



令和 8 年 1 月 30 日
中島村生涯学習センター輝ら里

自分の体力年齢を調べてみませんか？

下記の種目に挑戦することで、自分の体力年齢を知ることができます。最初の記録は、今の自分を知るきっかけ作りです。体力年齢を知ることで、自分の運動習慣を見直すことや、よりよい記録を目指すなど、運動へのモチベーションアップにつながると感じます。初めての方でも、種目の説明はスタッフが行いますので、気軽に参加することができます。お子様との参加も大歓迎です。お子様と一緒にスポーツテストに挑戦してみませんか？

※未就学児は年長児ぐらいから記録を出すことができます（小学1年生平均値との比較）



日時：令和8年3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：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

-----キリトリせん-----

☆中島村体力測定（3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。