



## 令和3年度 第6回ISCジュニアアスリートセミナー

中学生・  
高校生  
限定!!

# カラダを変える!! ウエイトトレーニングのコツ!!

日時: 12月26日(日)

13:30~15:00

\*この時間帯はフリーウエイトゾーンの一部を使用させていただきます。

スクワット、ハイクリーンを中心とした、90分間のトレーニング!!

- ・冬期に他の選手と差をつけたい!
- ・スクワットの正しい姿勢を知りたい!
- ・フリーウエイトを試してみたい!

こんな中高生の皆さんに**オススメ**です!!

### 内容: ①スクワット

- ・下半身を強くする!
- ・怪我しない身体を作る!



### ②ハイクリーン

- ・瞬発力を上げる!
- ・全身の連動性を上げる!



- 【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター トレーニングルーム  
 【対 象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手  
 【定 員】 15名  
 【参加費】 500円(税込)  
 【担 当】 坂倉里佳・菊田泰子  
 【申し込み】 トレーニングルーム受付 または お電話で申し込みください。

- ※ 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ※ ご不明な点がございましたら、お気軽に問い合わせください。
- ※ 当日はマスクの着用をお願いいたします。

#### ISCジュニアアスリートセミナーとは?

石川県のスポーツに励む選手のみなさまへ、栄養・睡眠・トレーニングなどのさまざまな情報を発信するセミナーです。年6回開催。



当日は、マスクの着用をお願い致します。体調を整えてご参加ください。

要予約

<お問い合わせ> いしかわ総合スポーツセンター トレーニングルーム 076-268-2420