

ウェイトリフティング

8つの効果

- ①体力・運動能力の向上
- ②成長・発達の促進
- ③筋力・パワーの向上
- ④筋持久力の向上
- ⑤体組成の改善
- ⑥関節周辺の筋力バランス向上
- ⑦スポーツ時の障害予防
- ⑧スポーツ時のパフォーマンス向上



ウェイトリフティング教室



Q&A

Q：子どもに筋力がつくの？

A：筋肉の量が増えるわけではなく、神経系の機能が発達することで、筋力を強化します。

Q：身長が伸びなくなると聞くけど？

A：成長軟骨に悪い影響を与えるという考えは間違いです。子どもの成長、骨の発達には、なんらかの負荷をかけるトレーニングが不可欠であると証明されています。

Q：腰に負担がかかりそう？

A：専門的な知識を有する指導者の監督下で活動しますので、子どもでも安全にトレーニングを行うことが可能です。

対象：小・中学生

毎週水曜日 19:30～21:00

日川高校体育館1階

ウェイトリフティング場

「何か運動してみたい（させたい）」とお考えではありませんか

お問い合わせ先：アストリースポーツクラブ

ウェイトリフティング教室 木曾川 章

連絡先：090-4735-7258

