



体力テスト

平成29年1月21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1月11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、**12月22日(木)まで**下記へ（追加受付平成29年1月6日まで）
※大幅に欠席が生じた場合は速やかに連絡下さい。
〒016-0803 能代市大町9-53
NPO法人能代市体育協会 能代市総合体育館内
能代市スポーツ少年団本部事務局 担当：工藤
TEL：0185-54-3607 FAX：0185-52-0359
e-mail：kudou-m@noshiro-sports.info