



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7年8月31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
- ⑤20m 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
- ⑤10m 障害物歩行
- ⑥6分間歩行



お申込は岡谷市民総合体育館窓口まで電話: 22-8804 (電話申込み可)

◎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。