

## 令和5年度「中学生・高校1年生研修合宿」開催要項

- 1 主 催 公益社団法人 日本ウエイトリフティング協会
- 2 研修会名 競技者育成プログラム「中学生・高校1年生研修合宿」
- 3 目 的 本協会競技者育成プログラム（本協会呼称：ナショナルトレーニングシステム）の理解と定着を図り、中学生・高校1年生競技者の意識と競技力の向上を図る。
- 4 対 象 者 将来日本を代表する選手と見込めるウエイトリフティング能力の高い選手を推薦。  
（推薦が多い場合は拳上記録を優先いたします）
- 5 期 日 令和5年8月16日（水）～8月18日（金） 2泊3日  
集合：8月16日（水） 午後1時00分  
味の素ナショナルトレーニングセンター 1F  
解散：8月18日（金） 同上 昼食後解散 午後2時00分頃
- 6 会 場 味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）  
〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 電話 03-5963-0362（スタッフ事務室）  
最寄り駅 （1）JR 埼京線・京浜東北線・宇都宮線・高崎線「赤羽駅」よりバスにて  
HPSC 北門下車徒歩5分、HPSC 南下車徒歩3分。  
（2）都営地下鉄三田線「本蓮沼駅」より徒歩10分
- 7 宿泊場所 「味の素アスリートヴィレッジ」（NTC隣接）  
〒115-0056 東京都北区西が丘3-9-14 電話 03-5963-0390
- 8 内 容 (1) ウエイトリフティングテスト  
(2) 講義「トレーニングと栄養」  
(3) 講義「アンチドーピング」  
(4) 講義「技術分析」  
(5) 実技「体幹トレーニングとストレッチ」  
(6) 実技「ナショナルトレーニングシステムに基づくトレーニング」  
(7) その他
- 9 その他 (1) 携 行 品 マスク、体温計、ウエイトリフティング練習用具一式、着替え、  
内履き・外履きアップシューズ、洗面用具、筆記用具等  
(2) 経 費 本協会が負担する。  
(3) そ の 他 ・新型コロナウイルス感染症は2類から5類相当に引き下げられましたが、日常生活でも十分気を付けてください。なお、味の素NTC内では対策を実施しておりますので来館時には指示に従ってください。  
・飛行機を利用の方は、特割りをご利用ください。領収書には搭乗者の氏名、便名、時間、区間、金額が記載されていること。また、領収書は下記のFaxへ送信し、原本は合宿時に持参してください。

(公社) 日本ウエイトリフティング協会

選手強化本部長 小宮山 哲雄

電話 03-6434-0681

Fax 03-6434-0682