

親子で健康プロジェクト 2026

運動能力を測定してカラダの変化を体感しよう！

小学生は、運動能力が大きく伸びる大切な時期です。本イベントでは「走る」「投げる」「跳ぶ」の基本動作を2回測定し、「測定→トレーニング→向上」のサイクルを体験していただきます。お子さまの成長を実感しながら、運動能力の向上を目指すとともに、保護者の皆さまにも体力チェックをご体験いただけます。親子で楽しみながら健康や運動について考えるきっかけとして、ぜひご家族でご参加ください。

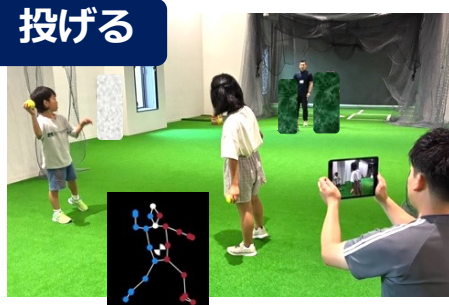
測定内容

【基本動作3要素のフォーム分析】 ※対象：小学生のみ

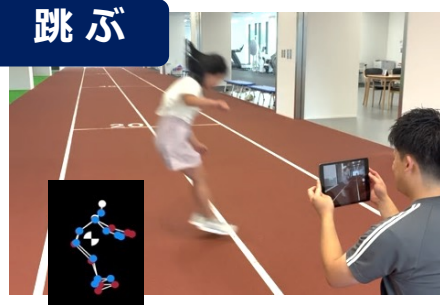
走る



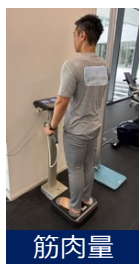
投げる



跳ぶ



【体力チェック】 ※ご家族みなさんで



筋肉量



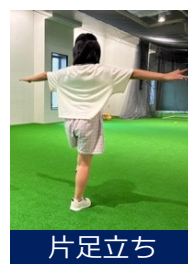
握力



動体視力



片足立ち上がり



片足立ち



柔軟性

ステップアップスケジュール

【第1回測定】

7月～10月
測定＆トレーニングのご提案

おうちチャレンジ期

← ご自宅でのトレーニング →
3か月間 実践

【第2回測定】

11月～2月
測定＆結果のご説明

開催概要

日時

【1回目】2026年7月～10月 **9:30～11:00** (受付9:00)
【2回目】約3か月後(1回目の時にご案内します)

※2回のご参加で、ご家族の皆様をスポーツ観戦に無料でご招待！
(福島ファイヤーボンズ、福島デンソーエアリービーズのいずれかホーム戦)

会場

おおまちてらす SPOLABO (スポラボ)

対象

郡山市内在住・在学の小学生とご家族
同伴する保護者・兄弟姉妹を1家族として全員が参加の対象になります。

料金

無料

持ち物

上履き、飲み物、汗拭きタオル

申込

裏面の案内に沿ってご予約ください。



おおまちてらす
SPOLABO スポラボ
(担当：佐藤)

SPOLABO
SPORTS MEDICINE & SCIENCE LABORATORY

住所：郡山市大町二丁目1-16
お電話：090-1524-5695
メール：spolabo@hoshpital.jp

郡山市委託事業

お申し込み方法

保護者さまの情報の入力が必要となります。

①「新規会員登録」でログイン

新規会員登録用
QRコード



保護者さまの情報

- ① お名前
- ② 性別
- ③ 生年月日
- ④ ご住所
- ⑤ お電話番号
- ⑥ メールアドレス

② スポラボ専用 Webシステムを開き、ホーム画面の「予約する」を選択



③「親子で健康プロジェクト2026」を選択

SPOLABO 親子で健康プロジェクト2026

(下にスクロール)

④ ご希望の日時を選択



⑤「チケットを購入して予約する」を選択

チケットを購入して予約する

(料金は発生しません)

⑥「次へ」を選択



⑦ 参加者全員のお名前、性別、生年月日を入力し「上記内容で予約する」を選択

参加者① 必須

参加者全員（見学者除く）のお名前（カナ）、性別、生年月日（西暦）、身長（cm）の情報入力をお願いいたします。6名以上の場合は1枠に複数名記載してください。
例：スポラボ ハナコ、女、2015/01/01、155

〇〇 〇〇、男、2018/01/01、130

予約完了

開催日

【第1回測定】

7/25 (土)、8/1 (土)、8/2 (日)、8/8 (土)、
8/9 (日)、8/10 (月)、8/12 (水)、8/22 (土)、
8/23 (日)、8/29 (土)、9/5 (土)、9/12 (土)、
9/19 (土)、9/20 (日)、9/26 (土)、10/3 (土)

【第2回測定】

1回目の測定より **3か月空けて**の実施となります。1回目終了時にご案内します。

予約受付開始日

7月22日 (水) 12:00~
(先着順)

< 注意事項 >

- ※ 1家族あたりの人数制限はございません。
- ※ お申し込みは前日の18時までとなります。
- ※ 定員に達した時点で受付終了となります。
- ※ 専用のWebシステムにつながりにくい場合には、時間を置いてからお手続きください。
- ※ 予約を完了した後に、日程を変更したい場合には、前日まででしたら専用のWebシステムで変更可能です。当日ご利用のお問い合わせは、お電話でお願いいたします。

< 持ち物 >

上履き、お飲み物、汗拭きタオル
(スカートでのご参加はご遠慮ください)

< お問い合わせ >

お電話 090-1524-5695 (スポラボ直通)
メール spolabo@hoshipital.jp

※ お電話は、健康プロジェクトの開催時間帯、もしくは平日の(10:00から18:00まで)にお願いいたします。

MAP



電車でお越しの方：JR郡山駅より徒歩約10分
バスでお越しの方：最寄りのバス停「赤木町」
お車でお越しの方：100m北側に無料駐車場あり