

第2回Anre チャレンジカップ 《アンレ版近代三種競技！》

今年は、いよいよ東京オリンピック開催の年です。オリンピック競技の一つ近代五種にもじって、アンレ版の近代三種を行います。みなさん一緒に体を動かしましょう！

1 期間 令和2年1月15日～2月15日まで

2 内容

次の3種の競技のトータル時間をポイント制とし、トータル時間ポイント、来店ポイントを競います。

① フランク

フランクとは「板」のこと。両ひじと両足の4点で身体を支え、一枚の板のように固めます。その姿勢を維持した時間を計測します

腰を上げたり、下げたり、膝をついたり、姿勢が崩れますとそこで終了です。



② 腹筋

腹筋マシンで、シートを斜めにし、両手を胸の前で組み、背中を床面を水平の状態を維持し、その時間を計測します。

背中をついたり、姿勢が崩れますとそこで終了です。



③ ダンベル

両手にダンベルを持ち、体の前に突き出し、手の甲を上に向けて、床面と水平に保ちます。

その時間を計測します。

なお、男性は1個3キロ、女性は1個1キロのダンベルとさせていただきます。



3 エントリー方法

① エントリー用紙に記入を頂きます ※お名前は、本名ではなくエントリー名を掲示いたします

② エントリー代金500円(税別)をお支払いただきます

※Anre通信等の割引チケットもご利用いただけます

③ 計測は、1種目1日1回まで なお、同じ日にすべての種目を計測する必要はありません。

スタッフに計測を依頼し、スタッフが横でタイムを測定、姿勢保持時間を計測しますので、姿勢が崩れたところでストップです。

④ 時間は1秒1点とし、期間中に計測した最高のものをその競技のポイントとします。

また、来店ポイント1回10点とし、女性には200点のハンテがございます。

⑤ 上位3名の方にギフト券を進呈(1位8,000円分 2位5,000円分 3位2,000円分)

参加賞もございます。皆さまのエントリーお待ちしております。