

令和 7 年度 市民体力測定 開催要項

1. 目 的 現在の自分自身の体力を把握することができる体力測定を実施し、参加者が体力の維持・増進のための目標を自分自身で設定できるようにすることを目的とする。
2. 主 催 深谷市教育委員会
3. 主 管 深谷市スポーツ推進委員協議会
4. 日 時 ①深谷会場
令和 7 年 9 月 6 日（土）
午前 10 時から正午まで【午前 9 時 30 分から受付】
②花園会場
令和 7 年 9 月 20 日（土）
午後 7 時から午後 9 時まで【午後 6 時 30 分から受付】
5. 会 場 ①深谷公民館体育室（深谷市仲町 20－2）
②花園公民館体育室（深谷市小前田 2345－1）
6. 対 象 20 歳以上の市内在住在勤在学者 ※年齢については令和 7 年 4 月 1 日時点のもの
1) 20 歳～64 歳までの男女
2) 65 歳～79 歳までの男女
7. 測定項目 スポーツ庁「新体力テスト」
【共通】握力、上体起こし、長座体前屈
【20 歳～64 歳】反復横とび、20m シャトルラン、立ち幅とび
【65 歳～79 歳】開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6 分間歩行
※なお記録結果については、スポーツ庁の体力・運動能力調査を兼ねているため、結果をスポーツ庁に提出させていただきます。
8. 定 員 各回先着 30 人
9. 参 加 料 無料

10. 申し込み 参加希望の会場、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を、電話、FAX、E-mail
のいずれかにより令和7年8月29日（金）までに生涯学習スポーツ振興課へ
お伝えください。（直接窓口へお越しいただいても結構です。）

電 話：048－572－9581

F A X：048－574－5861

E-mail：syogai@city.fukaya.saitama.jp

11. そ の 他

- 1) 運動のできる服装と、体育館シューズをご用意ください。
- 2) 発熱、咳、咽頭痛などの症状があり体調が良くない場合は、参加を控えるようお願いいたします。
- 3) 熱中症対策として各自で飲み物をご準備いただき、こまめな水分補給等をお願いいたします。
- 4) 事故等につきましては、傷害保険の範囲内で対応いたしますが、主催者では一切の責任を負いません。