

令和8年度 体力・運動能力調査実施要項

- 1 目 的 国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料とする。
- 2 対 象 者
 - (1) 成 年 20歳～64歳の男女（5歳ずつの年齢区分で対象とする）
 - (2) 高齢者 65歳～79歳の男女（5歳ずつの年齢区分で対象とする）
（※すべての年齢は令和8年4月1日現在のものとする。）
- 3 調査項目 各区分6項目
 - (1) 成 年
①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび ⑤20mシャトルラン
⑥立ち幅とび （※①、③、④、⑥については、2回計測する。）
 - (2) 高齢者
①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行
⑥6分間歩行 （※ADL（日常生活活動テスト）実施後に可否を検討する。）
- 4 期 日 令和8年10月25日（日）
14：00から17：00
- 5 場 所 高萩中学校体育館
〒318-0013 高萩市高浜町1丁目77
- 6 参加資格 市内在住の20歳～79歳の男女
- 7 募集人員
 - (1) 成 年 20歳～64歳の男女（5歳ずつの年齢区分で各3名） 計54名
 - (2) 高齢者 65歳～79歳の男女（5歳ずつの年齢区分で各2名） 計12名
- 8 参 加 料 無料
- 9 申込方法 専用申込フォームまたは市民体育館窓口へ申し込み
（※専用申込フォーム <https://logoform.jp/form/hAS2/1798418>）
- 10 問 合 せ 高萩市教育委員会 生涯学習課 スポーツ推進グループ
TEL 23-1132 FAX 23-1126