

令和8年度 市民体力測定実施要項

- 1 趣 旨 市民が各自の体力の現状を知り、進んで健康の維持管理、体力の保持増進に努めるきっかけづくりとなる場を提供するとともに、本市における体育・スポーツ活動の基礎資料を得ることを目的として実施する。
- 2 主 催 桐生市
- 3 主 管 桐生市スポーツ推進委員会
- 4 協 力 公益財団法人桐生市スポーツ文化事業団（準備および測定）
保健福祉部健康長寿課（健康状態チェック）
- 5 日 時 令和8年5月9日（土） 午前9時～正午
参加者集合 8時50分 スタッフ集合 8時30分
- 6 場 所 桐生ガススポーツセンター（桐生市民体育館）
桐生市相生町3丁目300
- 7 募集人数 60人
- 8 対 象 成 年（20歳～64歳の男女）
高齢者（65歳～79歳の男女）
- 9 調査方法 スポーツ庁による「新体力テスト」を実施する。
成 年…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、
急歩あるいはシャトルラン（6種目）

高齢者…ADL（日常生活活動テスト）
握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、
10m障害物歩行、6分間歩行（6種目）
- 10 参加費 無料
- 11 参加申込 令和8年4月6日（月）から4月24日（金）までに、電話でスポーツ・文化振興課スポーツ振興担当 ☎32-3895（直通）へ。
- 12 その他
 - ・タオル、体育館用シューズをご持参ください。
 - ・広報きりゅう（4月号）及び桐生市HP等で周知を図ります。
 - ・測定データを群馬県地域創生部スポーツ局経由でスポーツ庁へ報告します。