

中学生トレーニング教室開催要項

1 趣 旨 正しいウェイトトレーニングの方法を学び、筋力の向上、動作・姿勢の改善等を図ることで競技力の向上に資する。また、これを持って障害予防の一助とすることを目的とする。

2 主 催 一般財団法人紫波町スポーツ協会

3 期 日 令和8年3月25日（水）

4 指 導 者 紫波町スポーツ協会職員（ストレングス＆コンディショニングスペシャリスト）

5 内 容 等 ①名称 自重コース
内容 自体重を利用したトレーニング、ストレッチング、コーディネーショントレーニング等
会場 紫波町総合体育館小アリーナ
時間 午後2時から午後3時
定員 10名
②名称 ウエイトコース
内容 トレーニング機器を使用したウェイトトレーニングの指導
会場 紫波町総合体育館トレーニング室
時間 午後3時20分から午後4時20分
定員 6名

6 対 象 町内外の中学生（令和7年度基準）

7 参 加 料 ①②各500円（①②ともに参加する場合は800円）

8 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて申し込むこと。

9 申込・問合せ先 紫波町総合体育館（紫波町桜町字下川原100）
電話（019）676-2650

10 持ち物等 運動が出来る服装で中用シューズ、タオル、飲み物、着替えを持参してください。

11 注意事項 (1)3月18日以降のキャンセルについては参加料の返金は出来ませんのであらかじめご了承ください。
(2)教室中の事故怪我等については、応急処置をするほか加入する保険で対応します。
(3)会場までの往復については事故等に十分に注意をすること。

12 その 他 教室開講に伴い知り得た個人情報は、紫波町スポーツ協会の規定に基づき慎重に取り扱います。また、教室開催中に写真を撮影することがありますが、広報活動に使用させていただく場合があります。

中学生トレーニング教室参加申込書

ふりがな		性別	申込コース(該当に○)
参加者氏名		男・女	①自重コース・②ウェイトコース
住 所	〒	電話番号	
保護者氏名		緊急連絡先	

教室参加の目的等があれば記入してください。（例 柔軟性を高めたい。脚力をつけたい。）

1コース500円、2コース800円 参加料_____円