



体力・運動能力調査



参加者 募集中

参加無料
です！



下記のとおり体力・運動能力調査を実施いたします。

ご自身の体力の目安がわかりますので、是非ご参加ください！

- 日 時 令和8年8月30日(日) 集合9時45分 10時～(正午終了予定)
- 場 所 岡谷市民総合体育館スワンドーム
- 対 象 市内在住または在勤の20～79歳の方
- 主 管 岡谷市スポーツ推進委員会



☆ 実 施 種 目 ☆

20～64歳までの男女

- 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

65～79歳までの男女

- 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

◎怪我等については、応急処置のみとなりますので、各自スポーツ保険等への加入をお勧めします。

○申込み 岡谷市民総合体育館(スポーツ振興課)

平日8時30分～17時15分(第2、4木曜日休館)

住所:岡谷市南宮3-2-1

電話:0266-22-8804

※電話または体育館窓口へお申込みください。

※当日受付も可能