

体力テスト会

令和 7 年 10 月 13 日 (月・祝)

時間 9:30~11:00(受付時間 9:15~9:45) 20才以上
11:00~12:00(受付時間 10:45~11:15) 3才~就学前
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

現在の体力を見える化してみませんか？

体力測定項目

☆ 室内用運動靴をお持ちください。



20~64才

- 握力
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 立ち幅とび
- 急歩



65才以上

- 握力
- 長座体前屈
- 開眼片足立ち
- 6分間歩行
- 10m障害物歩行



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：(公財)逗子市スポーツ協会 tel 046-870-1296