

小山南・ウエイトリフティング教室2018 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20日（土）

場 所 本校トレーニング場

日 程	9：30	集合・受付・検量・更衣・準備
	9：50～10：20	ウォーミングアップ
	10：20～	記録会（体験希望者は見学）
	11：30（予定）	整理運動
	11：30～	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

参加費 200円（**出場者・体験者のみ**）スポーツ傷害保険加入料として徴収する。

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

特になし。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10/12(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。
- ※ 参加費として、スポーツ傷害保険加入料200円(1人につき)を徴収させていただきます。
- ※ 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