

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)【キッズ第4期生】

1回目は岐阜工業高等学校レスリング場で、2回目は大垣日本大学高等学校レスリング場でキッズ第4期生のレスリングプログラムを実施しました。

岐阜県レスリング協会の講師の方から攻撃と防御の基本技術等について丁寧にご指導いただきながら、実際に高校生に全力でタックルをしかけて倒す練習をしたり、相手からのタックルを防ぐ練習をしたりしました。

また、キッズ同士でのバックへ回る攻撃の練習を通して、相手との駆け引きを楽しみながら体験することができました。

日 時:平成30年8月25日(土)・9月1日(土) 18:00~20:00

会 場:岐阜工業高等学校レスリング場、大垣日本大学高等学校レスリング場

講 師:中筋祐太 氏、成瀬一彦 氏、鈴木聖二 氏、高ノ山美香 氏

(岐阜県レスリング協会)

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

目 標:・柔軟性、敏捷性、巧緻性を高めてレスリングの基本動作を身につける。

・挨拶や礼儀に加え、相手に敬意を払うフェアプレーの精神を身につける。

・道具を使用せず自らの身体のみを使って行う「格闘技」の楽しさを感じる。

内 容:・レスリングの紹介(VTR)、準備運動&体ほぐし

・基本技術(構え、タックル、ディフェンス、フォール)の練習

・攻撃と防御(バックへ回る攻撃、グラウンドの攻撃)の練習

