

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



令和元年6月15日(土)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  
2階 スポーツ交流室

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

受付期間 : 6月9日(日)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

# 【令和元年度 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 ⑩上体起こし

※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)

※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)

