

# 株式会社エーサイドプロモーション主催セミナー



武井誠一郎 (PhD,CSCS)



帝京大学スポーツ医化学センター助教  
早稲田大学ウエイトリフティング部コーチ  
2019-2022 早稲田大学スポーツ科学部 助手・助教  
2021 早稲田大学スポーツ科学研究科博士後期課程修了  
2014 全日本ウエイトリフティング選手権大会77kg級 3位

## 「オリンピックリフティングの理論と実践」

### 【開催日時】

2023年2月19日 (日) 17時～20時 (3時間)

### 【開催場所】

A SIDE STRENGTH & CONDITIONING  
目黒区駒場4-1-21

### 【受講料】

22,000円 (税込)

### 【定員】

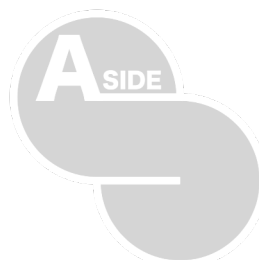
15名

### 【申し込み、お問い合わせ】

[info@asidepromotions.co.jp](mailto:info@asidepromotions.co.jp)

### 【内容】

ジャンプやスプリントといったパフォーマンス向上を目的に、様々な競技アスリートによって実施されるオリンピックリフティング。そのトレーニング効果は、数々の科学的データで示されています。その一方で、「難しい」や「危ない」などの漠然としたイメージを理由に、トレーニングへの指導を躊躇するアスリート・コーチも少なくありません。そこで本セミナーでは、オリンピックリフティングを体系的に学ぶ「理論編」と、動作を段階的に習得する「実践編」の二本立てで行います。運動を正しく理解し、正しく実施することで、オリンピックリフティングの安全かつ効果的な実践を目指します。(主な習得動作：パワークリーン、パワースナッチ)



A SIDE STRENGTH & CONDITIONING