ウエイトリフティング競技　実施要項

ねらい	①ウエイトリフティングの基本動作の理解 ②実際にバーベルを握り、力をバーベルに伝える感覚を体感する
期 日	令和８年12月20日（日） 13:30～15:30　（受付時間 13:00～13:30）
場 所	**集合・活動場所** 集合場所：仙台大学正門前 活動場所：仙台大学第三体育館1階トレーニングセンター **緊急避難場所** 仙台大学芝生広場
駐 車 場	仙台大学駐車場(サッカーラグビー場側) ※構内及び大学前、近隣施設での駐停車不可
対 象 者	小学1年生～中学3年生 ※先着30名
持 ち 物	運動できる服装、室内用シューズ、タオル（汗拭き用）、筆記用具、飲み物、その他個人で必要なもの
注意事項	・保護者、引率者の見学は自由です。 ・写真、動画撮影は体験会に影響が出ないようにお願いします。
連 絡 先	・12/4（金）17：15 までに出欠の変更がある場合は、必ず**宮城県スポーツ協会（022-349-9655）**までご連絡ください。（平日 8:30～17:15） ・当日欠席・遅刻等、緊急時は**事務局携帯（080-4601-9245）**にお電話ください。

Schedule

時間	内容
13：00～ 13：30	集合・受付 【仙台大学正門前】
13：30～ 15：30	スポーツ体験会 2026 ウエイトリフティング競技 【仙台大学第三体育館1階トレーニングセンター】
15：30	解散 【仙台大学第三体育館1階トレーニングセンター】

駐車場のご案内

・学内駐車場はご利用いただけません。利用駐車場から会場までは徒歩でご移動ください（徒歩で約 10 分）。

・【大学正門前での駐停車および乗り降り】【近隣施設（船岡体育館・ミニストップ）など無断駐車】は、迷惑となりますので絶対におやめください。



プログラム会場のご案内

