

## 旭川市スポーツ少年団体力テスト会・フィジカルチェック 実施要項

- 1 目 的 単位団全体と団員ひとりひとりの体力、運動能力の特性や柔軟性等知り、その現状や特性をもとに団及び個々の団員に適合した活動プログラムを作成するための目安とすること及び、ケガの予防やパフォーマンスの向上を目的として開催する。
- 2 実 施 日 令和8年2月21日(土)
- 3 会 場 大成市民センター体育館(旭川市6条通14丁目 メガセントラリアル旭川店併設)
- 4 主 催 公益財団法人旭川市スポーツ協会旭川市スポーツ少年団
- 5 協 力 株式会社 B-Move
- 6 体力テスト 6種目(文部科学省 新体力テスト)  
握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅とび・反復横とび・20m シャトルラン
- 7 フィジカルチェック 10種目(予定)  
肩甲骨内転・立位体前屈・股割り・しゃがみ・膝屈曲  
股屈曲・股内旋・肩内旋・体幹回旋・ブリッジ  
※測定結果を基に、理学療法士がケガの予防及びパフォーマンスの向上等について一人ひとりにストレッチ指導等を実施します。
- 8 日 程
 

・ 集 合 受 付	8:45 ~ 9:00
・ 開 会 式	9:00 ~ 9:10
・ ウォーミングアップ	9:10 ~ 9:30
・ 測定・フィジカルチェック	9:30 ~ 12:00
・ 交流レクリエーション	12:00 ~ 12:50
・ 閉 会 式	12:50 ~ 13:00

 ※参加状況等により内容・予定時間が変更する場合があります。
- 9 参加対象 旭川市スポーツ少年団員(登録予定者も含む)、指導者、保護者  
**※参加申込者は、必ずスポーツ安全保険等の傷害保険に加入をすること。**
- 10 定 員 100名程度(各団10名程度まで)
- 11 参 加 料 無料
- 12 参加申込 申込書(Excel データ)に入力して、メールにてお申込みください。  
→Excel データは、ホームページよりダウンロードしてください。  
「旭川市スポーツ少年団」→「大会・事業のご案内」→「旭川市スポーツ少年団体力テスト会・フィジカルチェック」  
※[ajsa-entry@a-a-s-a.or.jp](mailto:ajsa-entry@a-a-s-a.or.jp)にメールをいただけますと、事務局から申込書データを送信することも可能です。  
※メール以外の方法で申込を希望される団は、必ず事務局までご連絡ください。
- 13 申込期限 令和8年2月13日(金) ※定員になり次第、締め切ります。
- 14 携 行 品 運動着、屋内用運動靴、筆記用具、タオル、その他必要と思われるもの

## 15 お申込み・お問い合わせ先

〒070-0901 旭川市花咲町 5 丁目 旭川市総合体育館内

旭川市スポーツ少年団事務局

TEL : 51-4545 ・ FAX : 51-5500

E-mail : ajsa-entry@a-a-s-a.or.jp (担当 : 宮武・寶諸)

※平日（月～金）の 9 時～17 時 土日祝日は事務局が休みです

## 16 そ の 他

- (1) 駐車場はトライアル立体駐車場をご利用ください。(大成市民センター窓口で割引券をお渡しします。)
- (2) 貴重品については各自で管理をしてください。
- (3) 測定結果は後日、代表指導者宛に郵送いたします。
- (4) 広報のために、主催団体またはこれらに認められた報道機関等によって撮影された写真、映像が新聞・雑誌・報告書及び関連ホームページに掲載、SNS、インターネットによって配信されることがあります。自身が写り込んだ写真・動画の使用を希望しない場合は、予め主催者までお申し出ください。  
※参加申込書を提出した時点で、上記取り扱いに関する承諾を得たものとして対応いたしますので、ご了承願います。
- (5) PR・宣伝・報告などを目的とした写真撮影が行われる場合がございますので、予め御了承ください。

※参加にあたっては、指導者等の団関係者が必ず 1 名引率をしてください。