

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(体操)【キッズ第4期生】

岐阜県体操協会の講師の方から体操の基本的な動き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。

1日目は、マットと鉄棒の2種目に取り組みました。特に、後方倒立回転(バク転)は今まであまり経験したことがない技であり、しかもやや恐怖心が伴う技であったため、最初は緊張した面持ちでしたが、補助具の使用や講師の方の補助により、思い切って技に挑戦することができました。

また、2日目は、跳び箱とトランポリンの2種目に取り組みました。特に、トランポリンでは楽しみながらバランス感覚を身につけることができました。

日 時:平成30年12月1日(土)・8日(土) 18:00~20:00

会 場:OKB体操アリーナ(安八郡安八町水取222番地11)

講 師:臼井俊範 氏、今尾千里 氏、坂本 匡 氏、近藤 慶一 氏、岩田康嗣 氏

横山加奈 氏、内田 諒 氏、秋山可奈子 氏、伊藤大智 氏(岐阜県体操協会)

協 力:OKB体操クラブ

目 標:・体操の基本的な動き(跳ぶ、回る、投げる、取る、バランスをとる等)を身につける
・今まで挑戦したことのない動きや技にチャレンジする

内 容:・体操(マット、跳び箱、鉄棒)
・トランポリン

