

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 ボクシング競技【ジュニア第4期生】

ボクシングに必要な体幹トレーニングや、構え方、パンチの練習をした後、ミット打ち、シャドウボクシング、サンドバッグ打ちで基礎練習をしました。リングに上がって実際に高校生選手を相手にパンチを繰り出すものの、確実に防御され、動きの素早さを実感しました。実際の試合と同じ、2分間のスパarringでは最後まで足を止めることなく攻め続けることができました。

日 時 : 平成30年11月17日(土)・24日(土) 18:00~20:00

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

講 師 : 岐阜県ボクシング連盟
細野 光史 氏 (岐阜工業高校)
古田 貴久 氏 (多治見工業高校)

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。

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

