

「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 柔道競技（キッズ・ジュニア第4期生・ジュニア第2期生）
- 2 日 時 平成30年9月8日（土）・15日（土）・22日（土）
18：00～20：00
- 3 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
- 4 講 師 岐阜県柔道協会
- | | | |
|------|------|----------------|
| たなか | かおる | |
| 田中 | 薫 | 先生（羽島中学校） |
| いわた | ひろあき | |
| 岩田 | 浩明 | 先生（各務原中央中学校） |
| ふじわら | たくみ | |
| 藤原 | 巧 | 先生（西郷小学校） |
| やまもと | ひろき | |
| 山本 | 浩貴 | 先生（岐阜工業高等専門学校） |
| おおの | みき | |
| 大野 | 美紀 | 先生（藍川北中学校） |
| はせがわ | しん | |
| 長谷川 | 伸 | 先生（岐阜刑務所） |



協力：岐阜高専・岐阜大学柔道部

- 5 目 標
- ・転倒してもケガをしないような、安全な身のこなし方を身につける。
 - ・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。
- 6 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 等



清流の国ぎふ



8/25 (土) 配付 (キッズ 第4期生)
8月下旬 郵送 (ジュニア第2・4期生)

- 7 服装 Tシャツ、ハーフパンツ (ジャージ)、素足
(柔道着は県協会で準備します)
- 8 見学席 見学される保護者の方は、柔道場 (武道館) 内のプログラムに
支障がない1階フロアで見学願います。
- 9 アクセス 岐阜メモリアルセンター内有料駐車場をご利用ください。
(3時間まで 100円、以降 30分につき 100円かかります。)

