令和７年度萩市体力テスト実施要領

１：主催

　　萩市

２：協力

　　至誠館大学ライフデザイン学科、萩市スポーツ推進委員協議会

３：日時

　　令和７年９月２６日（金）

（受付）１８：３０～

（測定）１９：００～２０：３０

４：場所

　　市民体育館

５：対象

　　萩市内在住の２０歳～７９歳の方

６：内容

　 【20歳～64歳】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、20ｍシャトルラン、立ち幅跳び

【65歳～79歳】

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

７：参加料

　　無料

８：持参物

　　体育館シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装でご参加下さい。

９：定員

　　４０名（先着順）

10：申込方法

　　 ９月１２日（金）までに、下記申込書をスポーツ振興課に提出

11：問い合わせ

　　 スポーツ振興課　萩市大字椿3395番地１　萩市民体育館内

TEL０８３８―２５－７３１１

12：その他

　　 ・体力テスト中の事故、疾病等については、応急処置以外の責任は負いかねますので

各自でスポーツ傷害保険に入られますようご了承願います。

 ・後日評価表を郵送します。

令和７年度萩市体力テスト申込書

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | 氏名 | 年齢 | 性別 | 住所※郵便番号も記載願います。 | 電話番号 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |