

小山南・ウエイトリフティング教室2021 実施要項

目 的 ①記録会形式の練習により、ウエイトリフティングの競技力向上を目指す。
②ウエイトリフティングを実際に見学・体験して競技の醍醐味を知ってもらう。

主 催 栃木県立小山南高等学校

対 象 小・中学生（出場者は競技経験者に限定する。体験、見学は誰でも可。）

期 日 10月30日（土）

場 所 本校トレーニング場

日 程 9：10 集合・受付・検量・更衣・準備
9：30～10：00 ウォーミングアップ
10：00～ 記録会（体験希望者は見学）
11：30（予定） 整理運動
11：30～12：15 ウエイトリフティング体験

運営責任者 栃木県立小山南高等学校ウエイトリフティング部顧問 青木 延明

参加条件 記録会出場者はスポーツ保険に加入していること。参加料は無料。

記録会出場者持参品

大会に出場する服装、リフティングシューズ、タオル、着替えなど

見学者・体験希望者持参品

体験希望者は運動着、体育館シューズ、タオルをご持参ください。

その他

- ・ケガ等につきましては、応急処置のみ対応させていただきますので、健康状態に留意の上、ご参加下さい。
- ・新型コロナウイルス感染防止対策につきましては別紙をご確認ください。

〒329-0205 小山市間々田23-1
TEL 0285-45-2424
FAX 0285-45-8949
担当 青木 延明

小山南・ウエイトリフティング合同記録会 参加申込書

送信先 FAX 0285-45-8949

学校名・所属名 _____

氏名	学年	生年月日(西暦)	年齢	電話番号	○をつける		
					出場	体験	見学のみ

- ※ 上記の申込書を10/20(水)までにお送り下さい。
- ※ 新型コロナウイルス感染防止対策をご確認いただき、記載事項に同意の上でお申込ください。
- ※ 書ききれない場合には、この用紙をコピーしてお使い下さい。
- ※ 参加料は徴収いたしません。記録会出場者はスポーツ保険に加入してください。
- ※ ここで記入していただいた個人情報は、このウエイトリフティング教室以外には使用いたしません。

栃木県立小山南高等学校

担当：青木 延明

TEL 0285-45-2424

FAX 0285-45-8949