

全国スカウトキャラバン「未来の自分探し！」In 埼玉

<初心者対象・ウエイトリフティングを体験しよう>

Presented by  **ENEOS**

主催 公益社団法人日本ウエイトリフティング協会
後援 公益財団法人埼玉県スポーツ協会
主管 埼玉県ウエイトリフティング協会
さいたま市ウエイトリフティング協会



松本潮霞 氏

- 1 日時 令和6年2月4日(日)
13:00受付 13:15~16:30
- 2 場所 埼玉県上尾市・スポーツ総合センター
「トレーニング場 A」
- 3 対象 関東地区(茨城県・群馬県・栃木県・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・山梨県)
にお住まいの小学4年生から中学3年生まで男女30名
- 4 講師 松本潮霞さん(2016リオデジャネイロオリンピック出場)
- 5 内容 ①ウエイトリフティングの紹介
②オリンピックによる講演
③競技体験・実技指導
④さいたま市ジュニアクラブの紹介
- 6 申込み方法 下記のフォーム、QRコードから各自で申込み登録してください。
申し込みフォーム <https://forms.gle/81d2j9hyAPimW6qo7>



申し込みQRコード

- 7 申込み期間 令和5年12月16日(土)12:00より
令和6年1月15日(月)12:00まで
 - ・参加者は全部で30名を予定しております。申し込みが多い場合には、埼玉県在住の方を優先し、それより多い場合は主催者側の抽選といたします。
 - ・抽選結果については、登録いただいたアドレスにメールいたします。
 - ・なお登録いただいたアドレスは、このイベント以外に使用いたしません。
- 8 持ち物 ・運動できる服装、室内シューズ、保険証
- 9 その他 ・今回の講習に関する経費はかかりません。
 - ・傷害保険に加入しております。申し込みの際、連絡先電話番号等をご登録ください。
 - ・参加者には記念品を用意しております。
 - ・原則、保護者の方と一緒にご来場ください。
 - ・駐車場やアクセス方法については会場のHPをご覧ください。

ウエイトリフティングはオリンピック種目にもなっていますが、競技人口が多くないため、なかなか身近に出会うことのないスポーツです。しかしながら正しい技術と練習方法を身につけることで記録が向上し、誰でもが楽しめるスポーツです。今回、オリンピックに出場経験のある松本潮霞さんに、その魅力を語ってもらい、実技指導も実践していただきます。参加者には少しでもウエイトリフティングに興味を持っていただけると幸いです。

また、小中学生でウエイトリフティングを経験した後、陸上競技やサッカーで活躍している人もたくさんいます。基礎体力をつけたり、体幹を鍛えたり、年代を問わず、その人の発達段階に合わせたトレーニングを行います。きょうだいやお友達と誘いあって、今回の実技講習会にぜひ参加してみてください。このイベント後も継続してできる、ジュニア教室の紹介もあります。

問い合わせアドレス hkazuno@aol.com

<数野(かずの)まで>