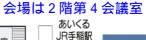
北海道自転車競技連盟 理事長 小野盛秀

運動体力測定(全身持久力測定)第2ラウンド実施案内

先に実施した全身持久力測定の結果をもとに、各参加者の競技適応力とオフシーズンのローラー台によるトレーニング方法について個別にアドバイスします。

- 1 開催日
 - ・ 2011 年 1 月 23 日(日) 13:30 から
- 2 開催場所
 - ・札幌市手稲区民センター2 階「第4会議室」、手稲区役所と同じ建物です。(札幌市手稲区前田1条11丁目 TEL011-681-5121)
- 3 対象者
 - · 運動体力測定実施者(**測定実施者以外の見学を歓迎**します。)
- 4 研修内容
 - ・ 測定結果のデータによる競技適性とローラー台によるトレーニング方法について
 - 12月18·19日測定した結果を持参ください。
- 5 参加料金
 - ・ 測定実施者は一人 1,000 円(会場費等)
- 6 申込先 総務委員 古舘 一也 TEL090-9751-7566 まで
- 7 その他
 - (1) 参加者は 13 時 15 分までに「手稲区民センター2 階第 4 会議室」に集合して〈ださい。
 - (2) タンクトップ、ピストレーサー(ロード可)、シューズを持参してください。
 - (3) 汗拭きタオル、水分補給を用意してください。
 - (4) 会場までの交通費、昼食等は各自で負担して〈ださい。
 - (5) JR 手稲駅から上空通路直結徒歩 5 分、区民センター駐車場あり



区民センターは区役所と同じ建物



