

「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 レスリング競技（キッズ3期生・ジュニア1期生）

2 日 時 平成29年8月26日(土)・9月2日(土)
18:00~20:00

3 会 場 県立岐阜工業高校 レスリング場（2F）
羽島郡笠松町常盤町1700

4 講 師 岐阜県レスリング協会
成瀬 一彦 先生
すずき 聖二 先生
たかのやま 美香 先生



協力：県立岐阜工業高校レスリング部

5 目 標

- ・柔軟性、敏捷性、巧緻性を高めてレスリングの基本動作を身につけよう。
- ・挨拶や礼儀に加え、相手に敬意を払うフェアプレーの精神を身に着けよう。
- ・道具を使用せず自らの身体のみを使って行う「格闘技」の楽しさを感じよう。

6 内 容

- ・レスリングの紹介（VTR）、準備運動&体ほぐし
- ・基本技術（構え、タックル、ディフェンス、フォール）の練習
- ・攻撃と防御（バックへ回る攻撃、グラウンドの攻撃）の練習

MEMO



7/15 (土) 配付 (キッズ3期生・ジュニア1期生)

- 7 備考 見学される保護者の方は、室内スペースが狭く申し訳ありませんが、プログラムに支障がない会場フロアで見学願います。
- 8 アクセス 駐車場は、学校敷地内にあります。当日は正門が閉まっているため、北門から出入りしてください。

県立岐阜工業高等学校公式サイトから引用

<http://school.gifu-net.ed.jp/gifu-ths/zennichi/index.htm>

東海北陸自動車道 岐阜各務原ICから約15分

名神高速道路 岐阜羽島ICから約25分

