



子どもから
高齢者まで
どなたでも
参加OK!

県内各地
で開催

参加費
無料

はがってみよう、あなたの体力!

サン マル サン サン

3033体力測定会



- 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 あなたに適した運動プログラムを提供します

測定項目

- 握力
- 長座体前屈
- 30秒椅子座立
- 2ステップテスト
- 片足立ち上がり
- 垂直跳び
- 閉眼/開眼片足立ち
- 立ち幅跳び
- 歩行速度
- 上体起こし
- 反復横跳び

※測定内容は会場ごとに異なります

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



自分の体力を
知りたい方



◀ 開催日程はこちらでチェック! ※随時更新

体力測定会

- あなたの現在の体力・運動能力を測定します
- 測定結果をお渡しします
- あなたに適した運動プログラムを提供します

日常生活での運動実践

- 運動プログラムを活用して、体を動かしてみましょう
- 希望者には、運動指導や個別相談などのオンラインサポートがあります

フォローアップ測定会

- 3ヶ月間の運動成果を確認できます
- より詳しく測定ができ、測定結果もお渡しします
- 運動の習慣化のためのポイントをお伝えします

参加費
無料

フォローアップ測定会

会場 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

定員 各 15名程度 **事前申込**

日程 9月7日  / 10月13日  / 11月9日  / 12月21日 
令和7年 1月21日 

時間
▶ 午前の部 9:30～10:30 / 11:00～12:00
▶ 午後の部 13:00～14:00 / 14:30～15:30
※1時間の枠組みで実施予定

フォローアップ測定会の詳細や申込方法はホームページへアクセス



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。

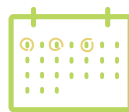
1日 30分

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。



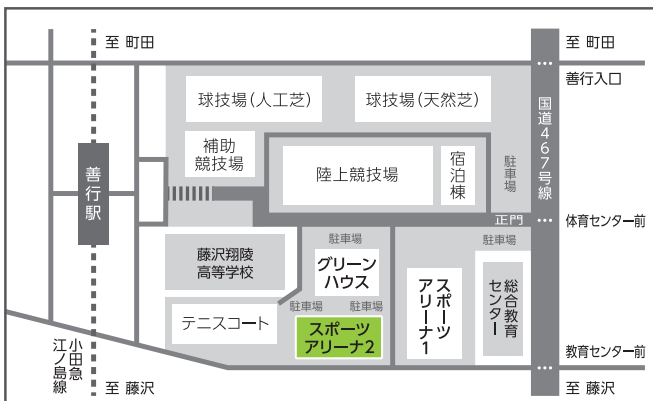
週 3回

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。



神奈川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。



◀ 詳しくはスポーツセンターウェブサイトをご覧ください

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/1/about/access.html>