

とちぎスポーツ医科学センター（TIS）オリジナル講習会 12  
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3（2021）年5月12日（水）18時30分～20時30分（予定）

※状況により開催時間が前後する場合がございます。あらかじめご了承ください。

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	5月12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	5月19日（水）	下半身筋力強化種目（スクワットの実践）
3日目	5月26日（水）	下半身筋力強化種目（デッドリフトの基礎）
4日目	6月2日（水）	下半身筋力強化種目（デッドリフトの実践）
5日目	6月9日（水）	上半身筋力強化種目（ベンチプレスの基礎）
6日目	6月23日（水）	上半身筋力強化種目（ベンチプレスの実践）
7日目	6月30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	7月7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

- ・栃木県内在住で高校生以上の方
- ・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
- ・その他、フリーウェイトをやってみたい、正しいやり方がわからない、など、興味がある方皆さん対象！

## 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）

ご参加初日に、現金にてお支払いいただきます。お釣りのないようにご協力のほどよろしくお願いたします。

※施設使用料として、毎回別途大人 400円、高校生等以下 200円がかかります。

（欠席があった場合についてのご返金是对応いたしません。）

## 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 2021年4月2日（金） ～ 2021年5月5日（水） 》**

※お申し込み時のメールアドレスは、パソコン等でも使用できるものをご登録ください。また、ご登録いただいたアドレス宛、講習会やとちぎスポーツ医科学センターに関する情報を送信いたしますので、お間違いのないようご注意ください。

## 11. その他

- ・駐車場は北第3駐車場をご利用ください。（駐車場は有料となります。）
- ・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。  
また、新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止、もしくは延期する場合もございます。
- ・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。