測定をされた方々には、下記の測定結果を送付します。今後の生活習慣の見直しや、来年の体力テストに向けてご活用ください。

※19歳以下の方については、体力年齢および総合評価の算出がありません。

※65歳以上の方については、体力年齢の算出がありません。



### ●体力測定結果と評価

総合評価 **B** 級

あなたの体力年齢は25歳～29歳

	本人の測定結果		同年代全国平均記録
握力	50 kg	7	46.4 kg
上体起こし	30 回	9	27 回
長座体前屈	50 cm	7	44 cm
反復横とび	50 点	7	52 点
立ち幅とび	220 cm	6	222.6 cm
20mシャトルラン	80 回	8	63 回
得点合計	44		

ADL 総合得点

判定

※全国平均値は文部科学省の体力・運動能力調査報告書による