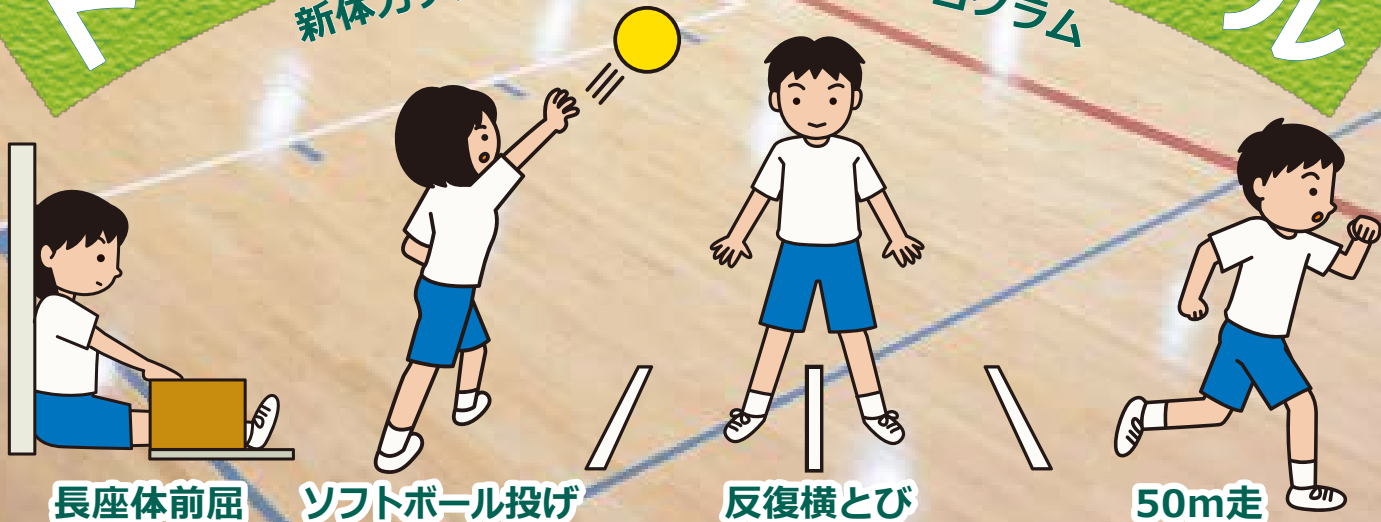


目黒区立中央体育館

トータルスポーツスクール

新体カテスト数値向上に特化したプログラム



長座体前屈

ソフトボール投げ

反復横とび

50m走

測定値を全国の平均値と照らし合わせると、自分の体力・運動能力を知ることができます。

【指導：前田 澄男】

自分の体力・運動能力を知ろう！伸ばそう！挑戦しよう！

| | | |
|------|---|---|
| 日程 | H29年 4月12日～6月28日 毎週 水曜日 ※5/3、6/7 を除く【全10回】 | 【新体カテスト】 ●握力 【筋肉が力を出す能力】 ●上体起こし 【筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続ける能力】 ●長座体前屈 【体を曲げたり伸ばしたりする能力】 ●反復横とび 【体をすばやく動かす能力】 ●20mシャトルラン 【全身で運動を続ける能力】 ●50m走【走る能力】 ●立ち幅(はば)とび【とぶ能力】 ●ソフトボール投げ【投げる能力】 |
| 時間 | 17:15～18:15 | |
| 対象 | 新小学1～3年生 | |
| 定員 | 30名(定員を超えた場合は抽選) | |
| 参加費 | 5,000円(保険料含む/初回時に支払い) | |
| 持ち物 | 動きやすい服装 室内シューズ(靴底が白か生ゴム、ノンマーキングのもの) | |
| 会場 | 中央体育館・競技場 | |
| 募集期間 | 3月15日～4月3日(必着) | |

| | | | |
|---|-------------|-----------------------|---|
| ①教室名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④電話 ⑤年齢・学年 ⑥在学の方は 名称と所在地 | 申込方法 | ① 受付窓口 または FAX | 申込書を持参または FAX(送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください)。 ※申込書は中央体育館公式HPからもダウンロードできます。 http://home.s04.itscom.net/chutai/ |
| | | ② ホームページ | 目黒区公式HP→スポーツ・公園・余暇→スポーツ→スポーツ教室・講習会 ※HPからの申込は募集期間内のみ有効。 http://www.city.meguro.tokyo.jp/ |
| | | ③ 往復ハガキ | 左記①～⑥を記入の上投函。 |
| ➡ 抽選結果・参加の詳細はハガキ(郵送)にてお知らせいたします。 | | | |



目黒区立中央体育館

〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8 TEL / 03(3714)9591 FAX / 03(3714)9540