

競技体験プログラム実施要項

プログラム名	競技体験プログラム（ウエイトリフティング）
ねらい	①ウエイトリフティングの基本動作の理解 ②実際にバーベルを握り、力をバーベルに伝える感覚を体感する
期日	令和7年10月26日（日）9:30～12:00（受付時間 9:00～9:30）
場所	受付・活動場所 仙台大学 第三体育館1階トレーニングセンター （柴田郡柴田町船岡南2丁目2-18）
	緊急避難場所 仙台大学芝生広場
対象者	アカデミー5年生（第13期生） 30名
持ち物	ジャージ、アカデミーのビブス、室内シューズ、アカデミーTシャツ、ハーフパンツ、着替え（汗をかいた場合に適宜着替える）、タオル（汗拭き用）、飲料入りのアミノバイタルボトル、外靴を入れる袋、筆記用具、ジュース等購入の際の小遣い、常備薬、下敷きまたはバインダーその他個人に必要なもの ※プログラムに必要なものは持参しないこと ※必ず保護者と一緒に準備すること

Schedule

時間	内容
9:00～ 9:30	集合・受付 【仙台大学第三体育館トレーニングセンター入口】
9:30～ 12:00	競技体験プログラム ウエイトリフティング競技 【仙台大学 第三体育館1階トレーニングセンター】
12:00～ 12:15	事務連絡 【仙台大学 第三体育館1階トレーニングセンター】

（※プログラムの進行状況により解散時間が前後する可能性があります。）

【出欠連絡について】

- ・ 下記の出欠連絡フォームより、**10月14日(火)10:00までにご連絡ください。**
《出欠連絡フォーム》[競技体験プログラム\(ウエイトリフティング\)出欠連絡はこちら](#)
- ・ 上記ホームページが開けない場合は、**お子様の氏名、出欠(出席・欠席・遅刻・早退)**をメールにて powerup1@mspf.jp にご連絡ください。尚、欠席・遅刻・早退の場合は、必ずその理由をご記載ください(遅刻・早退の場合は、その時間もご記載ください)。
- ・ 当日欠席・遅刻等、緊急時は携帯080-4601-9245にお電話ください。
(平日8:30~17:15は固定電話022-349-9655にお電話ください。)

【服装について】

- ・ 忘れ物や取り間違えなどが無いよう、ジャージ・持ち物には必ずお名前をご記入ください。

【保護者の皆様へ】

- ・ 貴重品や私物に関しては、ご自身で管理いただくようお願いいたします。
- ・ **競技の特性上、指導者の指示やルールを守れず、活動に危険が生じると判断されるアカデミー生に対しては、活動の中止を指示する場合がありますので予めご了承ください。**
- ・ 災害等緊急時は会場内の安全を確保できる場所、もしくは近隣の指定避難場所で待機いたしますので、お迎えをお願いいたします。