

～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。

〇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〇

〔令和８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８年１２月６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ございます。
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８年１１月２７日（金）　**※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。
〇２０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
〇６５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8:45～16:30）
②電話:７３－６６６５
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コードからもお申し込み可

●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：１６０㎜Hg以上・最低血圧：９５㎜Hg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。

※ 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8年度 大人の体力測定【後期】 参加申込書

令和8年　　月　　日

R8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	〒 電話番号　（　　）	健　康 状　態	良好 その他（　　）	