

令和8年度

新体力 テスト

親子でも！個人でも！
どなたでも参加できます！

ご自身の**体力年齢**を
測定してみませんか？



日時

令和8年7月11日(土) 10:00~12:00
(受付 9:30~11:00)

会場

長崎市 市民会館体育館(魚の町5-1)

対象者

6歳から**79歳**までの男女

ファミリー健康体力テストと同日開催のため、
対象年齢を**6歳**に引き下げました！

家族みんなで
ぜひご参加
ください！！



実施種目

6歳～64歳

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 反復横跳び
- ⑤ 20mシャトルラン
- ⑥ 立ち幅跳び

65歳～79歳

- ① 握力
- ② 上体起こし
- ③ 長座体前屈
- ④ 開眼片足立ち
- ⑤ 10m障害物歩行
- ⑥ 6分間歩行

参加賞も
あります！



その他

- 事前の申し込みは必要ありません。
- 当日は運動しやすい服装でお越しください。
※室内履きを必ずご持参ください。
- 新体力テストの傷害保険は、主催者側で加入します。



主催

長崎市スポーツ振興課(095-824-3728)

主管

長崎市スポーツ推進委員協議会