



～ご自分の体力レベルをご存知ですか!?～ 大人の体力測定参加者募集!!



勝浦市スポーツ推進委員連絡協議会では、健康寿命を延ばすことを目的に、国際武道大学のご協力のもと大人の体力測定を実施します。

○開始から終了まで国際武道大学の担当者がついて測定します○

〔令和7年度 大人の体力測定実施要項〕

- ◆主 催 勝浦市教育委員会
- ◆主 管 勝浦市スポーツ推進委員連絡協議会
- ◆協 力 国際武道大学
- 日 時 令和7年12月7日(日) 午前10時～12時
- 受 付 午前9時30分～10時00分(受付終了後、順次、体力測定を開始いたします。)
※受付から終了まで1時間程度かかります。
- 会 場 国際武道大学 9号館
- 対 象 20歳～79歳の方
※80歳以上の方は測定種目に制限がかかる可能性があります。
ご了承いただける場合は年齢に関係なくお申込みいただけます。
- 定 員 先着30名
- 募集締切 令和7年11月25日(火) ※当日参加は不可
- 測定種目 参加者は体調チェックの後、下記の種目を測定します。
 - 20歳～64歳 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび
⑤20mシャトルラン(往復持久走) ⑥立ち幅とび
 - 65歳～79歳 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
- 申込方法 ①生涯学習課 窓口(市役所4階 平日8:30～17:15)
②電話:73-6613
③FAX:73-9066
④Mail:syougaku@city-katsuura.jp
(*住所・氏名・測定日当日の年齢・性別・電話番号・健康状態をご明記ください。)
⑤右のQRコードからお申し込み可 
- 参加費 無料
- 持ち物 タオル・着替え・室内用スポーツシューズ・飲み物・記録用紙(過去の参加者のみ)
※過去に参加された方は、記録用紙をご持参くださいますようお願いいたします。
測定開始前に健康チェックを行います。
調査票に必要事項を記入する際、メガネが必要な方は、ご持参ください。
- その他 高血圧・関節痛等の持病のある場合は、事前に医師とよく相談のうえ、ご参加ください。
なお、当日の会場において血圧及び脈拍を測定し、最高血圧:160mmHg以上・最低血圧:95mmHg以上、または脈拍:100拍/分以上の場合は、測定を行うことができませんのでご了承ください。

○当日の様子(市HPサイト)



※申込後に参加をキャンセルされる場合は、生涯学習課までご連絡ください。

当日に欠席される方は、当日専用電話番号へご連絡ください(090-1651-8880)

※当日撮影した写真は社会教育活動・広報等に使用する可能性がありますので予めご了承ください。

※個人情報については当事業及び市の運動・健康に関する事業に利用させていただく可能性がございます。

令和7年度 大人の体力測定【後期】 参加申込書

令和7年 月 日

R7大人の体力測定【後期】

ふりがな		性 別	男 ・ 女	受 付 印
氏 名		年 齢	歳 (当日の年齢)	
住 所	〒	健 康 状 態	良好 その他()	
	電話番号 ()			