

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?～

7人ずつの2組がボールを相手のゴールに投げ入れて勝負を競うスポーツ。走・跳・投という運動における基本3要素を求められさらにボディコンタクトという格闘的な意味も含めた総合スポーツであり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、本場欧州では、サッカーに次ぐ人気を誇る国もあるほどです。

～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。トップアスリート達が総合的な運動能力を競い合うテレビ番組「筋肉番付」でハンドボールの宮崎大輔選手が2連覇を行ったのは有名な話ですね。



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23年2月11日(金)祝日 10:00 ~ 13:00
会 場	久留米総合スポーツセンター 体育館 〒830-0003 久留米市東櫛原町 173 番地 TEL. 0942-39-7371/FAX. 0942-39-6271
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4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：ルール/基本技術練習/体験ゲーム 【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。

たいいよくそくていも
あるよ!



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。

まずは気軽に



参加してみよう！

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

FUKUOKA ハンドボール教室 参加申し込み

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。



申し込み締切 2月8日(火)

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	
ふりがな		学校名	小・中 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。