

# 横浜元気!!

# スポーツレガリエーション フェスティバル 2015



## 10月12日 (月・祝) 会場：新横浜公園野球場

### 午前の部

## 野球版フィールドテスト

10:00～12:00(受付時間 9:00～11:00)[無料]

対象▶ 小学校1年生～6年生の野球に興味がある子ども達

野球をやっていないでもOK!

内容 ●50メートル走

(10m・30m・50mのタイムを測定)

- 垂直跳び ●ベースランニング
- メディシンボールスロー
- バランス能力など



## ? 「フィールドテスト」とは?

みなさん、こんにちは!

とつぜんですがフィールドテストって知ってますか??

フィールドテストとは、アスリートとしての体力要素を測定できるテストになります。

今回は、アスリートとして、または野球選手としての体力要素を測定することができますので野球少年は是非参加してください。

受けたテストの結果はその日のうちにみなさんにお返しします!

ぜひお友だちと参加しませんか??

### 午後の部

## 野球トレーニング &

## 仁志野球教室

対象▶ 小学校1年生～6年生の  
野球に興味がある子ども達  
※定員30名先着順です。

各500円

### ① LESSON 1

キャッチボールを  
上手くなるう!

受付時間 12:45～13:00  
イベント 13:00～13:30

### ② LESSON 2

素早く動けるようになって  
野球を上手くなるう!

受付時間 13:30～13:45  
イベント 13:45～14:15

### ③ LESSON 3

守備に必要な動きを身に付け  
野球を上手くなるう!

受付時間 14:15～14:30  
イベント 14:30～15:00



仁志敏久さん

1～3のテーマに沿って仁志さんがアドバイスをしながら指導します。

当日は先着順で現地受付します。※雨天中止



お問い合わせ 日産スタジアム : 045-477-5000

2016年 **3月19日** (土)

会場：新横浜公園  
投てき練習場



午前の部

**フィールドテスト**

10:00~12:00(受付時間 9:30~11:00)[無料]

対象▶ 小学校1年生~6年生

**「フィールドテスト」とは？**

フィールドテストとは、通常の体力テストとは異なり、「アスリート」の体力測定になります。「基本動作」と呼ばれる「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できますので是非ご参加ください。受けたテストの結果はその日のうちに皆さんにお返しします！ぜひお友達と参加しませんか??

午後の部

**GAPS (ギャップス)**

Golden Age Physical School  
(ゴールデン・エイジ・フィジカル・スクール)

13:00~13:30 / 13:45~14:15  
14:30~15:00 (受付はそれぞれ15分前より)

1回500円

対象▶ 小学校1年生~6年生

はやく走れるようになったり、バランスがとれるようになったり、みんなの運動能力をメキメキ上達させよう！  
トレーニングと言っても「つらい」「きつい」ということはありません。みなさんに「GAPS」を体験していただき、楽しく体を動かしていきたいと思ひます。

当日は先着順で現地受付します。※雨天中止

2016年 **3月26日** (土)

会場：新横浜公園  
投てき練習場



午前の部

**野球版フィールドテスト**

10:00~12:00(受付時間 9:30~11:00)[無料]

対象▶ 小学校1年生~6年生の野球に興味がある子ども達

野球をやっていないでもOK!

- 内容 ●50メートル走  
(10m・30m・50mのタイムを測定)
- 垂直跳び ●ベースランニング
  - メディシンボールスロー
  - バランス能力など



午後の部

**野球がうまくなる  
トレーニング**

※定員30名先着順です。各1,000円

各500円

**① LESSON 1**

素早く動けるようになって  
野球を上手になろう!

受付時間 13:30~13:45  
イベント 13:45~14:15

**② LESSON 2**

守備に必要な動きを身に付け  
野球を上手になろう!

受付時間 14:15~14:30  
イベント 14:30~15:00

**③ LESSON 3**

キャッチボールを  
上手になろう!

受付時間 12:45~13:00  
イベント 13:00~13:30

1~3のテーマに沿ってアドバイスをしながら指導します。

当日は先着順で現地受付します。※雨天中止

