

2011年11月28日

各競技者様

北海道自転車競技連盟
強化委員長 外崎 修

全身持久力・筋力測定の実施案内

目的: 競技者個々の全身持久力及び筋力を測定し、競技者の運動適正と併せてオフのトレーニング方法をアドバイスすることによって競技力の向上を図ります。

1 測定日

- ・ 2011年12月23日(金)

2 測定場所

- ・ きたえーる1階測定室(札幌市豊平区豊平5条11丁目 TEL011-820-1704)

3 測定人員

- ・ 23日午前4名、午後4名(多数の場合は事務局で人選します。)

4 測定対象者

- ・ 強化指定育成選手
- ・ 自転車競技を目指す中学生・高校生
- ・ 自費参加する大学生・成年選手

5 測定項目等

- (1) 全身持久力測定
- (2) 筋力測定

6 測定料金

- ・ 高校生以下 1,400円、大人 2,800円

7 申込先(申込み期限 12月16日、定員になり次第締め切ります。)

- ・ 事務局 堀江(TEL251-1187)または強化委員 古館(問合せも TEL090-9751-7566)まで
(申込み時、名前・住所・生年月日・学校名・電話・メールアドレスを申し出ください。)

8 その他

- (1) 集合時間は参加者確定後に事務局から連絡します。(午前の部は9時集合)
- (2) ジャージ、屋内運動靴、汗拭きタオル、水分補給を用意してください。
- (3) 測定料金、交通費、宿泊費は参加者が確定してから本人に連絡します。
- (4) 昼食は各自で用意してください。(レストランあり)
- (5) 後日送付される測定結果を基にローラー台によるオフトレーニングの研修を行います。
- (6) ローラー台による研修の日時は、参加者に連絡します。(HP掲載し見学を歓迎します。)
- (7) 「きたえーる」駐車場利用者はあらかじめ申し出願います。
- (8) 申込書に記載後FAX送付願います。(事務局FAX 011-232-4604)

北海道立総合体育センター「きたえーる」(札幌市豊平区豊平5条11丁目 TEL 820-1704)
(公共交通機関: 地下鉄東豊線「豊平公園」下車 地下連絡通路徒歩5分)

全身持久力・筋力測定参加申込書

北海道自転車競技連盟

名 前			男 ・ 女
生年月日		学校名	
住 所			
電 話		メール アドレス	
来札予定 交通機関			
保護者名			
備 考			

※ 個人情報「北海道自転車競技連盟個人情報取扱い」によりこの度の測定以外には使用しません。

※ 交通機関は、マイカー、JR、深夜バス・・・などの他、終点(札幌駅、バスターミナルなど)も書き添えてください。

※ 測定時間に希望があれば、午前・午後のいずれかを備考欄に書き添えてください。

※ 来札は参加者本人のみか保護者同伴なども書き添えてください。

○ 測定場所 北海道立総合体育センター「きたえーる」1階測定室 (担当:水城 TEL 820-1704)
(公共交通機関:地下鉄東豊線「豊平公園」駅下車 地下連絡通路徒歩 5分)

○ 問合せ先 事務局 堀江(TEL251-1187)または強化委員 古舘(TEL090-9751-7566)まで

○ FAX送付先 事務局FAX 011-232-4604