

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 柔道競技【キッズ3期生・ジュニア3期生・1期生】

柔道協会の田中講師から、柔道の受け身を中心に分かりやすく指導していただきました。前半は、倒立前転を教えてもらった後に、後ろ受け身、横受け身に挑戦しました。けがをしない倒れ方は、多くの競技で参考になることを学びました。

後半は、二人一組で「受け」と「取り」の役割を交代しながら、送り足払いや大外刈りなど投げ技の練習をしました。岐阜高専や岐阜大学の選手にアドバイスをいただき、積極的に技に挑戦する姿が光りました。

最後の自由練習では、体格の大きい学生を投げ飛ばす度に歓声ができ、柔道の醍醐味を味わうことができました。

日時：平成29年9月9日(土)、16日(土) :キッズ  
9月9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土) :ジュニア  
18:00~20:00

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

講師：岐阜県柔道協会  
田中 薫 氏(羽島中学校) 日比野 晋 氏(岐阜県警)  
山本 浩貴 氏(岐阜高専) 長谷川 伸 氏(岐阜刑務所)  
松久 好勝 氏(県警察学校) 馬淵 敬 氏(大垣養老高校)

協力：岐阜大学柔道部 岐阜高専柔道部

目標：  
・転倒してもケガをしない安全な身のこなし方を身に着ける。  
・投げたり、投げられたりする楽しさを体感する。  
・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体感する。

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

