

体力

令和5年

6月25日日

～測って
知ろう～

テスト

参加費無料
要事前申込制
(応募者多数の場合抽選)

あなたの体力状況はいかに!?

奥戸総合スポーツセンター 陸上競技場・体育館 (奥戸7-17-1)

申込期間 5月21日(日)必着

対象 6才から79才(区内在住・在学・在勤)



▲長座体前屈の様子

希望受付時間 午前の部(午前9時15分から午後0時15分)
午後の部(午後1時から午後3時)

※測定時間は2時間程度

※午前の部・午後の部のいずれかを選んでください。混雑を避けるため、お選びいただいた時間帯から主催者側で当日の受付時間を割振り、ご案内いたします。後日ご案内する受付時間にお越しください(申込多数の場合抽選を行います)。

申込方法

(1)PC・スマートフォンで電子申請

右記二次元コードを読み取るか、「葛飾区 体力テスト」で検索し、区ホームページから申し込み



▶ お申込みはこちらから

(2)ファクス・郵送・持参

本チラシの裏面の申込書に必要事項を記入し、裏面申込先まで送付
※ファクスがない方は、返信用ハガキ(63円切手貼付済)を同封してください。



▲ソフトボール投げの様子

年齢別種目一覧表

種目 年齢	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	立ち 幅とび	20m シャトル ラン	50m走	ソフト ボール 投げ	ハンド ボール 投げ	開眼 片足立ち	10m 障害物 歩行	6分間 歩行	合計 種目数
6~11才	○	○	○	○	○	○	○	○					8
12~19才	○	○	○	○	○	○	○		○				8
20~64才	○	○	○	○	○	○							6
65~79才	○	○	○							○	○	○	6

※雨天時は50m走・ソフトボール投げ・ハンドボール投げは実施しません。

お申込みは裏面へ

主催 葛飾区教育委員会

主管 葛飾区スポーツ推進委員協議会

体力テスト 申込用紙

(奥戸総合スポーツセンター)

●受付時間について●

希望する受付時間枠（午前の部・午後の部）を○で選んでください。

※午前の部・午後の部のいずれかを選んでください。混雑を避けるため、お選びいただいた時間帯から主催者側で当日の受付時間を割振り、ご案内いたします。後日ご案内する受付時間にお越しく下さい(申込多数の場合抽選を行います)。

午前の部 (午前9時15分から午後0時15分)	●	午後の部 (午後1時から午後3時)
-----------------------------------	---	-----------------------------

1	(フリガナ) 氏名	(郵便番号) 住所	〒 -					
	電話番号	生年月日	(西暦)	(昭・平)	年	月	日	(満才)
	ファクス	性別	男性・女性	身長	cm	体重	kg	

2	(フリガナ) 氏名	(郵便番号) 住所	〒 -					
	電話番号	生年月日	(西暦)	(昭・平)	年	月	日	(満才)
	ファクス	性別	男性・女性	身長	cm	体重	kg	

3	(フリガナ) 氏名	(郵便番号) 住所	〒 -					
	電話番号	生年月日	(西暦)	(昭・平)	年	月	日	(満才)
	ファクス	性別	男性・女性	身長	cm	体重	kg	

4	(フリガナ) 氏名	(郵便番号) 住所	〒 -					
	電話番号	生年月日	(西暦)	(昭・平)	年	月	日	(満才)
	ファクス	性別	男性・女性	身長	cm	体重	kg	

※参加者が4名を超える場合は、この申込用紙をコピーして使用してください。

※留意事項

- ・申込数により、受付時間のご希望に沿えない場合がございます。
- ・当日の「健康状態のチェック」「血圧測定」の結果により、測定をお断りすることがございます。また、当日の血圧が160mm/95mm以上、脈拍数100拍/分以上の方は参加をお断りさせていただきますので、予めご了承ください。
- ・自然災害など予期せぬ事態により、日程や測定種目に変更になる場合がございます。

【申し込み先】

〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1
葛飾区教育委員会事務局 生涯スポーツ課 あて
電話番号：03(3691)7111
ファクス：03(5698)1752