

筋肉で繋がろうパラパワーリフティング研修会&体験会 鳥取② 開催要項
～令和7年度(公財)日本パラスポーツ協会委託事業「地域におけるパラスポーツ振興事業」～

開催目的 ・「筋肉」を合言葉に様々な団体が繋がり共に地域で歩いていける関係性の構築を図る。
・パラスポーツ、パラパワーリフティングの魅力を地域に向けて発信する。
・研修会&体験会を通して、パラパワーリフティングに関わってくれる選手、コーチ、審判候補者の発掘や育成。
・パラパワーリフティング、トレーニングに対する専門的な知識や技術を育成する。

参加対象 ・健常者パワーリフター、トレーニング愛好者、興味のある方。
パラスポーツ指導員有資格者、他競技選手や役員

日 時 令和7年 11月8日(土)
11時00分～ 会場設営
12時50分～ 開場・参加者受付
13時00分～ パラパワーリフティング研修会
パラスポーツ、パラパワーリフティングとは
パラパワーリフティングの魅力、
トレーニングプログラムの考え方や様々なトレーニング方法
パラパワーリフティングのストラップの効果について
13時30分～ パラパワーリフティング体験会&トレーニング相談会
ベンチプレスや様々な種目の技術指導
効率のよいトレーニングフォーム(ベンチ系種目を中心として多種目も可)
VBT デバイスを活用したトレーニング
安全にトレーニングを行うための技術指導
怪我をしない、させないために気を付けることとそのポイント
その他トレーニング相談会
16時00分 終了予定。

会 場 〒682-0023 鳥取県倉吉市山根 539-7
ULTIMATE FITNESS

主 催 特定非営利活動法人 日本パラパワーリフティング連盟
主 管 鳥取県パラパワーリフティングクラブ
協 力 鳥取県障がい者スポーツ協会
後援 鳥取県 倉吉市
社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会
社会福祉法人 倉吉市社会福祉協議会
全国脊髄損傷者連合山陰支部

参加費 無料
申込方法 申込フォームによる申し込み。



Google Forms を利用した WEB 申込を実施。下記 QR コードよりお申し込みください。

申込〆切 令和 7 年 11 月 1 日（土）16:00 まで
（期限を過ぎても受け付けますが、なるべく期日までに入力をお願いします）
申し込みが間に合わなかった場合は下記の問い合わせまでよろしくお願いします。

お問合せ 日本パラパワーリフティング連盟 担当:岡本 power.okamo@gmail.com