



知る！伸ばす！



体力測定&運動能力向上DAY

測定を行い、結果表を見ながらお勉強会をし、知識を養います。
 また、運動能力向上のためのプログラムも実施します。
 頭も身体もグレードアップ!!

主 管	合同会社You Style
	派遣指導者：六反田 裕 <small>※東京でトレーナーとして活躍後、高知県では高知大学サッカー部や高等学校の体育系クラブの「フィジカルコーチ」として活躍中。またスタジオでは小学生から高齢者まで幅広い年代に対して、身体の使い方・体力強化のための指導を行っている。</small>
開催期間	令和3年12月19日 日曜日
時 間	14:00～16:30
会 場	高知市総合運動場（多目的ドーム）
参加対象	運動可能な小学2～6年生
参加料	1人500円（税込・傷害保険料含む） ※当日支払い
定 員	先着25名（定員に達し次第、受付終了）
服装・持ち物	運動のできる服装・運動靴・着替え・飲み物・マスク等 <small>※運動時以外は、マスクの着用をお願いします。</small>
申込方法	11月5日（金）9時より、電話・窓口にて受付開始 【高知市総合運動場：088-833-4061】

〈イベントの流れ〉

① 7種目の体力測定を実施

【長座体前屈・握力・立ち幅跳び・50m走・ソフトボール投げ・反復横跳び・20mシャトルラン】



② 運動能力向上トレーニング（20～30分程度）



③ 測定結果表を配布し、お勉強会（15～20分程度）



お 問 合 せ

（公財）高知市スポーツ振興事業団
 高知市総合運動場 〒780-8031 高知市大原町158番地
 TEL:088-833-4061 FAX:088-833-4124