

# 体力測定

順天堂大学健康科学研究室にて実施！

9月22日（土曜日）

身体組成：BODPOD 動体視力検査  
筋力：背筋力、脚筋力  
瞬発力：垂直跳び、脚伸展パワー  
心肺持久力：PWC170  
筋持久力：上体起こし  
敏捷性：反復横跳び、全身反応時間 等  
料金：5,000円／人 程度

一流スポーツ選手が実施している本格的な測定内容です。協力施設のご支援により破格な低料金で行えます。

# トレーニング

協力いただいている、体育館やグラウンドを使用して行います。

フットサル：専門のコーチを招きゲームをしながら筋持久力アップ

その他、サーキットトレーニング

ボールゲーム、バランス感覚

を養う為のウエイクボード等も取り入れる企画もしています。

情報はSAKホームページにて掲載します。

## 2. マスターズスキー技術選大会のお知らせ

主催：栃木県スキー連盟  
期日：平成20年3月9日（日）  
会場：ハンターマウンテンスキー場

参加資格：① 年齢制限 男子：40歳以上から  
女子：35歳以上から

② 神奈川県、千葉県、茨城県、栃木県の各スキー連盟の登録者でSAJ1級又は同等以上の方。

③ スキー障害保険に加入している方。

種目：① 総合滑降（総合斜面・チャール・フリー）  
② 小回り（中・急斜面・フリー）  
③ 大回り（中・急斜面・フリー）  
④ 中回り（中斜面・フリー）

表彰：総合表彰 男女ともに6位まで表彰  
クラス別表彰 各クラス3位まで表彰

参加料：¥4,000円

申込み& 申込み等の詳細がわかり次第、  
問い合わせ SAKホームページに掲載します。  
(9月中旬頃UP予定)

オープン参加者大募集！  
同じ関東の栃木県で恒例の大会の紹介です！

SAKでは企画がない大会！  
他県との交流含め参加してみませんか！