

2010 年 12 月 22 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(全身持久力測定)第2ラウンド実施案内

先に実施した全身持久力測定の結果をもとに、各参加者の競技適応力とオフシーズンのローラー台によるトレーニング方法について個別にアドバイスします。

1 開催日

- ・ 2011 年 1 月 23 日(日) 13:30 から

2 開催場所

- ・ **札幌市手稲区民センター2 階「第 4 会議室」**、手稲区役所と同じ建物です。
(札幌市手稲区前田 1 条 11 丁目 TEL011-681-5121)

3 対象者

- ・ 運動体力測定実施者 (測定実施者以外の見学を歓迎します。)

4 研修内容

- ・ 測定結果のデータによる競技適性とローラー台によるトレーニング方法について
- ・ 12 月 18・19 日測定した結果を持参ください。

5 参加料金

- ・ 測定実施者は一人 1,000 円(会場費等)

6 申込先 総務委員 古舘 一也 TEL090-9751-7566 まで

7 その他

- (1) 参加者は 13 時 15 分までに「手稲区民センター2 階第 4 会議室」に集合してください。
- (2) **タンクトップ、ピストレーサー(ロード可)、シューズ**を持参してください。
- (3) 汗拭きタオル、水分補給を用意してください。
- (4) 会場までの交通費、昼食等は各自で負担してください。
- (5) JR 手稲駅から上空通路直結徒歩 5 分、区民センター駐車場あり

会場は 2 階第 4 会議室

区民センターは区役所と同じ建物

