



令和8年度「体力・運動能力調査」

S E T Oスポーツテスト

—体力測定をして健康生活に役立てよう—

- 1 主 催 瀬戸市（協力：瀬戸市スポーツ推進委員連絡協議会）
 - 2 日 時 令和8年10月4日（日）9：00～12：00（受付8：45～）
 - 3 会 場 瀬戸市体育館第3競技場（瀬戸市上本町1 0561-48-0500）
 - 4 参加者 瀬戸市在住・在勤・在学の20歳から79歳までの方 定員50名（先着順）
 - 5 参加費 無料
 - 6 申込方法 瀬戸市体育館窓口で所定の申込用紙に必要事項を記入して申込んでください。または、市ホームページから申込用紙をダウンロードし、市体育館窓口に提出するかスポーツ課へFAX（48-0825）または、Eメール（sports@city.seto.lg.jp）で送信してください。
 - 7 申込期間 令和8年8月1日（土）から8月31日（月）まで
 - 8 調査項目
 - <20～64歳>
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅とび・20mシャトルラン
 - <65～79歳>
ADL（日常生活活動テスト）質問紙
握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
 - 9 当日の日程
 - 8：45～ 受付開始
 - 9：00～ 9：30 測定方法の説明・準備運動
 - 9：40～11：40 測定（参加者をグループに分けローテーションで測定
20mシャトルランと6分間歩行は最後に行う）
 - 11：45～ 整理運動・解散
 - 10 そ の 他
 - 参加者の保険は瀬戸市で加入します。
 - 当日は、運動ができる服装・体育館シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。
 - 測定結果は、後日、コメントと共に参加者宛に送付いたします。
- ※参加者の個人情報は、S E T Oスポーツテスト以外の目的には使用しません。



詳しくは、瀬戸市経済文化部スポーツ課 0561-48-0589 まで