

TIS オリジナル講習会③
筋力トレーニング講習会（初級） 開催要項

1. 趣旨

筋力トレーニング導入時期に学んでおきたいノウハウを習得し、自らトレーニングを継続できるようになることを目的とする。また、トレーニングの基礎知識や実技を習得するとともに、体力の向上を図る。

2. 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3. テーマ

学んで実践、実感。初めてのウェイトトレーニング –きっかけは・・・、TIS！–

4. 日時

初回：令和2（2020）年10月28日（水）18時30分～20時30分

頻度：毎週水曜日、全8回

5. 会場

〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田4丁目1番1号

カンセキスタジアムとちぎトレーニングルーム

6. スケジュール

初 日	10月28日（水）	下半身筋力強化種目（スクワットの基礎） In Body による体組成測定
2日目	11月 4日（水）	下半身筋力強化種目（スクワットの実践）
3日目	11月11日（水）	下半身筋力強化種目（デッドリフトの基礎）
4日目	11月18日（水）	下半身筋力強化種目（デッドリフトの実践）
5日目	12月25日（水）	上半身筋力強化種目（ベンチプレスの基礎）
6日目	12月 2日（水）	上半身筋力強化種目（ベンチプレスの実践）
7日目	12月 9日（水）	上半身筋力強化種目（ベントオーバーロウの実践）
8日目	12月16日（水）	全種目の総復習、In Body による体組成測定

7. 参加対象者

- ・栃木県内の高校生以上の方
- ・フリーウェイト未経験者、トレーニング対して向上心のある方
- ・トレーニング指導の基礎に興味のある方

8. 定員

15名（完全先着順）

9. 参加料

1人 5,000円（全8回セット、保険料、印刷代、In Bodyによる体組成測定代 含）

※施設使用料として、毎回別途大人400円、高校生200円がかかります。

10. 申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターHP（<https://tis.or.jp/>）より Google フォームにて応募ください。

《 申込期間 2020年9月28日（月） ～ 2020年10月21日（水） 》

11. その他

- ・駐車場は北第3駐車場をご利用ください。（21時15分に施錠されます。終了後は速やかにご退館いただきますようお願いいたします。）
- ・夜間での開催となるため、高校生以上とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、更衣室、シャワールームはご利用いただけません。トイレでのお着替えもご遠慮いただいておりますので、あらかじめご理解のほどお願いいたします。
- ・その他、御質問等につきましては（028-645-2080）まで御連絡ください。