

「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 ウエイトリフティング（WL）競技（キッズ3期生）
- 2 日 時 平成29年10月21日（土） ・ 28日（土）
18：00～20：00
- 3 会 場 可児市運動公園ウエイトリフティング場
可児市坂戸 987-4（可児市B & G海洋センター内）

- 4 講 師 岐阜県ウエイトリフティング協会
おくり かずしげ
小栗 和成 先生
こんどう だいき
近藤 大貴 先生
とまつ だい
戸松 大 先生



協力：岐阜トレーニングクラブ

- 5 目 標
- WLの基本的な動作を習得し、効率の良い体の使い方を身につけよう。
 - WL動作がすべてのスポーツに通用することを知り、自分のスキルアップのためのトレーニング方法を学ぼう。
 - ゲームを通じて、相手との駆け引きやお互いに記録を更新することの楽しさを体感しよう。
- 6 内 容
- 基本動作・体作り運動、基本技術の習得練習
 - WL動作習得のための補助練習
 - ゲーム（模擬試合） 等



9/9 (土) 配付 (キッズ3期生)

- 7 見学席 見学される保護者の方は、会場内北側（入口反対側）の見学席で見学願います。
- 8 駐車場 可児市B & G海洋センター駐車場（無料）
- 9 アクセス 公式サイト <http://www.bgf.or.jp/center/O061.html> より引用
 東海環状道 可児御嵩ICから約20分
 美濃加茂ICから約25分
 中央道 多治見ICから約25分
 ※近隣には、県立可児高校、KYBスタジアム、岐阜県農業大学校があります。

