

冬季かけっこ教室 開催要項

- 目 的 陸上競技の競技力に影響を及ぼすとされる各種テストを実施し、その値を測定することによって、個々の課題や弱点を明らかにする。また、各体力要素を向上させるためのトレーニングの紹介も行う。
- 1 主 催 一般社団法人 ライズはしかみ
- 2 後 援 階上町陸上競技協会 八戸学院大学陸上競技部
- 3 期 日 平成 29 年 12 月 2 日 (土)
- 4 時 間 13 時 00 分から 15 時 00 分
- 5 会 場 階上町民体育館
住所：階上町大字道仏字天当平 1-150
- 6 内 容 1. 各種テストの実施および測定
・垂直跳
・立幅跳
・リバウンドジャンプ
・立五段跳
・20m 走
・メディシンボール投げ (前投げ、後ろ投げ)
2. 練習方法の紹介
- 7 対 象 小学生
- 8 指導者 講 師 八戸学院大学 陸上競技部監督 綿谷 貴志 氏
運営補助 八戸学院大学 陸上競技部員
- 9 参加料 1 家族 500 円 (当日受付)
- 10 申込方法 裏面の参加申込用紙に必要事項を記入して下記申込先まで、持参または FAX で申込みして下さい。
一般社団法人ライズはしかみ <平日 9 : 00 ~ 16 : 00 >
住所：階上町大字道仏字天当平 1-150
TEL 0178-32-0147 FAX 0178-32-0157 (階上町民体育館内)
- 11 申込締切 平成 29 年 11 月 24 日 (金)
- 12 日 程 参加者受付 12 時 30 分 終了時間 15 時 00 分
- 13 持ち物 運動が出来る服装と運動靴で参加して下さい。
飲み物・汗ふきタオル・着替え等各自用意して下さい。
- 14 その他 教室への送迎は、必ず保護者や責任の持てる方が行って下さい。
教室中の疾病事故については、応急処置の他は主催者はその責任を負いません。スポーツ障害保険などへの加入は各自お願いします。
(ライズはしかみでスポーツ安全保険加入者は必要ありません。)