

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～~~ 開催終了
~~②2025年6月29日（日）13：00～~~ 開催終了

③2025年10月13日（月） 9：30～9：50 受付
10：00 測定開始

④2025年10月19日（日）13：30～13：50 受付
14：00 測定開始

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。

※測定に参加する選手が全員集まり次第、測定を開始いたします。時間内に受付が完了するようご協力の程、宜しくお願いいたします。

対象：小学5年生～大学生

参加費：4,500 円（税込）

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>