

# 小学生対象 こども体力UP講座



## ①体力測定会

2023年5月21日(日)  
13:00~15:30

【内容】

上体起こし・長座体前屈・握力  
ソフトボール投げ・反復横跳び・  
立ち幅跳び・50m走・シャトルラン  
自分の体力を知ろう!

※ソフトボール投げは、室内開催のため  
Tボールを使用しますので参考記録になります。

【場所】メインアリーナ

【定員】先着 50名 【料金】無料

## ②対策講座

2023年6月25日(日)

「投」(ソフトボール投げ対策) 9:30~10:20

「跳」(反復横跳び・立ち幅跳び対策) 10:30~11:20

「走」(50m走・シャトルラン対策) 11:30~12:20

※すべての講座で、  
握力・上体起こし・長座体前屈対策を含みます。

【内容】対策講座を実施し、体力向上を目指そう!

【場所】サブアリーナ

【定員】先着 各25名

【料金】「投」「跳」「走」各1,100円 3つセットで3,000円

## ③体力測定会

2023年7月22日(土)  
10:00~12:30

【内容】

対策講座を活かして  
再度、体力テストを実施しよう。

【場所】メインアリーナ

【定員】先着 50名

【料金】無料

## ④スポーツ指導者向け講習会

2023年7月22日(土)  
10:00~12:00

保護者の方も参加OK!

【場所】大会議室

【定員】先着 30名 【料金】無料

【申込開始】2023年4月29日 9:15~ (5月21日の体力測定会のみ)

【申込方法】HP内のイベント申込フォーム(WEB)より申込ください。