

平成29年度 能代市スポーツ少年団

# 体力テスト

平成29年12月2日(土)

能代市総合体育館

体力テストは、運動の基礎能力や身体の動きを総合的にみようとするものです。団員たちの体力、運動能力を把握し、日頃のスポーツ活動や指導に活かしましょう。

12:30 受付

12:45 体育場へ集合、整列

13:00 開会式  
準備運動  
種目説明・記録が伸びるポイントの指導

今年は、  
より正しいやり方や  
記録が伸びるコツを  
じっくり学べるよ



全力でとりくむ  
記録に挑戦する  
心を育てます

## 体力テスト（運動適正テスト）

5種目（立幅とび・上体起こし・腕立て伏せ・時間往復走・5分間走）

16:30 閉会式

- 対象 スポーツ少年団員（6才以上：幼児は保護者同伴）  
※各団でスポーツ安全保険に加入すること  
☆指導者、保護者の方は測定・引率係等の運営にご協力ください。  
中高生以上の団員（リーダー）、OB、OGも募集！  
（打合せ会・種目説明会 各団1名以上の出席をお願いします。）  
開催日：平成29年11月22日(水) 19:00～能代市総合体育館 研修室)
- 持ち物等 体操着など動きやすい服装（寒くないように）、内ズック、汗ふきタオル、飲み物
- 参加料 無料
- その他 ○体力テストの結果（1～5級判定）は、後日お渡しします。（2級以上に記念品あり）  
○全員に参加賞があります。  
○二ツ井地域から送迎バスが出ます。利用する場合は、申込書に記入してください。  
☆行き～11:45 二ツ井町庁舎前出発  
☆帰り～16:45 能代市総合体育館前出発
- ▶ 申込・問い合わせ 申込は、11月16日(木)まで下記へ  
※大幅に欠席が生じた場合は速やかに連絡下さい。  
〒016-0876 能代市字海詠坂 3-2 能代山本広域交流センター内  
NPO法人能代市体育協会  
能代市スポーツ少年団本部事務局 担当：工藤  
TEL：0185-88-8454 FAX：0185-88-8526  
e-mail：kudou-m@noshiro-sports.info