



市内在住・
在勤・在学の方
(小学生以上)
どなたでも
参加OK!!

現在のあなたの体力、
測ってみませんか？



市民体力 測定会



家族や
友人と！



10月5日(日)
09:00~12:00

参加無料

会場 **本宮市総合体育館**

本宮市高木字黒作1番地

できる種目
だけでも◎



ニュースポーツ体験会
何をするのかは当日のお楽しみ！



骨密度測定も
できちゃう!!

申込先

☎ **33-2611**

文化スポーツ振興課

主催
共催

協賛

本宮市スポーツ推進委員会

本宮市教育委員会、本宮市中央公民館、
本宮市スポーツ協会、もとみやスポーツネットワーク
本宮地区人権擁護委員

本宮市民体力測定会

○日 時 令和7年10月5日（日）午前9時～正午

※午前8時受付開始 余裕をもってお越しください！

○場 所 本宮市総合体育館（本宮市高木字黒作1番地）

○当日の流れ

8時00分～ 受付、身体測定

└─必須項目：身長、体重、血圧（20歳～）、ADLテスト（65歳～）
任意項目：骨密度測定、体組成測定

9時00分～ 開会式、準備運動、体力測定開始

11時00分～ ニュースポーツ体験会、記録用紙・アンケート提出

○対 象 者 市内在住・在勤・在学の方（小学生以上）

※参加料無料

＜測定項目＞

○準 備 物 体育館用シューズ、飲み物、タオル

○参加方法 事前にお電話でお申込みください
文化スポーツ振興課 ☎33-2611

○申込締切 10月2日（木）

●参加者のみなさまに参加賞をプレゼント！

●骨密度測定＆体組成測定で、筋肉・脂肪などの
量や、骨の丈夫さをチェックできます！

	64歳以下	65歳以上
①	立幅跳び	開眼片足立ち
②	反復横跳び	10m障害物歩行
③	握力	
④	長座体前屈	
⑤	上体起こし	
⑥	20m シャトルラン	6分間歩行

後日、測定結果が届きます（結果表イメージ）

昨年参加された方は、結果を比べて見るができます！

第18回 本宮市民体力測定会 結果表

氏 名 ○ ○ ○ ○ 様
(令和5年10月1日実施)
(令和6年10月6日実施)

項 目	測 定 値		得 点	
	令和5年	令和6年	令和5年	令和6年
握 力	30 kg → 36 kg		6 → 9	
上体起こし	16 回 → 18 回		6 → 7	
長座体前屈	47 cm → 42 cm		6 → 5	
反復横とび	45 点 → 45 点		7 → 7	
20mシャトルラン	19 回 → 22 回		5 → 5	
立ち幅とび	161 cm → 195 cm		6 → 9	
総 合 得 点	総合得点		36 → 42	
総 合 評 価	総合評価		C → B	
暦 年 齢			45 歳	
体力年齢	40 歳 ~ 44 歳	30 歳 ~ 34 歳		
最大酸素摂取量	30.3 ml/kg・分 → 31 ml/kg・分			

- 筋 力 : モノを持ち上げたり、つかんだり、押したりする時に使う力
(握 力)
- 筋 持 久 力 : モノを持ち続けたり、繰り返し持ち上げるために使う力
(上 体 起 こ し) (大きな力を持続する能力)
- 柔 軟 性 : 身体を曲げたり、反らしたりできる能力
(長 座 体 前 屈) →衰えると…ケガをしやすくなる
(関節を取り巻く組織に弾力性があるかどうか)
- 敏 捷 性 : 自分の思うように身体を動かせる能力
(反 復 横 と び) 中枢神経での判断処理時間。
→神経伝達速度や筋収縮速度などに依存している。
- 全 身 持 久 力 : 全身で運動を続ける能力。スタミナがあるかどうか。
(20mシャトルラン) →衰えると
…ちょっと走っただけでも、息切れしてしまう
(加齢とともに最も衰えやすい)
- 瞬 発 力 : 跳ぶ能力。瞬間的に大きな力を発揮する能力
(立 ち 幅 と び)

※ 最大酸素摂取量 : 単位時間あたりにその人が取り入れることのできる酸素の量のこと。この値が高ければ高いほど、たくさんの（強い）運動をする能力をもっているということ。持久力にもおおいに関係しているといわれており、トレーニングによって強化することができる。



なかなか良い
体力ですよ。
その調子！

