

令和2年9月吉日

区郡市理事長各位

(一社)東京都空手道連盟

強化委員長 横道 正明

(一社) 東京都空手道連盟

令和2年度選手強化委員会によるトレーニングのご案内

平素より本連盟にご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、集合しての強化活動が難しく中々選手とも会えない日々が続いております。

この度、表題の通り Zoom を利用した自宅で出来るトレーニングを行うこととなりました。急なお知らせになってしまいましたが、強化選手候補の皆様には是非ご参加頂きたくお知らせいたします。

1. 強化トレーニング(筋トレ、メンテナンスなど)

日 時：9月13日(日) 19:00～20:30

定 員：25名

対 象 者：強化選手候補成年選手

※高体連所属の高校生は、後日練習会を予定していますので、今回は成年選手のみとさせていただきます。どうしてもという場合はご相談ください。

参加方法：Zoom ※ID&PW は、申込者に後日ご連絡いたします。

申込方法：<https://airrsv.net/tokyo-kyouka/calendar>

上記、URL よりご予約ください。ID&PW をお送りしますので参加選手に直接お申込み頂くとスムーズかと思います。

用意するもの：ウェイトになるもの(2kgだと少し軽いので、それ以上のものがあると良い。なければ2ℓのペットボトルに満タンの水)、長めのタオル(バスタオルでも可)、テニスボールもしくは同等サイズのボール2個(あれば大丈夫)

何か、不明点がございましたら直接お問い合わせください。

— 連絡先 —

(一社)東京都空手道連盟 選手強化委員会

事務局 安藤 佳代子

携帯：090-6184-5767

メール：tokyokarate.kyouka@gmail.com