

わたしたちこんな活動しています

サークル紹介

風連トランポリン協会

多世代・多目的に
わたり活動しています



- 活動日時
火曜 19:00~21:00
金曜 18:30~21:00
土曜 9:00~12:00
- 活動場所
風連農村環境改善センター
- 会費
年額 5,500円
- 連絡先
山崎 真由美さん
☎01655⑦2022

風連トランポリン協会は昭和60年に行われたトランポリン指導者養成講習会の参加者を中心として結成した「風連トランポリン愛好会」がはじまりです。当時は大人だけの活動でしたが、会員の家族を中心に徐々に子ども達も参加するようになりました。

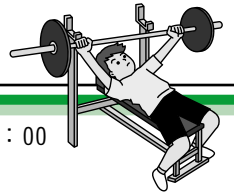
平成9年に現在の名称に改めたころには、各種大会へ出場するようになり、平成10年に初めて「全日本ジュニアトランポリン競技選手権大会」に4人の選手が出場。その後、北海道大会や全国大会への出場も常連になりました。また、昨年度は、道北地区大会でチーム対抗戦・団体戦・シヤトル競技の3部門全て優勝する快挙も成し遂げました。

会員は、大会で優勝を目指す方から、健康の保持増進を目標にしている方、調整力トレーニングを狙う小さいお子さんなど、多世代・多目的にわたり活動しています。

近年スポーツ界は空中戦へと広がりを見せています。気軽にのぞいてみてください。

名寄パワーリフティング協会

目的に沿ったトレーニングを
アドバイスします



- 活動日時 月・木曜 18:00~19:00
- 活動場所 スポーツセンター
- 会費 年額 3,000円
- 連絡先 広瀬 正治さん ☎090-6262-8565
武田 佳和さん ☎080-1881-5172



名寄パワーリフティング協会は、市内の筋力トレーニングの愛好家が集まり設立しました。

スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目で挙上重量を競う競技種目のトレーニングを中心に、大会出場、ダイエット、健康管理など各自の目的に沿ったトレーニングを行い、懇親会などの交流活動も行っています。

活動は、スポーツセンターで自主的に行っていますが、月曜と木曜には会員が集まり、お互いにアドバイスや補助をしています。入会希望では無くても、器具の使い方、フォームなど疑問がありましたら気軽に声をかけてください。

経験、年齢、筋力アップ、体型を変えたい、筋トレ好きなど条件を問わず会員を募集しています。筋力トレーニングと聞くと、運動する人のためと思われがちですが、加齢による筋力低下での自立生活困難状態になることへの防止に効果的で、90歳以上の方でも筋力が向上します。

会員には、60代でベンチプレスを100kg以上挙上する方や、トレーニングは程々でも懇親会には必ず顔を出す方などが在籍し、楽しくトレーニングをしています。

これから薄着の季節を迎える前にトレーニングを始めてみませんか。

サークル紹介は市生涯学習課発行のサークル便利帳に掲載している団体を紹介しています。