

県民の日特別企画

千葉県総合
スポーツセンター

体力測定会

令和5年6月**15**日(木)**県民の日**
1回目9:30～ 2回目14:00～

あなたの体力年齢は
何歳ですか？

無料！

身体組成・瞬発力・筋力・柔軟性・敏捷性・バランス
の体力要素を測定!!

家庭でできる健康・体力づくりのポイントを分かりやすく解説します!!
結果もその日にお返し!!次の日から測定結果をもとに運動しましょう!

場 所 : スポーツ科学センター内
1階 形態・体力測定室

対 象 者 : 18歳以上の千葉県民で
健康な方

定 員 : 午前・午後 各20名(先着順)

参 加 費 : 無料 (要予約)

受付期間 : 6月13日(火)まで

【お申し込み/お問い合わせ】

千葉県総合スポーツセンター指定管理者
千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ

〒263-0011
千葉市稲毛区天台町323番地
千葉県総合スポーツセンター

TEL 043-290-8501

千葉県総合スポーツセンター

検索

お気軽にお問い合わせください

【令和5年度 体力測定会 内容】

-スケジュール-

午前

9:00 受付
9:15 オリエンテーション
9:30 健康・安全チェック
体力測定
11:30 測定終了
11:45 フィードバック
12:30 終了

午後

13:30 受付
13:45 オリエンテーション
14:00 健康・安全チェック
体力測定
16:00 測定終了
16:15 フィードバック
17:00 終了

-測定項目-

- ①身長 ②体重 ③体脂肪率 ④長座体前屈 ⑤閉(開)眼片脚立ち
⑥全身反応時間 ⑦垂直跳び ⑧握力 ⑨反復横跳び

※通常の「県民健康体力測定」とは内容が異なりますのでご了承ください

-持ち物-

運動に適した服装(Tシャツ、ジャージ、ハーフパンツ等)・マスク

※ジーンズ、スカート等は不可

室内専用シューズ(一度も外で使用していない運動靴、上履き等)

飲み物、タオル等必要なもの

-参加への注意点-

事前の安全チェックで、運動制限・既往歴等から測定をお断りするか、測定項目の制限をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。

-申込方法-

①スポーツ科学センター 2階 受付にての申込

・申込み用紙を受け取り、必要事項を記入する

※グループでの申し込みの場合、全員の氏名が必要です

②電話による申込

・千葉県総合スポーツセンターに電話をして申し込む

【問合せ先】

千葉県総合スポーツセンター管理事務所 体力測定会担当

TEL:043-290-8501 月曜休所日(祝祭日を除く)