

高砂市長杯争奪「剣道・柔道大会」が開催されました。

令和4年11月4日(金)・5日(土)・6日(日) **高砂市総合体育館**
 第33回高砂市長杯争奪高等学校剣道大会
 第69回兵庫県高等学校新人剣道大会



令和4年11月11日(金)・12日(土)・13日(日) **高砂市総合体育館**
 第71回兵庫県高等学校新人柔道大会
 第64回近畿高等学校柔道新人大会県予選
 第48回兵庫県高等学校選抜柔道大会
 第45回全国高等学校柔道選手権県予選



◎毎年恒例の体成分測定会が行われました。

令和4年11月18日(金) **高砂市総合体育館ロビー** 測定器に乗るだけでOK! **参加無料!**

①体成分の分析 ②骨格筋・脂肪 ③部位別バランス ④理想的な体のためには ⑤腹部脂肪チェック ⑥体型チェック ⑦フィットネススコア ⑧基礎代謝量の項目を電子機器(InBody)を使い測定しました。

