

令和8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、萩市スポーツ推進委員協議会
- 3：日時
令和8年9月25日（金）
（受付）18：30～
（測定）19：00～20：30
- 4：場所
萩市民体育館 アリーナ
- 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、20mシャトルラン、立ち幅とび
【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11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8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					