

市民体力測定会



○日 時 令和7年6月21日(土)
9:30～12:00頃終了予定

○会 場 南部山健康運動センター 体育館
(八戸市大字河原木字蝦夷館3-6)



○募集人数 20～24歳、25～29歳、30～34歳、
35～39歳、40～44歳、45～49歳、
50～54歳、55～59歳、60～64歳の男女各2名
65～69歳、70～74歳、75～79歳の男女各1名
計男女各42名



○測定項目

○20～64歳種目
握力・上体起こし・長座体前屈
反復横とび・20mシャトルラン
立ち幅とび

○65～79歳種目
ADL※・握力・上体起こし・長座体前屈
開眼片足立ち・10m障害物歩行
6分間歩行

※ADL(日常生活活動テスト)とは、「休まないで、どれくらい歩けますか」など、日常生活の中で基本的な動作ができるか否かを12項目の簡単なアンケート形式によって評価するテスト項目のことです。この結果によっては、実施できない測定項目もありますのであらかじめご了承ください。

○申込期間 令和7年6月6日(金)まで

○申し込み 申込用紙をスポーツ振興課へ提出いただくか、
電話、FAX、Eメールよりスポーツ振興課へお申し込みください。

○申込先 八戸市内丸1丁目1-1(八戸市庁別館5階)
八戸市観光文化スポーツ部 スポーツ振興課
TEL: 43-9159 FAX: 46-5600
Eメール: sportsshinkou@city.hachinohe.aomori.jp



～ 市民体力測定会 申込用紙 ～

氏 名	
生年月日・性別	年 月 日 / 男 ・ 女
住 所	
連 絡 先	