

新体力テスト測定会&健康・体力づくり相談

あなたの健康や子どもたちの体力…最近、気になりませんか！
コロナ禍における自身の健康・体力を見直してみませんか！？

気軽な気持ちで体力テストを受けてみませんか。当日は、日頃お悩みの健康・体力づくり（スポーツ）相談も開催いたしますので、是非、ご参加ください。

（主 催） 芦屋市教育委員会

（日 時） 令和4年1月30日（日）

○前半の部 13:00～14:30（受付12:45～）

○後半の部 15:15～16:45（受付15:00～）

（会 場） 芦屋市立体育館・青少年センター競技場と川西運動場
※阪神芦屋駅西改札口下車、西へ徒歩3分

（テスト内容と参加対象）

文部科学省制定新体力テスト（満6歳～満79歳）

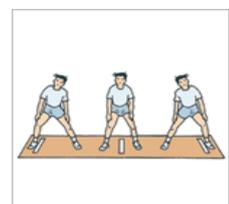
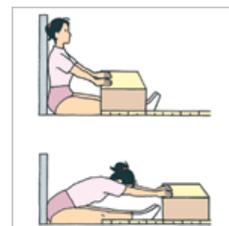
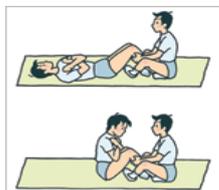
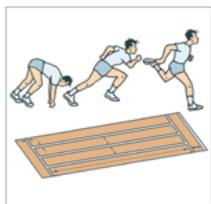
○ 6歳～11歳対象：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ

○12歳～19歳対象：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ

○20歳～64歳対象：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩（20mシャトルラン）、立ち幅跳び

○65歳～79歳対象：握力、上体起こし、長座体前屈、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）

※日頃の健康・体力づくりやスポーツのお悩み相談にもお受けします。



（測定及び指導） 日本スポーツ協会公認体力テスト判定員

芦屋市スポーツリーダー 芦屋市スポーツ推進委員 看護師 他

（参加料） 無 料

（申し込み） 裏面申込書かハガキで、必要事項～氏名、年齢、住所、TEL&FAX、テスト参加回数、参加時間帯（前半か後半）～をご記入の上、下記へ申し込んでください。

○募集定員 上記各部ごと25名（申込先着順） ※メール・FAX申し込み可

○申 込 先 〒659-0072

芦屋市川西町15番3号芦屋市立体育館・青少年センター3F

芦屋市教育委員会スポーツ推進課 宛

TEL22-7910・FAX22-1633

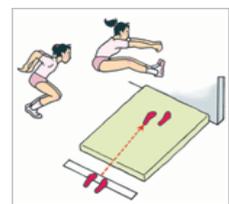
メール sport@city.ashiya.lg.jp

○申込期限 令和4年1月23日（日）



（お 願 い） ○用意するもの～タオルと体育館用シューズ～

○小学生参加の場合は、保護者同伴でお願いします。



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、ファミリー等)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。
- ※参加時間帯欄は前半か後半のいずれかに必ず○を付けてください。
- ※FAXで申し込む場合は、22-1633をお願いします。
- ※メールで申し込む場合は、上記の申込要領で sport@city.ashiya.lg.jp をお願いします。
- ※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いたしません。
- ※この事業は、「あしや健康ポイント2021」のポイント付与対象事業です。
- ※この事業は「芦屋市新型コロナウイルス感染症対策 社会体育施設の利用ガイドライン」に基づき実施します。
- ※新型コロナウイルス感染状況によっては、急遽開催を延期・中止する場合がございます。あらかじめご了承くださいませようをお願いいたします。