

令和 8 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8年10月7日(水)
【高齢の部】(65歳以上の方)
10時00分～11時30分 計測(9時30分～10時00分 受付)
【一般の部】(64歳以下の方)
19時30分～21時30分 計測(19時00分～19時30分 受付)
- 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 8 年 4 月 1 日現在での年齢とします。
- 6 実施種目 【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 8 年10月4日(日)まで(電話の場合には、10月2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
※電話の場合は、平日8:30-17:15 の開庁時間
※ファックス・メールにて申し込む場合は、参加者の名前、年齢、住所、電話番号を記入
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/1661689>
右の二次元コードから読み込み
- 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。

