

令和 7 年度日光市民新体力テスト開催要項

- 1 目 的 市民の運動不足の解消と健康維持管理を行うほか、体力・運動能力の現状を明らかにし、行政上の基礎資料を得ること。
- 2 開催日時 令和 7 年 10 月 2 日（木）
【高齢の部】（65 歳以上の方 ※令和 7 年 4 月 1 日現在）
14 時 45 分～15 時 00 分 受付
15 時 00 分～16 時 30 分 計測
【一般の部】（64 歳以下の方 ※令和 7 年 4 月 1 日現在）
19 時 00 分～19 時 30 分 受付
19 時 30 分～21 時 30 分 計測
- 3 会 場 KAWAJUN 今市スポーツパーク（今市運動公園）体育センター
- 4 主 催 日光市教育委員会
- 5 対 象 者 日光市在住、在勤の方
※ その内 64 歳以下の方を【一般の部】、65 歳以上の方を【高齢の部】とします。
※ 年齢は令和 7 年 4 月 1 日現在での年齢とします。
- 6 テスト種目 【共通】
（1）握力 （2）上体起こし （3）長座体前屈
【高齢の部のみ】
（1）開眼片足立ち（2）10m 障害物歩行（3）6 分間歩行
【一般の部のみ】
（1）反復横跳び （2）立ち幅跳び （3）20m シャトルラン
- 7 注意事項 （1）体の具合が悪い方はテストの実施を中止してください。
（2）通院されている方、薬物治療を受けている方は、主治医から体力テスト実施の許可を受けてください。
（3）テスト実施前には、各自準備運動を行ってください。
- 8 参 加 費 無料
- 9 申込期間 令和 7 年 9 月 28 日（日）まで
（電話の場合には、9 月 26 日 17 時まで）

- 10 申込方法** ①電話・ファックス・メールにてスポーツ振興課まで申し込み
※ ファックス・メールにて申し込む場合は、参加される方の名前、年齢、住所、電話番号
 をご記入ください。
 ②下記リンクのフォームより申し込み
 【日光市民新体力テスト申込フォーム】
 URL： <https://logoform.jp/form/city-nikko/1086958>
 QRコード：
- 11 持ちもの** 体育館シューズ、運動のできる服装、飲みもの、タオル など
- 12 その他** (1) 計測当日の写真・映像等が新聞・市広報・SNS 等に掲載されることを承諾願いま
 す。
 (2) 申し込みされた個人情報につきましては、日光市民新体力テスト以外への使用は一切
 致しません。
- 13 問合せ先** 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課 業務係
 電話：21-5183 FAX：21-5185
 E-mail：sports-sinkou@city.nikko.lg.jp