

15 大測定会

◎ 概要

三島市民に自分の体力を知ってもらう機会を提供するとともに、体力の向上のアドバイスを行うことで、スポーツ・運動を始めるきっかけづくりをし、運動実施率の向上を目指す機会を提供する。

◎ 令和5年度ご案内

家族や仲間と挑戦！

大測定会



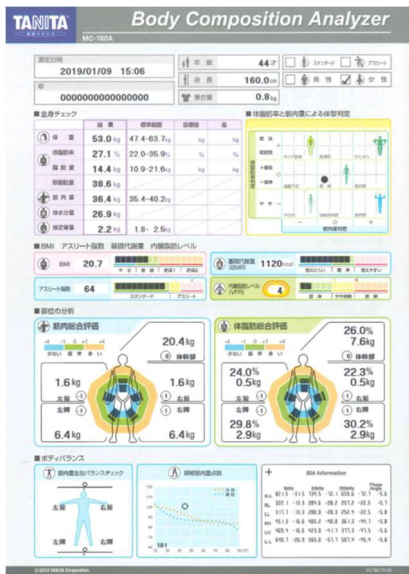
自分の体力を知ろう！

1. 期 日：令和5年9月23日（金・祝）
2. 時 間：1回目：9時～（65歳以上）
2回目：10時30分～（64歳以下）
（受付：各回の30分前から）
3. 場 所：三島市民体育館アリーナ
4. 測定種目：

必須	全員	体組成測定（筋肉量、体脂肪等）
	64歳以下	握力、閉眼片足立ち、立ち幅跳び、長座体前屈 上体起こし、反復横飛び
	65歳以上	握力、開眼片足立ち、長座体前屈、上体起こし 10メートル障害歩行、6分間歩行
任意	内転筋測定、ベジメーター、骨強度測定	

5. 対 象：三島市内に在住・在勤・在学の小学生以上
6. 参 加 費：無料
7. 募集人数：各回 20名
8. 申 込 み：氏名、年齢、連絡先を三島市民体育館（TEL：987-7570）
または申込みフォームから
9. 申込み期間：令和5年9月11日（月）～9月22日（金）12時まで（先着順）
10. 特 典：三島市民体育館および三島市民温水プールの個人利用券（300円分）を
プレゼント！

☆下記の「体組成測定結果表」と「体力測定結果表」をお渡しします。



【体組成測定結果表】

体脂肪率、筋肉量、体型判定、BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル等



【体力測定結果表】

種目ごとの評価、体力年齢、筋力/有酸素アドバイス、総合アドバイス等
お問合せ

三島市スポーツ推進課（三島市民体育館内）

TEL 987-7571

E-mail sport@city.mishima.shizuoka.jp



三島市は、スポーツ庁が進める2020年のレガシー創出の取組みに参加しています

◎ 令和5年度実施風景

