

# 国東市体力テスト 開催のお知らせ

自分の体力がどのレベルにあるのかを把握するのは、スポーツをする上でも、健康面でも非常に大切です。この機会に、体力テストを受けてみませんか？参加賞も準備しています！

## ☆測定内容☆

### 20歳～64歳までの方

|           |
|-----------|
| 握 力       |
| 上体起こし     |
| 長座体前屈     |
| 反復横とび     |
| 20mシャトルラン |
| 立幅跳び      |

### 65歳以上の方

|          |
|----------|
| 握 力      |
| 上体起こし    |
| 長座体前屈    |
| 開眼片足立ち   |
| 10m障害物歩行 |
| 6分間歩行    |

- ・事前申込不要
- ・参加無料
- ・参加賞あり（先着50名）
- ・**おおいた歩得のミッション  
ポイント（40）貰えます！**



- 各項目の得点を合計し、総合評価を行います。（A～E判定）
- 20歳～64歳までの方については、体力年齢が判定できます。

日 時： 令和7年10月18(土) / 20・21日（月・火）

18日:13時00分～15時30分まで

20・21日:12時15分 ～ 13時00分まで

17時00分 ～ 18時00分まで（※時間内は随時受付）

会 場： 国東中央公民館アグリホール

対 象： 国東市内に在住の20歳以上の方

持 ち 物： 動きやすい服装・運動靴

注意事項： 体調が優れない方はお断りさせていただく場合があります。

※終了時に歩得ポイントを付与いたしますので受付まで問い合わせください



主 催 国東市スポーツ協会・国東市教育委員会・国東市各中央公民館・国東市スポーツ推進委員協議会

問い合わせ先 国東市スポーツ協会 ☎0978-72-2121