

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6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！

期 日 令和6年10月5日（土）
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）
場 所 三島市立北小学校体育館
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	

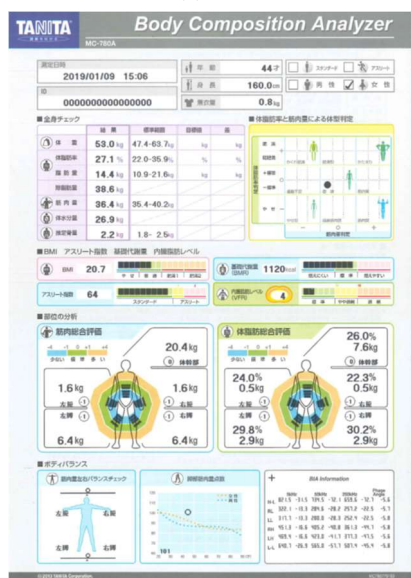
対 象 三島市内に在住・在勤・在学の小学生以上
参 加 費 無料
募集人数 各回 20名
申 込 み 氏名、年齢、連絡先を三島市民体育館（TEL：987-7570）
または申込みフォームから
申込み期間 令和6年9月11日（水）10時～9月27日（金）正午まで
（先着順）



▲申込はこちら

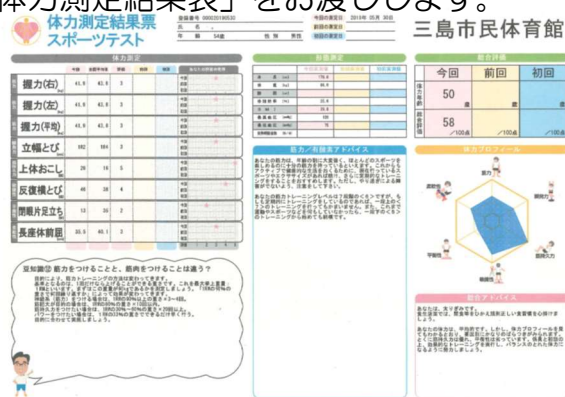
特 典 三島市民温水プールの個人利用券（300 円分）、
プール物販 10%OFF チケットをプレゼント！

☆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 6 年度実施風景

