

「プレキッズ種目体験」 ウェイトリフティング レポ

令和4年9月15日（木）
岩崎ウエイトトレーニング場
プレキッズ参加の3・4年生
18:00～19:30
参加6名（男子2、女子4）
クラブの選手、スーパーキッズの
選手との合同練習

活動の様子

ウォーミングアップ（マット運動）



あいさつ・自己紹介



バーベルシャフトを使ったTR①



バーベルを使ったTR②



練習記録（練習ノートを作ろう！）



クーリングダウン（ストレッチ）



集合写真

