

令和7年11月22日(土) 体力測定会

- 会場・日時 セーレン・ドリームアリーナ メインアリーナ
 〒918-8027 福井市福町 3-20
 17:00~20:00
- 対 象 小学 5.6 年生 ・ FJAA 卒業生

16:30~	受付
17:00~19:30	<p>①体力測定 メインアリーナ</p> <p>講師:山次 俊介氏(福井県スポーツ医・科学委員、福井大学教授) 山田 禎孝氏(福井県スポーツ医・科学委員、福井大学教授)</p> <p>17:15~17:45 ウォーミングアップ 17:45~19:30 測定</p> <p>卒業生だけのグループを作り計測します。</p>
	グループ毎に終了次第、心理テストへ(会議室2)
19:30~20:00	<p>②心理テスト 会議室2</p> <p>講師:鮫嶋優樹 氏 (福井県スポーツ医・科学委員、メンタルトレーニングコーチ)</p>
	終了次第 解散

【服装】 運動のできる服装

身体を冷やさない温かい服装

【持ち物】 水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具、運動シューズ(室内用)

自分がどれだけ成長したかを知ろう!!!

