



大人も体力測定を
受けられるんだ!?

家族みんなで体力テスト
を受けてみようかな♪



新体力テスト測定会 & 健康・体力づくり相談

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 シンコースポーツ体育館・青少年センター

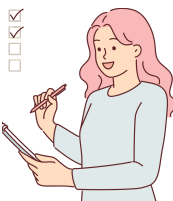
内容.....

15分前 年齢別に受付
記録用紙をお渡し（お名前・必要事項をご記入下さい👉）

開会 開会あいさつ
準備体操・ストレッチ

測定内容の詳細は
裏面をご確認ください

測定 ○ 6~64歳
握力・長座体前屈・上体起こし・立ち幅跳び
★反復横跳び・★20mシャトルラン



○ 65歳以上
★開眼片足立ち・★10m障害物歩行
握力・長座体前屈・上体起こし・★6分間歩行

※ ★マークがついた種目は年齢ごとに全体で実施します
※ 記録用紙は最後に回収の上、後日結果を送付いたします。

測定及び相談

芦屋市スポーツリーダー 芦屋市スポーツ推進委員
スポーツ推進課職員 看護師 他

お申込み

web申込 または
裏面申込書を郵送・FAX・メール

**※裏面の注意事項を必ず
ご確認のうえお申込ください!**

令和7年11月20日(木) 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、1週間以内に通知します。



問合せ先
〒659-0072 芦屋市川西町15-3
シンコースポーツ体育館・青少年センター3F スポーツ推進課あて
TEL 22-7910 FAX 22-1633
MAIL sport@city.ashiya.lg.jp

参加無料

定員
50名

飛び込み
参加OK!

注意事項

- タオル・体育館用シューズ・水分をお持ちのうえ、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、保護者の方同伴をお願いします。
- 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。

握力

握力計をにぎって片手ずつ測定します。
左右2回ずつ測定し、良い方の結果の平均が測定結果となります。

上体起こし

仰向けで膝を90度に曲げ、30秒間で何回上体を起こせるかを数えます。
※腰痛がある人やADLテストの結果によっては実施しない場合があります。

長座体前屈

壁に背中と尻をつけた状態から、上体を倒したときの移動距離を測ります。
2回測定し、良い方の結果が測定結果となります。

立ち幅とび

両足を軽く開いて立ち、その場で踏み切って前方に跳んだ距離を測ります。
2回測定し、良い方の結果が測定結果となります。

反復横とび

20秒間で中央を含め左右に引かれたラインを踏んだ回数を数えます。
2回測定し、良い方の結果が測定結果となります。

20mシャトルラン

音に合わせて20mを往復し、折り返した回数を計測します。
1分ごとに速くなり、時間内に往復できなくなると終了です。

開眼片足立ち

素足で、両手を腰に当てて片足立ちをし、時間を計測します。
2回測定し、良い方の結果が測定結果となります。（最長2分）

障害物歩行

2m間隔ごとに置かれた障害物をまたぎ越してゴールまで辿り着いた時間を計測します。2回測定し、良い方の結果が測定結果となります。

6分間歩行

6分間歩行し、何m歩くことができたかを測定します。
走らず、歩いて測定し、5m未満は切り捨てて結果を記録します。

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

※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。