

子どもの運動能力測定とトレーニング体験

ゴールデンエイジ フィジカル スクール

フィールドテスト & GAPS

開催日

平成30年10月8日（月祝）

時間

午前の部 9:00～12:00（定員80人）
午後の部 13:00～16:00（定員80人）

会場

金沢市総合体育館 第1競技場

申込み
方法

ホームページ「かなざわスポーツねっと」
専用フォームからお申し込みください。
申込期間 9/4（火）～10/3（水）



参加費

ひとり 1,000円
（保険料込み）

対象

小学3～6年生

フィールドテストとは

自分の運動能力を知り、競技に活かそう！

運動の基本動作といわれる「走る」「多方向へのステップワークやターン」「ジャンプ」など、どの競技にも必要とされる能力を測定します。

自分の今の能力を知り、その強みを活かすことで能力アップを目指します。

フィールドテストでは、7種目の運動能力を測定し、結果をフィードバックします。



ハードル

リカバリーテスト

50mラップ

ステップ50m

垂直跳び

バランス

10m切り返し50m走

GAPS（ゴールデンエイジ フィジカル スクール）とは

ゴールデンエイジの運動神経を高める！

ゴールデンエイジとは主に小学生の時期で、最も運動神経が発達し、動作系の習得に適しています。

この時期に、適切なトレーニングや運動を行うと、速く走れるようになったり、バランス感覚が磨かれたり、運動能力がメキメキ上達します。

このGAPSでは、「つらい」「きつい」というトレーニングではなく、楽しく身体を動かして運動が好きになることを目的にしています。



フィールドテストで自分の能力を知り、GAPSでその能力を改善・向上させていくためのトレーニングを行います。

かなざわ 10/6(SAT) ▶ 8(MON) スポーツフェスティバル 2018

保存版

金沢市主催スポーツイベント「かなざわスポーツフェスティバル2018」では、フィールドテスト&GAP S以外にもスポーツを楽しめるイベントが盛りだくさん！です。※内容は変更になる場合があります。

10月6日(土)

オリンピック種目に親しもう

事前申込、無料

【会場】金沢市総合体育館 【時間】9:30~12:00 【対象】小学生~高校生
金沢学院大学トップアスリートによる、ウェイトリフティング、トランポリン、柔道、バドミントン、ソフトボールの演技披露&体験会

KANARUG(カナラグ)

事前申込、無料

【会場】金沢市総合体育館 【時間】13:00~16:00 【対象】小学生(親子参加OK)
ラグビー元日本代表の齊藤祐也さんによる楽しいラグビー体験&講演会

AGE測定&健康づくりセミナー

事前申込、500円

【会場】金沢市総合体育館 【時間】13:30~15:00 【対象】健康に興味のある方
身体の老化原因の「AGE」を測定し、体内年齢を知ることと健康づくりに関するセミナー

10月7日(日)

わくわく忍者ランド

当日自由参加、無料

【会場】金沢市総合体育館 【時間】9:00~12:00 【対象】小学生以下(親子参加OK)
忍者の修行で、身体を動かす楽しさを体験しよう!

テニスフェア

事前申込、500円

【会場】城北市民テニスコート 【時間】9:00~17:00 【対象】親子テニス~一般
初心者テニス体験教室です。各クラス、時間帯に分けて実施します。

10月8日(月祝)

キッズサッカーフェスティバル

事前申込、無料

【会場】ジュニアスポーツコート 【時間】13:30~15:00 【対象】4~6歳(未就学児)
サッカーを楽しく体験できる教室です。金沢市サッカー協会指導員が指導します。

金沢マラソン完走セミナー

事前申込、500円

【会場】金沢市総合体育館 【時間】10:00~11:30 【対象】フルマラソンに興味ある方
元オリンピック選手 大森重宜教授(金沢星稜大学)によるマラソンセミナーです。

AGE測定&健康づくりセミナー

事前申込、500円

【会場】金沢市総合体育館 【時間】13:30~15:00 【対象】健康に興味のある方
身体の老化原因の「AGE」を測定し、体内年齢を知ることと健康づくりに関するセミナー

各イベントの詳細や申込みは、ホームページ「かなざわスポーツねっと」をご覧ください。

かなざわスポーツねっと

検索

9/4(火)より申込受付開始



<お問い合わせ>

金沢市スポーツ事業団 TEL (076) 241-0882

【主催】金沢市

【企画運営】金沢市スポーツ事業団

【後援】

金沢市教育委員会
北國新聞社