



魚沼市スポーツ少年団



# 第7回体力測定会

やってみよう!



平成28年2月13日(土)堀之内体育館

8時受付開始 (8時20分開会式)

【体力測定会】

おすすめ

①立ち幅跳び②上体起こし③腕立て伏せ腕屈伸

④時間往復走⑤5分間走 5種目測定総合判定を行います。

はじめに①～④を同時に行い、最後に⑤の測定を行います。終了後、結果表を配布



【トレーニング講習会】

全種目に共通するランニング・ストレッチを中心に春に向けた効果的なコーディネーショントレーニングの講習会を行います。講師：エンジョイスportsクラブ魚沼

上位5名 表彰・景品進呈

■対象者・・・スポ少団員・指導者(単位団で取りまとめの上お申し込み下さい)

■参加費・・・無料 参加賞あり

■持ち物・・・動きやすい服装・うち履き



お申し込み

※ 申込締切 2月10日(水)

申込先：魚沼市スポーツ少年団本部(堀之内体育館内)

TEL：025-794-6074 FAX：025-794-5523

事務局：坂大



主催：魚沼市スポーツ少年団本部

共催：魚沼市体育協会

後援：魚沼市教育委員会

エンジョイスportsクラブ魚沼