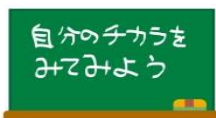




第10回体力測定会

平成31年3月2日(土)8時受付開始 (8時20分開会式)

【体力測定会】



- 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ports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

お申し込み方法 上位5名 表彰・景品進呈

申込締切 2月22日(金)

会場：堀之内体育館

開会式 8:20 体力測定会①～⑤ 8:30～ トレーニング講習会 10:30～ 閉会式(表彰)

1位を目指せ!!



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portsクラブ魚沼