



Fan To Sport

スポーツを楽しむすべての子どもたちへ

2020年東京オリンピック・パラリンピックの主演は **いまの子どもたち**
その子どもたちに **もっとスポーツを身近になってもらいたい**
そして正しいトレーニングでケガを防ぎ **どんどん活躍して欲しい**
みんなが楽しく学べる「**スポーツ教室**」です

主催：豊島区／豊島区体育協会
主管：豊島区スポーツ少年団
協力：FC 東京
豊島区サッカー協会
椎の美スポーツクラブ

日時：**5月5日(祭) 9:00 開場**
午前の部 午後の部 どちらからでもご参加いただけます

費用：**無料**

場所：**豊島体育館** 豊島区要町3-47-8 ☎03-3973-1701
東京メトロ有楽町線「副都心線」「千川駅」2番出口から3分

対象：**小学生／保護者／小学生スポーツ指導者**

お申込・お問合せ先：**豊島区スポーツ少年団**
☎03-3955-4858 FAX 03-3955-0528



- ※裏面の申込書に必要事項をご記入の上 FAXにてお申込ください
- ※運動ができる服装をご着用の上 室内運動靴をご持参ください
- ※体育館内にドリンクの自動販売機はございますが 水筒をご持参ください
- ※体育館内は土足禁止ですので 付き添いの方もスリッパ等をご持参ください

昨年の内容はこちらから
ご覧いただけます



<https://youtu.be/VbCgqrszRpU>

午前の部 (9:00にお集まりください)

FC東京 コーチングスタッフによる スポーツコミュニケーション

競技を問わず小学生に必要な基礎運動やフィジカルトレーニングなど
明日のアスリートを育てるために必要な内容が盛りだくさんです
質疑応答コーナーでは多くの子どもたちを育てたコーチや元選手が
トレーニング方法だけでなく食事や生活面での注意など
さまざまな疑問に答えてくれます
もちろんサッカーの基礎講座も行います

※都合により内容は一部変更になる場合があります

午後の部

(13:00にお集まりください)

日本体育協会・日本スポーツ少年団公認 体力測定 (運動適性テスト)

体力測定は運動の基礎となる能力を
できるだけ少ないテスト項目によって
運動の適性を科学的にとらえようとするテストです
実施種目は以下の5種目でそれぞれの得点表を合計
年齢 性別を問わず「**級別判定表**」によって
1級から5級および級外の6段階に判定評価をします

立幅とび／上体起こし／腕伏臥腕屈伸／時間往復走／5分間走