

申込は裏面を
ご覧下さい

参加者募集

あなたの体力年齢は
いま何歳？

体力作りの目安に
測定をしませんか？

理学療法士が動きの
ポイント教えます!!

南あわじ市

市民体力測定会



日時 令和7年10月12日(日) 9:30～

場所 三原健康広場 *当日受付もできます
(事前受付優先)

参加者全員に
スポーツドリンクを!
更に、事前申込
先着50名様
飲料**Qoo425ml**
プレゼント!!

《 小学1年～19歳 》

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび
20mシャトルラン・立ち幅跳び(体育館)
50m走・ボール投げ(グラウンド)

《 20～64歳 》

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび
立ち幅跳び・20mシャトルラン(体育館)

《 65歳以上 》

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(体育館)

*測定は、文部科学省『新体力テスト実施要項』に基づいて行います。



同時開催

理学療法士による
三二講習会 (30分程度)



10時～ **小学生～スポーツ現役の方におすすめ!!**
「ケガを予防して楽しくスポーツ」

11時～ **膝に痛みを感じ始めた方はぜひ参加を!**
「膝痛予防と体操」

&相談会 (講習会以外の時間)
個別に自由に相談ができます

『理学療法士』とは??

身近な存在で説明すると、病院で
お世話になるリハビリの先生ですね。
ケガをした後だけでなく、ケガをしない
為の動き方等、ケガ予防のアドバイスも
してくれます。プロスポーツチームに
同行して選手のサポートも
するんですよ。



主催：南あわじ市スポーツ協会

後援：南あわじ市 南あわじ市教育委員会 (公財)兵庫県スポーツ協会 神戸新聞社
協賛：株式会社アワジ建工 株式会社サンスイ 井本産業株式会社 光洋建設株式会社
株式会社A・I・T淡路 淡路マルモ株式会社 コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
(協賛掲載 順不同)
協力：南あわじ市スポーツ推進委員会 兵庫県理学療法士会淡路支部スポーツ活動支援班

南あわじ市
スポーツ協会
ホームページ



参加申込書

申込期間：9月2日(火)～30日(火)

体力測定対象	南あわじ市民等で小学1年生以上の健康状態に問題のない方 (当日の健康状態により測定を控えていただく場合があります)
準備品	体育館シューズ、タオル、水分等 屋外種目がある方は運動靴の用意をして下さい。
参加費	大人200円(高校生以上) 小人100円(中学生以下) 開催当日、体育館での受付でお支払いください。
申込方法	下記に必要な事項をご記入の上、南あわじ市スポーツ協会事務局へ 直接提出するか、FAX・メールでお送りください。 (9月8・16・22・29日は、三原健康広場が休館の為、直接提出の受付は出来ません。)



測定時間と講習会について

スムーズな測定の為、
測定希望時間と
講習会の参加について
ご記入ください。

中止等の連絡方法について

- ☐ 電話連絡希望
☐ 連絡不要 (HP、SNSで確認)



フェイスブック



インスタグラム

※複数人でお申込みの場合、記録用紙等の通知は代表者の方へまとめてお送りいたします。

令和7年4月1日時点の
年齢を記入して下さい

ふりがな	生 年 月 日		年 齢	講習会他 参加に○を	測定時間帯の 希望(1～3)	
氏名	S H R		歳			
	年 月 日			10時～	9時台	
男・女	住 所 (〒 -)	携帯() -		11時～	10時台	
		☎ () -		相談	11時台	
ふりがな	生 年 月 日		年 齢	講習会他 参加に○を	測定時間帯の 希望(1～3)	
氏名	S H R		歳			
	年 月 日			10時～	9時台	
男・女	住 所 (〒 -)	携帯() -		11時～	10時台	
		☎ () -		相談	11時台	
ふりがな	生 年 月 日		年 齢	講習会他 参加に○を	測定時間帯の 希望(1～3)	
氏名	S H R		歳			
	年 月 日			10時～	9時台	
男・女	住 所 (〒 -)	携帯() -		11時～	10時台	
		☎ () -		相談	11時台	
ふりがな	生 年 月 日		年 齢	講習会他 参加に○を	測定時間帯の 希望(1～3)	
氏名	S H R		歳			
	年 月 日			10時～	9時台	
男・女	住 所 (〒 -)	携帯() -		11時～	10時台	
		☎ () -		相談	11時台	

下記、申込規約を確認の上、☐に✓を入れて下さい。

☐ 申込規約に同意の上、申し込みをします。

申込規約

- ① 傷害についての応急処置はしますが、一切の責任は負いません。
- ② イベント中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・インターネット・本協会関係書類への掲載権は主催者に属します。
- ③ 申込者の個人情報、必要に応じて主催者からの連絡に利用致します。
- ④ 測定結果は、兵庫県が行う『体力・運動能力調査』に活用します。
- ⑤ 主催者は、個人情報の保護法令を遵守し、参加者の個人情報を取り扱います。

申込先及び
問い合わせ

南あわじ市スポーツ協会 事務局 Tel・Fax 0799-42-5630
南あわじ市市青木198-5 三原健康広場 内 E-mail : nanspo2023@gmail.com



メールアドレス