

## 小山南・ウエイトリフティング教室2019 実施要項

- 目 的 ①競技経験者は、競技力向上を目指す。  
②競技未経験者は、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
- 期 日 12月21日(土)
- 場 所 本校トレーニング場
- 日 程 13:30 集合・受付・検量・更衣・準備  
13:50～14:00 体操  
14:00～16:30 練習会  
16:30～16:40 整理運動  
17:00 解散
- 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 競技経験者はスポーツ保険に加入していること。参加料は無料。
- 競技経験者持参品  
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。

〒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教室 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		
					練習	体験	見学のみ

- ※ 上記の申込書を12/13(金)までにお送り下さい。
- ※ 書ききれない分に関しては、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。競技経験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