



第15回体力測定会

令和6年2月17日(土)

会場: 堀之内体育館 :木村 豊 先生



【体力測定会】8:00 受付～10:30

- ① 立ち幅跳び
- ② 上体起こし
- ③ 腕立て伏せ(運動適正テストⅡ)
- ④ 時間往復走
- ⑤ 5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。結果表を配布

優秀者には記念品進呈

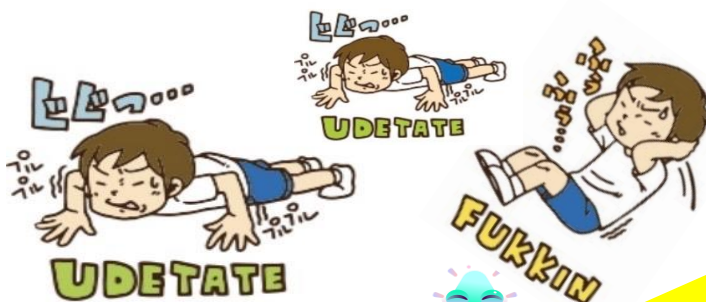
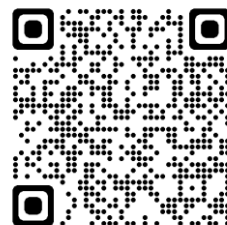


【トレーニング講習会】10:30～11:30

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・・・スポーツ少年団員・一般児童
- 参加費・・・無料
- 持ち物・・・動きやすい服装・うち履き

申し込みはコチラ



参加賞あります!!



※教室内動画撮影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 共催: 魚沼市スポーツ協会

後援: 魚沼市教育委員会 エンジョイスportクラブ魚沼

魚沼市スポーツ少年団

魚沼市堀之内 130 番地堀之内体育館

TEL025-794-6074 FAX025-794-5523

Email : y-bandai@uonumtaikyo.com