

令和6年度（公財）富山県スポーツ協会 競技スポーツ振興事業  
フィジカル強化セミナー実施要項

- 趣 旨 競技力向上のためのフィジカル強化理論を学び、実践する選手強化セミナーを、実績豊富なアスリート指導者である三土手大介氏を講師に迎えて開催する。
- 期 日 令和6年11月10日（日） 午前9時30分～午後0時00分
- 会 場 富山県総合体育センター 富山市秋ヶ島183番地  
会場連絡先： 076-429-5455  
当日連絡先： 090-9762-2865（佐野）
- 主 催 富山県パワーリフティング協会
- 後 援 （公財）富山県スポーツ協会
- 講 師 講師＝三土手大介氏

※詳細は、次のページ

時 間	内 容
午前9：30 ～ 午後0：00	開催挨拶・講師紹介  アスリートのためのフィジカル強化に関する講演及び実技

- 対 象 一般
- 参加費 2,000円 当日払いでお願いします。
- 申込み 参加申し込みフォーム

URLをクリック <https://forms.gle/zLuR5ksvHnS9ZrcW7>



- 申込締切日 令和6年10月26日（日）



次のページに続く

## 三土手大介

No Limits代表

一般社団法人レッシュプロジェクト理事

レッシュマスター級トレーナー

### 主な大会成績

- 1993年 110kg級 全日本選手権史上最年少優勝（20歳）
- 1994年 110kg級 世界ジュニア選手権優勝
- 1996年 125kg級 世界パワーリフティング選手権2位
- 1999年 125kg級 世界ベンチプレス選手権優勝
- 2000年 125kg級 世界パワーリフティング選手権優勝
- 2000年 +125kg級 世界ベンチプレス選手権優勝
- 2001年 ワールドゲームズ重量級優勝
- 2001年 +125kg級 世界パワーリフティング選手権3位
- 2001年 +125kg級 世界ベンチプレス選手権優勝
- 2002年 +125kg級 世界パワーリフティング選手権3位
- 2002年 +125kg級 世界ベンチプレス選手権優勝
- 2003年 +125kg級 世界パワーリフティング選手権3位
- 2003年 +125kg級 世界ベンチプレス選手権2位
- 2004年 +125kg級 世界ベンチプレス選手権3位
- 2005年 +125kg級 世界パワーリフティング選手権2位
- 2006年 125kg級 世界ベンチプレス選手権優勝
- 2007年 125kg級 世界ベンチプレス選手権優勝
- 2008年 アーノルドスポーツフェスティバル. PRO BENCHPRESS重量級優勝
- 2008年 +125kg級 世界ベンチプレス選手権3位
- 2008年 +125kg級 世界パワーリフティング選手権3位
- 2009年 アーノルドスポーツフェスティバル. PRO BENCHPRESS重量級優勝
- 2023年 世界パワーリフティング連盟殿堂入り

### ベスト記録

スクワット435kg

ベンチプレス360kg

デッドリフト320kg

トータル1060kg

ベンチプレス125kg級世界記録322.5kg

ベンチプレス125kg超級世界記録360kg（IPF旧階級絶対重量世界最高記録）

スクワット、ベンチプレス、トータル125kg級 日本記録保持者