

平成30年10月7日

会 員 各 位

近代空手道会
スポーツ少年団担当

平成30年度 スポーツテストについて

下記要項にて、市スポーツ少年団スポーツテストを行います。
現在の運動能力把握・向上の一環として行われるものですので、是非ご参加ください。
また、スポーツ少年団認定員(スポーツテスト判定員)・スポーツリーダーの方は測定員としての参加をお願い致します。

記

- 日時 平成**30**年**11**月**17**日(土) 09:30受付 09:50～ 13:00
会場 南毛利スポーツセンターグラウンド(雨天時は体育館で縮小開催)
※荻野運動公園競技場が工事中につき南毛利での開催です
- 参加費 無料
内容 1) 立ち幅跳び … 瞬発力、筋力、平衡性、柔軟性、協応性
2) 上体起こし … 背筋の動的持久力
3) 腕立伏臥腕屈伸 … 腕の筋肉の道程持久力、躯幹静的持久力
4) 時間往復走 … 全身敏捷性、瞬発力、平衡性、柔軟性、協応性
5) 5分間走 … 全身持久力
- 持ち物 運動のできる服装にて参加願います。
締切 紙で提出できる方は**10月21日(日)までに提出**をお願いします。
何らかの理由で提出が難しい方はメールにて氏名・学年と併せ出欠をご連絡ください。
アドレス: **kinspo@noak.jp**
※この用紙は「申込用紙」ではなく「出欠確認用紙」です。
出欠の如何を問わず必ず御連絡をお願い致します。

平成30年度スポーツテスト出欠確認用紙

平成30年度スポーツテスト出欠確認用紙		年	月	日	記入
ふりがな					
氏名	※ 該当するものにチェック <input type="checkbox"/> 団員 → 幼/保・小・中 _____ 年 <input type="checkbox"/> 指導者 <input type="checkbox"/> 他				
連絡先					
出欠	出席 <input type="checkbox"/> 欠席 <input type="checkbox"/> します ※ 該当するものを○囲み				
所属団	1.近代空手道会	2.近代空手道会厚木西	3.未登録		

※ 太枠の中のみ記入してください。