

集まれ！徳島市の運動大好きっす！

関西大学人間健康学部秋原研究室が徳島にやってくる！

KANSAI UNIV Akihara Seminar presents

スポーツ能力テスト

君の運動神経をテストで可視化し
さらに伸ばすトレーニングを体感しよう！



Tennis Arena Garden presents

新体力テスト練習会

小学校で実施される春の新体力テストに向けてコソ練！
数値アップのコツとトレーニングを教えます！

2025.03.30 SUN
15:30～17:30

参加費 ￥1,500

対象学年 新小学1年生～6年生

定員 先着50名

申込期限 3月23日日曜日 18:00

会場 テニスアリーナガーデン住吉



参加予約は
こちらから



詳細は裏面へ



運動神経をテストで調査！能力アップのトレーニング！

スポーツ能力テスト&トレーニング

様々な運動の動作・用具の扱いの基礎となるコーディネーション能力のテストを実施
自分の弱点を知り、以下7つのコーディネーション能力を伸ばすトレーニングを体験します



1日で種目のコツがわかる！数値が伸びる！

体力テスト練習会

毎年5月ごろに学校で行われる「新体力テスト」実施種目の中から、
以下4種目の数値アップの「コツ」と自宅でもできる「トレーニング」を体験し、学びます。

反復横跳び

素早く運動動作を繰り返す能力=敏捷性を測るテストです。どの競技にも必要な体力要素。

50m走

素早く移動する能力=スピードを測るテストです。小学生年代にとってはスタート反応も肝心。

立ち幅跳び

素早く動き出す能力=瞬発力を測るテストです。跳躍能力は、トレーニングで大きく成長。

ソフトボール投げ

運動を調整する能力=巧緻性と調整力を測るテストです。コツとトレーニングで大きく成長。

保護者向け講演会同時開催

03月30日

16:00 ~ 17:00

テニスアリーナガーデン住吉
2階特設会場

参加無料

〒770-0861 德島県德島市住吉1-7-20

問い合わせ : 088-625-4343

小学生の時期に「運動・運動習慣」が
必要な理由

自宅で・親子ができるトレーニング方法
～コーディネーション運動と体力テストを題材に～



講師

Akihara Yu
秋原 悠 氏

関西大学人間健康学部人間健康学科
特別任用助教

【研究テーマ】

健康・スポーツ科学、スポーツ運動学、チームビルディング（コーチング）