

A photograph of a gym interior. In the foreground, a person is lying on a bench press machine, performing a lift with a barbell. The barbell is heavily loaded with black weight plates. In the background, there is a long rack filled with various sizes of dumbbells. The gym has blue walls and a light blue floor. The text 'YOKOHAMA HIGASHI POWERLIFTING' is overlaid in large, bold, yellow letters across the center of the image.

# YOKOHAMA HIGASHI POWERLIFTING



***NO PAIN, NO GAIN***

***I HAVE POWER***



***I LOVE MUSCLE***

# パワーリフティング部

目 標：己に勝つ

活 動 日：月曜日・水曜日・木曜日・金曜日

※土曜日はスポーツセンター利用日

活動場所：トレーニングルーム

パワーリフティングとは・・・

3種目(ベンチプレス・スクワット・デッドリフト)の合計挙上重量を競う競技です。自分の力を試したい部員は大会に参加します。

東高校のパワーリフティング部では・・・

競技に拘らず、己の体を鍛えることを最大の目的としております。バルクアップに必要な栄養学からトレーニング方法まで、専門的な知識を身につけることにより、3年間で劇的に体を変えることのできる部活動です。筋肉をつけたい人は、ぜひ入部してください！

2021 東高校パワーリフティング 部最強決定戦

# Benchpress Challenge

体重×0.8kg の重量で何回挙上出来るか！

## 【ルール】

1. ブリッジをしても良いが、大臀筋の一部をベンチに付けなければならない
2. バーベルを下ろした時、胸に付けなければならない
3. 挙上する時、腕の関節を完全に伸ばさなければならない

## ～result～

1位 M・K 32回(45k)    2位 S・S 30回(72k)    3位 F・T 21回(50k)  
4位 H・K 17回(40k)    5位 D・G 10回(52.5k)



