

柳沢公民館主催 中学生・高校生対象講座

ゼロから分かる 筋トレ講座

～男子も女子も！強く綺麗な自分実現～

「パワーリフティングって、力がある人のためのスポーツでしょ？」

そんなイメージを持っていませんか。

中高生を対象に、筋トレを基本から楽しく学び、無理なく段階的にチャレンジ。

男女問わず初心者の参加也大歓迎です！

第一回

10/22 木

日時

19時00分～
20時45分

全4回

第二回

10/29 木

第三回

11/5 木

第四回

11/12 木

自主練習日

10月27日(火)、11月2日、
9日(月)、16日(月)
16時～18時30分
※参加は任意。職員が
立ち会います。

※希望者は上記以外に、自
主練習日や、ヤギフェス内
で行うパワーリフティン
グ大会(11月21日)
にも参加できます。

対象

市内在住または
在学の中学生と
高校生

定員

10人(申込順)

申込み

10月1日(木)9時から
申込フォーム(2次元
バーコード)か電話
(042-464-8211)
で柳沢公民館へ

エントリーは
こちら



主催：柳沢公民館

内容

カラダづくりやトレー
ニングに関する知識
習得とBIG3(ベン
チプレス、スク
ワット、デッドリ
フト)の実践

※各回、座学20分
と実技85分

参加
無料

講師

馬場 義徳

2017年・2019年東
京都パワーリフティ
ング選手権大会 M1
66kg級2位、一橋大
学大学院・桜美林大
学非常勤講師

第一回
10/22 木
筋トレの基礎と
現在地の確認
(MAX計測)

目的

筋力トレーニングの安全性と基本原則を理解し、現在の自分の筋力を知る。



座学 (20分)

筋トレの
基本的な考え方



実技 (85分)

ストレッチと
フォーム確認・
MAX計測

第二回
10/29 木
身体を作る栄養と、
ビッグ3の
練度向上

目的

トレーニング効果を最大化するための食事の重要性を学び、各フォームの精度を上げる。



座学 (20分)

食事・栄養の
考え方



実技 (85分)

ビッグ3の実践
(フォーム修正と
意識付け)

第三回
11/5 木
自ら成長するための
プログラム
作成法

目的

自分でトレーニング計画を立てられるように知識を深め、より実戦的なセットをこなす。



座学 (20分)

プログラムの
考え方



実技 (85分)

ビッグ3の実践
(ボリュームト
レーニング)

第四回
11/12 木
大会に向けた
ピーキングと
ルール確認

目的

疲労を抜きつつ本番で実力を出し切るための調整法を学び、大会本番のシミュレーションを行う。



座学 (20分)

ピーキングの考
え方と大会の心構え



実技 (85分)

ビッグ3の実践
(大会シミュ
レーション)

やまびこ **11/21** 土

柳沢みんなの文化祭

ステージ発表

4 週間の集大成として、公式ルールに近い形（コールあり、試技 1 or 2 回ずつなど）でスクワットとベンチプレスの MAX 計測を実施。

目的

「自己ベストを更新する達成感」や「適度な緊張感のなかで実力を発揮する経験」「仲間を応援する楽しみ」を共有、今後の継続的なトレーニングへのモチベーションとする。

講師

馬場 義徳 (ばば よしのり)

2017 年 第 70 回 東京都パワーリフティング選手権大会 M1 66kg 級 2 位
2019 年 第 74 回 東京都パワーリフティング選手権大会 M1 66kg 級 2 位
筋トレサークル ババザップ 主宰

柳沢公民館で
待ってるよ！



初心者、
女子の参加も
大歓迎！