

台東区チャレンジフィジカルテスト 大人の体力測定

2025.11.9(日) 9:30-13:00

台東リバーサイドスポーツセンター第二競技場



主催：台東区教育委員会

主管：台東区スポーツ推進委員協議会

お問合せ先：台東区教育委員会スポーツ振興課 (03-5246-5853) 平日9:00～17:00

台東区内在住か在勤・在学の20歳以上、先着100名、参加費無料

20～64歳：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび・20Mシャトルラン

65歳以上：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

※当日の健康状態チェックやADL(日常生活活動テスト)の結果によって、参加できない種目あり。

講習会

講師：齋藤 里香

(ウエイトリフティング女子69級・北京オリンピック第6位)

高校から競技を開始し、13年間ウエイトリフティング選手として活動。競技活動終了後は、ストレングス&コンディショニングコーチとして5年間トレーニング指導に従事してきた。現在も本業の傍らトレーニング指導を実施。



申込期間：10/7(火)9:00～10/27(月)17:00

申込方法：インターネット、スポーツ振興課窓口、又は電話(03-5246-5853)

※持ち物、注意事項等の詳細は台東区ホームページをご覧ください。

