

きみの能力を楽しく伸ばす！



FUKUOKA ハンドボール教室

自分の能力を伸ばすチャンス！

～ハンドボールってどんな競技？～

ゴールキーパーを含め1チーム7名で行い、相手のゴールに手でボールを投げて得点を競うスポーツ。走・跳・投という運動における基本的な要素が求められ、さらにボディコンタクトという格闘技的な要素も含めたスポーツ。ダイナミックなシュートシーンやスピーディーな試合展開が魅力。五輪競技であり、本場ヨーロッパでは、サッカーに次ぐ人気を誇るスポーツ。

～ハンドボールのトレーニング効果～

多くの競技に必要とされる、スピード・ジャンプ力・投力をトレーニングすることができます。また、スピーディーなゲーム展開から、相手やボールに素早く反応する能力や、瞬時に有効なプレーを判断して実践する能力、コートを走り回るための持久力など、オールマイティーな能力の獲得ができる競技の一つといえます。



高いジャンプから繰り出す強烈なシュート：日本代表 宮崎大輔選手

期 日	平成24年2月11日(土) 9:30 ~ 12:30
会 場	みづま総合体育館 〒830-0112 久留米市三潴町玉満 2593-1 TEL. 0942-65-1115/FAX. 0942-65-1160
主 催	福岡県ハンドボール協会
共 催	福岡県選手強化推進実行委員会/財団法人福岡県体育協会/ 福岡県立スポーツ科学情報センター
後 援	福岡県教育委員会
対 象	小学生3年～6年生(男女) 50名程度
内 容	【参加児童】 ○運動能力テスト：新体力テスト及びハンドボールコントロールテスト ○ハンドボール教室 ☆初心者コース：ルール/基本技術練習/体験ゲーム ☆体験教室経験者・ハンドボール経験者コース：技術・体力トレーニング/ゲーム 【保護者】 ○ハンドボールレクチャー：保護者のみなさまに競技実施の意義やトレーニング効果について、子どもたちの動きを見ながら解説します。 ○キッズサポート：運動能力の結果の解説及びトレーニングや栄養等に関する情報の提供を行います。

たいよくそくていも
できるよ！



その他 服 装：ジャージ上下、Tシャツ、短パン、室内用シューズを持参ください。
※実技の際は、動きやすい服装で行いましょう。

携行品：タオルや飲料水については各自持参ください。

参加費：無料。ただし、傷害保険料として、100円を徴収します。

参加方法は、裏面を御確認ください。

ハンドボール教室 参加申し込み用紙

下記に必要事項を記入いただき、**FAX**にてお申し込みください。

まずは気軽に

参加してみよう!

FAX 送信先 



申込・問い合わせ先

〒830-0052 久留米市上津町2192

TEL. 0942-22-1238 / **FAX. 0942-22-1239**

祐誠高等学校 西田寛文

申し込み締切日 2月8日(水)

参 加 申 込 書					
ふりがな		生 年 月 日	年 齢	学 年	性 別
氏 名		平成 年 月 日	歳	年	男・女
ふりがな		学校名	小学校		
保護者名					
住 所	〒		電話番号	—	—
			FAX番号	—	—
緊急連絡先		現在定期的に行っている スポーツ（複数回答可）			
通信欄（お問い合わせ等がございましたら記入ください）					

※個人情報については、万全の体制で管理にあたり、本教室の開催に関する事務においてのみ使用します。