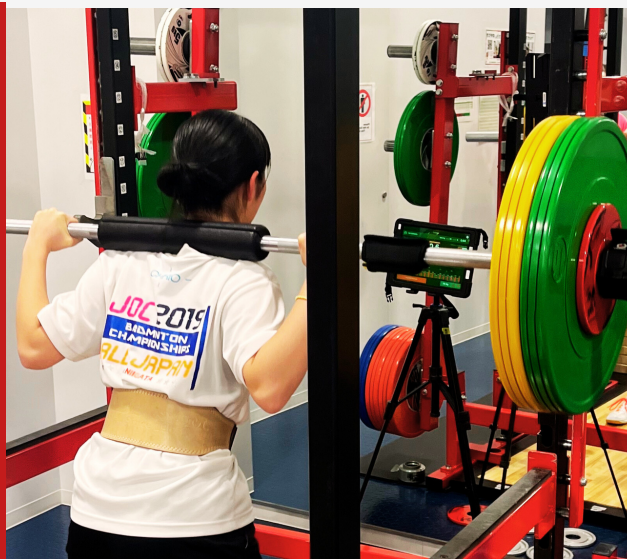


とちぎスポーツ医科学センター主催  
トレーニング講習会2024

# トップS&Cコーチから学ぶ！ オリンピックリフティング (スナッチ・クリーン・ジャーク) の習得方法



# 6.22 土

## 13:00~16:00 実技

### 是非聞いてください！

- ✓ オリンピックリフティング未経験の方
- ✓ 爆発的なパワーやスピードを身につけたい方
- ✓ エクササイズテクニックを学びたい方



### 講師 武藤 雅人

2015年から国立スポーツ科学センターでトレーニング指導員として活躍。オリンピックアスリートの体力強化や、日本ラグビーフットボール協会でのストレングス&コンディショニングコーチを経て、現在も同センターでパフォーマンス向上と傷害予防のトレーニング指導に携わる。



## 講習会の内容

爆発的なパワーやスピードを身につけるために、オリンピックリフティングは重要なトレーニング方法です。しかし、その技術は専門性が高く、誤ったやり方は効果を得られないだけでなく、怪我の原因にもなります。この講習会では、オリンピックリフティング（クリーン、スナッチ、ジャーク）のエクササイズテクニックを基礎から丁寧に指導し、より強く、速く動ける体作りを学びます。武藤先生の指導を受け、技術を身につけると同時に指導方法も学びます。オリンピックリフティング未経験者にこそ参加してほしい講習会です。

### 会場

栃木県総合運動公園内  
会議室・トレーニングルーム

### 対象者

- ・オリンピックリフティングに興味がある方
- ・オリンピックリフティング未経験の方
- ・指導者、選手

### 参加費

対面受講：3,500円/1講習  
アーカイブ配信：4,000円/1講習

### お申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターHP内  
【各種講習会申し込み】  
▶ 申し込み専用Googleフォームにて



詳細・お申込み

お問い合わせ：とちぎスポーツ医科学センター（☎028-645-2080）