

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 レスリング競技【キッズ3期生・ジュニア1期生】

岐阜工業高レスリング部の選手をお手本に、レスリングにつながる色々な運動や、攻撃(タックル)とその防御を練習しました。

キッズ3期生は、素早く動くことを目指して、体にいくつかの洗濯ばさみを付け、お互いに取り合うゲームをしました。初めての格闘技種目では相手との駆け引きを楽しんで体験できました。2度目の体験となるジュニア1期生は、実際に高校生に全力でタックルをしかけ、倒す練習をしました。

日時：平成29年8月26日(土)、9月2日(土) 18:00～20:00

会場：岐阜県立岐阜工業高等学校 レスリング場 笠松町常磐町1700

講師：岐阜県レスリング協会

成瀬 一彦 氏 (中津商業高) 鈴木 聖二 氏 (岐阜工業高)

高ノ山 美香 氏 (岐阜工業高)

協力：岐阜工業高等学校レスリング部

- 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。

- 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



防御の練習



バックへ回る攻撃の練習



タックルの練習



全員で記念写真