

令和7年度市民体力判定テスト 年代別種目

(歳)

種 目	6～11	12～19	20～64	65～79
握力	○	○	○	○
上体起こし	○	○	○	○
長座体前屈	○	○	○	○
反復横とび	○	○	○	
開眼片足立ち				○
10m障害物歩行				○
6分間歩行				○
持久走				
急歩				
20mシャトルラン（往復持久走）	○	○	○	
50m走				
立ち幅とび	○	○	○	
ソフトボール投げ				
ハンドボール投げ				