

集まれ！徳島市の運動大好きっず！

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

リズム能力

リズム感
身体を動かすタイミ
ングを上手に掴む能力

バランス能力

バランスを正確に保
ち、不安定な体勢でも
プレーを継続する能力

変換能力

状況変化に応じ、
素早く動作を切り替え
るための能力

反応能力

素早く合図や変化に正
確に反応し、適切に
対応する能力

連結能力

筋肉・関節をスムーズ
に、タイミングよく、
身体全体を動かす能力

定位能力

ボールや相手など、自
分との位置関係を把握
する能力

識別能力

手や足などの身体や
道具などを正確に、
且つ細かく操る能力

テスト1

上記7種類の能力
を測るテストを
実施します

トレーニング

強み・弱点を
強化する方法を
お伝えします

テスト

トレーニングの
即時効果を実感し
ていただきます

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 徳島県徳島市住吉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・親子で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）