



令和7年12月25日
中島村生涯学習センター輝ら里

体力測定実施 します！

体力に自信のある方、自分の
体力年齢を知りたい方は、
ぜひ挑戦してみてください！



日時：令和8年2月9日（月）午後6時30分～午後8時30分

場所：中島村体育センター

内容：6種目の合計得点で体力年齢を調べます！

【種目】握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅とび、反復横とび、20mシャトルラン

定員：20名（対象：20歳から64歳までの男性または女性）※定員になり次第募集終了

その他：参加を希望する方は、下記申込用紙を生涯学習課まで提出ください。

問い合わせ：生涯学習課 主任主事 藤原 優 TEL:0248-52-2503/FAX:0248-52-3005

-----キリトサセン-----

☆中島村体力測定（2月） 参加申込用紙☆

中島村教育委員会教育長 様

フリガナ		申込日	年 月 日
名前		生年月日	
住所	〒	年齢	
ご職業		電話番号	

※申し込みいただいた内容は「中島村体力測定」以外では一切使用いたしません。

※参加をいただいた方には、下記のような記録表をお渡しします。
興味のある方はぜひご参加ください！

中島村体力測定 個人記録表（2月開催）

名前	中島 輝ら里	性別	男	年齢	35
あなたの体力年齢	35～39歳	総合成績	C	39	

種目名	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	立ち幅とび	20mシャトルラン
あなたの記録	48	25	42	58	200	65
得点	6	7	5	9	5	7
全国平均	46	26	41	50	210	57
点数	5	7	5	7	6	7

【総合成績】

