

# ジュニア 体力テスト フォローアップ セミナー

令和8年 2月28日(土) 10:00～ 士別市総合体育館

※終了予定は正午を予定しております。



## 「小学期に伸ばすべき運動能力と おすすめのウォーミングアップ」

【講 師】

北海道教育大学岩見沢校教授 奥田 知靖氏

北海道教育大学岩見沢校准教授 榊 善成氏



投速測定



Yバランステスト



Nチャレンジ

昨年12月に開催した「ジュニア体力テスト」において、従来の運動適正テスト5種目に加え、北海道教育大学と連携し3つの新種目を加えて実施いたしました。本セミナーはジュニア体力テストの結果と考察についての解説、測定結果をふまえたおすすめのウォーミングアッププログラムが提案される内容となっております。体力テストに参加した団体の指導者、保護者だけでなく部活動や市内のクラブで指導に携わる全ての方にご参加いただけるオープンな講座です。ぜひご参加ください。

【対 象】 ■スポーツ少年団指導者  
■保護者  
■市内スポーツ指導者 等

【参加料】 ■無料

【持ち物】 ■室内用運動靴（実技内容が含まれますので運動に適した服装でご参加ください）

【申 込】 当日参加も可能ですが、人数把握のため各団で参加者の取りまとめをお願いします。

【× 切】 2月24日(火)

【問合せ】 一般財団法人士別市スポーツ協会（士別市総合体育館内）

TEL 22-0360 Email: takeuchi@shibetsu-sports.or.jp （担当：竹内）