

健康アップの第一歩

参加費
無料

体力テスト

気軽に
体力チェック!



楽しみながら自身の体力レベルをチェックし、
健康的な生活を送りましょう!

日時

10月7日 [火]・14日 [火]

18:00~21:00 (受付終了20:00)

場所

日本トータ―総合体育館3階
補助競技場 (高知市大原町158)

持ち物
運動のできる服装、室内
シューズ、飲料水、タオル

【対象】20~79歳の方ならどなたでも 【申込】不要

実施項目 (20~64歳)

※詳細及び65~79歳の実施項目は
裏面をご覧ください。

握力

握力を測ることで、
日常生活に必要な腕
と手の筋力を測定し
ます。

上体起こし

上体を起こす運動を
繰り返すことで、腹
筋の強さやお腹周り
の筋力を測定します。

長座体前屈

全身の柔軟性を測定
します。身体が硬く
なると、ケガをしや
すくなります。

反復横とび

20秒間に何回ライン
をまたげるかをカウ
ントすることで、敏
捷性を測定します。

20mシャトルラン

20m間隔のライン間
を往復することで、
全身持久力を測定し
ます。(急歩とどち
らかを選択)

立ち幅とび

助走をつけずに前方
にジャンプした距離
を測定することで、
瞬発力を測定します

お申し込みは、不要です。当日、会場へ直接お越しください。

所要時間は、30分~1時間程度。開催時間のうち、ご都合の良い時間にお越しください。

【問い合わせ先】

高知市役所 スポーツ振興課

TEL.088-823-2630

FAX.088-823-2631

問い合わせ時間/
月曜日~金曜日
8:30-17:15

HOME PAGE

高知市 体力テスト

検索

<https://www.city.kochi.kochi.jp>

体力テスト実施項目

※年齢によって、
テスト項目が若干異なります。

[20～64歳の方の実施項目]

項目		内容	備考
1	握力(右・左 各2回)	左右交互に2回ずつ実施	
2	上体起こし	仰向けに寝て膝を立てた姿勢を保ち、30秒間で上体起こしを出来るだけ多く繰り返す	
3	長座体前屈(2回)	壁に背中をつけ、足を伸ばした姿勢で両腕を伸ばし前に置いたダンボールを前屈しながら前方に押し、その移動距離を測る	
4	反復横とび(2回)	1m間隔で引いたラインの中央から各ラインを20秒間で何回またげるかをカウントする	
5	急歩	男子1500m, 女子1000mを急いで歩き、所要時間を計測する	どちらかを選択
	20mシャトルラン	20m間隔のライン間をCDの電子音に合わせて一方のラインに向けて走り(電子音は次第に間隔が早くなる)、電子音の速度についていけなくなった時に終了	
6	立ち幅とび(2回)	踏み切り線に立ち、その位置から両足で同時に踏み切って前方へとび、跳躍距離を測る	

[65～79歳の方の実施項目]

項目		内容	
1	握力(右・左 各2回)	左右交互に2回ずつ実施	
2	上体起こし	仰向けに寝て膝を立てた姿勢を保ち、30秒間で上体起こしを出来るだけ多く繰り返す	
3	長座体前屈(2回)	壁に背中をつけ、足を伸ばした姿勢で両腕を伸ばし前に置いたダンボールを前屈しながら前方に押し、その移動距離を測る	
4	開眼片足立ち	片足を前方に上げ、両手を腰にあてた姿勢で片足立ちの姿勢をとる(最長120秒まで)	
5	10m障害物歩行	10mの距離を2m間隔で置いた高さ20cmのブロックをまたぎ越して歩くのにかかった時間を計測する	
6	6分間歩行	普段歩く速さで6分間歩き、その距離を測る	