

令和7年度 体力・運動能力調査について

(1) 調査の目的

体力・運動能力調査を実施することにより、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料とする。

(スポーツ庁)

(2) 実施日時 令和7年(2025年)7月13日(日)午前9時~午後3時
※最終受付は午後2時となります。

(3) 実施場所 桜川市岩瀬体育館「ラスカ」

(4) 調査対象 すべての年齢は令和7年(2025年)4月1日現在とする。

ア 成年

20歳~64歳の男女(5歳ずつの年齢区分を対象とする)

イ 高齢者

65歳~79歳の男女(5歳ずつの年齢区分を対象とする)

※80歳以上については可能な範囲で実施

(5) 実施項目

ア 成年

○握力 ○上体起こし ○長座体前屈 ○反復横とび

○急歩 ○20mシャトルラン ○立ち幅跳び

※ 急歩と20mシャトルラン(往復持久走)は、どちらかの選択となる。

イ 高齢者

○ADL(日常生活活動テスト)

○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

(6) 実施上の一般的注意

- ・テスト実施前及び実施中には、被測定者の健康状態に十分注意し、事故防止に万全の注意を払う。
- ・医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常(発熱、倦怠感など)を訴える者には行わない。
- ・測定する側の責任者の指導のもとに、「健康状態チェック」を用いて、体調、薬物治療中のチェックを必ず行う。