

## 令和8年度体力・運動能力調査 実施要項

- 1 実施日 令和8年6月20日(土)
- 2 実施場所 利根町利根小学校 体育館
- 3 対象者 ・20歳～64歳までの男女(5歳ずつ年齢区分で対象とする)  
・65歳～79歳までの男女(5歳ずつ年齢区分で対象とする)
- 4 日 程
  - 8時00分 集合及び会場準備(スポーツ推進委員/生涯学習課職員)
  - 8時30分 受付及び血圧測定(スポーツ推進委員/生涯学習課職員)
  - 9時10分 開会
  - 9時15分 準備運動
  - 9時30分 測定(スポーツ推進委員/生涯学習課職員)
  - 11時50分 閉会
  - 12時00分 参加者解散(スポーツ推進委員/生涯学習課職員 会場後片付け)

### 5 種 目

種 目	内 容	係 員	対 象
握 力	左右交互に2回ずつ実施し、左右おのおのの <b>よい方の記録を平均</b> する。	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	全年齢
上体起こし (2人1組)	30秒間の上体起こし(腹筋)の回数を記録。ただし、背中がマットにつかない場合は、回数としない。	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	全年齢
長座体前屈	長座姿勢をとり、壁に背・尻をぴったりとつけ、目の前の箱を両手で前方に押し、距離を記録する。	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	全年齢
反復横とび (2人1組)	20秒間に1m.間隔の3本のラインを横とびで往復し記録する。	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	20歳～64歳
20mシャトルラン (往復持久走) (2人1組)	音に合わせて20m往復の回数を記録。	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	20歳～64歳
立ち幅とび	立ったまま両足で踏み切り、前方へ飛びその距離を記録する。	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	20歳～64歳
開眼片足立ち (2人1組)	両手を腰に当て、片足を5cm程度挙げ、片足立ちの持続時間(120秒で打ち切り)を記録する。	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	65歳～79歳
10m障害物歩行	スタート地点から2m.間隔の6個の障害物(高さ20cm)をまたいでゴール地点までの時間を記録。(走ったり、飛び越えた場合はやり直し。また、障害物を倒した場合はそのまま継続。)	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	65歳～79歳
6分間歩行 (2人1組)	普段歩く早さで6分間歩き、距離を記録。(記録は5m単位とし、5m未満は切捨て)	スポーツ推進委員 及び 生涯学習課職員	65歳～79歳

\*2人1組となる種目については、交互に測定を行い1人が記録する。

\*種目内容の詳細については、**実施要項参照**のこと。

\*開眼片足立ち・10m障害物歩行を最初に行い、終了後他の種目の係を手伝う。

\*20mシャトルラン・6分間歩行は、他の種目が終了してから最後に行う。

\*ADLテスト(65歳～79歳対象の方のみ)＝問1・5・6・10・12の回答①を**要注意**

\*健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、テストを実施しない。