



動きづくりの基本を学びましょう！

ウエイトリフティング基礎トレーニングから学ぶ 実技講習会



9/11(日) 講師 福田 太公氏

本県最初のウエイトリフティング指導者。

日体協上級コーチ・JOC強化スタッフとして、ジュニア世界選手権大会、アジア選手権大会などの日本代表監督、コーチを歴任。

日本ウエイトリフティング協会競技副委員長。

ウエイトリフティングを始めて3年で、全日本中学の試合に出場してチャンピオンとなる子どもたちを育てた指導者。



陸上・テニス・サッカーなどを行っている小学3年生から中学生までの約30名が参加。ウエイトリフティングを利用したトレーニングをすることで通常の筋トレとは違い、どんなスポーツにも必要な筋力を身に付けることができる。体幹を鍛えることでバランスがよくなり、あたりも強くなる。これからもスポーツを続ける上で瞬発力・バランス能力を高めるのに良い機会となりました。

