



神奈川県

KANAGAWA

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!**

参加費
無料

はかってみよう、あなたの体力!

令和7年度

サン マル サン サン

3033体力測定会

自分の体力を
知りたい方



運動をしたいけど
やり方がわからない方



しばらく体力を
測っていない方

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 あなたに適したアドバイスをします

会場、時間等の
詳細は
ホームページを
チェック!!



ちょうざたいぜんくつ
長座体前屈



すいちよくと
垂直跳び



じょうたいお
上体起こし

あくりよくぞくてい
握力測定



測定項目

※3種目程度実施

- 握力
- 長座体前屈
- 2ステップテスト
- 開眼 閉眼片足立ち
- 垂直跳び
- 上体起こし

申込不要

各イベント等に
おいて
当日受付

お問合せ

神奈川県立スポーツセンター 健康・パラスポーツ課健康スポーツ班 TEL: 0466-81-5611

スポーツセンターでの測定会

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 ㊄ ④ 10月 11日 ㊄ 令和 8年
② 8月 23日 ㊄ ⑤ 11月 29日 ㊄ ⑦ 1月 12日 祝月
③ 9月 28日 ㊄ ⑥ 12月 20日 ㊄ ⑧ 2月 7日 ㊄

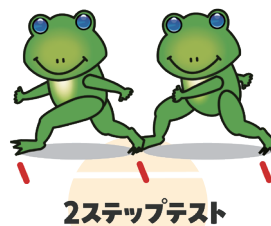
[1部] 9:30 ~ 11:00 / [2部] 11:30 ~ 13:00 / [3部] 14:00 ~ 15:30

事前申込

ホームページの
リンクにて
申込み

測定
項目

- バイオデックス (下肢筋力測定)
- 全身反応
- 座位ステッピング
- 体組成
- 握力
- 長座体前屈
- 2ステップテスト
- 開眼 閉眼片足立ち
- 垂直跳び
- 上体起こし



定員

各部 8 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

3033運動とは?

神奈川県では、**1日 30分・週3回・3ヶ月間** 継続して運動やスポーツを行う **3033運動** を推進しています。

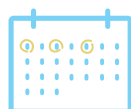
1日 30分

気軽にからだを動かしましょう。
10分程度の運動を合わせて **30分**
でも結構です。



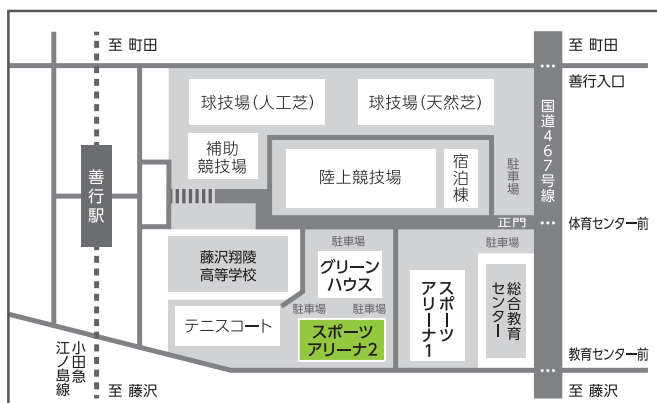
週 3 回

週3回 できれば2日に1回、運動
しましょう。運動の効果が期待でき
る目安です。



3ヶ月

3ヶ月間 続けてみましょう。運
動習慣が身につき体調が良くなる
など運動の効果が現れます。



ホームページ



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。