

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【ジュニア第3期生】

世界や全国で活躍された講師の指導のもと、レスリングプログラムを行いました。レスリングのルールや基本の動きから、タックルやネルソンなどの基本技術のみならず、積極的に学ぶ姿勢も厳しく楽しく教えていただきました。

プログラムの後半では、高校生の選手の皆さんを相手に技を決めることができ、レスリングの楽しさを味わうことができました。

日時：平成30年12月1日(土)・8日(土)・15日(土)
18:00~20:00

会場：大垣日本大学高等学校レスリング場
岐阜工業高等学校レスリング場

講師：岐阜県レスリング協会
中筋 祐太 氏、成瀬 一彦 氏、鈴木 聖二 氏、高ノ山 美香 氏

協力：岐阜工業高等学校レスリング部、大垣日本大学高等学校レスリング部、
羽島市レスリング連盟、大垣市レスリング少年団

目標：

- ・「素早く動ける」「力強く動ける」「ボディーバランス」の要素を意識させる。
- ・競技の基本動作を身に付けることで、柔軟性、敏捷性、巧緻性を高める。
- ・個人競技、「格闘技」の楽しさを感じる。

内容：

- ・競技を意識した準備運動&体ほぐし
- ・基本技術(構え、タックル、ディフェンス)の練習
- ・攻撃と防御(バックへ回る攻撃、フォール)の練習

