

チャレンジ

参加無料



・ガ

今のご自身の体力を確かめてみませんか？

スポーツテスト



2024年9月14日(土) 事前申込不要

9:00～12:00 (受付 8:30～10:00(最終受付))

伊豆の国市韮山小学校体育館・グラウンド

対象：小学生以上の市内在住者

持ち物：運動のできる服装・シューズ（室内用と室外用）・飲み物・タオル

体力テスト (体育館)

全員共通種目

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈

64歳以下種目

- ①反復横跳び

- ②立ち幅跳び

- ③20mシャトルラン

65歳以上種目

- ①10mシャトルラン

- ②開眼片足立ち

- ③6分間歩行

スポーツテスト (グラウンド)

- ①50m走

希望種目のみ

- ②走り幅跳び

でも参加OK

- ③ハンドボール投げ

※雨天時は、こちらの種目は行いません。

駐車場は、韮山小学校校舎前
駐車場及び体育館横駐車場を
ご利用ください。



市HP

当日に撮影した事業の様子などの写真は、市ホームページなど広報媒体
に記載されることがありますので、あらかじめご了承ください

問合せ先 伊豆の国市生涯学習課 電話：055-948-1461

伊豆の国市 HP：https://www.city.izunokuni.shizuoka.jp/