

パワーリフティング交流会

みんなで

あげちゃいましょう



ShimanePowerLifting
Association

パワーリフティングとは、スクワット・ベンチプレス・デッドリフトの三種目の合計重量を競う競技です。この三種目は「筋トレの基本！」とされているのです！

地域みんながスポーツを通して元気に交流し、心も体も健康になることを目指して、パワーリフティングを「見る」人も「する」人も、みんなで楽しめるイベントを行います！

現役選手も、筋トレ大好きな人も、パワーリフティングを知りたい！体験したい！という人も、誰でもOK！

大人も子どもも、みんなで元気になるろう！

応援・見学大歓迎です。お気軽にご参加ください。

2025年12月7日（日） 11時～16時

場所 🌟 大田市 あすてらす多目的室

ないき部門 11:00～

★小中学生参加可能！限定 15名

レプリカバーベル(2kg程度)をどれだけ重そうに持ち上げられるか・・・！バーイズローデッドの合図で迫真の演技を競う部門。

大きくなったらいつか 100 kg持ち上げてね！の気持ちを込めて、優勝者には、う〇い棒100本！

参加費無料

○保護者同意のもとご参加ください。

○上履きを持参してください。

パワー部門 受付11:30～試技13:00～

参加費 一種目 2000 円

二種目以上 3000 円

高校生以下は保護者の同意が必要です。

誰でも参加可能。登録選手もOK！全員に記録証あり👏👏👏

服装は自由。公式ルールにのっとり試技します！検量は、無し。

公式審判の合図で試技をします。公認大会ではないので公式記録にはなりません、今年のうちにマックス挑戦したい！3月の島根大会デビューに向けて公式台、審判の合図で試技をしてみたい！という方はもちろん、パワーリフティングって何？知らないけど、やってみたい！という方も大歓迎。20kgから挑戦できます。必ず運動靴を持参してください。詳細は申し込みを見てね。

お問い合わせ

島根県パワーリフティング協会

高橋幸司 k.h.y.k.72121@icloud.com

山碕裕子 09090649053



👉 インスタで最新
情報流してます！

申
し
込
み

