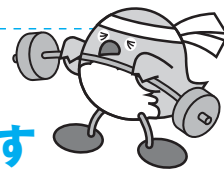


国東市は第63回国民体育大会 ウエイトリフティング競技会の開催地です



チャレンジ! おおいた国体

ここから未来へ 新たな一歩 2008 第63回国民体育大会

ウエイトリフティングをやってみませんか!

ウエイトリフティング競技は、基礎体力・瞬発力・筋持久力等の基本種目です。競技はもちろん、各スポーツの筋力アップに最適です。また、高度なテクニックを身につけることによって、柔軟性・集中力・精神力を養うのに適した競技です。また、平成20年度の大分国体では、この国東市でウエイトリフティング競技が開催されます。あなたも地元選手として活躍してみませんか! その他、体を鍛えたい人大歓迎です。



ウエイトリフティングQ&A

- Q ウエイトリフティングって何?
- A 日本語で重量挙げ。スナッチとクリーン&ジャークの2種目のトータル重量で勝敗が決まる競技です。
- Q 中学生の大会はあるの?
- A 全国中学生大会があります。その他に採点制大会もあるよ!
- Q 高校に部活はあるの?
- A 現在、大分工業高・四日市高・杵築高・山香農高にあり、ほとんどの生徒が高校になって始めるのでテクニックの習得に時間がかかります。中学生からやっていたら強くなれるので、インターハイで上位に入れるよ!
- Q 腰を痛めたりしない?
- A 初めから重いバーベルを持ったりしないよ。正しいフォームや体力をつくってからだから心配ないよ!

ウエイトリフティング教室のお知らせ

【主催】 国東市国体推進室・大分県ウエイトリフティング協会・第63回国民体育大会大分県競技力向上対策本部・大分県教育委員会
【日時】 6月24日(土) 午後1時～ 開講式

【場所】 国東市国東町浜崎 国東体育館 ほか
【対象】 小学校5・6年生、中学生
【指導者】 大分県ウエイトリフティング協会委員
【用具】 スポーツウエア・シューズ
【参加料】 無料(但しスポーツ安全保険要加入)
【その他】 保護者をはじめ、興味のある方はどなたでもお立ち寄りください。

ウエイトリフティング教室開催予定 開始時刻: 午後1時

月日	会場	月日	会場
6月24日(土)	国東体育館	9月30日(土)	アストくにさき・アグリホール
7月15日(土)		10月14日(土)	未定
7月29日(土)		10月28日(土)	国東体育館
8月12日(土)		11月18日(土)	アストくにさき・アグリホール
8月26日(土)		12月9日(土)	国東体育館
9月2日(土)		12月16日(土)	国東体育館

※6月～12月まで、計12回の開催を予定しています。
※教室の開催日時・場所等については予定ですので、変更になる場合があります。変更になる場合は、学校を通じて文書でお知らせします。

●チャレンジ! おおいた国体についての問い合わせは
国東市 国体推進室(アストくにさき内)
TEL 0978-72-0354
E-mail: kokutai-suishin@city.kunisaki.lg.jp
[国体情報をインターネットでお届けしています。](#)

チャレンジ! おおいた国体・おおいた大会実行委員会
事務局 大分県国民体育大会・障害者スポーツ大会局
TEL 097-537-2008
ホームページ <http://www.pref.oita.jp/19000/>
電子メールアドレス kokutai2008@pref.oita.lg.jp