

2010年11月21日

各競技者様

北海道自転車競技連盟  
理事長 小野盛秀

### 運動体力測定の実施案内

競技者個人の運動能力を測定するとともに、オフのトレーニング方法をアドバイスすることによって競技力向上を図ります。

#### 1 測定日

- ・ 2010年12月18・19日(土・日)

#### 2 測定場所

- ・ きたえーる1階測定室(札幌市豊平区豊平5条11丁目 TEL011-820-1703)

#### 3 測定人員

- ・ 18日午前3名、午後3名、19日午後3名(多数の場合は事務局で人選します。)

#### 4 測定対象者

- ・ 中学生以上の(JCF)競技登録者

#### 5 測定項目等

- (1) 全身持久力測定
- (2) 筋力測定

#### 6 測定料金

- ・ 高校生以下2,800円、大人5,600円

#### 7 申込先(申込み期限12月6日、定員になり次第締め切ります。)

- ・ 事務局 堀江(Tel251-1187)または総務委員 古館(問合せもTel090-9751-7566)まで

#### 8 その他

- (1) 集合時間は参加者確定後に事務局から連絡します。
- (2) ジャージ、屋内運動靴、汗拭きタオル、水分補給を用意してください。
- (3) 測定料金、交通費、昼食等は各自で負担してください。
- (4) 後日、測定結果が「きたえーる」から送付されます。各参加者の測定結果のデータをもとに、ローラー台によるオフトレーニングについての研修を行います。
- (5) ローラー台による研修の日時は、参加者に連絡します。(見学はOKの予定)
- (6) 駐車場はありませんので、公共交通機関を利用願います。

### 北海道立総合体育センター「きたえーる」

(地下鉄東豊線「豊平公園」下車 地下連絡通路徒歩5分)