

冬季

# かけっこ教室

平成30年12月15日(土)  
13:00~15:00



場所: 町民体育館

参加料: 1人500円

対象: 小・中学生

講師: 八戸学院大学陸上競技部監督  
綿谷貴志氏

## 申込方法

参加申込書に必要事項  
を記入し、下記申込先に  
持参またはFAXでお申込  
みください。

※教室実施中の事故に関しては、当クラブでは一切の責任を負いませんのでご了承ください。  
スポーツ安全保険などへの加入は各自でお願い致します。

## お問い合わせ・お申込み

総合型地域スポーツクラブ  
一般社団法人 ライズはしかみ  
階上町大字道仏字天当平1-150  
TEL:0178-32-0147(町民体育館事務所内)  
FAX:0178-32-0157  
HP <http://www.risehashikami.jp/>  
Mail [info@risehashikami.jp](mailto:info@risehashikami.jp)

Rise  
Hashikami

## 冬季かけっこ教室 開催要項

- 目的 陸上競技の競技力に影響を及ぼすとされる各種テストを実施し、その値を測定することによって、個々の課題や弱点を明らかにする。また、各体力要素を向上させるためのトレーニングの紹介も行う。
- 1 主催 一般社団法人 ライズはしかみ
- 2 後援 階上町陸上競技協会 八戸学院大学陸上競技部
- 3 期日 平成30年12月15日(土)
- 4 時間 13時00分から15時00分
- 5 会場 階上町民体育館  
住所：階上町大字道仏字天当平1-150
- 6 内容
- 各種テストの実施および測定
    - ・垂直跳
    - ・立幅跳
    - ・リバウンドジャンプ
    - ・立五段跳
    - ・20m走
    - ・メディシンボール投げ(前投げ、後ろ投げ)
  - 練習方法の紹介
- 7 対象 小学生・中学生
- 8 指導者 講師 八戸学院大学 陸上競技部監督 綿谷 貴志 氏  
運営補助 八戸学院大学 陸上競技部員
- 9 参加料 1人500円(当日受付)
- 10 申込方法 裏面の参加申込用紙に必要事項を記入して下記申込先まで、持参またはFAXで申込みして下さい。  
一般社団法人ライズはしかみ <平日9:00~16:00>  
住所：階上町大字道仏字天当平1-150  
TEL 0178-32-0147 FAX 0178-32-0157 (階上町民体育館内)
- 11 申込締切 平成30年12月7日(金)
- 12 日程 参加者受付 12時30分 終了時間 15時00分
- 13 持ち物 運動が出来る服装と運動靴で参加して下さい。  
飲み物・汗ふきタオル・着替え等各自用意して下さい。
- 14 その他 教室への送迎は、必ず保護者や責任の持てる方が行って下さい。  
教室中の疾病事故については、応急処置の他は主催者はその責任を負いません。スポーツ障害保険などへの加入は各自お願いします。  
(ライズはしかみでスポーツ安全保険加入者は必要ありません。)

# 冬 季 かけっこ 教 室

## 参 加 申 込 書

一般社団法人ライズはしかみ 宛

FAX : 0178-32-0157

学 校 名	学 校	
(ふりがな)	学 年	性 別
氏 名	年	男・女
平成 29 年度参加の有無	有 ・ 無	
保 護 者 氏 名	緊 急 時 連 絡 先	

申込日 年 月 日

### <同意書>

参加者の顔写真が一般社団法人ライズはしかみ、ホームページ・広報誌及び八戸学院大学ホームページ等広報資料に掲載されることに同意します。

保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

※取得した個人情報は、一般社団法人ライズはしかみホームページ・広報誌及び八戸学院大学ホームページ等広報資料以外には使用しないことをお約束します。