

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 ウェイトリフティング競技【ジュニア第3期生】

岐阜県ウェイトリフティング協会の講師の方からスナッチとクリーン&ジャークの基本的な動作や効率の良い体の使い方等について丁寧にご指導いただきながら、動作習得のために繰り返し練習しました。力任せに挙げるのではなく、下半身の力を上手に使うと楽に挙げられることが分かり、その動きの習得に熱心に取り組みました。

最終日はクリーン&ジャークの模擬大会を行い、本番さながらの緊張感の中、自分で設定した目標重量に挑戦しました。

日時：平成31年1月26日(土)・2月9日(土)・16日(土)
18:00~20:00

会場：可児市運動公園ウェイトリフティング場（可児市坂戸987-4）

講師：岐阜県ウェイトリフティング協会
小栗 和成 氏、近藤 大貴 氏、戸松 大 氏

協力：岐阜トレーニングクラブ

目標：
・ウェイトリフティングの基本的な動作を理解し、効率のより体の使い方を理解する。
・仲間と交流することで、互いに高めあうことの楽しさを理解する。
・ウェイトリフティングの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理解する。

内容：
・競技説明、基本動作、基本技術の習得練習
・ウェイトリフティングの動作習得のための補助練習
・ゲーム(模擬大会)等

