

みんなで測ろう!カラダのチカラ2025

体力フェス

in エディオンピースウイング広島

体力測定 チャレンジラリー

11月23日 日 祝

10:00 > 16:30
(最終受付)

昔は学校で「体力測定」があったけど、
大人になると自分の体力を知る機会って意外とありません。

「今の自分って、いったい
どれくらい動けるんだろう?」

エディオンピースウイング広島で、親子や友達同士など
みんなで楽しみながら挑戦してみてください!

参加費
(税込)

大人(高校生以上) > 1,000円 小・中学生 > 500円

各種キャッシュレス決済のみとなります。

※未就学児は無料。※未就学児のお子さまは保護者の付き添いが必要です。

全ての種目で測定をした方には
オリジナルステッカー
プレゼントします!



■注意事項 ご自身の体調にあわせて、無理のない範囲でお楽しみ
ください。万一のけがや体調不良につきましては、主催者では
責任を負いかねますのでご了承ください。

ピースウイング広島周辺MAP





ラリー順路MAP

自分の測定結果と年齢別の平均記録を記載してみよう!



START!

& 準備運動

ケガをしないように
しっかりと行いましょう!



1

握力測定

手の力を測定しよう。

自分の記録 kg
年齢別の平均記録 kg



2

上体起こし

腹筋力を測定。

自分の記録 回
年齢別の平均記録 回



3

長座体前屈

柔軟性チェック!

自分の記録 cm
年齢別の平均記録 cm



4

反射測定

反応スピードはどのくらい?

自分の記録 cm
年齢別の平均記録 cm



5

立ち幅跳び

下半身の瞬発力を測定。

自分の記録 cm
年齢別の平均記録 cm



6

50m走

何秒で走れるかな?

自分の記録 秒
年齢別の平均記録 秒



7

記念撮影 スポット

家族やともだちと
写真を撮ろう!
撮影した写真は
SNSでシェア!

Let's Share!



GOAL!!!

全部測定したら
記念品が
もらえるよ!

撮影
スポットも!



10

反復横跳び

何回できるかな?

自分の記録 回
年齢別の平均記録 回



9

動体視力

目の反応速度を測定。

自分の記録 点
年齢別の平均記録 点



8

ミュージアム 体験チャレンジ

サッカーボールを使う
アトラクションの
どれか1種目に
チャレンジ!

☐ シュート
☐ パス
☐ ドリブル

↑チャレンジした種目にチェック!

自分の記録



※年齢・性別を問わずご参加いただけます。小学生以下のお子さまについては保護者同伴での参加をお願いします。※イベント風景を記録・広報目的で撮影する場合があります。撮影NGの方は当日スタッフへお申し出ください。※動きやすい服装・運動に適した靴での参加をお願いいたします。※雨天や強風などで、イベント内容を変更または中止する場合があります。※当日はなるべく公共交通機関をご利用の上お越しください。