

令和 6 年 11 月 13 日

保護者の皆様へ

堺市立浅香山中学校
PTA 会長 桑野 圭司
体育委員長 南野 智子
校 長 中谷 浩治

体育活動行事のご案内（再度）

晩秋の候、平素は PTA 活動にご協力を賜りありがとうございます。

さて恒例の PTA 体育活動行事でございますが、本年度は下記の通り「大人の体力測定」を実施させていただきます。

体力測定は学生以来やってない。あるいは現在の体力が知りたい。という思いをお持ちの方は多いと思います。

いつまでも笑顔で楽しく暮らすため、自分自身の進退のことを知る機会になればと思い計画しました。

ひと時の交流の場として先生方や保護者様にもお楽しみ頂けることと思います。

ご多用とは存じますが、皆様お誘い合わせのうえ多数のご参加お待ちしております。

記

日 時…11 月 27 日（水）14：00～16：00 頃 ※13：50 から 14：00 までに受付をお願いします。

場 所…本校体育館

内 容…準備運動・筋トレ 講師 新稲先生

大人の体力測定 進行 体育委員長 南野、副委員長 大浦、山崎先生

●体力測定

1. 上体起こし
2. 長座体前屈
3. 反復横とび
4. 握力
5. 20m シャトルラン（自由参加）

●ドッジボール

閉会式：景品授与（参加賞）

申し込み…お子様のクラス担任の先生へ下の参加申込書を提出してください。

提出期限：11 月 20 日（水）

服 装…汗をかいてもよい動きやすい服装

持 ち 物…タオル・水分（受付時ペットボトルのお茶 1 本配布）・室内シューズ（スリッパ×）

そ の 他…当日、体調が優れない方は無理のないようお願いします。

体調やケガについてご自身で十分に気を付けていただきますようお願いいたします。

✂ 切り取り ✂

PTA 体育活動行事参加申込書

生徒学級・氏名 _____ 年 _____ 組 ・ 氏名 _____

参加保護者名 _____

参加保護者名 _____