

「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 ボクシング競技（ジュニア第4期生）
- 2 日 時 平成30年11月17日（土）・24日（土）
 18：00～20：00
- ※17：30～17：55 ドクターによる検診（1分程度）
 受付順に受診し、全員が受診を終えてからプログラム開始
- 3 会 場 県立多治見工業高等学校 体育館1階 ボクシング場
 多治見市陶元町207
- 4 講 師 岐阜県ボクシング連盟
 細野 光史（岐阜工業高校）
 古田 貴久（多治見工業高校）
 大野 隆成（連盟専属トレーナー）
- 協力 岐阜県スポーツドクター協議会
 多治見工業高校ボクシング部
- 5 目 標 ・体幹を意識しながら様々なトレーニングをすることで、
 基礎能力（特に瞬発系）を高める。
 ・ボクシングの基礎技術を身につけ、ボクシングの楽しさと
 難しさを体感する。
 ・人の痛みと、相手を思いやることの大切さを体得する。
- 6 内 容 ・基本技術（スタンス、フットワーク、構え、パンチ 等）練習
 ・攻撃練習（ミット打ち、サンドバッグ打ち）
 ・対人練習（ブロッキング、パーリング、マスボクシング） 等



11月3日（土）配付（ジュニア第4期生）

- 7 提出物 健康申告書（押印を忘れず）
※県ボクシング連盟の規定で、参加者の提出が義務づけられており、問診票を兼ねて、当日検診前にドクターに提出します。
- 8 持ち物
- ・軍手（グローブ着用時使用、滑り止めなどがないもの）
 - ・ヘッドギア着用時使用タオル（分厚く大きなスポーツタオルではなく、温泉タオルと呼ばれる薄い手ぬぐいサイズのもの）
 - ・汗拭き用タオル
- 9 見学席 保護者の方は、ボクシング場内のプログラムに支障のないスペースで見学をお願いします。
- 10 駐車場 学校敷地内の体育館前駐車場
当日は正門（北側）から出入りしてください。
- 11 アクセス 中央自動車道 多治見 I C から車で15分
県立多治見工業高等学校 0572-22-2351（ナビ専用）
公式サイト <http://school.gifu-net.ed.jp/gifu-ths/zennichi/index.htm>
より引用

