

# CHALLENGE

2026  
6/14  
(日)

県民の日

## 体力・運動能力測定

### あなたのカラダ年齢は何歳!?

スポーツ推進委員があなたのカラダ年齢を測定します！  
若さに自信のある方もない方も、まずは自分のカラダの状況を知りましょう。

#### ■測定メニュー

##### 一般（～64歳）

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤20mシャトルラン
- ⑥立ち幅とび



\*測定時間は、1時間程度です。

##### 高齢者（65歳以上）

- 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
- ⑦ADL(日常生活動作)



- 対象者 どなたでも（中学生以下の方は必ず保護者の同伴が必要です）
- 受付 9時30分～11時30分
- 会場 銚子市体育館（銚子市前宿町1140番地）
- 持ち物 運動しやすい服装、タオル、運動靴（室内履き）
- 参加費 無料

\*事前申し込みは不要です。当日、体育館で受付を行います。

ドリンク

参加賞  
あります！



主催：銚子市スポーツ推進委員連絡協議会・銚子市教育委員会  
協力：銚子市スポーツ医事研究委員会

TEL 24-9559 / e-mail taiikukan@city.choshi.lg.jp