ジュニア選手 2026
体力測定&成長期スポーツ検診



●日　程（①～③の中から都合に合わせて選んで参加してください）

①令和８年１１月２８日（土）１４：００～１７：００（受付１３：４５～１６：００）
②令和８年１１月２９日（日）１０：００～１２：００（受付　９：４５～１１：００）
③令和８年１１月２９日（日）１３：３０～１６：００（受付１３：１５～１５：００）

●実施内容

①体力測定・形態測定（１０項目）
　対象：小学１年生～高校３年生
②成長期スポーツ検診（エコー検診）
　対象：小学４年生～中学３年生
③フィジカルチェック・ストレッチ指導
　対象：小学４年生～高校３年生
※１人当たりの所要時間は３０分～６０分程度を予定

●会　場

中標津町総合体育館メインアリーナ

●参加料

小学１年生～小学３年生　１人２００円
小学４年生～高校３年生　１人５００円

●申込方法

所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて中標津町総合体育館窓口にお申込みください。

主催：中標津町、中標津町教育委員会、一般財団法人中標津町文化スポーツ振興財団
共催：医療法人社団 田中医院スポーツサポートプロジェクトSeeds
後援：公益社団法人北海道理学療法士会
協力：学校法人浪商学園 大阪体育大学、スポキチクリニック、株式会社B-Move、
　　独立行政法人労働者健康安全機構 釧路労災病院

申込期間：令和８年１０月１日（木）～令和８年１１月１５日（日）

申込・問合先：中標津町総合体育館　０１５３－７２－２３１６

体力測定で、今の自分を“見える化”！

全国平均・同年代・同競技と比較して、あなたの強みと課題を見つけます。



体力測定 種目内容

01 20m走



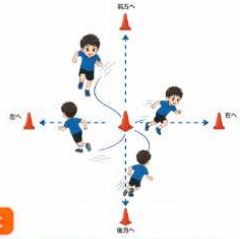
調べること

スピード（走る力）

20mのタイムを測定し、
瞬間的にトップスピードを出す能力を調べます。

どんな力に関係するの？
- 瞬発的なスピード
- 短い距離での加速力
- 試合での一歩目の速さ など

02 プロアジリティー



調べること

方向転換の速さ（敏捷性）

決められたコースを走り、方向転換の速さや
身体のコントロール能力を調べます。

どんな力に関係するの？
- 素早く動く力
- 方向転換のうまさ
- 相手の動きに反応する力 など

03 垂直跳び



調べること

ジャンプ力（瞬発力）

その場で垂直に跳び、跳んだ高さを測定して
瞬間的に力を発揮する能力を調べます。

どんな力に関係するの？
- 脚の瞬発的なパワー
- ジャンプの高さ
- 空中でのプレー能力 など

04 立ち幅跳び



調べること

筋力（下半身のパワー）

その場から前方へ跳び、跳んだ距離を測定して
下半身の力強さを調べます。

どんな力に関係するの？
- 下半身の筋力
- 跳ぶ力・踏ん張る力
- ボールを飛ばす・投げる力 など

05 反復横跳び



調べること

素早い動き（俊敏性）

決められたラインの間を、横に素早く移動し、
スピードと持久力を調べます。

どんな力に関係するの？
- 素早く動き続ける力
- 足さばきの速さ
- ディフェンスや守備力 など

06 リバウンドジャンプ



調べること

バネの力（反発力）

しゃがんでから素早く連続で跳び、跳ね返る力
（反発力）を調べます。

どんな力に関係するの？
- 地面を蹴る力（反発力）
- ジャンプの連続性
- 細かな動きの連続力 など



○エコー検診

成長期に起こりやすいスポーツ障害を早期に発見し、重症になることを未然に防ぐなど、身体の検査を行います。



○フィジカルチェック・ストレッチ指導

関節の可動域、筋力、柔軟性、姿勢、動作などスポーツ選手のケガのリスクや身体の状態をチェックします。

測定項目を動画で確認

カラダの「今」を知る！未来が変わる！

可能性を広げるチャンスにしよう！