



参加費
無料

県内各地
で開催

子どもから
高齢者まで
どなたでも
参加OK!

はがってみよう、あなたの体力!

令和8年度

3033体力測定会

サン マル サン サン



イベント等での測定会

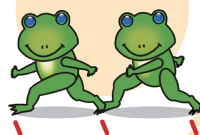
- ① あなたの現在の体力・運動能力を測定します
- ② 測定結果をお渡しします
- ③ あなたに適した運動のアドバイスをします
- ④ 参加後SNSであなたの運動をアフターフォローします

会場、
時間等の
詳細は
ホームページを
チェック!!

団体・企業様の
イベントにも
出張します!
まずは
お問合せ先まで
ご連絡を!



2ステップテスト



すいちよくと
垂直跳び

あくろよくそくてい 握力測定



申込不要

各イベント等に
おいて
当日受付

測定項目

※★は基礎測定項目
※測定項目は会場により異なります

- ★ 握力
- ★ 2ステップテスト
- ★ 垂直跳び
- 長座体前屈
- 開眼 閉眼片足立ち
- 全身反応
- 座位ステッピング
- 体組成

アサンテ スポーツパークでの測定会

事前申込みをした上で
ご参加の方へ
グッズ
プレゼント!

会場

アサンテ スポーツパーク (県立スポーツセンター) スポーツアリーナ2
251-0871 藤沢市善行 7-1-2

日程

① 7月 29日 水 ④ 10月 24日 土 令和 9年
② 8月 7日 金 ⑤ 11月 1日 日 ⑦ 1月 31日 日
③ 9月 21日 祝月 ⑥ 12月 20日 日 ⑧ 2月 6日 土
[1部] 9:30~11:00 / [2部] 11:30~13:00 / [3部] 14:00~15:30

事前申込

ホームページの
リンクにて
申込み

測定項目

- 握力
- 2ステップテスト
- 垂直跳び
- 長座体前屈
- 開眼 閉眼片足立ち
- 全身反応
- 座位ステッピング
- 等尺性筋力測定
- 体組成

ちょうざたいぜんくつ
長座体前屈



かいかん へいかんかたあした
開眼・閉眼片足立ち



ホームページ



たいそ せいそくてい
体組成測定

定員

各部 10名

持ち物

- 運動のできる服装
- 飲み物
- 室内用シューズ
- タオル

くらしに 運動・スポーツ の習慣を

成人の運動量目安は...

1日 60分の歩行

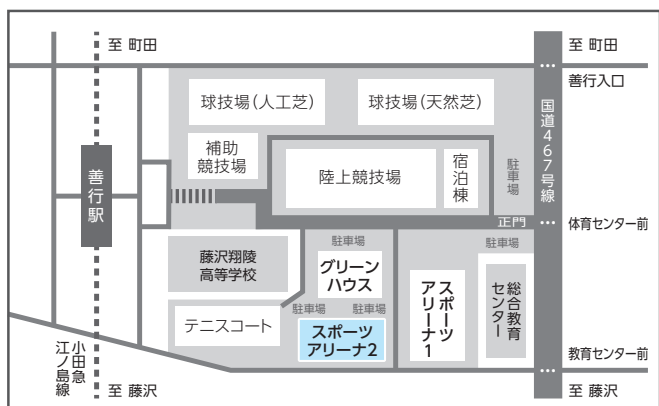
+

週に 60分以上の運動

約 8,000歩

息が弾み汗をかく程度
筋力トレーニングを週 2~3日

厚生労働省: 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023



アクセス



Instagram



Facebook

アサンテ スポーツパーク (県立スポーツセンター)

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

[アクセス] 小田急江ノ島線「善行」駅 東口徒歩7分 [休所日] 月曜日及び祝日の翌日

※有料駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

※バイク、自転車の場合は料金支払い後、指定の駐輪場所をご利用ください。