筋肉でつながろう！ パラ・パワーリフティング研修会＆体験会　高知版　開催要項
～令和8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、さまざまな団体や人がつながり、地域で継続してパラスポーツに関われる関係づくりを進める。
・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、選手、コーチ、スタッフ等の発掘・育成につなげる。
・高知県内の関係者がつながり、将来の活動拠点づくりのきっかけとする。

参加対象　・障害のある方、パラスポーツ選手
・健常者パワーリフター、筋力トレーニングに興味のある方
・パラスポーツ指導員、他競技選手・役員
・施設職員、スポーツ関係者、地域で活動を支えたい方

日　時　令和8年12月20日（日）
12時00分～　会場設営・スタッフ集合
12時30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
地域での活動や拠点づくりについて
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・パラ・パワーリフティング体験
トレーニング方法の紹介
参加者、関係者との交流
15時30分～　ディスカッション（今後の地域での活動について）
16時30分　終了予定

会　場　高知県立障害者スポーツセンター　研修室
〒781-0313　高知県高知市春野町内ノ谷1-1

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
協　力　高知県立障害者スポーツセンター
後　援　高知県（予定）
参 加 費　無料

申込方法　下記QRコードからGoogle Formsでお申し込みください。

申込締切　令和8年12月13日（日）

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