

第9回体力測定会

平成30年3月3日(土)8時受付開始 (8時20分開会式)

【体力測定会】 堀之内体育館

- 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

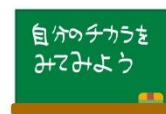


【トレーニング講習会】 木村 豊先生 (エンジョイスポーツクラブ魚沼)

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。

- 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 全員に **参加賞あり**
- 持ち物・・・動きやすい服装・うち履き

上位5名 表彰・景品進呈 ほか ラッキー賞あり



【簡単に作れるスポメシ講習会】 堀之内公民館 山岸美恵子先生

スポーツアスリートの食事を提供する事業所「スポーツキッチン長岡」の管理栄養士山岸美恵子先生が保護者向け**簡単に作れるスポメシ講習会、実演会**を行います。子供たちが体力測定会をしている間に公民館実習室にて講演会、実演会に参加後子供たちと試食会をします。

- 対象者・・・保護者
- 持ち物・・・エプロン うち履き

山岸美恵子先生 管理栄養士「SKN スポーツキッチン長岡」

現在、中越高校野球部、陸上部ほか多数のスポーツアスリートに栄養指導、食事提供し食事面からスポーツを支える活動をしておられます

当日スケジュール

受付 8:00	開会式 8:20	体力測定会 8:50～	トレーニング講習会 10:30	試食会 11:00	閉会式(表彰) 11:30
		講習会 9:00～	調理実演会 10:00		

※ 食材用意の都合上早めにお申し込みください。

お申し込み

申込締切 2月20日(火)

申込先：魚沼市スポーツ少年団本部(堀之内体育館内) 事務局：坂大
TEL：025-794-6074 FAX：025-794-5523
Email：y-bandai@uonumataikyo.com

※教室内動画撮影、ホームページ、フェイスブック等の公表は禁止とさせていただきます。

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 エンジョイスポーツクラブ魚沼

