



基礎体力を向上させて、子どもの可能性を広げよう!

対象
5歳~10歳
のお子様
対象外の方は相談ください

うちの子になにか
運動をさせたい!
と、思う保護者の方へ

砺波市・南砺市

体力アップ クエスト 2024



2会場
各会場 2部

①13:30 ▶ 14:30

②15:30 ▶ 16:30

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。

富山県西部体育センター 中アリーナ

日程:2024年3月3日(日) 定員:各20名

会場:富山県西部体育センター(砺波市柳瀬241)

時間:13時30分~14時30分(年中~小学1年生)

15時30分~16時30分(小学2年生~小学4年生)



福光体育館 武道場

日程:2024年3月10日(日) 定員:各20名

会場:福光体育館 1階 武道場(南砺市福光616)

時間:13時30分~14時30分(年中~小学1年生)

15時30分~16時30分(小学2年生~小学4年生)



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
・4×100m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:砺波市教育委員会 / 南砺市教育委員会

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

時間	内容	詳細
① 13:10 ② 15:10	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 体力測定 ができます！
① 13:25 ② 15:25	整列	フェスタ開始5分前です。指導員の指示のもと、会場中央に集合します。
① 13:30 ② 15:30	ストレッチ	フェスタスタートです！まずは、 保護者の方と一緒に、運動能力が上がるストレッチ を行います。
① 13:40 ② 15:40	投げ方	ボールの投げ方を教えます。 保護者の方と一緒に、キャッチボール をしながら楽しく学びましょう。
① 13:50 ② 15:50	休憩	水分補給・トイレの休憩タイムです。その間に、 指導員のかけっこパフォーマンス を行います。
① 13:55 ② 15:55	かけっこ	走り方が上達する 軸の作り方や足の使い方 を学んで、実際に走ってみます。
		<p>県内トップレベルのアスリートから学ぼう！</p> 
① 14:15 ② 16:15	マット運動	前転や後転など、 マット運動 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>マット運動を通して基礎体力をアップ！</p>
① 14:30 ② 16:30	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。
① 14:40 ② 16:40	質疑応答	ご質問がある方は、① 14:50 ② 16:40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。

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。

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」
- 「走るのが好きなので、上達させてあげたい」

近隣の通常教室

砺波市 富山県西部体育センター かけっこ・短距離走クラス

木曜：①17:45～18:45 (年長～小3) ②19:00～20:30 (小4～中3)

南砺市 福光体育館 基礎運動・陸上競技クラス

一定数以上の希望者がいた場合、教室を開講します(曜日、時間は検討中)

高岡市 悟空こどもスポーツフロア (高岡市守山町35) 基礎運動クラス

月曜、火曜、水曜、土曜に子ども専用の運動フロアで教室を行っています

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。