

誰が一番強い？
自重だけで勝負！

筋トレ 自重対決



実施期間

10月13日～11月30日



実施場所

第2体育館2階

トレーニングルーム

対決種目



腕立て伏せ



懸垂



腹筋

参加要項



実施時間

月～金：17:30～20:00

土曜日：9:00～16:00



対象

全学生（学年不要）



参加方法

当日参加（事前申込無）



場所

第2体育館2階

トレーニングルーム



対決ルール

- ・正しいフォームのみ記録。
- ・各種目の最高記録を競う。
- ・無理のない範囲で実施する。



記録方法

- ・各種目の回数を記録
- ・ランキングを作成
- ・上位者は名前掲載！



対象者

全学生（学年不問）

目指せNo.1!



注意事項

- ・体調がすぐれない場合は参加を控えてください
- ・水分補給を忘れずに
- ・ケガのないよう、正しいフォームで行いましょう

主催・問い合わせ：スポーツ考房