

つなげよう、スポーツの輪

新体力テスト

お子様連れで参加OK！

健康講座・キッズスペースあり！



自分の体力や健康状態を知ることが、健康づくりの第一歩。

新体力テストと健康講座で今の自分をチェックし、

仲間と一緒に楽しく体を動かそう！

テストのあとは、表彰式&BBQで交流を深めます！

2026年

開催日

10月10日 土

新体力テスト・健康講座

14:45~17:15 (受付開始14:30~)

会場：境港市民体育館 第1体育館

新体力テスト参加無料

BBQ懇親会

17:30~19:00

会場：旧境水産高等学校跡地

(境港市民体育館となり)

※雨天時は内容を一部変更する場合があります。

新体力テスト



健康講座



BBQ懇親会



\\自分の体を知って、つけよう！運動習慣！//



自分の体力をチェック！

新体力テストで現在の体力を客観的に把握。

結果をもとに、運動習慣を見直すきっかけに！



健康講座で体の状態もチェック！

姿勢チェックやInBodyなどで、自分の健康状態を確認、健康づくりのヒントを見つけよう！



表彰式&BBQで交流！

テストの後は表彰式とBBQ懇親会！
企業・団体の垣根を越えて、交流を深めましょう！

新体力テスト実施種目 (予定)

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 反復横跳び
- 立ち幅跳び
- 20mシャトルラン

※当日の体調や安全面に配慮して実施します。



健康講座 (予定)

姿勢チェック・InBody・ストレッチマシン・
血管年齢・肺年齢・
かむチェック・骨密度測定

※内容は変更となる場合があります。

対象者

境港市内及び近隣の
企業・団体に所属する20~64歳の方
3人1チーム (お一人での参加もOK!)
※人数がそろわない場合は
混成チームを編成します。

対象者・持ち物

持ち物・服装

- 運動しやすい服装
 - 室内用シューズ
 - タオル
 - 飲み物 など
- ※更衣室をご利用いただけます。



参加費 (当日集金)

新体力テスト
無料

BBQ懇親会

中学生以上 3,000円
小学生 1,000円
未就学児 無料

キッズスペースあり！

小さなお子様連れでも
安心してご参加いただけます。

個人賞・チーム賞あり！

境港の魅力が詰まった
景品をご用意！



スケジュール
(予定)

14:30~
受付開始



14:45~
開会・趣旨説明
ウォーミングアップ



15:00~
新体力テスト
健康講座



16:30~
終了・着替え



17:00~
表彰式



17:30~19:00
BBQ懇親会



お問い合わせ先

一般社団法人境港青年会議所事務局

☎ 0859-44-2700 (平日10時~13時)

✉ sakaijc@chukai.ne.jp

主催・共催

主催：一般社団法人境港青年会議所

共催：境港市、境港商工会議所

お申込み方法

右のQRコードからお申込みください。

申込締切：2026年9月30日(水)

※参加費は当日、受付にて現金でお支払いください。



※内容は変更となる場合があります。最新情報はホームページ・SNS等でお知らせします。