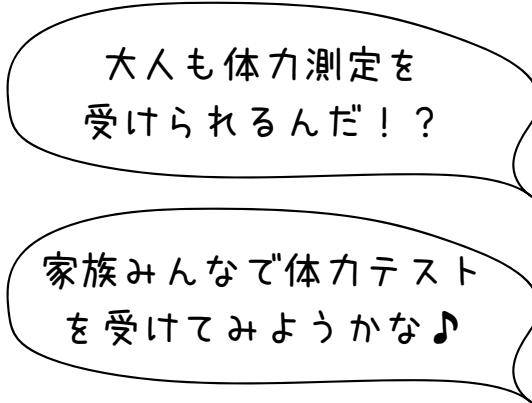




新体力テスト測定会 & 健康・体力づくり相談

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！

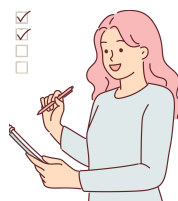
主催…………… 会場……………
芦屋市 シンコースポーツ体育館・青少年センター
内容……………

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8年11月18日（水）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

あしや健康ポイント
2026 対象事業

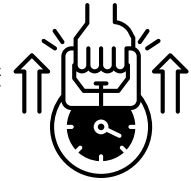
注意事項

- 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。

実施内容

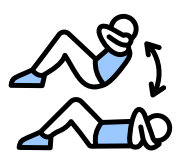
握力

片手ずつ握力計をにぎる強さを測定します。



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すことができるかを数えます。



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。



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。



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。



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。(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。



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 参加申し込み書

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)
1	()	年 月 日	〒	()	初めて・ 2回目以上
2	()	年 月 日	〒	()	初めて・ 2回目以上
3	()	年 月 日	〒	()	初めて・ 2回目以上
4	()	年 月 日	〒	()	初めて・ 2回目以上

※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。