

# 基礎体力向上教室

イベントポイント



第2回となります「基礎体力向上教室」を開講致します！

## 【基礎体力とは？】

「筋力」「持久力」「柔軟性」「バランス能力」などを指し、スポーツの土台となるものです。基礎体力という土台に、スポーツ技術やそのスポーツ特有の動きが積上がっていくものです。スポーツ選手に欠かせない要素であり、全ての動きの基礎的な体力となります。

## 【内容】

主に柔軟性やバランス能力、巧緻性(こうちせい)、体幹などを鍛え、「走る」・「跳ぶ」・「方向転換」、スポーツ技術の向上を促すトレーニングを行っていきます。

(例) 体幹トレーニング、ラダートレーニング、片足立ちトレーニングなど

※このイベントに参加すると、イベントポイントが2ポイントゲットできます！

日程

12月22日(日)

定員

小学1年生～6年生 定員 15名  
※申し込み状況により、定員を変更させて頂く場合がございます。

時間

8:00～8:30

参加費

1000円(税込)

※弱雨の場合は開催致します。強雨の場合は、中止になる可能性がございます。その際には、1時間前に八千代スポーツガーデン HP トピックスへ掲載致します。

申込方法

フロントにてお申し込み下さい。  
お支払いは開催日の前日までにフロントにてお支払い下さい。  
※当日キャンセルは全額お支払い頂きます。

持ち物

動きやすい服、動きやすい靴、水筒

