

「清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト」競技プログラム

1 種 目 柔道競技（キッズ3期生・ジュニア3期生・1期生）

2 日 時 キッズ：平成29年9月9日（土）・16日（土）

ジュニア：平成29年9月9日（土）・16日（土）
23日（土）・30日（土）

18:00~20:00

3 会 場 岐阜メモリアルセンター 柔道場
岐阜市長良福光大野 2675-28

4 講 師 岐阜県柔道協会

キッズ	やまもと 山本	ひろき 浩貴	先生（岐阜高専）
	ひびの 日比野	すすむ 晋	先生（岐阜県警）
	まぶち 馬渕	たかし 敬	先生（大垣養老高校）
ジュニア	たなか 田中	かおる 薫	先生（羽島中学校）
	はせがわ 長谷川	しん 伸	先生（岐阜刑務所）
	まつひさ 松久	よしかつ 好勝	先生（県警察学校）



協力：岐阜高専・岐阜大学柔道部の学生

5 目 標

- ・転倒してもケガをすることのない 安全な身のこなし方を身に着けよう。
- ・投げたり、投げられたりする楽しさを味わおう。
- ・抑え込んだり、抑え込まれたりする格闘形式の運動の楽しさを味わおう。

6 内 容

- ・受け身（後ろ受け身・横受け身・前回り受け身）の基本練習
- ・投げ技（送り足払い・大外刈り・支え釣り込み足）の練習
- ・固め技（袈裟固め・崩れ袈裟固め）の練習 等



8/26 (土) 配付 (キッズ3期生、ジュニア3期性・1期生)

- 7 服装 Tシャツ、ハーフパンツ (ジャージ)、素足
(柔道着はこちらで準備します)
- 8 見学席 見学される保護者の方は、柔道場 (武道館) 内のプログラムに支障がない1階フロアーで見学願います。
- 9 アクセス 岐阜メモリアルセンター内有料駐車場をご利用ください。
(3時間まで100円、以降30分につき100円がかかります。)

