



小学生体力測定 スプリント&アジリティ教室



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。
さらに、スプリント（主に短距離走）・アジリティ（方向転換能力）を養う
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	パーソナルトレーニングジム One Habit 派遣指導者：六反田 裕 ※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。最近では、トレーニングジムOneHabitを立ち上げるとともに代表を務め、ジム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。	
開催期間	令和8年6月20日 土曜日	
時 間	9:30~12:00	
会 場	INOUE・東部スポーツパーク（高知市東部総合運動場） 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（税込み・傷害保険料含む） ※当日支払い ※開始前までに、くろしおアリーナ管理事務所でお支払いください。	
定 員	先着30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・タオル・着替え・飲み物等	
申込方法	5月11日（月）14時から申込フォームより開始 ※裏面の申込確認事項に同意のうえお申し込みください。	

〈教室の流れ〉

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 スプリント&アジリティ 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

INOUE・東部スポーツパーク 〒781-8125 高知市五台山1736-1

TEL：088-878-1150 FAX：088-878-1152

～申込確認事項～

1 注意事項

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 当選後、受講者の交代はできません。
- 成人対象の教室・事業について、お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- 定員に対して申込者が少ない教室・事業は、開催を中止する場合があります。
- 教室・事業へお申し込み後、参加を辞退される場合は、早急にご連絡ください。
- 台風や災害、講師の体調不良等により休講となる場合があります。
- 一度納入いただきました受講料は、原則返金できません。
- 駐車場は、教室受講者以外の方との共用になりますので、混雑時には駐車場がご利用いただけない場合があります。事前に各駐車場の場所をご確認いただき、駐車場以外の場所へは駐車しないでください。
- 教室内容を講師及び職員の許可なく撮影（写真・録画）・録音・配信することはご遠慮ください。
- 受講中の怪我については、応急処置を行い、事業団が加入している『傷害保険』の補償範囲内で対応いたします。体調や安全に十分配慮し、ご参加ください。事業団が加入している『傷害保険』は、入院日額4,000円・通院日額1,500円、その他、死亡・後遺障害、熱中症危険補償、往復途上傷害危険補償が対象となります。
- 教室の記録・広報等を使用目的とした会場内の撮影を行うことがあります。個人が特定されないよう配慮させていただきますので、あらかじめご了承ください。



教室情報や当選番号
が確認できます♪

2 基本的感染対策について

- ・ マスクの着用は個人の判断にお任せします。
- ・ 体育館入り口に検温器及び消毒液を設置いたしますので、必要な方はご利用ください。

3 個人情報の取り扱いについて

- ・ ご記入いただく個人情報は、個人情報保護法及び公益財団法人高知市スポーツ振興事業団個人情報保護規程に則り適正に取り扱います。
- ・ 取得した個人情報は、申請内容確認及び開催内容反映に利用し、お客様のご承諾なく他の目的に利用しません。
- ・ 取得した個人情報は、緊急時、お客様の事前承諾を得た場合、又は業務委託先に対してお客様に明示した利用目的の達成のために必要な範囲で個人情報等の取扱いを委託する場合、あるいは法令の定めにより提供を求められた場合を除き、第三者への提供、又は取り扱いを委託することはありません。
- ・ 当グループは、個人情報等の開示、訂正、削除及び利用停止の求めがあった場合には、お客様ご本人であることを確認のうえ、速やかに対応いたします。但し、事業運営及び目的に著しい影響を与える可能性があると当グループが判断した場合には、これに応じることができない場合があります。