ゴールデンエイジ

小学４年生と
保護者の方必見！！
見逃さないで！！

まさに 今!!

新体力テスト
記録アップの
チャンス！！

とちまる体力アップ教室
100組限定大募集

各地区ごと
（小学４年生と保護者２００名）

とちぎスポーツ医科学センター指導担当専門員が楽しく体力アップを全力でサポートします！！

教室は各地区ごとに３回コースで実施します

保護者の方にも、子ども達と一緒に取り組んでいただくプログラムを用意しております。

１日目　導　入

走る・跳ぶ・投げる動作に必要な土台作り！

全ての動きにつながる柔軟性をはじめ、最も重要なこかんせつの動きを良くします。

２日目　トレーニング①

１回目の動きを走る・跳ぶ・投げる動作にもっと近づけよう！

１回目の内容にプラスして片足での動きやひねる動きを加え、３つの動作がスムーズにできるようにします。

３日目　トレーニング②

最終段階！
過去最高記録連発！
自分の変化にビックリ！

２回目までに行ってきた動きをつなげて、走る・跳ぶ・投げる動きにします。

測定を行います！記録の伸びを確認しよう！

教室概要

主　催
栃木県教育委員会

参 加 料
無料

対　象
小学４年生及び保護者
各地区ごとに
100組200名

日程及び会場
各地区ごとに全３回コース（令和４年11月から月１回ずつ）
午前または午後のいずれか（ご希望に添えない場合がございます）

県央地区
（日環アリーナ栃木）
令和4年11月　6日（日）
12月　4日（日）
令和5年　1月15日（日）

県北地区
（大田原体育館、氏家体育館）
令和4年11月　5日（土）
12月　3日（土）
令和5年　1月14日（土）

県南地区
（県南体育館）
令和4年11月13日（日）
12月17日（土）
令和5年　1月21日（土）

その他
申込み多数の場合は抽選となります。
募集期間などの詳細については、右記の申込み用二次元コードからご確認ください。

指　導
とちぎスポーツ
医科学センター
指導担当専門員

とちらの二次元コードからお申込みください。

☆教室の最終日に、参加者全員に記録の伸び等を記載した記録証をお渡しします。
☆とちまるくんからの素敵なプレゼントあり！

【問合せ先】
栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課
〒 320-8501　栃木県宇都宮市塙田 1 丁目 1-20
※教室の申込みは以下の県教育委員会HPからも可能です。
https://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/tairyokukoujyounikannsurukoto.html

TEL：028-623-3416
FAX：028-623-3411
E-mail：sports-shogai@pref.tochigi.lg.jp

昨年の様子はこちらから！