

新体力テスト測定会 & 健康・体力づくり相談

参加無料

各部定員
35名

あしや健康ポイント
2023 対象事業

11 / 12 日

前半 12:30~14:30
後半 15:15~16:45
(15分前~受付)

大人も体力測定を受けられるんだ!?

自分がどれくらい動けるのか気になる!



文部科学省制定新体力テストを実施します。
どなたでも気軽に受けられますので、ぜひご参加ください!

主催 会場
芦屋市教育委員会 芦屋市立体育館・青少年センター
競技場・川西運動場

内容

	6~11歳	12~19歳	20~64歳	65~79歳
握力	✓	✓	✓	✓
上体起こし	✓	✓	✓	✓
長座体前屈	✓	✓	✓	✓
反復横とび	✓	✓	✓	※3
20mシャトルラン	✓	✓	※2	※3
50m走	✓	✓		※3
ソフトボール投げ	✓	※1		
立ち幅とび	✓	✓	✓	※3



※がついている項目は、以下に変更となります。
 ※1 ハンドボール投げ ※2 20mシャトルランまたは急歩
 ※3 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行、ADL（日常生活活動調査） ※ADLは事前調査

測定及び指導

日本スポーツ協会公認 体力テスト判定員 看護師
芦屋市スポーツリーダー 芦屋市スポーツ推進委員 他



体組成計で体脂肪率・内臓脂肪・筋肉量etc...を測定!
20歳以上の参加者で希望される方には、JOYFIT認定
トレーナーによる個別フィードバックも行います!
株式会社ヤマウチ(ジョイフィット)協力 ※時間の都合上、長時間のご相談は難しい
場合がございます。



お申込み

web申込 または 裏面申込書を郵送・FAX・メール
※詳細・申込締切などは裏面をご確認ください

問合せ先 芦屋市教育委員会 スポーツ推進課あて
TEL 22-7910 FAX 22-1633 MAIL sport@city.ashiya.lg.jp

新体力テスト測定会&健康・体力づくり相談 注意事項、参加申し込み方法

注意事項

- タオル・体育館用シューズをお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください。
- 小学生の方が参加される場合は、保護者の方同伴でお願いします。
- 体力測定結果は、後日コンピューター分析診断の上個人にフィードバックします。

申込方法

Web 右記のQRコードからお申し込みください。

郵送 **Fax** **メール** 参加申込書に必要事項を記入の上、下記までいずれかの方法でお申し込みください。



令和5年10月13日（金）申込締切

※応募者多数の場合は抽選となります。

抽選結果は申込締切後、2週間以内に通知します。

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 芦屋市立体育館・青少年センター3F

芦屋市教育委員会 スポーツ推進課あて

FAX 22-1633 MAIL sport@city.ashiya.lg.jp

新体力テスト測定会&健康・体力づくり相談参加申込書

NO	ふりがな 氏名	生年月日 (西暦)	〒 住所	TEL (FAX)	新体力テスト 参加回数歴 (いずれかに○を)	参加時間帯 (いずれかに○を)
1	()	年 ----- 月 ----- 日	〒	()	初めて・ 2回目以上	前半・後半
2	()	年 ----- 月 ----- 日	〒	()	初めて・ 2回目以上	前半・後半
3	()	年 ----- 月 ----- 日	〒	()	初めて・ 2回目以上	前半・後半
4	()	年 ----- 月 ----- 日	〒	()	初めて・ 2回目以上	前半・後半
5	()	年 ----- 月 ----- 日	〒	()	初めて・ 2回目以上	前半・後半
6	()	年 ----- 月 ----- 日	〒	()	初めて・ 2回目以上	前半・後半
7	()	年 ----- 月 ----- 日	〒	()	初めて・ 2回目以上	前半・後半
8	()	年 ----- 月 ----- 日	〒	()	初めて・ 2回目以上	前半・後半

※グループ（団体、家族等）での参加の場合は、NO. 1に責任者の氏名を必ずご記入ください。

※参加時間帯欄はいずれかに必ず○をつけてください。

※参加申込書に記載された個人情報については、厳重に管理し、本事業事務を処理する目的以外には使用いたしません。