

南関東合同事業 陸上トレーニング①

Performance Test

～現状を把握し、賢く強くなろう～

アスリートの体力プロフィールをアプリで可視化し、客観的なフィードバックでオフシーズンの取り組みを理解します。短期・長期的なトレーニング計画を練り、選手としての自律を目指します。

内 容：体組成、体力、基本動作の測定、測定結果のフィードバックを受けての自己分析と目標設定。

開催日：①2025 年 6 月 14 日（土）13：00～

②2025 年 6 月 29 日（日）13：00～

③2025 年 10 月 13 日（月）9：00～

④2025 年 10 月 19 日（日）13：00～

場 所：BumB 東京スポーツ文化館（サブアリーナ）

（〒136-0081 東京都江東区夢の島 2-1-3）

<https://www.ys-tokyobay.co.jp/access/>

※詳細は開催が近くなりましたらお申し込み頂いたメールアドレスへ配信します。

※集合時間に関してはカテゴリ別で集合時間を分ける予定です。

対象：小学 5 年生～大学生

参加費：4,500 円（税込み）

申し込み方法：下記のフォームよりお申し込み下さい。

QR コードで携帯からも可能です→



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1us7FAlebSjxvBkxm2JHhuSi2H4Lo9fPDIOTq9IUwBE4PYA/viewform?usp=dialog>