

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【キッズ第4期生・ジュニア第4期生】

柔道協会の田中講師から、前半は後ろ受け身、横受け身など丁寧に安全な指導をしていただきました。けがをしない倒れ方は、多くの競技でも活かせ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。多くの先生方や大学生選手にアドバイスをいただき、積極的に技に挑戦することができました。

最後の自由練習では、体格の大きい学生をいきおいよく投げ飛ばすことができ、柔道の醍醐味を味わうことができました。

日時：平成30年9月8日(土)、15日(土)、22日(土) 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)	岩田 浩明 氏(各務原中央中学校)
山本 浩貴 氏(岐阜高専)	長谷川 伸 氏(岐阜刑務所)
藤原 巧 氏(西郷小学校)	大野 みき 氏(藍川北中学校)
藤原 司 氏(岐北中学校)	

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

