****

**体力テスト会**

**令和５年１０月９日（月･祝）**

時間　20才以上　　9：30～11：00　受付時間　9：15～ 9：45

　　３才～就学前 11：00～12：00　受付時間10：45～11：15

場所　逗子アリーナ

対象　３才～就学前及び20才以上の健康な方

現在の体力を数値化してみませんか？

体力測定項目

****

* 室内用運動靴をお持ちください。

****

**65才以上**

・血圧測定　　　　・握力

・上体起こし　　　・長座体前屈

・開眼片足立ち　　・6分間歩行

・10ｍ障害物歩行

**20～64才**

・血圧測定　　・握力

・上体起こし　・長座体前屈

・反復横とび　・立ち幅とび

・急歩

****

****

****

**３才～就学前**

・両足連続とび越し　　　・後方ハイハイ走

・テニスボール投げ　　　・立ち幅とびなど

****



主催：逗子市教育委員会　　主管：（公財）逗子市スポーツ協会・逗子市スポーツ推進委員協議会

お問合せ：スポーツ協会　tel 046-870-1296

**血管年齢測定**

お疲れ気味

主催：逗子市教育委員会

主管：（公財）逗子市体育協会・逗子市スポーツ推進委員協議会・

お問合せ：体育協会　tel 046-870-1296　逗子市福祉部国保健康課健康係