



令和7年度体力テスト



矢板市では下記の日程で体力テストを実施します。
この機会に自分の体力年齢を知って今後の運動習慣の
改善につなげてみませんか！日頃から運動している方は
どのレベルに達しているのか確認してモチベーションアップ！
どなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください！！

- 日 時 令和7年6月21日（土） 10:30～12:00（集合10:00）
- 対 象 20歳から79歳の市内在住の方ならどなたでも参加できます
- 参加費 無料
- 申 込 問合せ先に令和7年度体力・運動能力調査申込用紙により申し
込みいただくか、Google フォームより申し込みください。
- 場 所 矢板市文化スポーツ複合施設 アリーナ
- 持ち物 運動できる服装、体育館用シューズ、タオル、飲料 など
- 測定項目

20歳から64歳の方



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



65歳から79歳の方

- 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



■ 注意事項

- ・ 体調不良や熱がある場合にはお断りさせていただく場合もあります。
- ・ 水分補給をこまめに行うなど、体調管理にはお気を付けください。
- ・ 測定の際には、スポーツ推進委員等係員の指示に従ってください。
- ・ 保険につきましては主催者側で傷害保険に加入いたしますので、ケガなどをした際は、近くの係員にご報告ください。

参加いただいた方に参加賞
としてスポーツドリンクを
お渡しします。



問合せ先 矢板市教育委員会事務局
生涯学習課スポーツ推進室
TEL:0287-43-6218

令和7年度体力・運動能力調査申込用紙

体力テスト申込について

○下記の申込書を「矢板市生涯学習課スポーツ推進室」
へご提出いただくか、google フォームでの受付となります。



Google フォーム

申込先

定員となり次第受付終了といたします。

当日の持ち物 ○内履き(シューズ)、マスク、タオル、飲み物

* 当日は動きやすい服装でご来場ください

その他

○当日の体温が37.5度以上や風邪症状、体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。

○40歳以上でご参加いただく方には、健康ポイント「20ポイント」を付与いたします。

-----キリトリ-----

体力テスト申込書 実施日：令和7年6月21日(土)

氏 名	
生 年 月 日	年 月 日
年 齢	歳 ※令和7年4月1日現在の年齢を記載
電 話 番 号	
F A X 番 号	
メールアドレス	
備 考	

事務担当：矢板市教育委員会生涯学習課スポーツ推進室

TEL 43-6218 FAX 43-4436

メール sports@city.yaita.tochigi.jp