



基礎体力を向上させて、子どもの可能性を広げよう!

うちの子になにか運動をさせたい!と、思う保護者の方へ

対象 5歳~10歳のお子様 対象外の方は相談ください

# 富山市 体カアツゴ コエスタ 2024



富山市2会場 3月中4日程 17:30▶18:30 参加費無料

子どもの基礎体力はスポーツ以外でも、健やかな身体の成長や、集中力の向上に欠かせません。また、基礎体力はケガの予防、病気への抵抗力も強化します。このイベントは、楽しく運動する中で、お子様の基礎体力向上のきっかけをつくります。

## 体育文化センター サブアリーナ

日程: 2024年3月11日(月)、3月18日(月)

会場: 体育文化センター サブアリーナ(富山市友杉1097)

時間: 17時30分~18時30分 持ち物: 上履き、水筒

対象: 年中~小学4年生 定員: 40名



## 婦中体育館

日程: 2024年3月19日(火)、3月26日(火)

会場: 婦中体育館(富山市婦中町砂子田1番地1)

時間: 17時30分~18時30分 持ち物: 上履き、水筒

対象: 年中~小学4年生 定員: 40名



## 担当指導員

私たちが責任を持って指導します!



林コーチ

・110mハードル 14秒35  
・現富山県高校記録保持者



南コーチ

・100m10秒58  
・4x100mリレー 元富山県高校記録保持者



野原コーチ

・男子ハンマー投 インターハイ2位  
・元富山県高校記録保持者

## 申込

下のQRコードに必要事項を記入の上送信ください。また、何か質問などございましたら、以下に連絡ください。

# 0766-30-3773

nohara.sports@gmail.com

メールの際はドメイン設定にご注意ください。不在の場合は24時間以内に折り返しお電話します。



主催: 悟空Jr.アスリートスクール / SHIN時代塾  
後援: 富山市教育委員会

# 体力アップフェスタ 2024 タイムスケジュール

富山県で実績のある団体が主催

主催の悟空Jr.アスリートスクールは、2019年に富山県で開講しました。

今では、県内の小学校や幼稚園・保育園の体育サポートも行っています。

当日は、富山県で実績のある体育指導のプロが責任を持って指導します。

時間	内容	詳細
17:10	受付開始	受付をお済の方から、立ち幅跳びや握力測定など、会場にある器具で <b>体力測定</b> ができます！
17:25	整列	フェスタ開始5分前です。指導員の指示のもと、体育館中央に集合します。
17:30	ストレッチ	フェスタスタートです！まずは、 <b>保護者の方と一緒に、運動能力が上がるストレッチ</b> を行います。
17:40	投げ方	ボールの投げ方を教えます。 <b>保護者の方と一緒に、キャッチボール</b> をしながら楽しく学びましょう。
17:50	休憩	水分補給・トイレの休憩タイムです。その間に、 <b>指導員のかけっこパフォーマンス</b> を行います。
17:55	かけっこ	走り方が上達する <b>軸の作り方や足の使い方</b> を学んで、実際に走ってみます。
		<p><b>県内トップレベルのアスリートから学ぼう！</b></p> 
18:15	マット運動	前転や後転など、 <b>マット運動</b> を行います。マット運動を通して、自分の体の使い方を学びましょう。
		 <p><b>マット運動を通して基礎体力をアップ！</b></p>
18:30	整列	フェスタの最後は挨拶を行います。今日、学んだことを振り返ります。
18:40	質疑応答	ご質問がある方は、18:50まで指導員が会場に待機していますので、気軽にお声がけください。

代表のYouTube



チャンネル登録者数 約1万人

公式Instagram



goku\_athlete



## 主催団体 悟空Jr.アスリートスクール について



成長期の子どもに欠かせない体操や陸上競技、体育全般の指導を行い、心と体の土台を育みます。



このような方にオススメ

- 「基礎体力をつけさせたい」
- 「体育のコツや体の使い方を教えてほしい」
- 「苦手を克服させたい」
- 「学校では行わない難しい技にもチャレンジさせたい」

近隣の通常教室

富山市 体育文化センターサブアリーナ 基礎運動・陸上競技クラス

月曜：①17:00～18:00 (年長～小3) ②18:00～19:00 (小3～小6)

2024春  
新規開講

富山市 婦中体育館 基礎運動・陸上競技クラス

火曜：①17:00～18:00 (年長～小3) ②18:00～19:00 (小3～小6)

2024春  
新規開講

富山市 富山県総合運動公園 陸上競技場 かけっこ・短距離走クラス

金曜：①17:45～18:45 (年長～小3) ②19:00～20:30 (小4～中学生)

上市町 丸山総合公園 体育館 基礎運動・陸上競技クラス

水曜：①17:15～18:15 (年長～小3) ②18:30～19:30 (小3～小6)

富山県の記録会で  
上位入賞！



通常教室では、無料体験も受け付けています。詳しくは、表面の電話番号・メールアドレスに問い合わせください。

免責事項

今回のイベントでは、細心の注意を払って、安全第一に行います。万が一の、ケガ、事故に関しては、参加者が加入されている保険で対応いただきますよう、お願い申し上げます。また、駐車場の事故やトラブル、施設の破損などに関しても、主催者はいかなる責任も負いませんので、予めご了承ください。