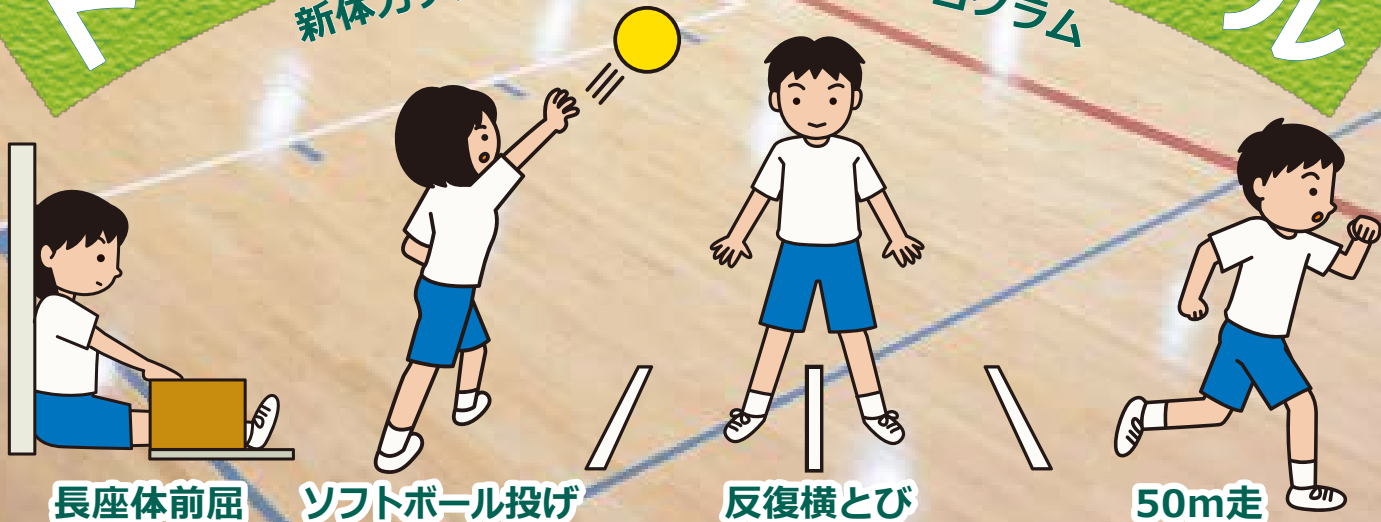


目黒区立中央体育館

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	H30年 4月11日～6月20日 毎週 水曜日 5/2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 【有酸素運動能力(持久能力)】 ●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・屋内シューズ	
会 場	中央体育館・競技場	
募集期間	3月15日～4月2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→イベント情報→スポーツ
※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