

みんな楽しく

パワーリフティング & 筋力トレーニング

体験会

【参加無料】



2026 **8月22日(土)**
18:00 ~ 19:00

対象

坊勢島の小中学生、高校生社会人
他島以外からも参加いただけます

内容

県トップ選手及び公認コーチを
講師とし以下の指導を行います

- 日常生活や労働（漁業等）に役立つ
「怪我をしない体の使い方・重量物の
持ち上げ方」講座
- 公式器具を用いたベンチプレス体験
（安全な重量設定による試技）



公益財団法人スポーツ安全協会
For Fun Sports & Cultural Activities

当事業は
スポーツ安全協会 スポーツ普及奨励助成事業
の助成を受けて実施しています

場所：坊勢スポーツセンター（3F）
姫路市家島町坊勢700番地24

お申し込み
お問い合わせ





公益財団法人スポーツ安全協会
For Fun Sports & Cultural Activities

当事業は
スポーツ安全協会 スポーツ普及奨励助成事業
の助成を受けて実施しています



第1回家島諸島・坊勢島 パワーリフティング& ベンチプレス交流大会

日時

2026

8月23日 日

観戦
無料

10:00~13:30

- パワーリフティングの部 15名
- ベンチプレスの部 20名

※エクイップおよびクラシック部門混合開催

公式ルールに基づき厳格に実施しつつ況解説等を取り入れ、観戦する島民にも分かりやすく行います。

場所：坊勢スポーツセンター（3F）
姫路市家島町坊勢700番地24

お問い合わせ



主催：一般社団法人兵庫県パワーリフティング協会

後援（予定）：兵庫県、姫路市、公益社団法人 姫路市観光コンベンションビューロー、神戸新聞社