

令和6年度 TOYAMA アスリートマルチサポート事業
トレーニング講習会（選手向け）開催についてのご案内

ウェイトトレーニング
ってどうやるの？

ウェイトトレーニング
をやると腰が痛くなる
からいやだな...

スクワットを正しくや
るってどういうこと？

ウェイトはやっている
けど、効果が出ないな...

の悩みにお答えします！

重いものを持ち
上げないとけい
けないの？

ウェイトトレーニングの基礎を知り、正しく鍛える方法を学んで、障害予防、競技力向上に活かし
ましょう！今までウェイトトレーニングをやった事がない、やってもどこかが痛む、やっても
効果が見られないなどの方、ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時 令和6年6月29日（土）14時00分 ～ 16時00分

会場 富山県総合体育センター 第2トレーニング室

対象 TOYAMA アスリートマルチサポート選手（全競技）

料金 無料

*マルチサポート事業で配布しているトレーニング室利用チケットも徴収いたしません

持ち物 内履き（トレーニングに適したもの）、トレーニングウェア、飲み物

申込方法 参加者名簿をFAX、E-mail等でお申し込みください

*同時時間帯に指導者・保護者を対象とした栄養・女性アスリートサポート講習会を総合体育セン
ター1階会議室で行います。別途案内参照。

*7/20（土）に第2回トレーニング講習会を予定しています。

令和6年度 TOYAMA アスリートマルチサポート事業

トレーニング講習会（選手）参加申込み

令和6年6月29日（土）14:00-16:00

競技種目		
チーム名		
代表者名		
連絡先	TEL	
	E-mail	
NO	参加者氏名	所属
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

お手数ですが6月14日までに申込み願います。

* トレーニング室の最大利用人数に伴い、定員を30名とさせていただきます。定員をオーバーした場合は申込の締め切りが済んだ段階で各チームへ相談をさせていただく事がありますのでご了承ください。

(事務担当)

富山県スポーツ協会 競技力向上対策課
担当 柿谷 朱実・中山 雄大
TEL ; 076-461-7138, FAX ; 076-461-7139
Eメール ; multisupport@toyama-sports.or.jp