



おとなの スポーツテストデー

体力年齢を知るチャンス！

2026 6.21 日 9:30~14:30
受付 9:15~14:00

開催場所 ビルト・プレイズ歌の森体育館

- ・室内用シューズの持参が必須
- ・小学生以上から測定可能
(小学生は保護者同伴)
- ・体力年齢シートがもらえる

事前申込不要
参加費無料

測定種目

できる種目
だけでもOK!

小学生~64歳	65歳以上
①握力	①握力
②上体起こし	②上体起こし
③長座体前屈	③長座体前屈
④反復横跳び	④開眼片足立ち
⑤20m シャトルラン	⑤10m 障害物歩行
⑥立ち幅跳び	⑥6分間歩行

ヘルスチェックブース

明治安田

- ・血管年齢測定
- ・老化物質測定
- ・立ち上がりボックス

ニュースポーツ体験

- ・話題のモルック
- ・ボッチャ

