

パワーリフティングという競技をご存じでしょうか。

パワーリフティングとは、人間の基本的運動要素「立つ」「押す」「引く」のウエイトトレーニングを競技にしたもので、2020かごしま国体において、本町で開催されます。

詳しい競技内容は、①バーベルを肩に担いで、しゃがんで、立ち上がる「スクワット」、②ベンチ台に横になり、胸の上でバーベルを挙げる「ベンチプレス」、③床に置かれたバーベルを、垂直に引き上げる「デッドリフト」の3種目で重量を競い合いそのトータル重量で順位を決定します。

大山室内
パワーリフティング練習場



本町には、全国やアジア大会で素晴らしい成績を修めた森田哲義さん、木脇秀志さんというレジェンドがいるということで、本町開催となったと聞いております。

世界的なフィットネスの盛り上がりを背景に、日本国内でも急激に競技人口が増えてきており、2年後に本町で開催される際はかなり成熟した大会になる可能性が高いです。

本町でもパワーリフティング競技開催準備の一貫及び、町民の健康増進を目的として、大山総合グラウンド管理棟及び、町民体育館トレーニング室にパワーリフティング競技の練習できる環境を整備しております。この機会に、町内の様々な競技が盛り上がり、有名スポーツ選手の個人キャンプなど、スポーツを通じた地域振興や、日常の運動を通して、健康的な生活を送る方が増えるといいで

連載 No.60

にし かりよ
西 経 良
presents



うがみやぶら
(こんにちは)

鹿児島事務所です!

今回は「2020かごしま国体」にて本町で開催されることになったパワーリフティングをご紹介します!



知名町民体育館
トレーニング室

すね!

最後に、本町からも2020かごしま国体パワーリフティング競技へ出場を目指すことができます。興味のある方は、生涯学習課へお問い合わせください!

それではまた来月号まで、どうかさしきばていたばりよー!

鹿児島事務所って
どんなところ?

知名町鹿児島事務所は鹿児島における知名町の拠点施設として各種業務を行っています。また、知名町というブランド名を広めるため、物産展や各種イベントを通じて知名町をアピールしています。

活動紹介は
Facebook
ページをチェック!



車いす犬ラッキー

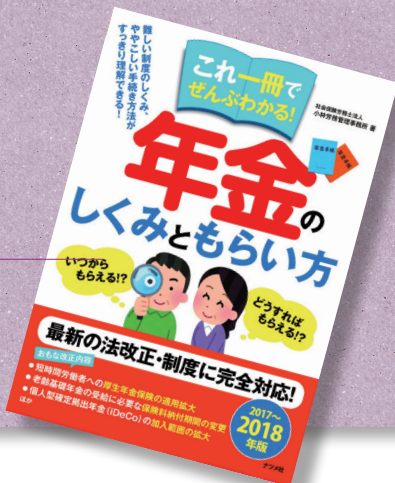
小林 照幸 / 著 (毎日新聞出版)

交通事故のため自力歩行ができなくなった捨て犬のラッキー。介護が必要な彼を支えているつもりが、支えられていたのは自分だった。「ユイ(結い)」の伝統が息づく徳之島での、犬と人のドラマを通じて、命の意味を問う。

これ一冊でぜんぶわかる!
年金のしくみともらい方

小林労務管理事務所 / 著 (ナツメ社)

いつからもらえる? どうすればもらえる? 難しい年金制度のしくみや、ややこしい手続き方法を、なるべく法律用語を使わずにわかりやすく解説する。最新の法改正・制度に完全対応。



問 町立図書館
☎ (93) 4356
<http://www.china-lib.jp/>

🔍 ケータイで
読みたい本を
Let's 検索!

