

『スポレクスタンプラリー』対象大会

集められるスタンプはあとふたつ！ Webで検索

体力測定会

南陽市スポーツ推進委員協議会主催

2026.1.18〔日〕開催

受付 9:00～9:20 測定開始 9:30

沖郷中学校 体育館

温かい服装でお越しください 運動用内履き持参

対象年齢 79歳以下 定員50名

参加
無料



☆測定種目☆ ※年齢によって種目が異なります
共通

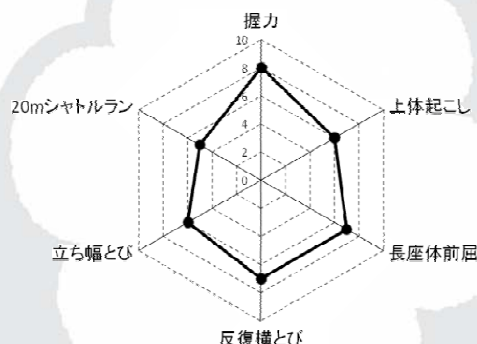
①握力 ②上体起こし ③長座体前屈

64歳以下

④反復横とび ⑤立ち幅とび ⑥急歩

65歳以上

④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行



測定結果をお知らせ！

スポーツ庁の「体力・運動能力調査」と同じ内容ですので、全国の統計とその場で比較できます！

※測定にあたっては決して無理をせず、疾病や傷害等の健康状態に十分ご注意ください。

当日の健康状態や身体・体力の状況によっては測定できない場合がありますのでご了承ください。

申込：1月16日（金）締切

定員内であれば当日参加もOK

申込方法：やまがたe申請 右の二次元コードからアクセス▶

または、下記の連絡先までお電話、またはFAX・メールでお問合せ

TEL 0238-40-8990 FAX 0238-40-3388

E-mail: syakyo3@city.nanyo.yamagata.jp



令和7年度体力測定会 開催要項

- 1 趣 旨 体力測定会に参加することで自身の体力等の状態を確認し、健康と運動・スポーツに対する関心を高め、日ごろから運動習慣を身に付けてもらうことを目的として開催します。
- 2 主 催 南陽市スポーツ推進委員協議会
- 3 共 催 南陽市 南陽市教育委員会
- 4 期 日 令和8年1月18日（日）
- 5 会 場 沖郷中学校 体育館
- 6 対 象 者 南陽市民、南陽市内に勤務・通学している方 重点年代65歳以上
- 7 日 程 受 付 午前 9時00分から午前9時20分
体力測定会 午前 9時30分～正午
閉 会 各自測定結果集計後
- 8 測定内容 (1) 種目(共通) ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
64歳以下 ④反復横とび ⑤立ち幅とび ⑥急歩
65歳以上 ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥6分間歩行
(2) 測定結果 測定会終了後、測定結果をお渡しします。
- 9 参加申込 (1) 参 加 料 無 料
(2) 申込方法 やまがた e 申請（右記二次元コード）▶
または、下記によりお電話、FAX・メールでお申し込みください。
(3) 申込締切 令和8年1月16日（金）（定員50名）
※定員になり次第申し込みを締め切らせていただきます。
- 10 そ の 他 (1) 受付時に血圧を測ります。血圧が高いと判断された場合や、発熱等の体調不良の場合は参加を控えていただくことがあります。また、65歳以上の方は普段の運動状況により実施種目を制限、または参加をお控えいただく場合がありますのでご了承ください。
(2) 貴重品の管理は参加者が責任を持って行なってください。
(3) 温かい運動ができる服装、内履きを必ずご準備ください。



やまがた e 申請、または下記の連絡先までお電話、または FAX・メールでお申込みください。
TEL 0238-40-8990 FAX 0238-40-3388 / E-mail: syakyo3@city.nanyo.yamagata.jp
1月16日（金）締切 事務局：南陽市教育委員会社会教育課社会体育係

キリトリ

体力測定会申込 FAX 0238-40-3388

お名前 性別 年齢 歳（開催日時点）

電話番号 ()