



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



上市町 体力アップ フェスタ 2024



4月21日(日)

① 9:30 ▶ 10:30

② 10:45 ▶ 11:45

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。

丸山総合公園 体育館 サブアリーナ

日程：2024年4月21日(日) 定員：各20名 持ち物：上履き、水筒

会場：丸山総合公園 体育館 サブアリーナ(中新川郡上市町堤谷11-5)

時間：①9時30分~10時30分(5歳~7歳)

②10時45分~11時45分(8歳~10歳)

*学年は目安です。兄弟で同じ時間に
参加したい際は、気軽に相談ください。



上市町水曜クラスも、無料体験受付中!
クラスの詳細は裏面をご確認ください。



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

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 9:15 ② 10:30	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 9:25 ② 10:40	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。
① 9:30 ② 10:45	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 9:40 ② 10:55	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 9:50 ② 11:05	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 9:55 ② 11:10	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 10:15 ② 11:40	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 10:25 ② 11:40	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 10:30 ② 11:45	質疑応答	ご質問がある方は、①10:40 ②11:55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」
- 「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

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)

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)

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。