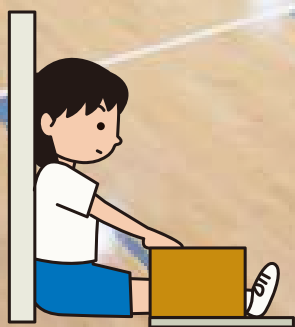


# 目黒区立中央体育館

## 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 <b>10月18日～12月20日</b> 毎週 <b>水曜日</b> 【全10回】	<b>【新体カテスト】</b> ●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	<b>17:15～18:15</b>	
対 象	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・屋内シューズ	
会 場	中央体育館・競技場	
募集期間	9月15日～30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	<b>申込方法</b>	<b>① 受付窓口 または FAX</b>	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。 <a href="http://home.s04.itscom.net/chutai/">http://home.s04.itscom.net/chutai/</a>
		<b>② ホームページ</b>	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。 <a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/">http://www.city.meguro.tokyo.jp/</a>
		<b>③ 往復ハガキ</b>	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