

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30年12月15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・中学生
- 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人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30年12月7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。)

冬 季 かけっこ 教 室

参 加 申 込 書

一般社団法人ライズはしかみ 宛

FAX : 0178-32-0157

学 校 名	学 校	
(ふりがな)	学 年	性 別
氏 名	年	男・女
平成 29 年度参加の有無	有 ・ 無	
保 護 者 氏 名	緊 急 時 連 絡 先	

申込日 年 月 日

<同意書>

参加者の顔写真が一般社団法人ライズはしかみ、ホームページ・広報誌及び八戸学院大学ホームページ等広報資料に掲載されることに同意します。

保護者氏名 _____ 印

※取得した個人情報は、一般社団法人ライズはしかみホームページ・広報誌及び八戸学院大学ホームページ等広報資料以外には使用しないことをお約束します。