

市民体力テストを 実施します!

気になりませんか?
自分の
体力年齢!

あなたの体力をチェックしてみましょう!

近年、体力年齢の低下が進んでいます。

菊川町では、20歳～79歳の方を対象に、6種目の得点により自分の体力年齢が何歳ぐらいなのかを判定する「新体力テスト」を実施します。自分は若いと自信があるあなた! 意外と実年齢より上だったりして…。この機会に自分の体力年齢を確認してみませんか?



期 日

令和8年10月23日(金)

時 間

10時～12時 (11時30分受付終了)

18時～20時 (19時30分受付終了)

会 場

菊川ベルちゃん体育館

対 象

20歳～79歳までの健康な人

種 目

下記のとおり、年代によって種目が異なります。

20歳～64歳

- 1 握力
- 2 上体起こし
- 3 長座体前屈
- 4 反復横跳び
- 5 20mシャトルラン
- 6 立ち幅跳び



65歳～79歳

- 1 握力
- 2 上体起こし
- 3 長座体前屈
- 4 開眼片足立ち
- 5 10m障害物歩行
- 6 6分間歩行



※ 参加賞あります (先着40名様)

※ 運動のできる服装、屋内用シューズ、タオル等をご持参ください。



上体起こし



長座体前屈



反復横跳び



開眼片足立ち

事業主体：下関市

お問合せ先：菊川スポーツ振興会 (菊川スポーツクラブ内) TEL 287-2820

★体調がすぐれない方は参加をご遠慮願います。