

体力・運動能力調査

～スポーツテスト～



日 時

令和8年11月1日(日)
9時～正午(受付: 8時30分)

場 所

白子中学校 体育館

対 象

6歳(小学生)～79歳の男女

※小学生の参加は、保護者の方の付き添いをお願いします。
※中学生のみの参加には、保護者の同意が必要です。

持ち物

タオル、室内用の運動靴、飲み物

※運動しやすい服装でお越しください。

内 容

6歳～64歳の方

【握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・
20mシャトルラン】

65歳～79歳の方

【握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・6分間歩行・
10m障害物歩行】



※車や自転車でお越しの方は、白子中学校体育館前のスペースをご利用ください。

※賞品として、年齢別に分けた4つの各クラスで最も成績が良かった参加者へ
QUOカードを贈呈する予定です。

～申込方法～

- QRコード: コードを読み取り、必要事項を入力
- 窓口: 生涯学習課にて、参加申込書を記入
- 電話: 生涯学習課へ連絡 33-2144

